

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP/DEF EN EL  
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL AMBITO BIOLÓGICO,  
PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA LOS  
CIPRESES MOMOSTENANGO, TOTONICAPAN, JORNADA MATUTINA NIVEL  
PRIMARIO”**

POR

**RODRIGO SANTIAGO TZOC VELÁSQUEZ**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP/DEF EN EL  
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL AMBITO BIOLOGICO,  
PSICOLOGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA LOS  
CIPRESES MOMOSTENANGO, TOTONICAPAN, JORNADA MATUTINA NIVEL  
PRIMARIO”**

POR

RODRIGO SANTIAGO TZOC VELÁSQUEZ

PREVIO A OPTAR EL TITULO DE  
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA  
EN EL GRADO ACADEMICO DE  
PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

**DIRECTOR**

M. A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

**SECRETARIO**

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

**REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS**

**REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES**

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SAMAYÁ

PABLO JOSUE MORA TELLO

C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 28-2016  
CODIPs. 2268-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante  
Rodrigo Santiago Tzoc Velásquez  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO NOVENO (29º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

**“VIGÉSIMO NOVENO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Los Cipreses Momostenango, Totonicapán, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Rodrigo Santiago Tzoc Velásquez**

**CARNÉ: 201415619**

Con base a lo anterior, El Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Sistematización, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO



/Sindy

Señores  
**Consejo Directivo**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**  
**Centro Universitario Metropolitano**

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que la **Licenciada Dora Virginia Tobías Calderón** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE SISTEMATIZACIÓN** titulado:

**“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Los Cipreses Momostenango, Totonicapán, jornada matutina nivel primario”**

Realizado por el estudiante:

**Rodrigo Santiago Tzoc Velásquez**

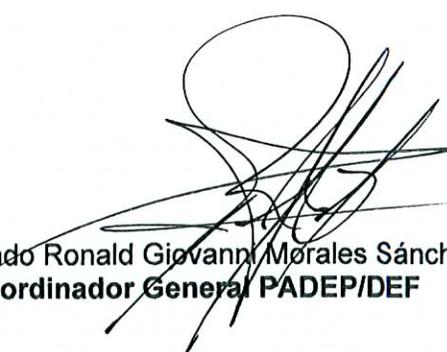
**CARNÉ: 201415619**

Carrera: **Profesorado de Educación Física**

El cual fue aprobado el 26 de febrero del año en curso por el Consejo Directivo. Por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez  
**Coordinador General PADEP/DEF**



Guatemala 06 mayo 2016

Licenciado  
**Ronald Giovanni Morales Sánchez**  
**Coordinador General**  
**PADEP/DEF**  
Presente

Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Los Cipreses Momostenango, Totonicapán, jornada matutina, nivel primario**. Del estudiante Rodrigo Santiago Tzoc Velásquez, con carne 201415619 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**



Licda. Dora Virginia Tobías Calderón  
**Coordinador Sede Quetzaltenango**  
**PADEP/DEF**



C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 028-2016  
CODIPs. 799-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
Rodrigo Santiago Tzoc Velásquez  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO NOVENO (29º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

“**VIGÉSIMO NOVENO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: “**El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Los Cipreses Momostenango, Totonicapán, jornada matutina nivel primario**”, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

**Rodrigo Santiago Tzoc Velásquez**

**CARNÉ: 201415619**

El Consejo Directivo considerando que el Proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física -PADEP/DEF-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN.**

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO



Guatemala 01 abril 2016

Licenciado  
Ronald Giovanni Morales Sánchez  
Coordinador General  
PADEP/DEF  
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Los Cipreses en su Jornada Matutina, Momostenango, Totonicapán, el estudiante **Rodrigo Santiago Tzoc Velásquez, carné No. 201415619**, desarrollo su Sistematización con el tema **"EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FISICA DEL PADEP/DEF EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL AMBITO BIOLOGICO, PSICOLOGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA LOS CIPRESSES MOMOSTENANGO, TOTONICAPAN, JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO"** Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

Sin más que agregar y en espera de sus buenos oficios.

Atentamente,



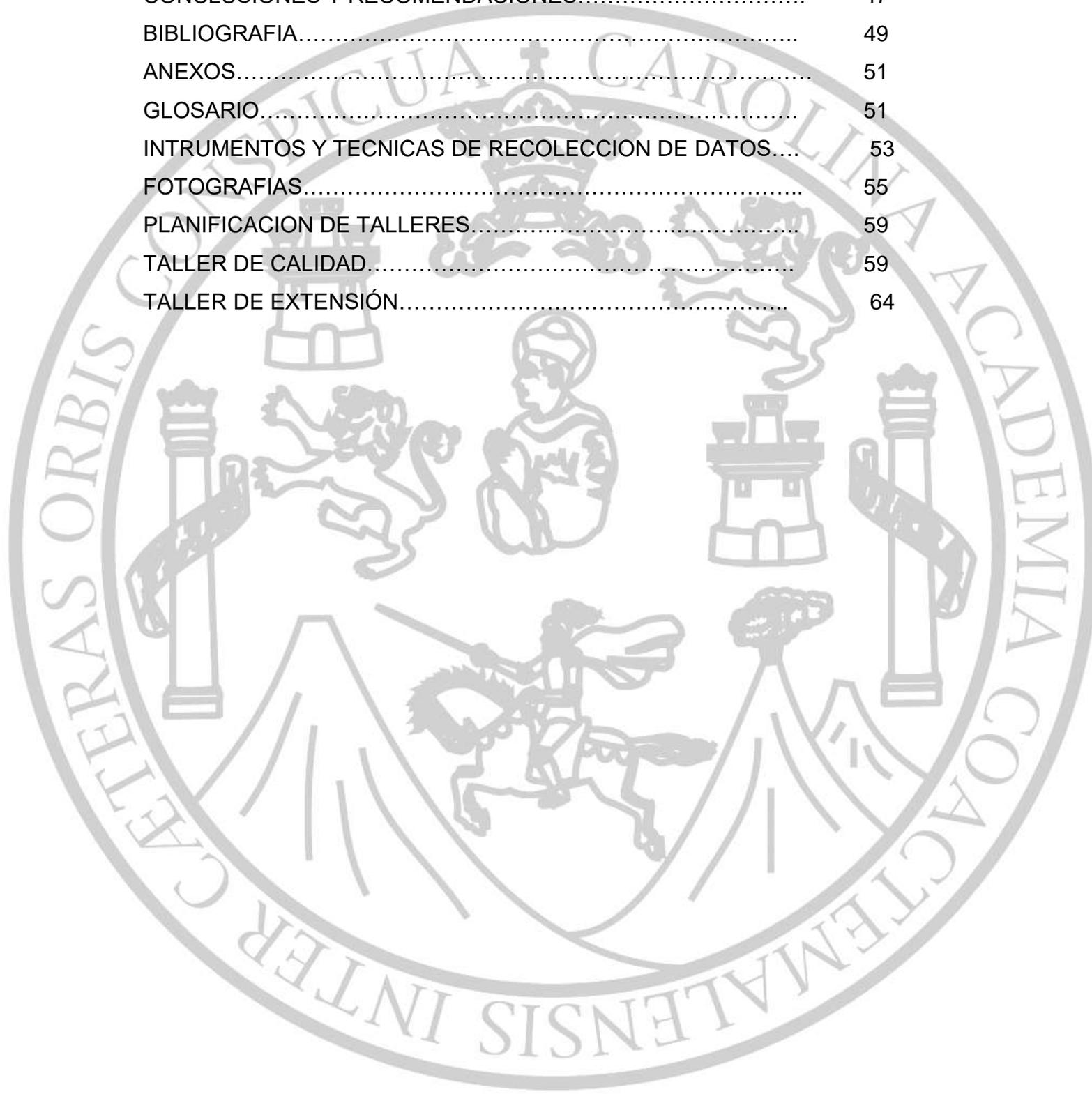
Cecilio Antonio Tzicap Tzunun  
Director

Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Los Cipreses Jornada Matutina  
Momostenango, Totonicapán

## INDICE

	PAGINA
TITULO.....	1
RESUMEN ABSTRACTO.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
JUSTIFICACION.....	5
OBJETIVOS.....	7
ESQUEMAS DEL MARCO TEORICO.....	8
Definición.....	9
Historia de la Educación Física.....	11
Rol del MEF.....	14
Características de la clase de Educación Física.....	18
La motivación como herramienta en la clase de Educación física.....	21
Educación Física integral.....	23
Desarrollo Integral De Los Estudiantes.....	24
Aspecto Biológico.....	25
Definición.....	25
Ramas.....	25
Beneficio.....	26
Biología y Educación Física.....	28
Aspecto Psicológico.....	30
Beneficio Psicológico.....	30
Importancia de la Educación Física y la Psicología.....	30
Aspecto Social.....	31
Definición.....	31
Ciencias Relacionadas.....	32
Definición Laboral.....	33
Ingresos.....	33
ADMINISTRACION DEL DISEÑO DE INVESTIGACION.....	34
TABULACION DE ENCUESTAS.....	36

ADMINISTRACION DEL DISEÑO DE INVESTIGACION.....	46
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	47
BIBLIOGRAFIA.....	49
ANEXOS.....	51
GLOSARIO.....	51
INTRUMENTOS Y TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS....	53
FOTOGRAFIAS.....	55
PLANIFICACION DE TALLERES.....	59
TALLER DE CALIDAD.....	59
TALLER DE EXTENSIÓN.....	64



## DEDICATORIA

### A DIOS:

Por ser la luz en mi camino, por guiarme hacia el camino del entendimiento, cumpliendo una más de mis metas.

### A LA UNIVERSIDAD SAN CARLOS

Templo forjador de nuestra carrera superior, que espero servirle con honor y gloria.

### A GUATEMALA

Lugar de la eterna primavera, lugar bendita donde me vio nacer

### A QUETZALTENANGO

Por darnos la oportunidad de estudio en ella, de esta forma tener un buen futuro para coadyuvar en su desarrollo social, educativo y económico.

### A MOMOSTENANGO

Lugar hermoso lleno de mucha gente amable, donde me dio la primera oportunidad de desarrollarme como persona

### A LOS CATEDRATICOS

Por la esperanza que tiene en la educación como un medio para alcanzar el desarrollo y superación personal. Gratitud y admiración por compartir sus sabios conocimientos.

## A COMPAÑEROS ESTUDIANTES

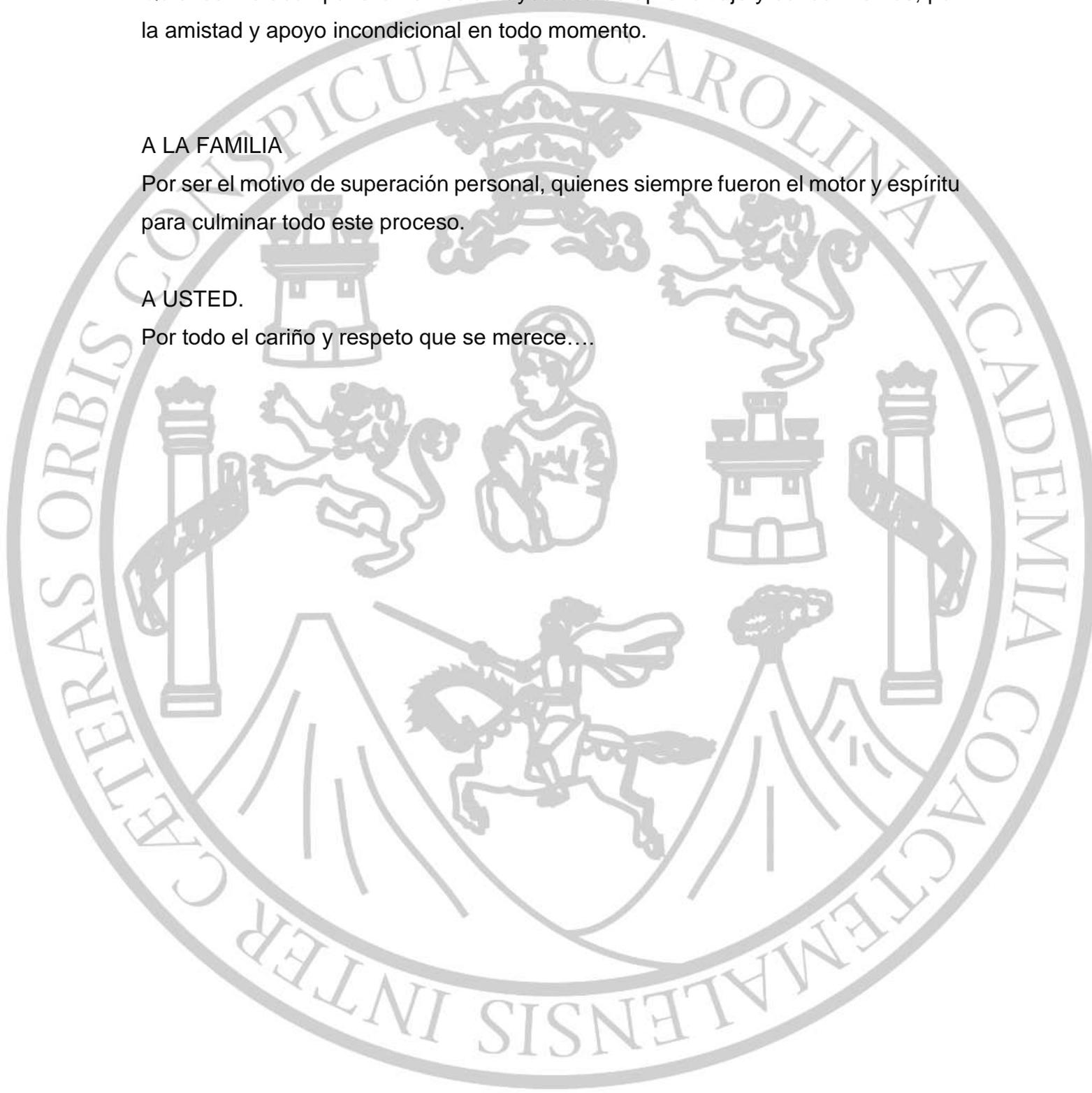
Quienes me acompañaron en esta trayectoria de aprendizaje y conocimientos, por la amistad y apoyo incondicional en todo momento.

## A LA FAMILIA

Por ser el motivo de superación personal, quienes siempre fueron el motor y espíritu para culminar todo este proceso.

## A USTED.

Por todo el cariño y respeto que se merece....



## CAPITULO I

### TITULO

# “EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FISICA DEL PADEP/DEF EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL AMBITO BIOLOGICO, PSICOLOGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA LOS CIPRESES MOMOSTENANGO, TOTONICAPAN, JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”

## CAPITULO II

### RESUMEN ABSTRACTO

Este trabajo de Sistematización se realizó en la EORM los Cipreses, Jornada Matutina Momostenango, Totonicapán. Una escuela grande que se encuentra la aldea de los Cipreses en la orilla de la carretera que conduce al centro del municipio, laborando actualmente 25 docentes (incluyendo director, maestras de preprimaria, párvulos y de física), con una población estudiantil de 552 niños. Donde primero se hizo planteamiento sobre 4 ámbitos (Biológico, Psicológico, Social y Laboral), en la que los niños estudian, justificando el porqué el estudio se iba a realizar ahí y que a donde queríamos llegar con este trabajo, para luego crear una estructura y fundamento de los contenidos y ámbitos estudiados. Para luego crear una encuesta con el objetivo de recaudar información de campo, esto por supuesto bajo un cronograma específico que se viene trabajando y que esta adjunto en este documento, a continuación se llevo la realización de la tabulación e interpretación de los resultados obtenidos en la escuela, para esto hay graficas que demuestran con porcentajes los resultados. Se procedió a talleres dirigidos a la comunidad, padres de familia, docentes y niños donde se hablo de la “calidad y extensión de la educación física”, “rol del maestro de educación física en la comunidad” donde los participantes quedaron complacidos con la actividad realizada, en la parte de anexos se adjuntan fotografías de los talleres.

## CAPITULO III

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### **Ámbito Biológico**

Como sabemos la biología humana es todo el estudio del cuerpo y medio ambiente del ser humano; su cuerpo, su entorno vital. En la escuela donde se esta haciendo este estudio es de vital importancia saber a profundidad por que hay varios niños que presentan síntomas de desnutrición, por que hay niños mas grandes que otros teniendo la misma edad, el ámbito biológico es un factor que afecta o mejora las capacidades de los niños.

Pueden existir varios factores que influyen en este factor, que limitan al niño a desarrollarse en plenitud, cuántas veces hemos visto a niños bien delgados, quizás con puntitos en todo su cuerpo, esto se podría deber a pulgas u otros animalitos que por el ambiente de donde vive hacen que este niño sea pasivo. Para este factor es muy importante una buena alimentación y vivir en un entorno de higiene, esto se da desde el hogar, aunque nosotros como docentes en especial como maestros de educación física tenemos que analizar, ver que podríamos hacer desde la escuela, desde el aula, crear un ambiente de higiene. En la primera clase si les preguntamos a los niños ¿ya comieron niños? Muchos diran SIIIIII, otros no. Pero los que comieron al consultar mas a fondo sus respuestas serán: comi tortilla con huevo, tortillas con frijol, pero otros diran tortilla con chile y comen por llenarse no por alimentarse, de igual forma es común ver a tantos niños desde temprano comiendo golosinas, chicharrines entre otras frituras. ¿Esto afectara al niño?, claro que si, por que su cuerpo no adquiere todos los nutrientes necesarios para todas las actividades del día.

#### **Ámbito Psicológico**

Es un ámbito muy importante para el desarrollo del niño, todo lo que lo rodea, todas las personas a su alrededor ayuda e influyen para el desarrollo emocional del niño, de hecho los primero en ayudar a este proceso son los padres de familia, todo

nace desde ahí y como los distintos autores del desarrollo psicológico, desarrollo aprendizaje y desarrollo social, existen distintas etapas para esto.

Hemos visto niños muy hiperactivos hasta niños muy pasivos, nos hemos preguntado qué pasa con esos niños que no hablan, que quieren estar sentados, que no juegan, que no salen a educación física, que hasta sonreír les cuesta; quizás tendrán problemas en sus casas, les pegaran, o quizás ni hayan comido. En general todo a su alrededor construyen un pensamiento en el niño. Algo muy importante es motivar a estos niños, poder ayudarlos y hacer que ellos a través de los juegos puedan integrarse a sus compañeros.

Debemos tener cuidado por qué muchos niños tienen apodos, sobrenombres y todo esto a más de alguno le afectara, el decirle “gordo, chaparro, rayo, lombriz y tantos mas”, incluso como maestros hemos escuchado a más de algún compañero de trabajo llamar por un sobrenombre a los niños, entonces tenemos que ver que podemos hacer.

Entre los factores psicológicos podemos encontrar:

### **Ámbito Social**

Se dice que los seres humanos somos sociables y que los niños siempre andan preguntando todo, es común ver a tantos niños que se le acercan y que nos regalen un abrazo o una sonrisa, hasta tal vez nos digan papá o algo por que para ellos somos algo increíble, todo niño aprende jugando, divirtiéndose y socializando sus ideas con sus compañeros.

El aprendizaje es algo que se da desde una temprana edad, que un niño juegue con sus compañeros es de lo más normal, pero hay niños tan pasivo que entran así desde párvulos hasta sexto, y se la pasan como en otro mundo entonces, es un factor genético por qué sus padres son pasivos o existe otro factor que orilla al niño a comportarse de esa forma. Es importante que el niño se una con sus otros compañeros para que aprenda de los demás.

Que conviva con sus compañeros, que sus padres de familia estén atentos a ellos es lo ideal y hay muchos padres de familia que lo hacen, pero hay otros que llegan hasta ebrios a ir a traerlos y los niños por pequeños que sean se dan cuenta y poco a poco bajan su rendimiento, empiezan a faltar y varios dejan la escuela por esos motivos, esto crea un desarrollo social en varios niños, incluso algunos desarrollan agresividad como forma de autodefensa...

### **Ámbito laboral del docente de educación física**

El ámbito laboral empieza desde la planificación y actualización para desarrollar la clase de educación física, muchas veces la improvisación ayuda pero sin que se abuse de la misma, hay que tener en cuenta los factores que rodean al niño, su contexto, su complexión física y su desarrollo psicológico.

En muchas veces le exigimos al niño pero los primeros en ser exigidos debemos ser nosotros como docentes, al saber que métodos y técnicas debemos utilizar para que la enseñanza sea real y que lo puedan utilizar para la vida, es decir crear un pensamiento de perseverancia y desarrollar toda capacidad que el niño tenga.

Una buena estrategia pedagógica hace que el niño aprenda y se divierta, faltaran algunos materiales y las instalaciones probablemente no se cuenten al alcance pero el ser creativos al momento de impartir la clase, hara que el niño se olvide de los distintos problemas que lo aquejan. Tenemos que adaptar los contenidos y con el conocimiento ya adquirido del proceso fisiológico del cuerpo llevar al niño al óptimo desempeño, como al saber los distintos comportamientos en las etapas de la niñez y adolescencia.

Factores del ámbito laboral que se puedan encontrar.

## **CAPITULO IV**

### **JUSTIFICACION:**

¿Qué?: debo dar a conocer:

Es muy importante saber que el docente de este programa de capacitación está consciente de los cambios que debe realizar en los paradigmas de los padres de familia o encargados de la población estudiantil, al informar sobre la importancia de conocer la necesidad de alimentar de forma adecuada a sus hijos.

Debemos dar a conocer que para que el desarrollo óptimo de una educación excelente deben tener una buena comunicación los padres de familia el alumno y los docentes que están envueltos en el desarrollo de la enseñanza aprendizaje. Teniendo presente que el recurso económico es muy indispensable para satisfacer las necesidades primarias de un hogar como lo es la alimentación el vestuario, y el donde vivir.

¿Para Qué?: Lo quiero dar a conocer.

Para el desarrollo de las competencias que deben ser parte inherente en el educando. Ya que así el educando tendrá en óptimas condiciones sus sentidos perceptivos de conocimientos que le serán útiles en su desenvolvimiento como ser humano competente ante una sociedad que lo espera y reta para brindar soluciones hacia distintas situaciones que le presenta el entorno social.

Para que un niño o niña se logre desenvolver de una mejor manera es indispensable que se identifique problemas metabólicos a través de jornadas médicas frecuentemente en el establecimiento educativo. Puesto que en la actualidad no se cuenta con este tipo de servicios en la comunidad educativa y así es muy difícil diagnosticar la condición física del niño.

Todas las capacidades físicas están ligadas a una serie de factores determinados como:

Exógeno: Donde se debe determinar el estado emocional la alimentación y condiciones climáticas donde sea el espacio laboral, y al momento en que los involucrados en el rol educacional no estén enterados se tendrá un inmenso obstáculo al querer obtener una educación de calidad.

Endógeno: Aquí implica el reconocimiento muscular, nervioso, hormonal.

En la infancia se han de crear las bases para que el alumnado esté dispuesto y preparado para afrontar posteriores etapas de mayor complejidad a nivel procedimental y además a la hora de llevar a cabo un proceso de enseñanza aprendizaje con niños, hay que conocer las características propias de estos, y al momento evolutivo de cada uno.

¿QUIEN SE BENEFICIA? En la elaboración de este marco teórico de investigación.

Toda persona que se dedique al estudio de la realidad económica social y psicológica de la comunidad educativa.

## CAPITULO V

### OBJETIVOS

#### **Objetivos Generales**

El propósito de este trabajo es:

- ❖ Brindar alumnos competentes con un perfil que se adapte a cualquier entorno social sin importar el clima y otros factores del medio social.
- ❖ A través de la práctica cultural sean capaces de orientar a otras generaciones de alumnos, personas que estén en ignorancia nutricional.
- ❖ Lograr que el padre de familia entienda que la nutrición del niño es muy importante para el desarrollo psicomotriz e intelectual de la comunidad educativa.
- ❖ Crear cambios cualitativos y cuantitativos en los estudiantes al canalizar su ideología a direccionar un desarrollo madurativo para expresarse ante una comunidad poco informada en relación a su sedentarismo nutricional.

**Objetivos Específicos:**

- ❖ Hacer conciencia a niños que es de vital importancia practicar buenos hábitos alimenticios para así tener una mejor funcionalidad de sus órganos y así poder desenvolverse de una mejor manera en el desarrollo de sus respectivas clases presenciales
- ❖ Dar a conocer la importancia de la Educación Física como forma integral a los padres de familia y comunidad en general.

CAPITULO VII

ESQUEMA DEL MARCO TEORICO

El rol del profesor de educación física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la E O R M Aldea los Cipreses J M, nivel primario.

1. Definición
2. Historia de la Educación Física
3. Rol del MEF
4. Características de la clase de Educación Física
5. La motivación como herramienta en la clase de Educación física
6. Educación Física integral.
7. Desarrollo Integral De Los Estudiantes
8. Aspecto Biológico
  - 8.1.1 Definición
  - 8.1.2 Ramas
  - 8.1.3 Beneficio
  - 8.1.4 Biología y Educación Física
9. Aspecto Psicológico
  - 9.1 Beneficio Psicológico
  - 9.2 Importancia de la Educación Física y la Psicología
10. Aspecto Social
  - 10.1 Definición
  - 10.2 Ciencias Relacionadas
11. Laboral
  - 11.1 Definición
  - 11.2 Ingresos
  - 11.3 Egresos

## CAPITULO VIII

### 1. DEFINICIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA.

La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad. Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud,<sup>2</sup> al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad. De esta forma, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, la expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos, el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.(Lucea, 1995)

#### **Aspectos Teóricos Y Reseña Histórica De La Educación Física**

La práctica regular y sistemática de una actividad física es sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de normas o reglas. Quien realice esta actividad física se verá beneficiado en todos los ámbitos de la vida cotidiana, por cuanto esta actividad tiene una acción determinante en la conservación de la salud.

Para adquirir el conocimiento sobre que la práctica sistemática y continua de la Actividad física coadyuva al desarrollo integral del ser humano, es necesario que este conocimiento se le inculque al niño desde los primeros años de vida, en el hogar y la escuela.

Cuando este conocimiento se transmite en la escuela, la actividad física se convierte en una parte de la educación formal y se le denomina Educación Física.

## 2. HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

### **Los Ejercicios Físicos En La Antigüedad**

En los inicios de la historia, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía. Antiguamente, la Educación Física consistía en ejercicios físicos para aumentar la agilidad, flexibilidad y la resistencia. El pueblo conquistador e invasor de los persas utilizó un programa riguroso para el adiestramiento físico y moral de sus tropas, el cual se aplicó a los niños desde los 6 años de edad. La actividad física organizada sirvió a objetivos militares y políticos.

Los griegos consideraban al cuerpo como un templo; que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y la funcionalidad del cuerpo. Para ellos el fin supremo de los ejercicios físicos era crear hombres de acción.

Mientras que en la sociedad romana la preparación física era parecida a la espartana. Si para los griegos la competencia era parte de su cultura, para los romanos era una apuesta, un espectáculo de circo. En el coliseo se realizaban diferentes modalidades de combates entre gladiadores. Los romanos no tenían una filosofía educativa que proyectara el desarrollo integral del individuo. Eran más bien espectadores que participantes en deportes, prefiriendo el profesional y el de gladiadores, reclutados entre los bárbaros. Se aceptaba el profesionalismo en el deporte, dando énfasis en carreras con carruajes y combates con gladiadores e incluso con bestias. Los espectáculos del circo y del anfiteatro provocaron críticas, extendiéndose esta reprobación al conjunto de los ejercicios físicos. Séneca, en una de sus cartas a Lucilius, escribió que "Ejercer sus músculos, fortificarlos, son trabajos inútiles para el hombre juicioso". Incluso puso en duda el interés higiénico del ejercicio físico. Los romanos veían en este tipo de actividades una manera de pasar el tiempo o de embellecer el cuerpo, aspectos más propios de gentes ociosas que del hombre íntegro.

## **Los ejercicios físicos en la Edad Media**

En la Edad Media, la gimnasia desapareció completamente de las preocupaciones de los teóricos de la pedagogía. No obstante, y a pesar de las concepciones filosóficas ascéticas, la práctica de ejercicios físicos fue intensa, ya que el caballero se debía preparar para la guerra. En aquella época, la Iglesia Católica se oponía a la Educación Física por tres razones:

- Primero, la Iglesia no concibió el concepto romano de los deportes y juegos.
- Segundo, la Iglesia consideraba que estos juegos tenían un origen pagano y se alejaba de los preceptos religiosos.
- Tercero, el concepto del cuerpo humano tendía a la maldad, y se concibió al ser humano como una dualidad separada de cuerpo y alma.

## **Historia de la Educación Física en Guatemala.**

Es casi nulo el conocimiento que se tiene de la Educación Física en Guatemala durante los períodos prehispánico y colonial. Sabemos que el juego de pelota de los antiguos mayas se practicaba en Mesoamérica, pero desafortunadamente un poco tiempo antes de la llegada de los españoles mucha información sobre esta cultura desapareció; se perdieron detalles importantes del ejercicio del juego de pelota y su connotación religiosa, así como de las actividades físicas de la preparación de los guerreros.

Sin embargo, se supone que el juego de pelota se originó en la zona maya de Petén, de donde se extendió a los territorios habitados por toltecas, aztecas y zapotecas. Mas actualmente ya está contemplada su enseñanza como una unidad alternativa dentro del currículo de educación física tanto para el nivel primario a partir del segundo ciclo; así como para el nivel Medio ciclos básico y diversificado, a través de las guías programáticas, mesocurrículo y orientaciones metodológicas, diseñadas por el área curricular de la Dirección General de Educación Física, mismas que fueron consultadas con el sector docente.

Asimismo, en el período colonial y primeros años después de 1821, se practicaban en Guatemala varios juegos populares, entre ellos las corridas de toros, peleas de gallos y carreras de caballos, que definitivamente no involucra el juego como tal, para el ser humano; sino que eran únicamente de entretenimiento.

### 3. ROL DEL MAESTRO DE EDUCACION FISICA

Según Ibarra (2006) el rol del docente ha tenido múltiples cambios y su función está determinada por lo que la sociedad requiere en la actualidad. El

docente pasó de ser el protagonista que entrega conocimientos, a ser el mediador, que facilita el aprendizaje a través de herramientas, en donde el alumno es partícipe en la construcción de estos conocimientos. Aguirre de Vergara (2011) señala que se necesita tener una formación académica, que le permita estar preparado para dirigir a sus alumnos, mediante conocimientos actuales y claros; tener una formación valórica la cual le permita al docente tener una comunicación cercana, dar una formación íntegra y valórica, teniendo una relación efectiva y cognoscitiva, así como también tener la capacidad de dominio de grupo y la mejor disposición en las clases.

El docente también juega un papel socializador, facilitando las instancias de convivencia y relaciones en diferentes situaciones y contextos, ya que involucra y promueve el trabajo en equipo, la participación y cooperación entre los estudiantes (Ministerio de Educación, 2011).

Según Contreras (2000) el profesor de educación física debe poseer diferentes características para ser un docente integral: capacidades pedagógicas, psicomorales, profesionales, físico y morales, las que se detallan a continuación.

Capacidad pedagógica del profesor de Educación Física

(Delgado y Sicilia, 2002). Las capacidad pedagógica del profesor se puede observar de la forma en cómo el profesor entrega una enseñanza con amabilidad. Utiliza las estrategias de enseñanza y estilos de enseñanza correctas en los momentos adecuados, lo que hace que una clase resulte con normalidad e incluso tenga puntos altos De la misma forma, De León (2006, p. 76) menciona que “todos aquellos supuestos, procedimientos y actividades que la persona que ocupa el papel de educador, aplica para inducir el aprendizaje en los sujetos” son importantes, dado que una mala elección de estrategias la clase puede terminar en un fracaso. La amabilidad al momento de enseñar es fundamental, sobre todo con los cursos más pequeños ya que los alumnos ven al profesor como un modelo a seguir.

Sáenz-López (1997) señala una serie de pautas orientadas en la educación que guían a los maestros/as durante el proceso de enseñanza-aprendizaje tales como: Evolucionar de lo simple a lo complejo; Aprender jugando; lograr aprendizajes significativos; Individualización; Adecuación de materiales y normas; Actitud de paciencia y clima favorable; Informaciones breves y mucha práctica; Fomento del conocimiento de resultados internos, entre otros. Además de las pautas orientadas en la educación que guían la actuación de los maestros, el profesor cuenta con otras herramientas, que no aparecen de forma explícita en el diseño de la sesión, pero se tienen en cuenta con el fin de facilitar el control, la motivación y la participación del grupo. Algunos ejemplos de recursos didácticos son: ocuparse del lenguaje verbal o no verbal, gestual, visual y auditivo utilizando todos los medios de información para facilitar el aprendizaje y la relación entre alumno-profesor. Tener una planificación de las actividades, es decir en cómo se enlaza cada actividad, de lo simple a lo complejo, del trabajo individual a grupal y que éstas tengan relación al contenido que se está enseñando.

El profesor debe incentivar a los alumnos, involucrándose y participando junto a ellos, dando ejemplos, actividades que sean dinámicas y de interés de los alumnos, ocupar diferentes materiales tanto tradicionales como no tradicionales.

Según Gutiérrez et al. (2007), analizando las actitudes de los alumnos hacia la educación física y sus profesores de educación física, encuentran que los alumnos valoran más a los profesores que dominan su materia, explican claramente lo que los alumnos han de aprender y les ayudan cuando se presentan dificultades, a la vez que manifiestan el deseo de disfrutar de mayor libertad en la elección de las actividades a practicar, también que les gustaría que sus profesores de educación física se preocupasen más por lo que ellos sienten, y tuvieran mayor control sobre los alumnos en clase.

Cuellar(1999). Según las finalidades y funciones de la evaluación es frecuente encontrarse con la heteroevaluación, sin embargo su importancia hace necesario que ésta se aplique desde la triple dimensión de contenidos

(conceptuales, procedimentales y actitudinales) y su adecuada relación con los objetivos y nivel de aprendizaje requerido.

Toda evaluación debe contener un propósito, una técnica, cuestiones planteadas, aplicación, respuesta o conducta de los alumnos, corrección, calificación y consecuencias derivadas de la misma, los que están conectados y condicionados unos a otros, considerando la evaluación como un sistema.

López Pastor (2004) en Chaparro & Pérez (2010), señala que la evaluación debe ser integral, continua, formativa y cooperativa, entendiéndose por cooperativa aquella evaluación en la que se amplía el sujeto evaluador, en cuanto procura que participen de ella, todas las personas que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por lo tanto, el estudiante también debe participar en el control y valoración de su propio aprendizaje. Para que esto se cumpla, es necesario que los estudiantes conozcan a prioridad los criterios con los que se les va a evaluar, a fin de que puedan detectar sus errores y diferencias de aprendizaje. Esta característica de la cooperatividad en la evaluación se evidencia en la práctica a través de la Autoevaluación y la Coevaluación. Este tipo de evaluaciones son útiles, porque ayudan al estudiante a revisar sus propias actividades y a desarrollarse como personas, estimulando la capacidad de la autocrítica.

Es necesario para todo docente conocer hasta que momento la cercanía, creatividad e imaginación son necesarias y buenas, conocer algunos límites de la profesión y tener una guía de cómo se pueden enfrentar algunas situaciones, es ahí donde el Marco de la Buena Enseñanza (MINEDUC, 2008), puede ser útil y necesario. Este instrumento es una ayuda y va enfocado para todos los docentes, experimentados (a ser más efectivos) o profesores jóvenes recién impartiendo en las salas de clases (como guía). Permite el perfeccionamiento individual por medio del esfuerzo del docente y mejoramiento de la enseñanza a través de un análisis flexible de desempeño profesional, permitiendo saber y asumir que faltas o fortalezas tiene cada profesor. Y más que nada mirarse a sí mismos, evaluar su

desempeño y potenciar su desarrollo profesional, para mejorar la calidad de la educación.

AldaReyno, (2010) El maestro de educación física en su escuela es un heroe, es un super heroe donde todo lo que hace los niños lo imitan, sin duda el maestro de educacion debe llenar estar caractiristicas y por lo menos tener las basicas para que desde una forma indirecta poder educar a los niños en las escuelas.

#### 4. CARACTERISTICAS DE LA CLASE DE EDUCACION FISICA

##### **Parte Inicial**

Su objetivo fundamental es preparar el organismo por la parte principal, para ello se debe crear una situación pedagógica donde se crean valores como la puntualidad en el inicio, el intercambio de saludo, la orientación de los objetivos y tareas con esto se intenta que el alumno concentre la atención en la actividad y obtenga la excitación óptima del sistema nervio.

### **Parte Principal**

Su propósito central esta en poder cumplir los objetivos de la clase. El profesor debe garantizar las condiciones para el rendimiento y el aprendizaje. Valiéndose de los diferentes métodos para el desarrollo de las capacidades motrices o para la enseñanza y el perfeccionamiento de las acciones motrices.

### **Parte Final**

Es un momento oportuno para hacer una valoración pedagógica del trabajo, lograr la recuperación funcional y fisiológica del organismo. Se deben plantear tareas extra-clase para mantener la motivación de los estudiantes por la asignatura y las próximas actividades.

### **Tres rasgos fundamentales:**

Este rasgo esta relacionado con la encomienda social de formar jóvenes saludables, con un desarrollo multifacético de sus habilidades y capacidades físicas, con amplios conocimientos de sus recursos físico funcionales y elevados valores morales; con valores estéticos incorporados y con hábitos de practica sistemática de actividades físico deportivas y recreativas que les permitan un uso racional y satisfactorio del tiempo libre: jóvenes capaces de lograr una alta productividad en las tareas de desarrollo económico y en defensa de la patria.

1. El Carácter Multilateral De La Clase.

En la clase hay que desarrollar todas las potencialidades individuales dentro del como forma colectiva del aprendizaje. A pesar de estas diferencias individuales, el proceso de enseñanza en la escuela debe lograr que todos los alumnos vengan los objetivos, aprendan el contenido, deben ser todos antes activos en la enseñanza. En la educación física estas diferencias permiten utilizar diferentes procedimientos organizativos en la clase, dar diferentes cargas físicas y su conocimiento constituye un punto de partida para la planificación de cada actividad y de esta forma cumplir con el principio metodológico de la accesibilidad e individualización.

2. La Atención A Las Diferencias Individuales De Los Alumnos En La Labor Colectiva Del Aprendizaje.
3. La Contribución Al Logro De Un Pensamiento Productivo En Los Escolares Mediante Las Actividades Físico-Deportivas.

El papel del profesor como facilitador debe conducir al estudiante a resolver la situación problémica sobre la base de los conocimientos que ellos poseen.

Al respecto Alejandro López y Cesar Vega plantean " al ser el hombre y su desarrollo el objeto de la educación física y esta a su vez sujeto activo en el proceso de su propio físico, el trabajo en la clase de educación física que se corresponde con los objetivos sociales de formar jóvenes saludables, con un desarrollo multivariado de sus habilidades y capacidades físicas con elevados valores morales, modestos, tenaces con voluntad inquebrantable.(6)

La educación física cada vez mas ocupa el lugar que le corresponde en la sociedad.

Una buena clase debe saber progresar en intensidad, dificultad y motivación. Durante mucho tiempo ha prevalecido el formalismo organizativo sobre el fondo educativo de la clase y los objetivos se han visto mediatizados por el uso de determinados esquemas fijos de organización.

En la clase actual el alumno debe aprender a responsabilizarse y tomar decisiones, fomentándose el protagonismo estudiantil.

Es necesario destacar que la clase comienza mucho antes de impartirla y ella necesita de un proceso de planificación.

Resulta necesario preguntarnos ¿qué queremos de nuestros alumnos?

El profesor debe tener claramente definido los objetivos, propósitos o metas que quiere y debe lograr en las clases para poder evaluar exactamente el nivel de desarrollo alcanzado en su proceso.

En las clases de educación física las diferencias individuales se destacan por múltiples factores. Resultan las mas evidentes: la talla ,el peso corporal, la fuerza muscular, que son reconocibles a simples vista , mientras que otra requieren de una observación sistemática y del empleo de métodos, técnica e instrumentos científicos, tales como :la motivación, las condiciones socioculturales, etc., ante una educación física tradicional, igual para todos, caracterizadas por el mando directo, las diferencias individuales son por lo regular olvidadas lo cual incide desfavorablemente en los mas débiles o retrasa el desarrollo de los más aventajados.

## 5. LA MOTIVACION COMO HERRAMIENTA EN LA CLASE DE EDUCACION FISICA

Educación física es sinonimo de motivacion, de alegría de hacer las cosas divertidas, entonces la motivacion es muy importante en la clase de educacion fisica y esta se da desde el momento de que vamos al aula a sacar a los alumnos de como lo saludamos, si platicamos con ellos hablamos claro y seguro de lo que estamos haciendo.

Es importante recordar que para la realización de las actividades motrices que caracterizan al biotipo humano existe un principio didáctico que es a la vez inteligente y común: el principio de la estimulación capaz de conducir y a la vez incitar al aprendizaje.

El ser humano en la medida en que va alejándose de las leyes naturales que le han sometido a su constante evolución como especie, se ve necesitado de algo que constantemente le estimule en su quehacer diario, ¿qué puede llevarlo a ello? para dar respuesta a esta interrogante aparece el concepto: motivación.

¿Cómo podemos definirla?

La motivación es la herramienta pedagógica que propicia la activación de las acciones motrices en los estudiantes, de manera que posibilite en ellos la voluntad de conseguir los objetivos propuestos en la clase de Educación Física. En el caso que nos ocupa, la clases de Educación Física, es importante la motivación previa hacia la actividad motriz que ha de desplegarse en el transcurso de los 45 minutos en que se desarrolla la actividad docente-educativa, no obstante de que los educandos esperen ansiosos, sobre todo en los primeros grados, la acción del juego como una fuente de placer, no por ello el docente puede dejar de establecer su estrategia para la motivación ya que pueden ir desanimándose progresivamente las expectativas de los alumnos sobre todo en aquellos menos dotados para poder asimilar ,reproducir y desarrollar las habilidades y capacidades propuestas para la clase.

De ahí que el profesor de Educación Física tendrá presente la necesidad permanente de hacer de la motivación un elemento de ayuda sistemática que le posibilite alcanzar cada vez con más eficiencia el logro de los objetivos de la clase ya que al motivar rescata de manera práctica la parte natural y genuina del ejercicio físico, desarrolla la iniciativa individual a la vez que es capaz de dirigir al alumno a alcanzar una madurez equilibrada y personal

## 6. EDUCACION FISICA INTEGRAL

La Educación Física es una disciplina pedagógica que busca intervenir intencional y sistemáticamente en la formación integral de los alumnos, a través de su incidencia específica en la constitución y desarrollo de su corporeidad y su motricidad, adecuando sus intervenciones a los diversos contextos socioculturales. Más allá de su denominación, es preciso abandonar la mirada positivista que aún limita a esta disciplina a una educación de lo físico, del organismo biológico o del comportamiento motor. En cambio, el sujeto pedagógico de la Educación Física es el ser humano en su edad y globalidad, y su singularidad radica en que se lleva a cabo mediante la corporeidad y la motricidad del mismo.

## 7. DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES

Indudablemente que la educación, pero sobre todo la educación integral, es la base para la formación de nuestros presentes y futuros profesionistas, egresados de nuestras Universidades e Institutos Tecnológicos; pero además es el punto de partida para concebir una mejor sociedad, una sociedad en desarrollo, acorde con los signos de los tiempos, acorde con los cambios y transformaciones que caracterizan al mundo globalizado de hoy. La educación integral (la que contribuye al desarrollo integral de nuestros alumnos), que forma o debe formar parte importante del Modelo Educativo de toda Institución de Educación Superior, no debe considerarse simplemente como un eslogan publicitario, sino como el fundamento, como la razón de ser de la Institución y por lo tanto debe estar estampada, concretizada en la Misión, Visión y Valores de la misma. ¿Pero concretamente a qué nos referimos cuando hablamos de educación integral y desarrollo integral del alumno? Para algunos significa que el estudiante reciba educación basada en competencias y habilidades matemáticas, computación, idiomas, etc. Para otros significa además que los estudiantes adquieran habilidades manuales, manejo de herramientas, sistemas operativos, habilidad verbal y escrita, etc. Y finalmente para otros educadores consiste en incluir formación en valores. Todo esto me parece muy bien, sin embargo, tengo la impresión que cuando se trata de impulsar, promover, adquirir, inculcar competencias y habilidades, prácticamente no se cuestiona nada, en cuanto a que si debo o no debo, quiero o no quiero, es conveniente o no es conveniente; este es el nuevo modelo y punto. Pero cuando se trata de la promoción de valores, todo es cuestionable: ¿Es obligatorio? ¿Si mis padres no me obligan, la escuela por qué sí? ¡Antes esto era malo pero ahora no! ¡Yo no lo veo nada de malo! ¿Qué tiene de malo? ¡Para ti será malo pero para mí no! En fin, se ha caído en un exagerado relativismo que provoca dudas hasta en el mismo educador si debe o no promover valores en la educación. (Lucea, 1995)

## 8. BIOLOGIA

### 8.1 Definición

La biología (del griego «βίος» bíos, vida, y «-λογία» -logía, tratado, estudio, ciencia) es la ciencia que estudia a los seres vivos y, más específicamente, su origen, su evolución y sus propiedades: nutrición, morfogénesis, reproducción (asexual y sexual), patogenia, etc. Se ocupa tanto de la descripción de las características y los comportamientos de los organismos individuales, como de las especies en su conjunto, así como de la reproducción de los seres vivos y de las interacciones entre ellos y el entorno. De este modo, trata de estudiar la estructura y la dinámica funcional comunes a todos los seres vivos, con el fin de establecer las leyes generales que rigen la vida orgánica y los principios explicativos fundamentales de ésta. La palabra «biología» en su sentido moderno parece haber sido introducida independientemente por Gottfried Reinhold Treviranus (*Biologie oder Philosophie der lebenden Natur*, 1802) y por Jean-Baptiste Lamarck (*Hydrogéologie*, 1802). Generalmente se dice que el término fue acuñado en 1800 por Karl Friedrich Burdach, aunque se menciona en el título del tercer volumen de *Philosophia naturalis sive physicae dogmaticae: Geologia, biologia, phytologiae generalis et dendrologia*, de Michael Christoph Hanow y publicado en 1766. (PEARSON EDUCACIÓN, s.f.)

### 8.2 Ramas De La Biología

Múltiples son las ciencias que se han desprendido, como ramas creadas a través del tiempo, por la necesidad de precisar el análisis de la vida en diferentes niveles, como el atómico, el celular, funcional, estructural o de biodiversidad: plantas, animales, hongos, protozoarios o bacterias. Las siguientes ramas de la Biología, pueden abordar indistintamente, a cualquiera de los reinos existentes desde diferentes niveles:

Ciencia Objeto De Estudio

- A) Genética Los mecanismos, leyes de la herencia y variaciones genéticas.
- B) Citología Las células, su estructura y función.
- C) Fisiología El funcionamiento de los organismos.

- D) Anatomía La estructura de los organismos.
- E) Paleontología Los organismos del pasado por sus fósiles.
- F) Taxonomía La clasificación y relación de los organismos con la evolución.
- G) Biología molecular La estructura de los genes y las proteínas.
- H) Biofísica Las leyes de la física y su impacto en los procesos biológicos.
- I) Bioquímica Las reacciones químicas que se dan en la célula.
- J) Evolución El cómo surgen especies nuevas y cómo influyen en las nuevas.
- K) Ecología La forma como se relacionan los organismos entre sí y su medio Ambiente.

Estas ramas se especializan en alguno de los reinos:

- A) Zoología Los animales.
- B) Botánica Las plantas.
- C) Microbiología Los microorganismos.
- D) Micología Las características de los hongos.

Las siguientes ramas se identifican por su especialidad en alguno de los organismos:

- A) Mastozoología Los mamíferos.
- E) Virología Los virus.
- F) Ornitología Las aves.
- G) Ictiología Los peces.
- H) Entomología Los insectos.
- I) Herpetología Los reptiles.
- J) Ficología Las algas.
- K) Nematología Gusanos filamentosos.

### **8.3 Beneficios Biológicos.**

El deporte y la Biología siempre han estado relacionados. Está demostrado que el deporte ayuda y mejora la salud de una persona.

El deporte ayuda a:

A nuestro Metabolismo: es responsable del crecimiento, conservación y regeneración de las estructuras orgánicas.

Al igual que en todas las otras funciones del organismo, la función motriz implica la ruptura y restablecimiento de las uniones químicas que aseguran la energía necesaria para la realización de una tarea motriz.

En la función motriz la contracción muscular consume oxígeno, fosfocreatina y ATP, y se formarán dióxido de carbono, ácido láctico y fosfato inorgánico.

A nuestro crecimiento: la actividad física sistemática influye favorablemente sobre el crecimiento humano. El crecimiento óseomuscular precisa del movimiento para alcanzar sus máximas posibilidades potenciales; la maduración del sistema nervioso se ve potenciada por el ejercicio motor; y lo mismo sucede con las grandes estructuras responsables de las funciones vitales. Pero es obvio también que la producción de movimientos cada vez más amplios y coordinados dependerá a su vez del crecimiento óseo, del desarrollo muscular y ligamentario, y de la maduración del sistema nervioso; mientras que la posibilidad de realizarlos continuamente en el tiempo soportando la fatiga, va a estar determinada por el desarrollo pulmonar y cardíaco.

A nuestra Adaptación: el papel del movimiento en la adaptación es evidente tanto en lo que se refiere a la adaptación individual, como en la que podemos llamar adaptación de la especie a lo largo de su historia biológica. En efecto, los movimientos humanos son inseparables de las estructuras que los provocan. Desde nuestros antepasados comunes con los grandes monos, hasta el hombre actual; el movimiento ha sido causa y efecto principal de las diferentes adaptaciones que han permitido llegar al ejemplar humano de nuestros días.

A nuestra Salud: Ejercicios respiratorios, “movimientos pasivos” y ejercicios de resistencia ayudan a curar enfermedades del aparato respiratorio, circulatorio y afecciones quirúrgicas (luxaciones, fracturas, etc.). El Sistema Nervioso y los órganos internos.(Biodiversidad y recursos genéticos: una guía para su uso y acceso en el Ecuador, 2005)

## **8.4 Biología y educación física**

La actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que producen un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.) Por lo tanto es andar, transportar un objeto, jugar al fútbol, bailar, limpiar la casa, etc. Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física le llamamos ejercicio físico.

Si, además, este ejercicio físico se realiza dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características de la persona, se llama Deporte. La actividad física y el deporte son esenciales para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios biológicos (físico, anatómico y funcional), psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

### **Factores Biológicos (Físico, Anatómicos Y Funcional):**

- \* Aumenta la resistencia contra el agotamiento.
- \* Mejora el crecimiento muscular.
- \* Favorece el crecimiento en los niños.
- \* Combate la Osteoporosis (mejora la densidad ósea).
- \* Previene infarto al miocardio y las enfermedades coronarias.
- \* Mejora la respiración.
- \* Mejora la circulación sanguínea (disminúyela presión en las arterias).
- \* Activa la producción del HDL (lipoproteína de alta intensidad) en la sangre.
- \* Contribuye a eliminar la grasa corporal.
- \* Previene la obesidad y diabetes.
- \* Permite la oxigenación de los tejidos del cerebro. (Las Profesoras de Educación Física en España, 1938-1977)

## **Alimentación Adecuada**

La alimentación es el principal factor de riesgo, que podemos modificar, de muchas enfermedades crónicas. Hoy día vivimos en un mundo "globalizado" y nos hemos abandonado ante la presión del mercado publicitario y, a la hora de comer, dejamos nuestras costumbres y alimentos autóctonos.

La alimentación, más allá del hecho en sí de alimentarnos, engloba toda una filosofía de vida. Por desgracia, las cuatro grandes formas o costumbres de comer en el mundo (mediterránea, asiática, vegetariana y latinoamericana) están cada día más distorsionadas, pues la fuerza del marketing, la comodidad y aspecto visual de la comida rápida nos ha arrastrado a un tipo de comida, llamada occidental, con consecuencias para nuestra salud.

## **9. PSICOLOGIA**

### **9.1 Beneficio Psicológico**

Hacer ejercicio no solamente tiene beneficios físicos que afectan directamente al cuerpo y al organismo sino que además esta actividad supone una gran fuente de salud mental.

Sí, porque practicar deporte de forma regular tiene unos beneficios psicológicos que van mucho más allá de lo que creíamos... Echa un vistazo a lo que te contamos, ¡seguro que te anima a tomar este buen hábito!

Las ventajas son muchas y muy variadas, por lo que para una mejor comprensión te las hemos clasificado en la siguiente lista:

– Estrés: El día a día hace que nuestros problemas se acumulen no solamente en nuestra mente sino también en nuestra musculatura. Por una parte la distracción que supone y por otra el movimiento físico que genera el ejercicio ayudan a liberar tensiones haciendo que disminuyan los niveles de estrés, ansiedad, depresión y el mal humor en general.

– Agilidad mental: El ejercicio aumenta el flujo de oxígeno al cerebro, por lo que potencia tu capacidad mental favoreciendo una mayor concentración, capacidad de aprendizaje y la memoria.(Sperling, s.f.)

## **9.2 Importancia De La Educación Física Y La Psicología**

(Lucea, 1995) Los tiempos de hoy en día llevan a muchas personas a descuidar su cuerpo, dejando de lado no solo las horas de descanso necesarias, sino también teniendo una mala alimentación, que implica no solo no tener una dieta equilibrada sino a veces no alcanzar la cantidad de nutrientes necesaria para las exigencias básicas del organismo, lo que lleva muchas veces a pensar que comer bastante, es comer bien. Es allí cuando comienzan los problemas de sobrepeso, acompañado además del trabajo de oficina que lleva a una vida sedentaria, y empezamos a preocuparnos por nuestro cuerpo, por lo que una de las primeras opciones que pensamos es la de hacer ejercicio, aunque ello a veces puede ser perjudicial si se realiza sin los controles pertinentes y los conocimientos adecuados para la realización de las actividades.

## **10. SOCIOLOGIA**

### **10.1 Definición**

Vivimos hoy -próximos al final del siglo- en un mundo que es enormemente preocupante, pero que presenta las más extraordinarias promesas para el futuro. Es un mundo plétórico de cambios, marcado por profundos conflictos, tensiones y divisiones sociales, así como por la terrorífica posibilidad de una guerra nuclear y por los destructivos ataques de la tecnología moderna al entorno natural. Sin embargo, tenemos posibilidades para controlar nuestro destino y mejorar nuestras vidas, cosa harto inimaginable para generaciones anteriores.

¿Cómo surgió este mundo? ¿Por qué son nuestras condiciones de vida tan diferentes de las de nuestros antepasados? ¿Qué direcciones tomará el cambio en el futuro? Estas cuestiones son la preocupación primordial de la sociología; una disciplina que, por consiguiente, tiene que desempeñar un papel fundamental en la cultura intelectual moderna.

La Sociología es el estudio de la vida social humana, de los grupos y sociedades. Es una empresa cautivadora y atrayente, al tener como objeto nuestro propio comportamiento como seres humanos. El ámbito de la sociología es extremadamente amplio y va desde el análisis de los encuentros efímeros entre individuos en la calle hasta la investigación de los procesos sociales globales. Un pequeño ejemplo nos acercará a la naturaleza y objetivos de esta disciplina.

El ámbito de la sociología: un primer ejemplo ¿Ha estado enamorado alguna vez? Es prácticamente seguro que sí. La mayoría de la gente sabe desde la adolescencia qué es estar enamorado y, para muchos de nosotros, el amor y el romance aportan algunos de los más intensos sentimientos de nuestra vida. ¿Por qué se enamoran las personas? La respuesta, a primera vista, parece obvia. El amor expresa una atracción física y personal que dos individuos sienten el uno por el otro. Hoy en día, podemos ser escépticos ante la idea de que el amor "es para siempre", pero solemos pensar que enamorarse es una experiencia que procede de sentimientos humanos universales. Parece del todo natural que una pareja que se enamora quiera realizarse personal y sexualmente a través de su relación, y quizá mediante el matrimonio.

Sin embargo, esta situación que hoy nos parece evidente es, de hecho, bastante inusual. Enamorarse es una experiencia que tenga la mayoría de los habitantes del mundo y, si la tienen, no suele vincularse al matrimonio. La idea del amor romántico no se extendió en Occidente hasta fecha bastante reciente y ni siquiera ha existido en la mayoría de las otras culturas.

## **10.2 Ciencias Relacionadas Con La Sociología**

La Sociología ya existía desde mucho tiempo atrás, antes que se desarrollara como ciencia, ya que en el Siglo V antes de Cristo, Herodoto se dedicó a realizar completas descripciones de las costumbres de los diferentes pueblos. Siglos después Auguste Comte fue el encargado de dar formal el concepto de Sociología.

Como ya sabemos la Sociología es la ciencia que se dedica al estudio de grupos sociales, es decir al conjunto de individuos que conviven agrupados en diversos tipos de asociaciones, también analiza las formas que los sujetos mantienen entre sí.

La sociología siempre ha tenido una relación con otras ciencias entre las más destacadas están; el Derecho, la Antropología, la Historia, la Economía, la Política, la Historia, y la Psicología. Para empezar a comprender la relación que tiene cada una de estas ciencias con la Sociología veremos qué es lo que estudia cada una de ellas y así ver la relación que conlleva con la sociología.

- DERECHO: Es el orden normativo de la conducta humana en sociedad.
- ANTROPOLOGIA: Estudia la evolución humana como el elemento cultural.
- PSICOLOGIA: Estudia las acciones de una persona.
- HISTORIA: Estudia el pasado de la humanidad.
- POLITICA: Se orienta ideológicamente hacia la toma de decisiones para la consecución de los objetivos de un grupo en asuntos públicos. (Artiles, s.f.)

## **11. LABORAL**

### **11.1 Definición**

El ámbito laboral se refiere al espacio o ambiente en donde las personas realizan diferentes labores. Es muy importante destacar la importancia que tiene para una persona estar trabajando en un buen ámbito laboral o ambiente laboral. El ámbito laboral está compuesto por todos los aspectos que influyen en las actividades que se desarrollan dentro de la oficina, fabrica, etc.. Cada día las organizaciones están tomando sus precauciones referentes a lo que es un buen ambiente de trabajo fomentando para que de esta manera sus empleados se sientan a gusto desempeñando sus labores.

## **11.2 Ingresos**

Los ingresos, en términos económicos, hacen referencia a todas las entradas económicas que recibe una persona, una familia, una empresa, una organización, un gobierno, etc.

El tipo de ingreso que recibe una persona o una empresa u organización depende del tipo de actividad que realice (un trabajo, un negocio, una venta, etc.). El ingreso es una remuneración que se obtiene por realizar dicha actividad.

Por ejemplo, el ingreso que recibe un trabajador asalariado por su trabajo es el salario. Si ésta es la única actividad remunerada que hizo la persona durante un periodo, el salario será su ingreso total. Por el contrario, si esta persona, además de su salario, arrienda un apartamento de su propiedad a un amigo, el dinero que le paga el amigo por el arriendo también es un ingreso. En este último caso, el salario más el dinero del arrendamiento constituyen el ingreso total. Los ingresos pueden ser utilizados para satisfacer las necesidades.

Cuando una empresa vende su producción o sus servicios a un cliente, el valor de la compra, pagada por el cliente, es el ingreso percibido por la empresa. Estos ingresos pueden ser utilizados por las empresas para pagar los salarios de los trabajadores, pagar los bienes que utilizaron para la producción (insumos), pagar los créditos que hayan obtenido, dar utilidades a los dueños de la empresa, ahorrar, realizar nuevas inversiones, etc.(Mozo, s.f.)

## 11 Egresos

Del latín egressus, los egresos son las salidas o las partidas de descargo. El verbo egresar hace referencia a salir de alguna parte. Por ejemplo: “Los egresos de la terminal de ómnibus han sido multitudinarios: parece que no quedará nadie en la ciudad durante el verano”.(Espino, s.f.)

### CAPITULO IX

#### ADMINISTRACIÓN DEL DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuelas de Ciencias Psicológicas

Programa Académico de Desarrollo Profesional docente

El rol del profesor de educación física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la EORM Aldea los Cipreses Jornada Matutina, Momostenango, Totonicapán.

Escuela Oficial Rural Mixta, Aldea los Cipreses, Momostenango, Totonicapán, En la actualidad la Escuela cuenta con 14 secciones de los ciclos I y II del nivel Primario,. Teniendo una población de 425 niños y niñas inscritos en el ciclo escolar 2016. Comprendidos entre las edades de 7 a 15 años de edad. Provenientes de familias de escasos recursos económicos.

**Muestra utilizada;** Intencional o de juicio.

Total de personas a encuestar: 20

#### RECOLECCION DE DATOS:

Nombre de la técnica a utilizar: ENCUESTA

Definición de la técnica: (DEFINICION)

Es un procedimiento dentro de los diseños de investigación descriptivos en el que el investigador busca recopilar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado o una entrevista a alguien, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de tríptico, gráfica o tabla. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la

población estadística en estudio, integrada a menudo por personas, empresas o instituciones, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos.

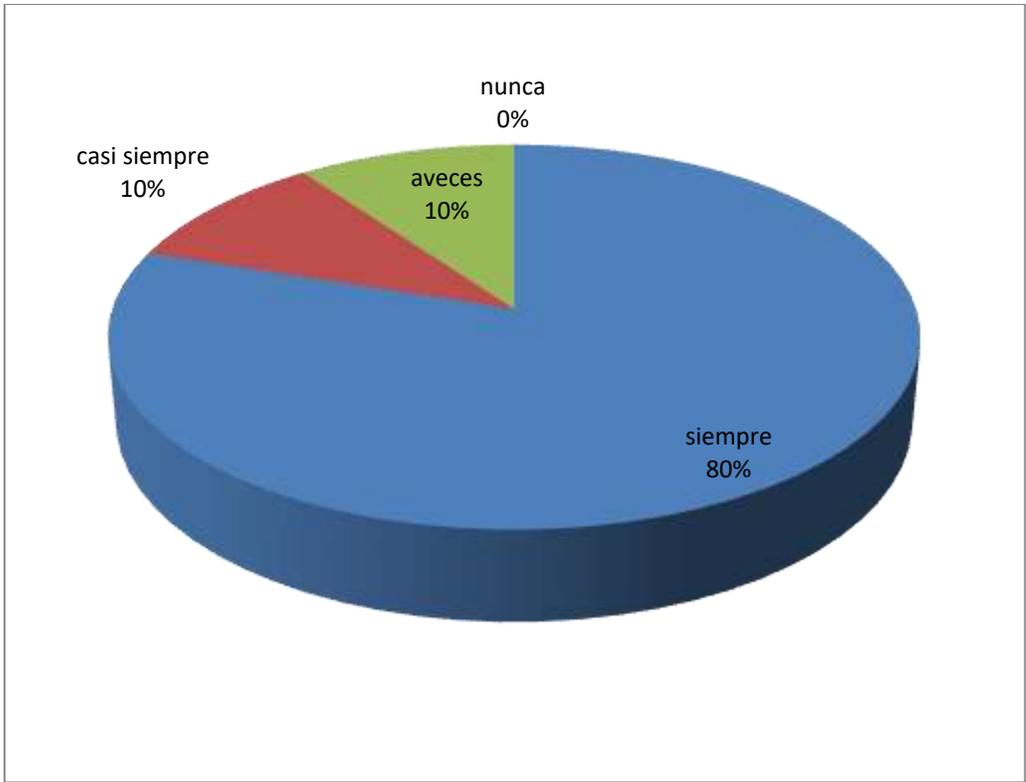
Descripción:

En la presente investigación se desea obtener información referente a la labor del maestro de Educación Física de la Escuela Oficial Rural Mixta, aldea los Cipreses. Se pretende identificar los beneficios o aportes que ha hecho la clase de Educación física en el aspecto biológico, psicológico y social del educando.

CAPITULO X

TABULACION DE LA ENCUESTA

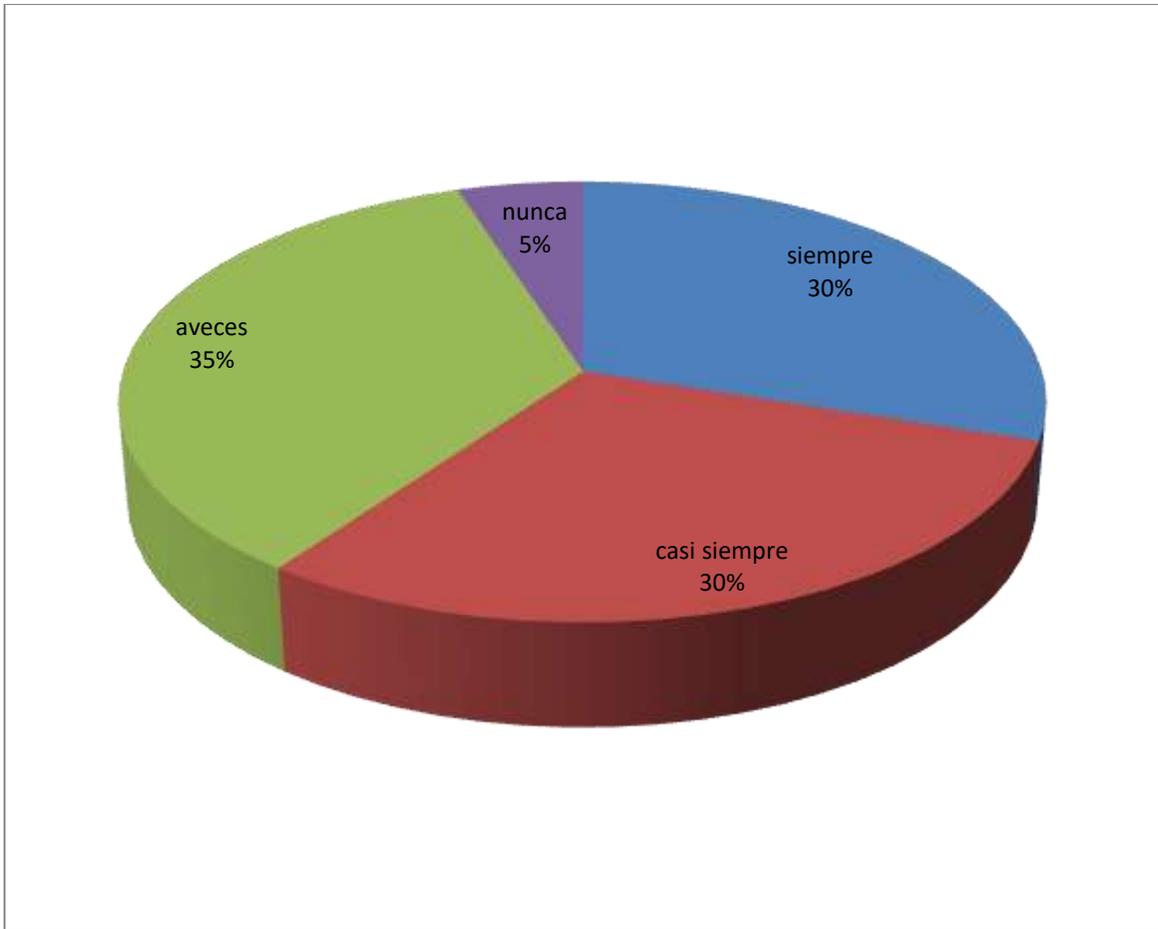
GRAFÍCA NO. 1 Desayunas frecuentemente antes de ir a la escuela



FUENTE: INVESTIGACION DE CAMPO PADEP/DEF 2016

La mayoría de niños desayuna, aunque hay un 20 % que es un tanto irregular en el desayuno esto en gran porcentaje porque se levantan tarde. Esto afecta el desarrollo de la clase de educación física por que al no ingerir los alimentos adecuados este niño es propenso a una desnutrición severa y por lo tanto a un déficit en el desempeño de la clase de educación física.

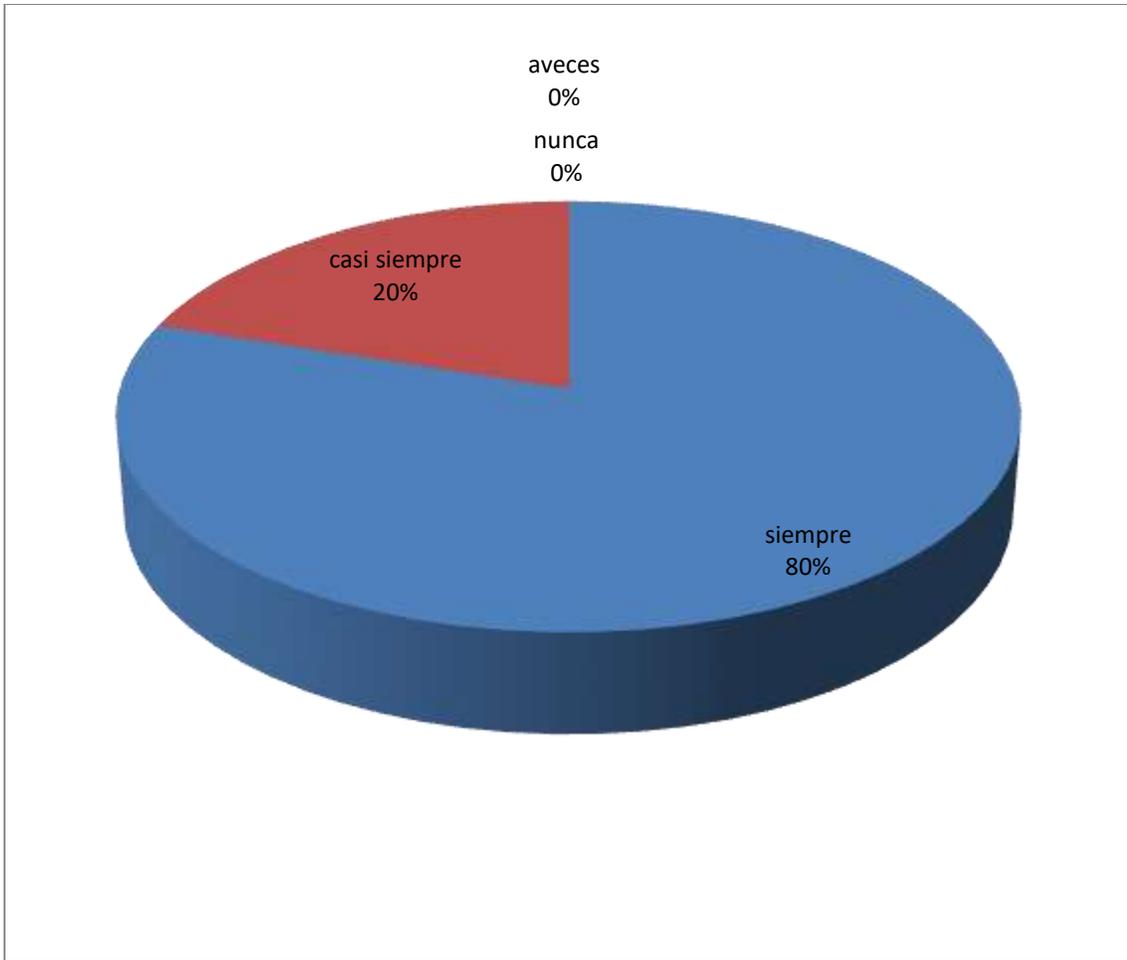
*GRAFÍCA NO. 2*Refaccionas a la hora del recreo



FUENTE: INVESTIGACION DE CAMPO PADEP/DEF 2016

Acá se le pregunta al niño si refacciona a la hora del recreo donde se puede apreciar que solamente el 30 % refacciona y que el resto de niños lo hace con menor frecuencia obteniendo además que un 5% nunca refacciona y esto se da porque no les mandan refacción y no cuentan con dinero para comprar alguna refacción. Hay que aclarar que esta encuesta se pasó cuando en las escuelas no hay refacción escolar.

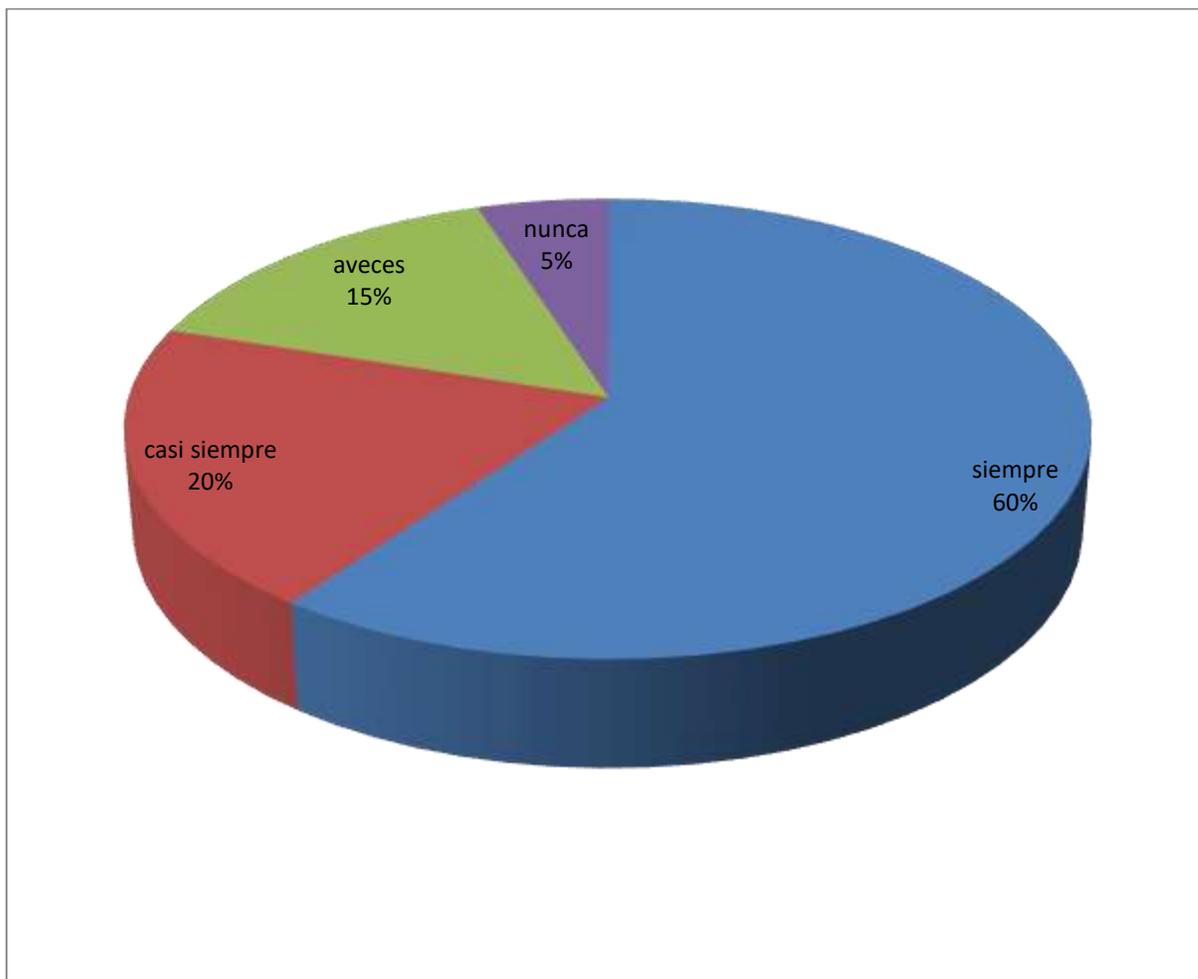
GRAFÍCA NO. 3 Te sientes bien con respecto a tu imagen o apariencia física



FUENTE: INVESTIGACION DE CAMPO PADEP/DEF 2016

La mayoría de niño se siente bien con su apariencia física, aunque hay un 20% que respondieron que casi siempre, eso quiere decir que en más de algún momento estos niños no se sienten bien con ellos mismo, al aceptarse tal como es el niño realiza las actividades físicas con mayor seguridad.

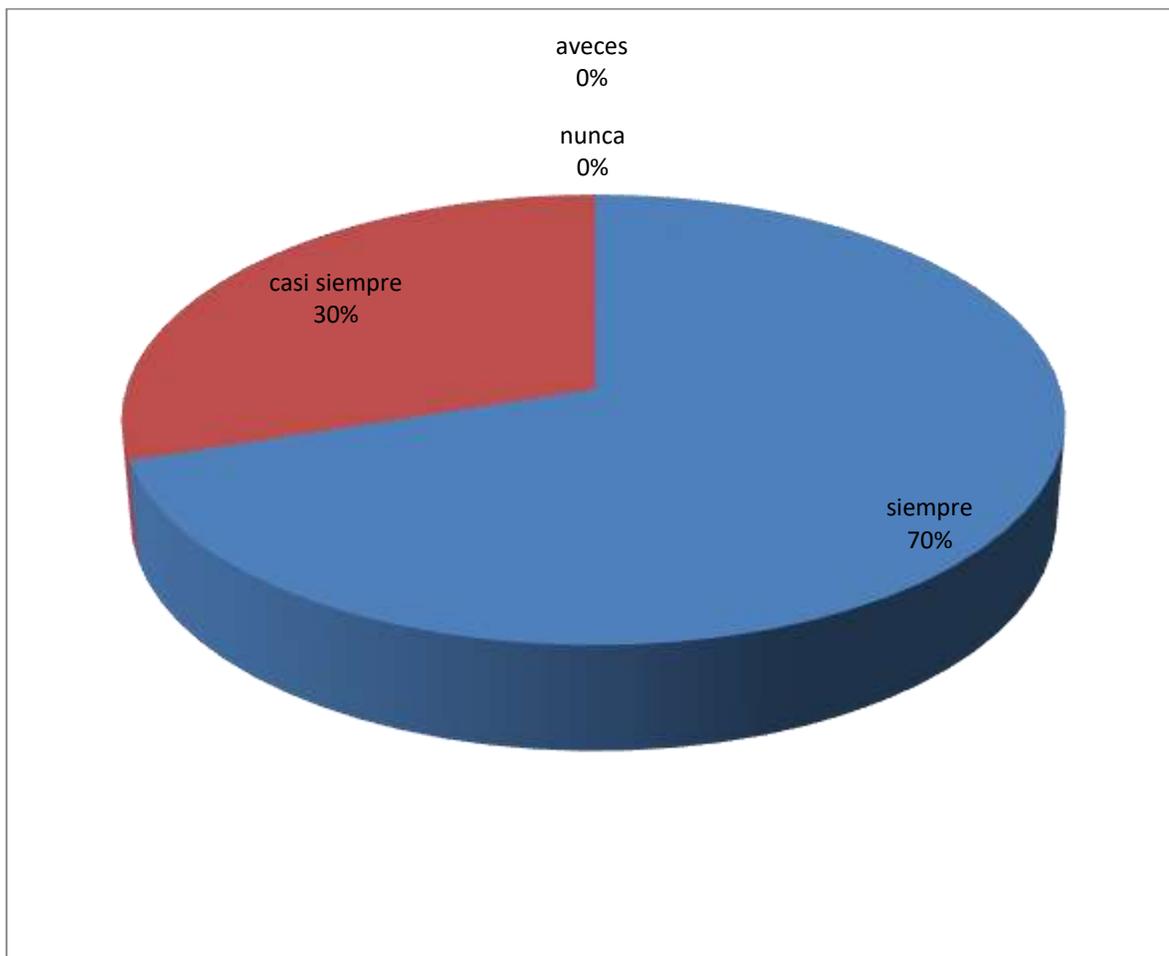
PREGUNTA NO. 4 En la clase de Educación Física la relación con tus demás compañeros es satisfactoria.



FUENTE: INVESTIGACION DE CAMPO PADEP/DEF 2016

Un poco más de la mitad de encuestados se siente satisfecho con la relación que tiene con sus compañeros, el resto de niños varía con su respuesta, por ser una clase práctica es muy importante la relación con los demás niños.

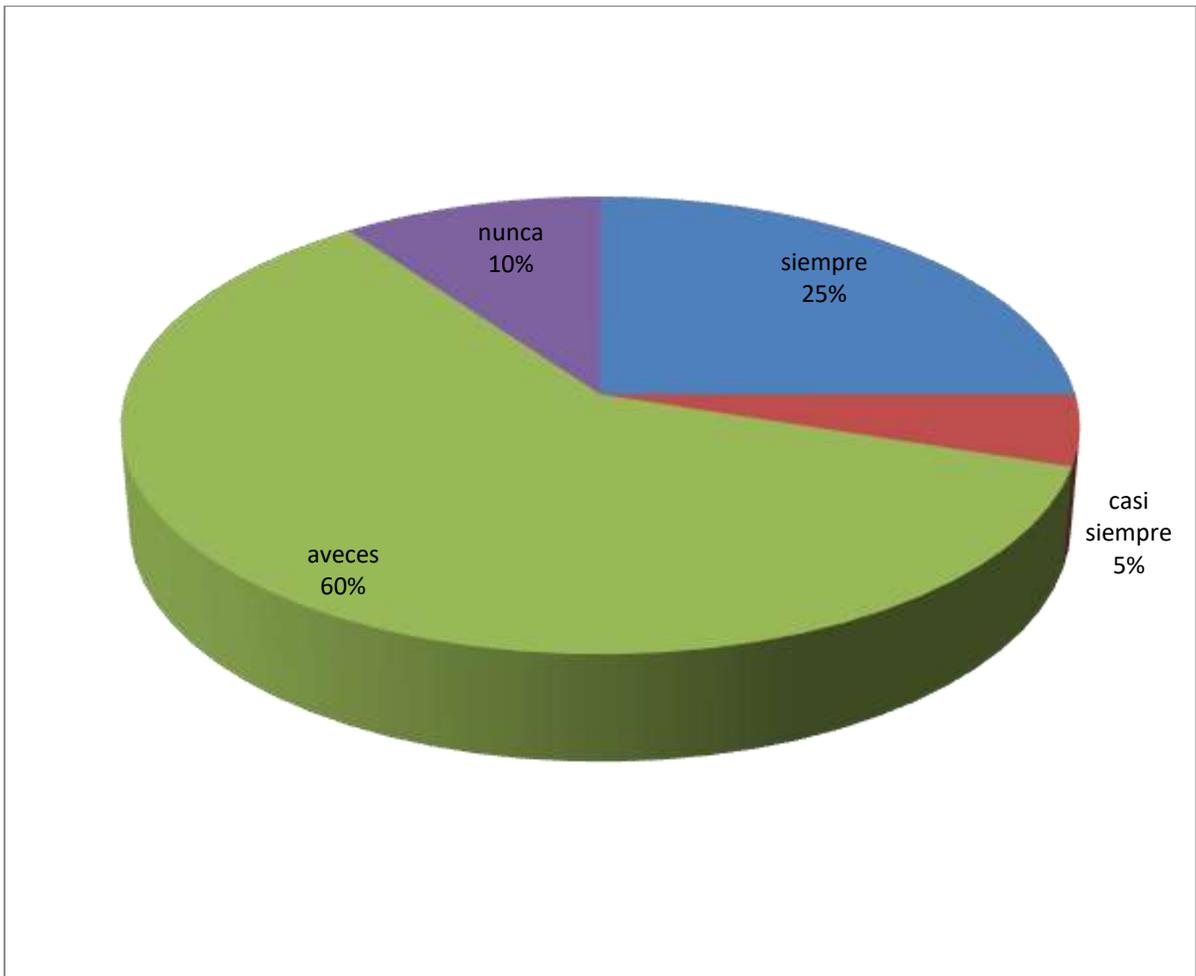
PREGUNTA NO. 5 En la Clase de Educación Física actúas con mucha seguridad en ti mismo



FUENTE: INVESTIGACION DE CAMPO PADEP/DEF 2016

La mayoría de niños se siente seguro al realizar los ejercicios y esto es bueno porque si el niño se siente seguro realizara las actividades con plenitud y dará nuevas ideas para las actividades. Aunque existe un 30% en el que el niño no se siente seguro y esto por temor a fallar.

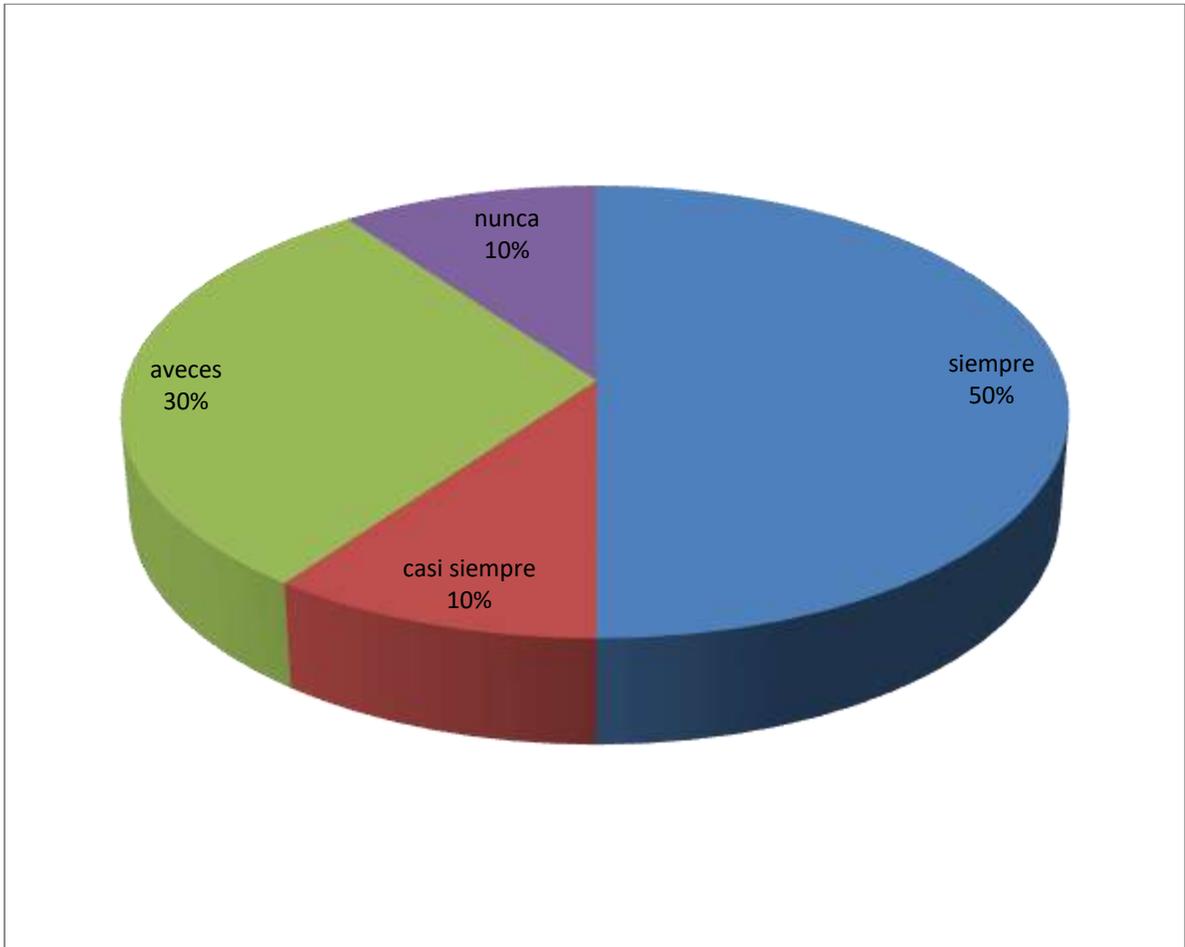
PREGUNTA NO. 6 Trabajas antes y después de asistir a la Escuela



FUENTE: INVESTIGACION DE CAMPO PADEP/DEF 2016

Muchos niños trabajan como en todas las comunidades muchos ayudan en sus casas, porque muchos antes de ir a la escuela dejan barrido o en el caso de las niñas van al molino o dejan hecha alguna tarea en casa, también muchos niños después de estudiar hacen muchos que aceres en la casa y otros bajan a lustrar en la tarde.

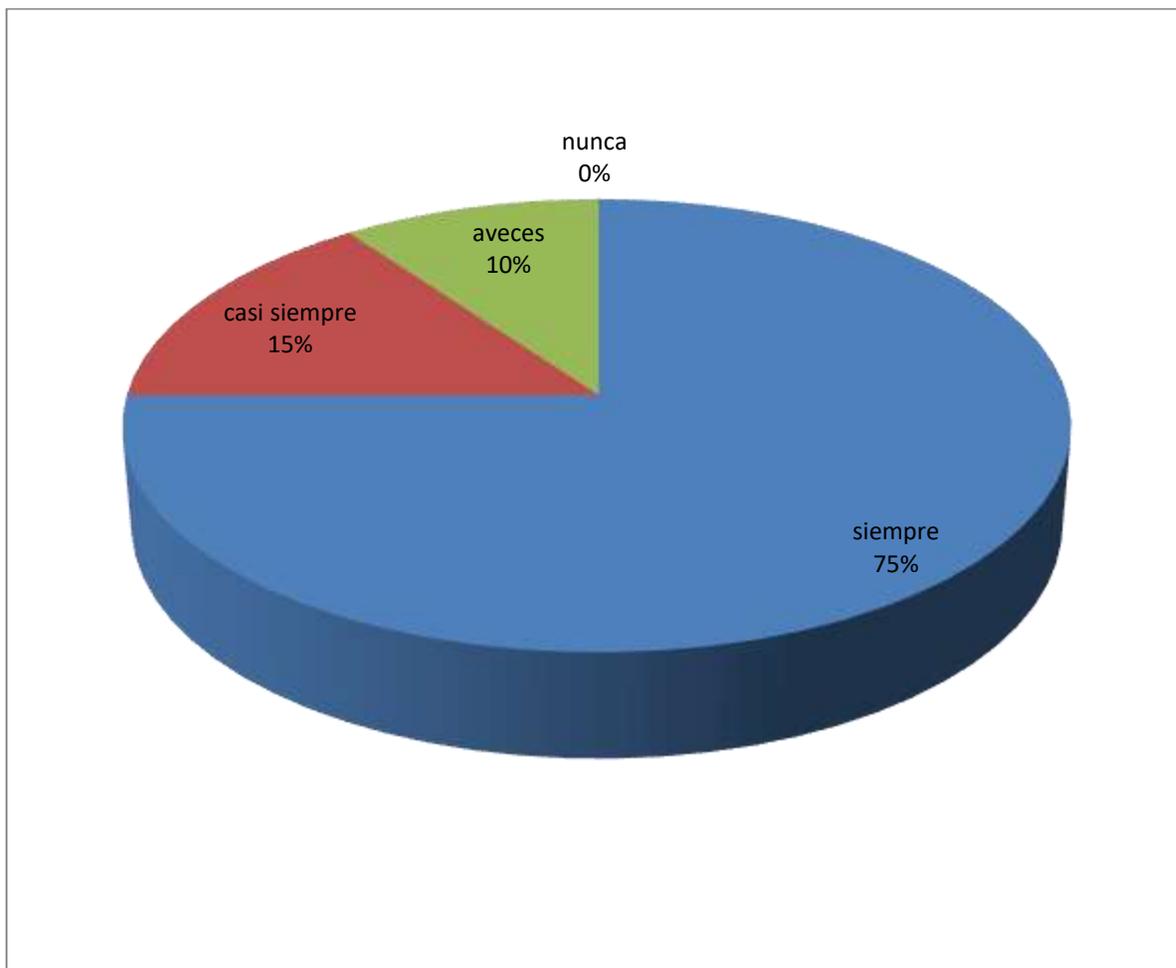
PREGUNTA NO. 7 Hablas de todo lo que te sucede con tus padres



FUENTE: INVESTIGACION DE CAMPO PADEP/DEF 2016

El 50% por de niños platican con su padres estos niños hablan de todo con sus papas y son niños abiertos que les gustan hablar, realizar una conversación y se siente más seguros de expresar todas sus ideas, hay niños que hablan de vez en cuando sus padres platicando solamente lo más importante que les pasa, y un 10% no hablan de nada con sus papas y ellos se sienten cómodos estando así aunque sus respuestas son más cerradas.

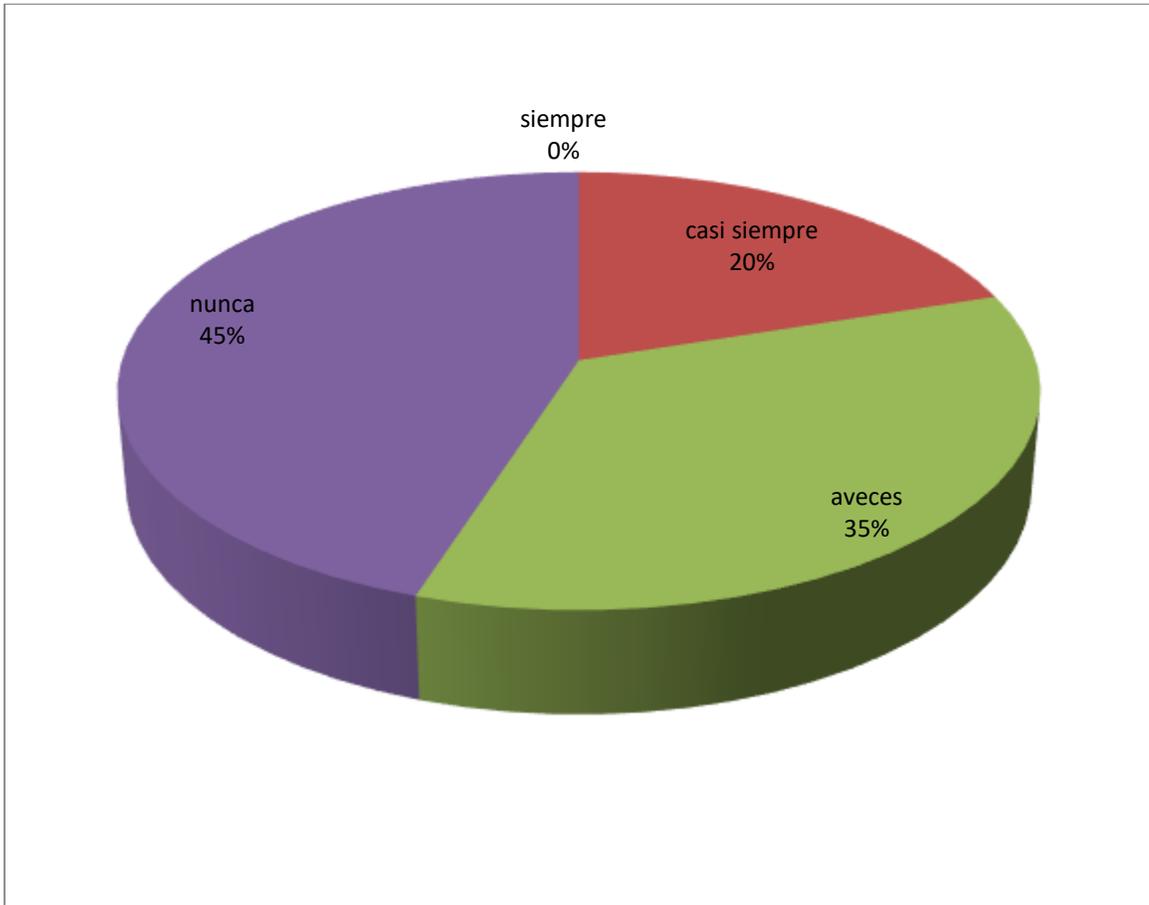
PREGUNTA NO. 8 Te sientes bien haciendo educación física con tus compañeros



FUENTE: INVESTIGACION DE CAMPO PADEP/DEF 2016

La mayoría de niños se siente bien haciendo educación física con sus compañeros de grado, esto crea un ambiente sano en las clases de educación física, el otro porcentaje respondió que aveces se siente bien con sus compañeros, y toda esta información sirve para mejorar la convivencia entre compañeros.

PREGUNTA 9 Sientes que algún o algunos compañeros te han tratado mal

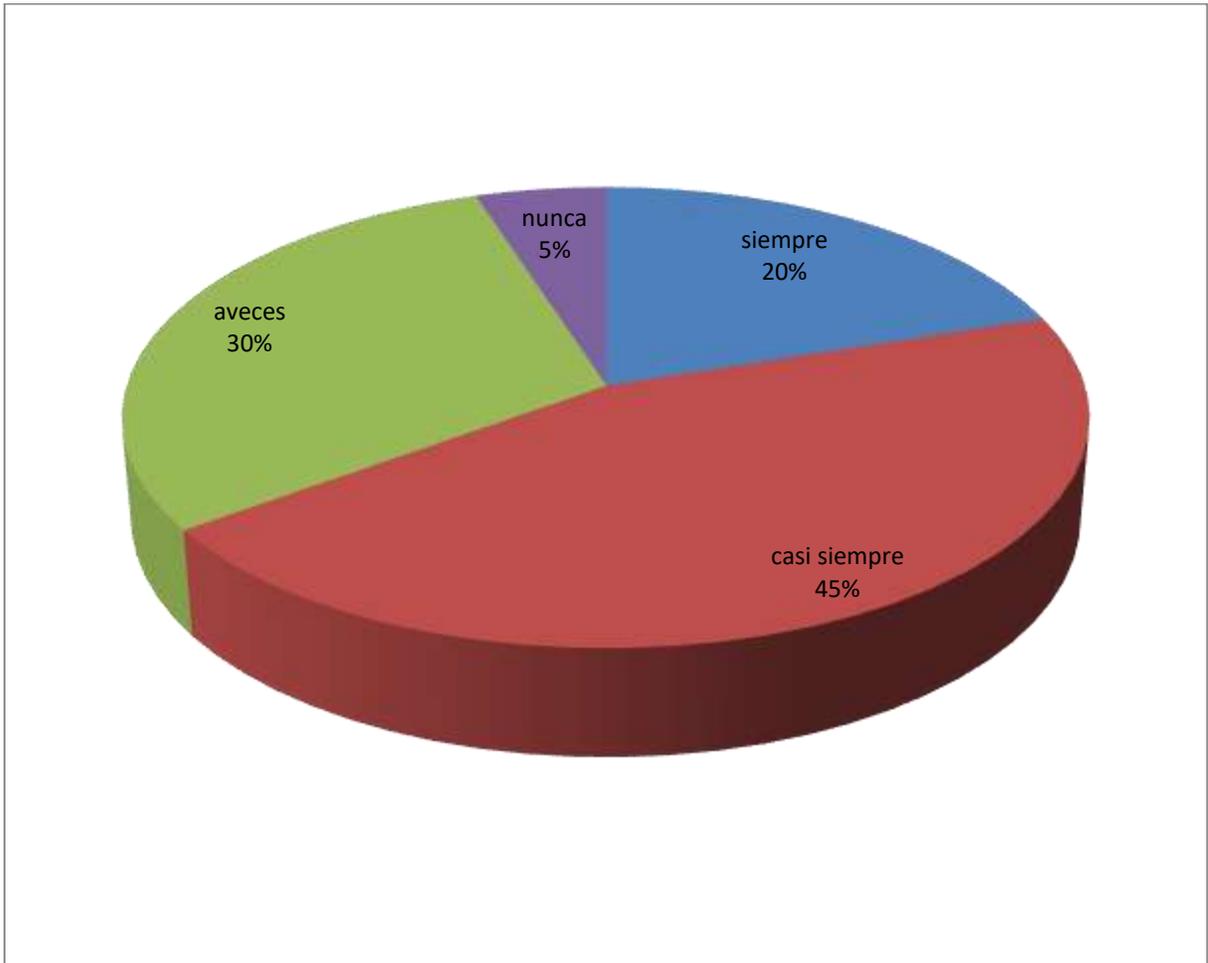


FUENTE: INVESTIGACION DE CAMPO PADEP/DEF 2016

Muchos niños sienten que los han tratado mal porque a veces los llaman por sobrenombres o sienten que cuando alguien tropieza o por accidente se golpean y los hacen chivear, aunque hay un buen porcentaje que en todo el tiempo de recibir educación física sienten que nunca los han tratado mal, que al contrario siempre se sienten bien en la clase.

PREGUNTA NO. 10

Tienes una actitud emprendedora y te gustan los desafíos.



FUENTE: INVESTIGACION DE CAMPO PADEP/DEF 2016

La mayoría de niños les gustan los desafíos, los problemas y dificultades que se le presenten, puede ser un ejercicio que sienten que lo pueden hacer y eso representa que harían ellos ante una dificultad que podrían enfrentar, además muy pocos son mas pasivos y prefieren estar siempre a la expectativa de todo.

CAPITULO XI

Administración del diseño de investigación

Equipo de Investigación

Estudiante PADEP/DEF Rodrigo Santiago Tzoc Velásquez

Director: Cecilio Antonio TzicapTzunun

Recursos: hojas, impresiones, tinta, internet, computadoras, saldo, transporte, cañonera, refacción, conos, agua pura, cartulinas, periódico, sillas, mesas, marcadores, humanos, administrativos de la escuela, padres de familia.

Cronograma

Actividades	Año 2015																Año 2016															
	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración de planteamiento y justificación	■	■	■	■																												
Revisión de planteamiento y justificación					■	■																										
Corrección de planteamiento y justificación ya revisados anteriormente							■																									
Entrega a revisión de planteamiento, justificación y objetivos segunda revisión									■	■	■	■																				
Elaboración del esquema del marco teórico													■	■	■																	
Entrega a revisión del esquema del marco teórico														■	■	■																
Elaboración del marco teórico																	■	■														
Revisión y corrección del marco teórico																		■	■	■												
Metodología de la investigación. Instrumentos de copulación de datos.																									■							
Recopilación de datos																										■						
Elaboración del plan (taller y actividad practica)																											■					
Ejecución del plan (taller y actividad practica)																												■				

## CAPITULO XII

### CONCLUSIONES

1. En el ámbito biológico nuestra gente que vive especialmente en el área rural se ve vulnerable a la desnutrición y a la mala alimentación, muchos niños comen por llenarse y lo que comen muchas veces no es nada nutritivo, son pocas las familias en donde los niños llevan una alimentación adecuada.
2. En el ámbito social a la mayoría de niños les gusta relacionarse con otros niños, aunque siempre hay mas de uno que se aleja del grupo, en ocasiones por que el niño solo sabe hablar kiche o porque es un niño extremadamente pasivo.
3. En el ámbito psicológico a un niño realmente le afecta que lo traten por sobrenombres, incluso como docentes sucede, en mas de alguna ocasión se le ha llamado por un sobrenombre a algún estudiante.
4. La sistematización es un proceso largo donde los resultados los veremos a mediano o largo plazo, siguiendo un orden de trabajo para que este proceso al finalizar de los resultados que uno desea.
5. Los padres de familia y toda la comunidad en general se vieron interesados en la actividad física, muchos de ellos no estudiaron y al realizar este proceso con ellos era algo nuevo.

## RECOMENDACIONES

1. Indispensablemente lo que debe hacer un maestro de educación física cuando un alumno presenta alguna clase de molestia es interrumpir inmediatamente la clase o la actividad física para ver que tiene el niño.
2. Crear una ficha médica de cada niño para saber cómo inicia y termina cada ciclo escolar y saber si el niño padece de alguna enfermedad.
3. Que los ejercicios sean adecuados a la musculatura y desarrollo del niño, para que este sea en desarrollo del mismo y no crear una lesión que pueda afectar el desarrollo del niño.
4. Muchos niños refaccionan bien después del recreo y luego van a física, muy importante platicar con el maestro de aula y recomendarle que la refacción pueda ser antes del recreo para que el niño tenga ya unos minutos después de la refacción para la actividad física.
5. Seguir trabajando con los padres y la comunidad para que este proceso llegue a las generaciones siguientes.
6. Si al niño se le da buenos hábitos de higiene, de alimentación este los adoptara de por vida y les enseñara a todos los que lo rodean, de esta forma la comunidad se desarrollara.

## CAPITULO XIII

### BIBLIOGRAFIA

Artiles, A. M. (s.f.). *Manual de la Sociología del trabajo y las elaciones*. Recuperado el 24 de 02 de 2016, de Sociología:

[https://books.google.com.gt/books?id=Chcdg\\_iZzGIC&pg=PR5&dq=sociologia+a+ciencias+afines&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjxiKj9no7LAhXEqh4KHXALDkEQ6AEILTAE#v=onepage&q=sociologia%20a%20ciencias%20afines&f=false](https://books.google.com.gt/books?id=Chcdg_iZzGIC&pg=PR5&dq=sociologia+a+ciencias+afines&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjxiKj9no7LAhXEqh4KHXALDkEQ6AEILTAE#v=onepage&q=sociologia%20a%20ciencias%20afines&f=false)

Biodiversidad y recursos genéticos: una guía para su uso y acceso en el Ecuador. (2005). *Ecociencia*. Recuperado el 24 de 02 de 2016, de

<https://books.google.com.gt/books?id=xu7v9EeVTNoC&pg=PA16&dq=Beneficios+biol%C3%B3gicos.&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEWj6it2Vi47LAhWBGx4KHbHnApYQ6AEIITAB>

Espino, J. A. (s.f.). *Economía del sector Público Mexicano*. Recuperado el 24 de 02 de 2016, de Presupuesto Público, gasto e ingreso :

<https://books.google.com.gt/books?id=ONngjeVOaiAC&pg=PA178&dq=definicion+de+egresos&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEWj8qrzTgOvKAhUDeCYKHe2RCLoQ6AEIJTAC#v=onepage&q=definicion%20de%20egresos&f=false>

Las Profesoras de Educación Física en España. (1938-1977). *Biología y Educación Física*.

Recuperado el 24 de 02 de 2016, de Biología:

<https://books.google.com.gt/books?id=1ccPEHDbxG4C&pg=PA86&dq=Biolog%C3%ADa+y+educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEWjE8d6wi47LAhWBJR4KHUEtDiMQ6AEIjAC#v=onepage&q=Biolog%C3%ADa%20y%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica&f=false>

Lucea, J. D. (1995). *El Currículum de la Esucación Física en la Reforma Educativa*. Recuperado el 24 de 02 de 2016, de El Área de Educación Física en el Sistema Educativo:

<https://books.google.com.gt/books?id=CcesrvP1hgMC&pg=PA65&dq=definicion+de+educacion+fisica&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiTr7DchY7LAhUFmR4KHQJAARoQ6AEIJDAC#v=onepage&q=definicion%20de%20educacion%20fisica&f=false>

Mozo, G. M. (s.f.). *Relaciones e Ingresos a cuenta en el impuesto sobre la Renta*. Recuperado el 24 de 02 de 2016, de Ingresos sobre la Renta:

<https://books.google.com.gt/books?id=jglmUBmjdoYC&pg=PA301&dq=ingresos&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEWjm3ZL4oY7LAhWHGh4KHUiCCrMQ6AEINTAG#v=onepage&q=ingresos&f=false>

PEARSON EDUCACIÓN . (s.f.). *Biología Conceptos y Relaciones*. Recuperado el 24 de 02 de 2016, de Biología:

<https://books.google.com.gt/books?id=NI2qFwNnYX4C&printsec=frontcover&dq=biologia&hl=es-419&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwi42MrVio7LAhWHlx4KHfs3AL0Q6AEIJzAC#v=onepage&q=biologia&f=false>

Sperling, A. P. (s.f.). *Psicología Simplificada*. Recuperado el 24 de 02 de 2016, de Aceptación y Adaptación:

<https://books.google.com.gt/books?id=w9xURT33rMwC&pg=PA103&dq=Beneficio+Psicol%C3%B3gico&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjXlvDzjo7LAhUHXR4KHSJ6AYsQ6AEIJDAC#v=onepage&q=Beneficio%20Psicol%C3%B3gico&f=false>

## CAPITULO XIV

### ANEXOS

#### A) Glosario

1. **Acción deportiva.** 1. Movimiento deportivo: acción técnica, técnico-táctica o táctica.
2. **Acción física.** 1. Movimiento del cuerpo, que manifiesta una intención. 2. Ejercicio físico. 3. En el ámbito del deporte *acción física* equivale a *acción*.
3. **Acción motora (acción refleja).** 1. Respuesta estereotipada frente a un estímulo, producida por el sistema nervioso central y sin la intervención de la voluntad. 2. Respuesta automática y rápida del sistema nervioso a los cambios del medio. Las acciones reflejas son acciones involuntarias, que se elaboran y coordinan en la médula espinal, sin que sea necesaria la intervención de la voluntad. El conjunto de elementos, que intervienen en una acción refleja, constituye el arco reflejo. 3. Movimiento o ejercicio relativo a la motricidad.
4. **Acción psicomotora.** 1. Movimiento realizado por una persona, efecto de una determinación de la voluntad. 2. Movimiento o ejercicio relativo a la psicomotricidad.
5. **Actividad**[del b. lat. *activitatis -atis*, facultad de obrar]. 1. Conjunto de acciones físicas. 2. Conjunto de fenómenos psíquicos, que tienden a la acción.
6. **Actividad física.** 1. Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que se requieren para las tareas cotidianas de la persona (pasear, ir de compras, higiene personal, trabajo doméstico, tiempo libre, etc.), y solicitan un mínimo gasto energético.
7. **Activo**[del lat. *activus -a -um*, activo]. Persona en acción (movimiento) o con voluntad de moverse.
8. **Alimentación.** Serie de actos voluntarios y conscientes, que consisten en la elección, preparación e ingestión de alimentos.
9. **Alimento.** Producto o sustancia (líquida o sólida) que, ingerida, aporta materias asimilables y cumplen con los requisitos nutritivos de un organismo para mantener el crecimiento y bienestar de las estructuras corporales.
10. **Corporeidad.** Conjunto de características de lo que tiene cuerpo o consistencia

11. **Deporte**[del lat. *deportare*, llevar a otro sitio]. 1.Etimológicamente significa cambiar de sitio o de actividad, pero también recreación, pasatiempo,diversión o ejercicio físico. 2. Ejercicio físico,tomado como juego y competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeto a unas reglas. 3.Ejercicios físicos reglados, reglamentados,sistematizados e institucionalizados con objetivo lúdico-agonístico.

12. **Deportivo**. 1 Perteneiente o relativo al deporte.2 Que sirve o se utiliza para practicar un deporte.3 Ajustado a normas de corrección semejantes a las que deben observarse en el deporte.Dermatología [del gr. *dérmaatoçtó*,

13. **Educación** [del lat. *educatio -onis*, enseñanza, formación]. Acción y efecto de educar.

14. **Educación física**. 1. Es toda actividad física o ejercicio físico, que gira en torno al hecho de educar con la utilización del movimiento humano. 2. Pedagogía de las conductas motoras y psicomotoras de las personas, cuya finalidad es la educación integral a través de la motricidad y psicomotricidad humanas.

15. **Ejercicio**(físico) [del lat. *exercitium*]. Id. Que ejercicio físico.

16. **Ejercicio físico**. Movimiento corporal efectuado racionalmente de forma planificada, estructurada y sistematizada con el objetivo de mantener y mejorar las cualidades físicas (motoras y psicomotoras). Además, el ejercicio físico mejora la salud, ayuda a prevenir y a controlar diversas enfermedades, protege contra el avance de patologías crónicas, enlentece la pérdida de fuerza, resistencia, movilidad..., mejora la sensación de bienestar y alarga la esperanza de vida.

17. **Metabolismo**[neol. s. XIX, del gr. *metábolh'*, h=ç, h2, cambio, transformación, e -ismoç (combinación del suf. verbal -i7zw y del suf. substancial -moç), proceso, estado]. 1. Conjunto de cambios de sustancias y transformaciones de energía, que tiene lugar en los seres vivos. 2. Conjunto de reacciones anabólicas (biosíntesis), catabólicas (degradación) y anfibólicas, que ocurren interrelacionadas en una célula. Son la base de la vida molecular y permiten las diversas actividades de las células: crecer, reproducirse, mantener sus estructuras, responder a estímulos, etc.

**B) Copia en Blanco de los instrumentos y técnicas de recolección de datos.**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
PROGRAMA DE ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL DOCENTE  
PADEP/DEF  
CURSO: SISTEMATIZACIÓN

EMCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES  
DE LA EORM ALDEA LOS CIPRESES JORNADA MATUTINA  
MOMOSTENANGO, TOTONICAPAN.

Grado \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

Genero \_\_\_\_\_

No. \_\_\_\_\_

Instrucciones:

A continuación se plantearán una serie de preguntas, las cuáles deberá responder conforme a sus experiencias del entorno en el cual se desenvuelve. La información que nos proporcionas es, estrictamente, confidencial y la misma será utilizada única y exclusivamente para efectos del estudio de los fenómenos antes mencionados.

1.- Desayunas frecuentemente antes de ir a la escuela

Siempre  Casi siempre  A veces  Nunca

2.- Refaccionas a la hora del recreo

Siempre  Casi siempre  A veces  Nunca

3.- Te sientes bien con respecto a tu imagen o apariencia física

Siempre  Casi siempre  A veces  Nunca

4.- En la clase de Educación Física la relación con tus demás compañeros es satisfactoria.

Siempre  Casi siempre  A veces  Nunca

5.- En la Clase de Educación Física actúas con mucha seguridad en ti mismo

Siempre  Casi siempre  A veces  Nunca

6.- Trabajas antes y después de asistir a la Escuela

Siempre  Casi siempre  A veces  Nunca

7.- Hablas de todo lo que te sucede con tus padres

Siempre  Casi siempre  A veces  Nunca

8. Te sientes bien haciendo educación física con tus compañeros

Siempre  Casi siempre  A veces  Nunca

9.- Sientes que algún o algunos compañeros te han tratado mal

Siempre  Casi siempre  A veces  Nunca

10.- Tienes una actitud emprendedora y te gustan los desafíos

Siempre  Casi siempre  A veces  Nunca

### C) Fotografias





G







## **D) Planificación de talleres**

El rol del profesor de educación física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea los Cipreses Jornada Matutina, Momostenango, Totonicapán.

### **TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD**

Como parte de la formación académica, siendo estudiante del Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente de Educación Física, es de gran importancia dar a conocer el curso de educación física como parte del desarrollo motor del estudiante en la edad escolar, tomando en cuenta el aprendizaje obtenido, durante el proceso de preparación profesional.

#### **OBJETIVO GENERAL**

- Informar de la importancia de la educación física como parte del desarrollo motor en actividades físicas a los estudiantes en la edad escolar a través de actividades recreativas, pre deportivas, fomentando al mismo tiempo la convivencia pacífica y el trabajo en equipo.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Incrementar las ofertas físico-recreativas para todas las personas de la comunidad y de los asistentes.
- Contribuir al mejoramiento de la salud mediante el esparcimiento y el disfrute del tiempo libre.

#### **LUGAR Y FECHA DE LA REALIZACIÓN**

- Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Los Cipreses
- Las actividades se realizarán el día: Viernes 04 de marzo del presente año en el horario de: 8:00 am a 12:00 pm.

- **ACTIVIDAD**

- Una plática con el tema del desarrollo motor enfocado en niños de 10 a 13 años del nivel primario.

- II ACTIVIDAD PRACTICA FISICA

- Actividades recreativas

A continuación, se detallan las actividades que se tienen planificadas realizar:

**POBLACIÓN DE OBJETIVO**

- Niños
- Ninas
- Director
- Docentes

**QUIENES PARTICIPARÁN:**

- Director del Establecimiento
- Maestros y maestras de grado asignados durante el año
- Niños y Niñas del grado de 1ro, 2do, 3ro, 4to, 5to y 6to primaria
- 7 a 13 años de edad.

**3. METODOLOGIA A UTILIZAR**

- Sintético o global
- Descubrimiento guiado
- Grupal e individual
- Filas, hileras y diversos

**4. DESARROLLO TEMATICO**

- Educación física y sus beneficios

**5. RECURSOS.**

- Papel

- Fotocopias
- Cañonera
- Impresiones
- Periódico

#### 6. PRODUCTO ESPERADO

- Generar un cambio sobre la visualización del Área de Educación Física, identificando los beneficios que ésta le brinda a la salud integral de las personas, formando un hábito al ejercicio y al movimiento. Para una calidad de vida

#### 7. COBERTURA

- Se contó con la participación de maestros que laboran en el establecimiento y alumnos de los grados de 1ro - 6to primaria.

#### 8. IMPACTO

- La aceptación y la participación en las actividades programadas, tanto de recreación que se reflejó la alegría y el entusiasmo al practicar actividad física, también se evidenció la opinión en las evaluaciones de pre y post actividad.

#### 9. EVALUACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

##### EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA

GRADO:

TEMA:

CATEDRATICO:



Lista de cotejo

No.	NOMBRE	Educación física			Beneficios de la actividad física			Realiza actividad física			Es importante la alimentación en la actividad física			Practica algún deporte			Practica los valores. Trabajo en equipo			OBSERVACIONES
		E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	
1		E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	
2		E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	
3		E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	
4		E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	
5		E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	
6		E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	
7		E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	
8		E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	
9		E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	
10		E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	
11		E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	
12		E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	E	B	NM	

REFERENCIA:

E: Excelente 5puntos

B: Bueno 3puntos

NM: Necesita Mejorar 1 puntos

TOTAL: 30 puntos.

10. Evidencia de logro

## Comparación del Pre y Post Actividad

Antes de la actividad	Después de la Actividad
<p>Sabían que la Educación física era solo para salir a jugar y realizar movimientos el deporte lo veían como parte de ella pero como sabían cómo estaba relacionado, además mencionaron que su aporte era meramente físico, y que en relación de la conducta ellos como docente las trabajaban en las aulas, mencionaron que la práctica física no afectaría su trabajo o ingreso económico pero al preguntarles si practicaban algún deporte o realizaban actividad recreativa constante respondieron que no, en cuanto a la alimentación todos coincidieron que es importante consumir nutrientes adecuados para práctica física deportiva.</p>	<p>La Educación Física es una disciplina que abarca todo los movimietos del cuerpo y donde se practican los valores como la cooperación, trabajo en equipo. Establecidas, asimismo se les indicó como está programada la enseñanza de ésta área de acuerdo a la edad cronológica y el grado que cursa el estudiante, Comprendieron también el aporte de la Educación física en los distintos ámbitos de la vida de los estudiantes tanto en su crecimiento como en su desarrollo, comprendieron también que es necesario organizar adecuadamente el tiempo para la práctica física sin importar la edad que ellos como docentes tienen.</p>

- Se desplaza a distinta velocidad sin pérdida del sentido o dirección del trayecto.
- Manifiesta cambios en la mejora del desplazamiento como resultado de la ejercitación en la Clase de Educación Física.
- Demuestra cambios en la mejora de la habilidad del desplazamiento como resultado de la tarea en casa

## **11. BIBLIOGRAFIA**

- Guíase programáticas de educación física
- Lexus

### **LINEAMIENTO No.3 Propuesta de Extensión, Educación Física de calidad**

#### 1. Importancia de definir el tema generado

Es importante conocer los aportes que provee la Educación Física, de esta manera las personas que practican comprenderán lo necesario de recibir el curso en el desarrollo académico el grado que cursan las y los estudiantes, así mismo se pretende que la Educación Física beneficia en motorizmente, salud y social, con esto se quiere alcanzar que los participantes en el hábito a la actividad física, donde podemos encontrar distintos problemas físicos, mentales, que se refleja en los establecimiento educativos con el fin de contribuir a un mejoramiento en el desarrollo integral de los estudiantes.

#### 2. TIPO DE ACTIVIDAD A DESARROLLAR.

- Actividad Teórica Plática del desarrollo motor en padres de familia y comunidad educativa
- Actividad Práctica Física Recreativa
- Circuito

#### 3. OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD.

##### COMPETENCIAS GENERALES:

- Valora la importancia de la educación física en la conservación de la salud.

- Ejecuta movimientos creativos que estimulan el aprendizaje de nuevas habilidades.

**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:**

- Comprende los beneficios que se obtienen al practicar actividades físicas sistemáticamente.
- Adapta la habilidad adquirida en las distintas formas de desplazamiento a diversas situaciones motrices.

**4. COMPETENCIAS A DESARROLLAR.**

**COMPETENCIA GENERALES**

- Lograr el cambio de los paradigmas en el área de Educación Física
- Conoce los conceptos sobre Educación Física y su practica
- Distingue la clasificación de los medios de la Educación Física
- Reconoce los beneficios de realizar la práctica física, en distintos ambientes.

**COMPETENCIAS DE ESPECÍFICAS**

- Activa su cuerpo con actividades recreativas y de coordinación
- Aprende sobre los beneficios de la actividad física.

**5. GUIA DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

<b><u>No.</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD</u></b>	<b><u>HORA</u></b>	<b><u>LUGAR</u></b>	<b><u>RESPONSABLE</u></b>
1	Actividad Teórica Platica del desarrollo motor en niños de edad	8:00 a 10:00 am.	EORM. Los Cipreses	MEF. RodrigoTzoc

	Escolar de 10 a 13 años			
2	Actividad Practica Física Recreativa CIRCUITO	10:15 am a 11:30 pm	EORM. Los Cipreses	MEF. RodrigoTzoc
3	Evaluación de la actividad taller de la educación Física de Calidad.	12:00 pm a 12:30 pm.	EORM. Los Cipreses	MEF. RodrigoTzoc

#### 6. TIEMPO DE LA ACTIVIDAD

- 2 HORAS DEL TALLER
- 1 HORA DE LA ACTIVIDAD FISICA (CIRCUITO)

#### 7. ESTRATEGIAS A DESARROLLAR.

- Elaboración de fichas acerca de los conocimientos previos para conocer la opinión acerca de Educación Física y sus aportes antes y después de la actividad
- Desarrollo de juegos recreativos para entender cómo se desarrolla la práctica de valores en la clase de Educación Física
- Realización de juegos recreativo fomentando los valores tales como el el trabajo en equipo, cooperación.
- Desarrollo de juegos mentales para mejoramiento visual y auditivo a la actividad física.

#### 8. JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Se pretende de la actividad dar a conocer la importancia de los movimientos conscientes en el ser humano, así mismo el hábito a la práctica física en la vida diaria, como el fin de prevenir ciertas enfermedades que vienen a dañar la salud

y sus consecuencias, también los beneficios genera la actividad física, tanto a los padres de familia como al personal docentes del establecimiento.

- El desarrollo de las actividades intenta generar un cambio positivo en las personas como en la comunidad y en la sociedad para que organicen su tiempo en actividades de ejercicio físico o recreativo, como medio de compartir con los miembros de la familia y una mejor calidad de vida.

#### 9. ALCANCE DE LA ACTIVIDAD

- Con la actividad se logró y se reflejó la participación activa de los docentes del establecimiento juntamente con los estudiantes del centro educativo.

## 10. MATERIALES A UTILIZAR

ESTRUCTURA	COMPETENCIA	CONTENIDO	ACTIVIDADES Y DOSIFICACION	FORMAS ORGANIZATIVA- METODO Y RECURSOS
	Moverá diferentes partes de su cuerpo preparatorios a la parte principal de la clase.	Calentamiento	Rotaciones Trote Estiramientos 10 minutos	<b>Forma</b> <b>Organizativa:</b> Grupal Parejas <b>Procedimiento</b> <b>Organizativo:</b> Ondas Libre
	Desplazara de forma lenta o moderada en diferentes situaciones de la cancha	<b>Juegos recreativos</b> <b>Circuito</b> 45 minutos	Ubicado en la cancha se desplazara realizando diferentes tipos de movimientos.  Realizara la convivencia y el trabajo en equipo.	<b>Método:</b> Sintético o Global Descubrimiento guiado <b>Forma</b> <b>Organizativa:</b> Grupal e individual. <b>Procedimiento</b> <b>organizativo:</b> Filas y diversos. <b>Recursos:</b> Conos, aros, pelotas, papel
	Regresara su estado corporal a su normalidad	Juego recuperativo	Los ninjas porras 10 minutos	<b>Procedimiento</b> <b>organizativo:</b> Circulo

- Papel
- Cancha

- Conos
- Aros