

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-
- PADEP/DEF-

**“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 "MANUEL GARCIA ELGUETA" CANTON CHOTACAJ
TOTONICAPÁN, JORNADA MATUTINA, NIVEL PRIMARIO SECCIONES “A”**

JESUS FRANCISCO BATZ YAX

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-
-PADEP/DEF-

**“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 "MANUEL GARCIA ELGUETA" CANTON CHOTACAJ
TOTONICÁPAN, JORNADA MATUTINA, NIVEL PRIMARIO SECCIONES “A”**

POR

JESUS FRANCISCO BATZ YAX

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO 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 LÒPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÀNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES



C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 33-2016
CODIPs. 2273-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
Jesús Francisco Batz Yax
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto TRIGÉSIMO CUARTO (34º) 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:

"TRIGÉSIMO CUARTO: 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 Manuel García Elgueta, Cantón Chotacaj Totonicapán, jornada matutina nivel primario Secciones A"**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

Jesús Francisco Batz Yax

CARNÉ: 201415602

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

PADEP/DEF No. 033-2016
28 de Julio de 2016

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 Manuel García Elgueta, Cantón Chotacaj Totonicapán, jornada matutina nivel primario Secciones A”

Realizado por el estudiante:

Jesús Francisco Batz Yax

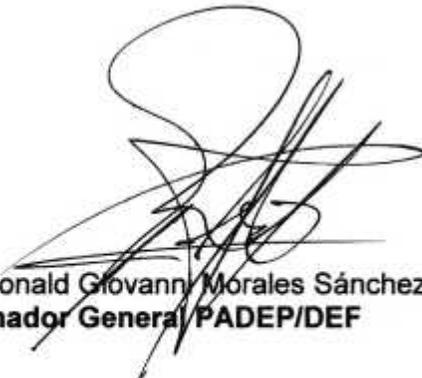
CARNÉ: 201415602

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 Manuel García Elgueta, Cantón Chotacaj Totonicapán, jornada matutina, nivel primario Secciones A.** Del estudiante Jesús Francisco Batz Yax, con carne 201415602 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. 033-2016
 CODIPs. 804-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
 Jesús Francisco Batz Yax
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto TRIGÉSIMO CUARTO (34º) 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:

“TRIGÉSIMO CUARTO: 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 Manuel García Elgueta, Cantón Chotacaj Totonicapán, jornada matutina nivel primario Secciones A”**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

Jesús Francisco Batz Yax

CARNÉ: 201415602

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





**ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA
"MANUEL GARCIA ELGUETA" JM
CANTON CHOTACAJ TOTONICAPAN.
TEL 77664033**

Guatemala 01 de abril de 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Directora de la Escuela Oficial Rural Mixta "Manuel García Elgueta" JM del cantón Chotacaj, municipio y departamento de Totonicapán, el estudiante **Jesús Francisco Batz Yax**, carné No. **201415602**, desarrollo su Sistematización con el tema **"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 "Manuel García Elgueta" del cantón Chotacaj, municipio y departamento de Totonicapán, 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,

**Licda. Lucía Francisca Pú Tzic
Directora**

**Escuela Oficial Rural Mixta "Manuel García Elgueta"
Cantón Chotacaj, Totonicapán**



Agradecimientos:

A DIOS

Por darme la vida, salud, sabiduría en la labor de estudiante.

A ESPOSA E HIJOS:

Por estar conmigo en todo momento y con su ayuda incondicional logramos alcanzar esta meta.

EORM “Manuel García Elgueta” JM

Por darme la oportunidad de realizar la Sistematización en el centro educativo.

A MIS DOCENTES DE -PADEP/DEF-

Por su entrega y profesionalismo en la preparación académica de cada Estudiante.

A COORDINACION Y ASISTENTE DE COORDINACION.

Lic. Dora Tobías y muy especialmente a licda. Dilma García Villatoro por el cariño y empeño demostrado en su labor, digno de imitar.

A MIS COMPAÑEROS UNIVERSITARIOS

Por su apoyo incondicional y sobre todo, por brindarme su valiosa amistad.

Dedicatoria

A Dios.

Por entregarse a sí mismo por mí, por estar en mi corazón, por darme vida eterna y hacerme tan feliz al lado de mis seres queridos.

A mis padres y suegros.

Víctor Vicente Batz y Rosa Raymunda Yax, Desiderio Juan Toc y María Catarina Caxaj por su ayuda, comprensión y apoyo.

A mi esposa e hijos.

Por ser inspiración en todas mis actividades y por el apoyo recibido en los momentos difíciles.

A mis amigos de la Universidad

A cada uno en particular gracias por brindarme su valiosa amistad.

A mis hermanos, cuñados y concuños.

Por el apoyo moral recibido durante todo el tiempo que llevo mi formación.

A mi abuelita y mis tías

Por su cuidado y apoyo incondicional. ¡Gracias por todo!.

Contenido	Pagina
I. Marco conceptual.	
1.1 planteamiento del problema	1
1.2 justificación	2
II. Marco metodológico	
2.1 Objetivos.....	3
2.2 Método.....	3
III. Marco teórico	
3.1 Experiencias como MEF	5
3.2.1 Rol (definiciones)	6
3.2.2 Maestro.....	7
3.2.3 Educación física.....	8
3.2.4 Historia de Educación física	8
3.2.5 Medio de Educación física	9
3.2.6 PADEP/DEF	10
3.3. Vinculación de educación física en el ámbito Bilógico.....	11
3.3.1 biología.....	11
3.3.2 fundamentos biológicos de la educación física.....	12
3.3.3 Movimiento y organización.....	13
3.3.4 movimiento y metabolismo.....	14
3.3.5 movimiento y crecimiento.....	14
3.3.6 movimiento y diferenciación.....	15
3.3.7 movimiento y adaptación.	15
3.3.8 movimiento y salud	16
3.4 Vinculación de educación física en el ámbito psicológico.	17
3.4.1 psicología.....	17
3.4.2 Comportamiento psicofísico.....	18
3.4.3 Tipos de psicología.	18
a. psicología clínica.....	18
b. psicología del color.....	18

c. psicología social.....	19
d. psicología del trabajo.....	19
e. psicología infantil.....	20
3.4.4 Relaciones interpersonales	20
3.4.5 Relaciones humanas	20
3.4.6 genero.....	21
3.4.7 relaciones de genero	22
3.4.8 transversalidad de genero	23
3.4.9 equidad de género	23
3.4.10 Autoestima.....	24
a. autoestima vulnerable.....	24
b. autoestima fuerte.....	25
c. autoestima alta.....	25
d. autoestima media.....	26
e. autoestima baja.....	26
3.4.11 desequilibrios del autoestima	26
a. psicológico.....	26
b. afectivo.....	26
c. trastornos intelectuales.....	27
d. trastornos de conducta.....	27
e. trastornos somáticos.....	27
3.5 Vinculación de educación física en el ámbito social.....	28
3.6 Vinculación de Educación física en el ámbito laboral.....	30
3.6.1 Labor docente en la clase de Educación Física.....	30
3.6.2 planeamiento- improvisación.....	32
IV. Marco operativo.	
4.1 Diseño de la investigación	34
4.1.1 equipo de investigación.....	34
4.1.2 presupuesto	34
4.1.3 programación.....	36

V.	Presentación de resultados	
5.1	Análisis de datos	38
5.2	Interpretación de resultados	40
VI.	Conclusiones	45
VII.	Recomendaciones.....	46
VIII.	Bibliografía.	47
IX.	Anexo.	49
9.1	Glosario	49
9.2	Instrumentos	50
9.3	Programa de docencia	56
9.4	Programa de extensión	63

Introducción

El presente trabajo se refiere a la presentación del rol del docente de educación física para el desarrollo integral de los educandos desde el ámbito Biológico, Psicológico, social y laboral. El presente abarca desde la recepción de contenido e información desde el primer trimestre del programa PADEP/DEF hasta la práctica de campo en donde se desarrollaron diversas temáticas las cuales favorecerán a la mejora e implementación de nuevas metodologías en la labor educativa. De igual manera se propuso actividades de carácter teórico y práctico dirigido a estudiantes en diversas instituciones educativas. Dichas actividades se desarrollaron con las planificaciones previamente elaboradas, de los cuales se obtuvo una gran aceptación por los participantes, ya que este tipo de actividad no se había realizado previamente y sobre todo conocer el impacto del aporte que nos da la actividad física tanto en la salud como el cuerpo y la mente. En este proyecto se da a conocer la vinculación de la Biología en el área de educación física el cual hablar de biología es hablar de movimientos y desarrollo así como también los cambios que sufre el cuerpo a través de la actividad física. Así mismo la vinculación en el ámbito Psicológico su incidencia el desarrollo y efectos que produce con la actividad física. En el plano social como se percibe la actividad física y su influencia en la vida cotidiana de las personas. En el ámbito laboral como se ha desarrollado la actividad física y su evidenciarían a través de algunos instrumentos que se aplicaran para su confirmación.

I. MARCO CONCEPTUAL

1.1 Planteamiento del problema:

La Escuela Oficial Rural Mixta “Manuel García Elgueta” se ubica en el cantón Chotacaj del municipio y departamento de Totonicapán, es el centro educativo más grande del departamento ya que dentro de sus instalaciones cuenta con 7 módulos, 2 canchas polideportivas, un campo de futbol y abundante área verde. y está situado al este de la cabecera municipal a una distancia de 4 kms. Se conduce de la cabecera municipal hacia la comunidad en un camino pavimentado del que se cuenta con transporte colectivo para su llegada. En dicho centro educativo, laboran 16 docentes La población estudiantil son de descendencia maya-kiche su lengua materna es el castellano y las condiciones económicas son media-baja. El docente de Educación física de la Escuela Oficial Rural mixta del cantón Chotacaj, desarrolla la clase de educación Física en el nivel primario ciclo I y II de los cuales en el desarrollo de la misma área se han detectado dificultades en el desenvolvimiento tanto físico psicológico, biológico y social. Por lo que en la presente se abordaran algunos temas específicos de las áreas en mención. Entre algunas dificultades encontradas se puede mencionar que entre los grados de segundo a cuarto primaria La mayoría de los niños pueden controlar sus movimientos intestinales y han aprendido ir al baño en momentos libres. Pero aún existen niños los cuales aún no pueden estar por más de 15 a 25 minutos. De actividad física que luego desean salir para satisfacer sus necesidades, este Problema se podría dar por la falta de control de los movimientos intestinales (incontinencia urinaria).

Consultado a nivel de docentes de los niños de los grados en mención sobre el actuar de los estudiantes los cuales tienen gran coincidencia al manifestar que durante cada día de clases en un promedio de 8 a 10 niños piden salir al baño para satisfacer sus necesidades sin esperar el receso para hacerlo.

En el ámbito social en algunas secciones de cuarto a sexto primario se logra evidenciar la discriminación de género el cual en algunas ocasiones son factores determinantes en el proceso educativo del área de Educación Física. Este fenómeno se evidencia cuando se realizan actividades grupales.

Por lo anterior se planean las siguientes interrogantes.

- ¿Cuál es el Rol del Maestro de Educación física en la Escuela Oficial Rural Mixta del canton Chotacaj?
- ¿Cómo promover las relaciones de genero en la clase de educacion fisica?.
- ¿Qué efectos tiene la ausencia de relaciones de genero en la clase de Educación Física?.

1.2 Justificación:

El docente de educación física es importante que conozca y sepa cómo actuar cuando se presentan situaciones en las que los niños evidencien problemas de relaciones de géneros, el cual sin un tratamiento adecuado en la edad escolar tendrán injerencia en su desenvolvimiento.

Como estudiantes del Programa de Desarrollo Profesional Docente PADEP/DEF es de suma importancia prestarle la atención necesaria a situaciones como los descritos anteriormente para que los estudiantes convivan y compartan en los momentos que se requiera junto a los demás compañeros sin prejuicio alguno.

Es importante reconocer que al brindarle el tratamiento o la atención necesaria al estudiante que carezcan de relaciones de género en su vida futura lograra sus objetivos o anhelos propuestos.

II. MARCO METODOLÓGICO

2.1 Objetivos

a. General: Crear un acercamiento a través de la comunicación entre los miembros de la comunidad educativa y el maestro de educación física para conocer su perspectiva en relación a la labor docente.

Demostrar a través de un documento la labor que realiza el maestro de educación física en su centro educativo.

b. Específicos: Mostrar interés de participación en las actividades programadas Para la mejora en las relaciones interpersonales entre los estudiantes como en toda la comunidad educativa.

Obtener datos del rol que ha realizado el maestro de educación física en los ámbitos: biológico, psicológico y social de los niños y niñas de la Escuela oficial Rural Mixta “Manuel García Elgueta” del cantón Chotacaj.

2.2 Método

a. Muestra: Total de personas a encuestar u observar. 7 niñas, 8 Niños y 8 docentes.

b. Recolección de datos: en la presente investigación se desea obtener información referente al rol del maestro de Educación Física de la Escuela Oficial Rural Mixta, Manuel García Elgueta, jornada matutina. Con la misma se pretende identificar los beneficios y/o aportes que ha hecho la clase de Educación física en los ámbitos biológico, psicológico, social y laboral del educando del segundo ciclo de primaria (cuarto, quinto y sexto grados) y de igual manera conocer cuál es la percepción que los docentes y padres de familia del establecimiento tienen acerca de la labor que el docente de educación física desarrolla dentro de la comunidad educativa.

c. Análisis estadístico de los datos: Los resultados de que se reciban de cada una de las encuestas a pasar, se describirá en un cuadro descriptivo en cada uno

de los ámbitos a tomarse en cuenta. Así mismo se elaborara una tabla de los mismos contenidos referente a los resultados obtenidos con los docentes.

d. Instrumentos: Los instrumentos que se utilizaron son cuestionarios.

III. MARCO TEÓRICO

3.1 Experiencia como MEF.

Ante las nuevas exigencias que se enfrentan el día a día, es evidente que la formación de los y las docentes guatemaltecos debe sufrir cambios que le permitan proveer herramientas flexibles para enfrentar los retos de un nuevo milenio. Se requiere concebir la formación profesional del y la docente como una de carácter intelectual y autónomo que le permita reflexionar, indagar, investigar, experimentar, reconstruir su conocimiento y analizar su intervención en la formación de los educandos. El quehacer del maestro debe ser un proceso de acción y reflexión basada en la curiosidad intelectual y enmarcada en los principios de la investigación y experimentación, donde él y la docente aprende al enseñar y enseña porque aprende, orienta a los y las estudiantes para que alcancen la comprensión.

Durante doce años ejerciendo la labor docente en el área de Educación física basados en la formación profesional recibido en la Escuela Normal de Educación Fisca de Quetzaltenango, el MEF se ha dedicado a formar estudiantes desde el nivel pre primario hasta el nivel diversificado en el sector privado, en el que en el desarrollo de los contenidos se buscaba el desarrollo no solo físico del estudiante si no también el desarrollo social biológico y psicológico para así darle la importancia que el área merece. El resultado de dicha labor básicamente era la aceptación del mismo principalmente por las autoridades de los centros educativos y fundamentalmente por los estudiantes los cuales la clase de educación física la esperaban por una semana con mucha emoción y entusiasmo. Al empezar a laborar para el sector oficial, la experiencia obtenida al inicio la labor docente fue muy bien aceptada, puesto que para iniciar en los centros educativos a los que el docente se incorporó, antes no se contaba con un especialista para dicha área y al llegar a desarrollar contenidos que fortalezcan la formación del educando vino a entusiasmar al resto del personal docente y porque no decirlo al alumnado en general. La parte negativa en algunos momentos fue la aceptación de los padres de familia, básicamente por las necesidades que se cuentan para el desarrollo de la

clase el cual generaba de cierta manera inversiones económicas en la indumentaria de sus hijos. Después de un tiempo concientizando la importancia de la materia y la necesidad de realizarlo con el equipamiento necesario los padres de familia de la comunidad fueron apoyando para dotar de implementos básicos del área. Hasta la fecha se cuenta con una aplicación de doble frecuencia de la clase de Educación Física en el centro Educativo y se desarrolla de manera regular con la participación total del alumnado. Esto permite contribuir a la formación integral del educando ya que con la actualización que se recibe en el programa de desarrollo profesional docente PADEP/DEF el enfoque de la clase no se debe realizarlo únicamente desde el punto de vista físico sino que también desde el ámbito psicológico, biológico y social.

Conceptos

3.2.1 Rol:

La palabra rol puede referir diversas cuestiones que abordaremos particularmente a continuación.

“El papel que despliega un individuo o un grupo en una actividad determinada se denominará como rol. (Ejemplo) No existe nadie mejor que Juan, director de prensa, para desempeñar el rol de negociador con la empresa compradora.” (Definiciones, 2,012)

Por otra parte, se llama rol a aquella lista o nómina, que generalmente se encuentra estructurada en forma de columna y en la cual se pueden enumerar o mencionar personas, cosas, cantidades, entre otros. O sea, el rol es la enumeración de un conjunto o grupo, en la cual se asientan exactamente todos los elementos. Por su parte, el rol social implica una serie de conductas, derechos y normas que fueran definidos por la sociedad oportunamente y que por tanto se espera que una persona despliegue y cumpla en función del estatus social que ostenta. Como sabemos, en el amplio grupo de una sociedad, nos encontramos con integrantes que disponen diversos status: altos, bajos, medios, en tanto, a cada uno le corresponderá un rol determinado.

Pero un ejemplo nos permitirá aclarar la cuestión del rol social... A un individuo que padece un desorden mental se le entenderán sus comportamientos alejados de la normalidad y entonces se los aceptará por esta problemática de salud. Sin embargo, cabe destacarse, que aquellos individuos que no despliegan el rol asignado socialmente de modo que se espera son plausibles de recibir una sanción por ello.

3.2.2 Maestro:

“Denominamos o llamamos maestro a toda persona que enseña, dedica su profesión a la docencia o brinda enseñanza a través de su ejemplo de alguna forma determinada. Muchas veces asociamos la palabra “maestro” a los docentes que nos preparan en la educación a través de nuestra infancia y adolescencia, en promedio desde los 3 hasta los 16 o 17 años de edad. Luego, llamamos profesores a quienes enseñan en universidades o instituciones de nivel superior.” (MINEDUC 2013).

Sin embargo, más allá de las jerarquías o etiquetas que socialmente hemos convenido en usar para denominar de una manera u otra a las personas que nos enseñan en la educación formal a través de nuestra vida y de todos los niveles educativos que realicemos a lo largo de ella, el concepto de maestro se aplica a todos ellos. Incluso se extiende a aquellas disciplinas que hemos aprendido por fuera de la educación formal. Por ejemplo, si hemos aprendido artes, pintura, música, a tocar algún instrumento, teatro, algún deporte, artes manuales en general, todas esas personas han sido nuestros maestros, aunque en la práctica le hayamos dicho, por ejemplo, “profe” o “entrenador”.

Los maestros no sólo han estudiado para enseñar acerca de una disciplina específica, especializándose en ella, sino que también poseen estudios en cuestiones pedagógicas y didácticas que les permite enseñar y abordar de manera profesional el proceso de aprendizaje. De ellos dependerá que los alumnos puedan aprehender los conceptos y las enseñanzas de manera óptima y puedan de esa manera avanzar correctamente en la educación. En el caso de aquellas personas que enseñan por fuera de la educación formal (como una maestra de piano o de

pintura) en la mayoría sólo basta con tener la habilidad en lo que enseñan y una cierta capacidad para transmitir los conocimientos y en el trato con las demás personas. Esto se valora mucho sobre todo en aquellos casos que la enseñanza debe efectuarse ante niños de corta edad.

Pero debemos mencionar también que, en muchísimas ocasiones, las personas, sobre todo cuando ya han alcanzado su edad madura, y están insertas en el espacio laboral, si se les pregunta a quiénes consideran “maestros” puedan responder que alguno de sus padres lo fue, algún empleador o incluso otras personas que han conocido y que, de alguna manera, mediante el ejemplo le han transmitido valores o enseñanzas que van mucho más allá del conocimiento aprehendido en la educación formal o en otras disciplinas.

3.2.3 Educación Física:

Las escuelas, los sistemas y los movimientos han evolucionado y han dado paso a la educación física del nuevo siglo, que tiene como principal característica su consolidación inclusión en los programas educativos de todo el mundo como un elemento fundamental para una educación integral. Porque, tal y como decía el pedagogo español José María Cagigal, la Educación física “Es ante todo educación”; en el nuevo milenio, colabora en la formación de una persona íntegra,

Procura su desarrollo psicomotor y fomenta la calidad de vida a través del ejercicio físico y la práctica deportiva; preparar al ser humano para las exigencia que le depara la sociedad y el desarrolla su creatividad y su personalidad. En definitiva, gracias a la educación física, democrática e integradora, las actividades físicas deportivas se convertirán en una forma de ser. (Gispert Carlos, 2003)

De esta forma, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración del cuerpo, la expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos, el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

3.2.4 Historia de la Educación Física:

En la prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad, sobrevivir y saber cómo cazar los animales más fácilmente por medio del ejercicio, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía. En Esparta, el fin de la educación física era

formar hombres de acción. En Grecia se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestral. En cuanto a Roma, la educación física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista. El primero en proponer ejercicios específicos para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico fue Galeno. Durante la época Visigoda, ya se practicaban deportes tales como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina y esgrima. La gimnasia moderna nació a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania con deportes como: saltos, carreras, luchas al aire libre, natación, equilibrio, danza, esgrima, escalamiento y equitación. En Inglaterra nacieron el fútbol, el rugby, el cricket y los deportes hípicos. A fines del siglo XIX nacen los deportes de velocidad, tales como el ciclismo y el automovilismo, los cuales combinan la habilidad física con la eficiencia mecánica. La educación física como hoy la entendemos, se originó a través de las actividades físicas que el hombre trató de sistematizar en la antigüedad para mejorar su condición física para la guerra. (OCEANO, 2013)

A fines del siglo pasado las escuelas e institutos de formación de profesores de educación física alcanzaron un nivel universitario. Además se desarrolló la inclusión de esta área en la formación integral de los estudiantes.

3.2.5 Medios Educativos en Educación física:

La educación física alcanza sus metas formativas valiéndose de medios o formas de trabajo determinadas. Algunas de ellas son el deporte educativo, el juego motor, la iniciación deportiva, etc.

a. Juego motor.

Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente. En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín *ludus*, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz. De esta forma, encontramos

diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc. Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física.

b. Iniciación deportiva.

Es un proceso de aprendizaje de un deporte teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para después pasar a la técnica. En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un deporte. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se puede abonar, por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporeidad, entre otras competencias educativas a desarrollar.

c. Deporte educativo.

“Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos.” (Martines, 2008)

Sin embargo para poder llegar a desarrollar el deporte educativo, es fundamental haber utilizado como parte fundamental del desarrollo de la clase el juego y la iniciación deportiva.

3.2.6 PADEP/DEF

“La Modalidad “B”, es una propuesta de la escuela de Ciencias Psicológicas/ECTAFIDE en respuesta a la solicitud realizada por la DIGEF/MINEDUC para

profesionalizar a los maestros de Educación Física en servicio que laboran actualmente en el renglón presupuestario 011. Por ser una especialización tendrá una duración de dos años en modalidad semi presencial los días sábados en horario de 7:00 a 18:00 en tres sedes, que reúnan las condiciones necesarias para la realización de las actividades académicas siendo estas: central Centro Universitario Metropolitano CUM 9av. Av. 9-45 zona 11 y Departamentales en Centros Regionales y /o Escuelas Normales de Educación Física de: Quetzaltenango, Zacapa.” (Coordinación 2014)

Para este caso conformamos la sede de Quetzaltenango en el cual se han venido desarrollando este proceso de profesionalización partir del mes de octubre del año 2014 en el que se han recibido cursos teóricos y prácticos. Hasta la fecha las materias recibidas han contribuido al mejor desenvolvimiento del docente de Educación Física en su labor y como consecuencia se realiza la presente sistematización en donde se vinculan los componentes Biológicos, Psicológicos, Sociales y laborales.

3.3 Vinculación de Educación física con biología

2.1 Biología:

“La biología (del griego -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.” (Denis, 1995)

3.3.2 Fundamentos biológicos de la educación física

Parece obvio tener que fundamentar la razón y necesidad de la Educación Física desde un punto de vista biológico, en un mundo en el que la primer causa de muerte son los accidentes automovilísticos, y la segunda las enfermedades cardiocirculatorias y respiratorias aumentadas por la vida sedentaria predominante en nuestros días.

Es evidente que en los animales superiores el movimiento es la expresión de una organización muy elaborada a través de una estructura de dimensión importante. Pero en todos los niveles de la escala vital, el movimiento está indisolublemente asociado al fenómeno de la reactividad, expresado por la respuesta (“*reacción*”) de un organismo, a la acción de un estímulo apropiado. Es así que podemos definir al estímulo como una modificación del medio (externo o interno), que produce una reacción o respuesta por parte del sujeto sometido a su acción.

La noción de estímulo implica dos elementos: a. los órganos sensoriales receptores de las modificaciones del medio (externo o interno); y, b. las respuestas que suceden a los estímulos captados. En líneas generales, las respuestas de los organismos inferiores son mucho más simples que las de los organismos superiores; pero en ambos casos, constituyen siempre unidades de acción sobre el medio. A esas unidades de respuesta que actúan sobre el medio, las llamamos comportamientos.

“Esos comportamientos no están aislados entre sí; por el contrario, se articulan conformando lo que conocemos como conductas, propias y distintivas de cada especie. Estas conductas se expresan a través de movimientos. Pero hay otras características definitorias de los seres vivos además del movimiento y la reactividad: a) la organización específica de cada especie viviente; b) el metabolismo; c) el crecimiento; d) la reproducción; e) la diferenciación; y, f) la adaptación.” (Facal, 1994)

3.3.3 Movimiento y organización específica.

Los seres vivos y particularmente los animales, presentan formas y dimensiones definidas para cada especie; con una organización de complejidad creciente desde el nivel molecular al celular, y desde éste hasta los niveles superiores de los tejidos, órganos y sistemas, conservando un funcionamiento coordinado entre sí, que es la expresión más característica de un organismo biológico.

Las relaciones entre Movimiento y Organización Específica se objetivan de dos maneras: a. la complejidad de la función motriz es equivalente a la complejidad del organismo que la realiza; b. la estructura motriz de una especie está determinada por la arquitectura biológica de esa especie (de una generación a otra, los individuos de una misma especie se van transmitiendo unos a otros, entre otros caracteres distintivos, los patrones motores que los caracterizan). La técnica de vuelo de un ave, el desplazamiento en el agua de un delfín, y la locomoción humana confirman el principio de que cada individuo solo puede realizar los movimientos para los cuales su especie dispone de estructura motriz y arquitectura biológica adecuadas.

En el hombre, la garantía de que un individuo realice exactamente los mismos movimientos y los mismos gestos que realizan los otros individuos de su misma especie, no es tan automática y rígida como en los animales. Las que existen en el momento de nacer la criatura humana, son todas las potencialidades adquiridas a lo largo de miles de siglos de evolución histórica de la especie; pero solo el estímulo social, la educación si le queremos poner un nombre, garantizará el pleno desarrollo de esas potencialidades.

“Si el medio social es pobre en estímulos desencadenantes del ejercicio de esas potencialidades, se presentarán fallas, lagunas en el desarrollo motriz, que cuanto más se tarde en atacarlas menos posibilidades habrá de remediarlas. El rol humilde del instinto en el desarrollo de la motricidad humana (comparado con otras

especies), aporta un número relativamente reducido de patrones innatos de movimiento, los que muy temprano se tornan insuficientes ante las exigencias del medio y la vida social.” (Facal 1994)

3.3.4 Movimiento y metabolismo.

“Vida y energía son dos conceptos inseparables en el plano biológico. La vida es una constante transformación de energía. La continua utilización de fuentes energéticas y la liberación de energía que permanentemente se produce en el interior de las células (tanto en un organismo unicelular como pluricelular), reciben el nombre de Metabolismo; el que es responsable del crecimiento, conservación y regeneración de las estructuras orgánicas”. (Facal 1994)

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 encontramos en todos los niveles, pero con más notoriedad en la contracción muscular, las categorías principales de reacciones metabólicas. Aún en el caso de los sujetos sedentarios su actividad motriz exigirá contracciones musculares en las que se consumirá oxígeno, fosfocreatina y ATP, y se formarán dióxido de carbono, ácido láctico y fosfato inorgánico.

3.3.5 Movimiento y crecimiento

Existen muy estrechas relaciones entre crecimiento y movimiento en los animales superiores, como lo demuestra la menor talla de los animales criados en cautiverio, en espacios sensiblemente inferiores a los de su hábitat natural. Pero esta relación es mucho más evidente aún en el ser humano.

“La Biología comprueba que todos los organismos vivos modifican sus dimensiones a lo largo de la vida, y sobre esa constatación se basa la concepción de crecimiento. En los organismos unicelulares el crecimiento se debe exclusivamente al aumento del tamaño de la célula (hipertrofia); en los

pluricelulares ese aumento de las dimensiones se debe al aumento de tamaño de las células individuales (hipertrofia), al aumento del número de las mismas (hiperplasia), o a ambos mecanismos en conjunto.” (Facal 1994)

Ya no es necesario demostrar que la actividad física sistemática influye favorablemente sobre el crecimiento humano; el crecimiento ósteomuscular 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 (miles de trabajos científicos hablan de la necesaria influencia de la motricidad en el desarrollo cardio/pulmonar). 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.

3.3.6 Movimiento y diferenciación.

“La función motriz se realiza sobre una base material que en el hombre es una estructura que evoluciona desde la fecundación, el huevo unicelular, pasando por el feto, luego el nacimiento, no dejando de desarrollarse hasta la maduración. Los procesos de diferenciación y especialización celular que irán constituyendo los tejidos y órganos distintos que a su vez dan lugar a la compleja estructura final, se ven influenciados, al tiempo que los condicionan, por todos los movimientos, y la función motriz es decisiva en muchos de esos procesos de diferenciación.” (Facal 1994).

3.3.7 Movimiento y adaptación.

“Desde el punto de vista biológico, se entiende por adaptación a cualquier modificación estructural, fisiológica o de comportamiento, que le permitan a un

organismo vivo mantenerse en estado de equilibrio con su entorno (homeostasis). La *eficacia*, es decir la solución positiva mediante una conducta o una acción que satisfagan una necesidad orgánica o un interés, es un concepto ligado indisolublemente al de adaptación” (Facal 1994)

En todos los organismos animales y en cierto modo en los vegetales, el movimiento está asociado a la adaptación. En el hombre 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 ontogenética de la especie a lo largo de su historia biológica. En efecto, los movimientos humanos son inseparables de las estructuras que los provocan. Entre la marcha y el aparato locomotor, como entre la manipulación y la anatomía de la mano, o ya en otro plano, entre los comportamientos motrices y la conducta global del sujeto, existe una unidad evidente e indivisible.

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.

3.3.8 Movimiento y salud.

“La actividad física es utilizada con criterio terapéutico desde la más remota antigüedad, se conocen grabados chinos de los años 3000/2000 antes de Cristo, en los que se muestran movimientos y masajes utilizados con fines terapéuticos. Ejercicios respiratorios, “movimientos pasivos” y ejercicios de resistencia aplicados para enfermedades del aparato respiratorio, circulatorio y afecciones quirúrgicas (luxaciones, fracturas, etc), nos llevan a pensar en la existencia, en época tan temprana de nuestra historia, de escuelas médico gimnásticas donde se enseñaban estas técnicas.” (Facal 1994)

El Sistema Nervioso y los órganos internos garantizan a los músculos la posibilidad de ejecutar trabajo. Durante la actividad los músculos se abastecen

intensamente de oxígeno y sustancias alimenticias, mientras que los productos de la descomposición se eliminan del organismo. Para su supervivencia como especie el hombre se vio obligado a lo largo de la historia, a producir un enorme volumen de trabajo. La posibilidad de ejecutar un trabajo muscular de manera prolongada, se consolidó en ese proceso, y se convirtió en necesidad para el normal funcionamiento de su Sistema Nervioso y sus órganos internos; y consolidó una estructura de comportamiento acorde con esa necesidad por añadidura.

Actualmente, el progreso técnico ha liberado al hombre del trabajo físico pesado, pero la brusca disminución de la actividad motriz, conocida con el nombre de Hipoquinesia (o sedentarismo), influye desfavorablemente en las principales funciones vitales del organismo. Por eso en la actualidad los ejercicios físicos adquieren enorme importancia preventiva y terapéutica, y se han convertido en un vector esencial de la lucha por mantener y mejorar la Salud.

3.4. Vinculación de educación física en el ámbito Psicológico..

3.4.1 Psicología.

La psicología es una disciplina que mediante un estudio científico analiza y trata de comprender los procesos mentales y del comportamiento de los seres humanos y sus interacciones con el ambiente físico y social.

La psicología proviene del griego psico o psykhé, que significa alma, psique o actividad mental, y logia, que significa estudio o tratado, por tanto, psicología significa estudio o tratado del alma.” (Ciencia 2,001)

Psicología del aprendizaje y del deporte:

Desde sus orígenes, la psicología ha sido una ciencia preocupada por el concepto de aprendizaje, el cual ha sido abordado desde diferentes perspectivas teóricas. Para poder de qué manera se aprende se debe tener en cuenta estos tres aspectos principales.

- ✓ La condición primera para que se establezca el aprendizaje.
- ✓ Procedimientos básicos para que este se desarrolle.

- ✓ La finalidad u objetivo del proceso de aprendizaje.

La psicología de la actividad física aplica las técnicas derivadas de la psicología científica a la adquisición, el mantenimiento y la mejora de las habilidades deportivas. Se trata de una disciplina todavía joven. Tiene como objetivo el estudio del comportamiento y la adaptación individual y colectiva a la actividad física y el deporte.

3.4.2 Comportamiento Psicofísico:

Describe la adaptación del individuo a universo, comportamental físico; es decir, a las condiciones físicas en las que el sujeto se encuentra en su vida. El aprendizaje de las diferentes habilidades motrices, como lanzar o driblar, o la realización de distintos movimientos gimnásticos se incluye en este tipo de comportamiento. El comportamiento fundamental para esta adaptación comportamiento físico es la percepción. Es importante diferenciar entre lo que es la sensación, que describe la reactividad de los sentidos a los cambios de energía, aspecto estudiado por la biología, y la percepción que describe la condicionalidad reactiva en función de la historia individual de estimulación, objeto de estudio por parte de la psicología. (Océano 2014)

Los estados afectivos y emocionales pueden variar considerablemente en función de nivel de agrado – desagrado ante una situación determinada. Probablemente una experiencia desagradable vivida por el alumno provoca en él un elevado nivel de ansiedad. Para disminuirlo se ha desarrollado numerosas técnicas de neutralización

3.4.3 Tipos de Psicología.

a. La psicología clínica:

Es el campo que estudia y analiza los procesos mentales y del comportamiento del paciente con el fin de aliviar su dolor y mejorar su condición humana para que sea integrado en la sociedad.

b. La psicología del color:

Es un ramo de la psicología que analiza e interpreta el efecto que los colores tienen sobre la percepción y comportamiento humano.

Hoy en día, la psicología del color es aplicado en las áreas de diseño y mercadotecnia con el fin de enviar mensajes y provocar comportamientos específicos en las personas.” (Salud 2000)

Algunos de las emociones que transmiten los colores en psicología son:

- Amarillo: optimismo
- Naranja: amabilidad y simpatía
- Rojo: excitación, atención
- Morado: creatividad y misterio
- Azul: confianza y fuerza
- Verde: paz, orgánico
- Gris: equilibrio y calma

c. Psicología social.

“La psicología social es la rama de la psicología que tiene un mayor desarrollo en la primera mitad del siglo XX. El objetivo de estudio es el comportamiento social de los seres humanos en el contexto de grupos y analiza fenómenos como la reunión o el encuentro social, la interdependencia y la interacción social.” (Salud 2000)

d. Psicología del trabajo.

“En relación a la psicología laboral, psicología del trabajo u ocupacional, la psicología organizacional estudia los fenómenos que ocurren en el contexto de las organizaciones e instituciones. También incluye situaciones del proceso laboral o de trabajo y situaciones relacionadas con la gestión de los recursos humanos.” (Salud 2000)

e. Psicología infantil.

La psicología infantil es el área de la psicología evolutiva que se ocupa de la investigación y el estudio de las manifestaciones psíquicas en la infancia hasta la adolescencia. Desde el trabajo pionero de W. Preyer (*Die Seele des Kindes*, 1888), la psicología infantil en los EE.UU. (S. Hall), en Suiza (J. Piaget) y en Alemania (K. Groos) se ha transformado en una ciencia ramificada donde el psicoanálisis y la psicología individual tienen un papel importante. Además del registro de cada una de las etapas evolutivas, se investigan diversas funciones en particular, como la evolución del habla, de la memoria, de los sentimientos del valor, etc.

3.4.4 Relaciones interpersonales.

Son asociaciones entre dos o más personas. Estas asociaciones pueden basarse en emociones y sentimientos, como el amor y el gusto artístico, el interés por los negocios y por las actividades sociales, las interacciones y formas colaborativas en el hogar, entre otros. Las relaciones interpersonales tienen lugar en una gran variedad de contextos, como la familia, los grupos de amigos, el matrimonio, los entornos laborales, los clubes sociales y deportivos, las comunidades religiosas y todo tipo de contextos donde existan dos o más personas en comunicación.

Las relaciones interpersonales pueden ser reguladas por ley, por costumbre o por acuerdo mutuo, y son una base o un entramado fundamental de los grupos sociales y de la sociedad en su conjunto. Estas relaciones juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato, lo que favorece su adaptación e integración al mismo. Es importante tomar en cuenta los valores más relevantes para así poder favorecer las relaciones interpersonales.

3.4.5 Las relaciones humanas.

Se dan entre distintos grupos sociales, como familia, amigos, personas conocidas. Se sabe que un 80% de las personas que participan en las relaciones

humanas son sociables y un 20% no lo son. Una relación es habitualmente percibida como comunicación estrecha entre dos individuos, por ejemplo, relaciones íntimas o amorosas o relaciones padres e hijos. Obviamente, un individuo también puede establecer una relación firme con un grupo de varios individuos no particularmente emparentados entre sí.

3.4.6 Género:

Del inglés *gender*: es un término técnico específico en ciencias sociales que alude al conjunto de características diferenciadas que cada sociedad asigna a hombres y mujeres. Entonces, al hablar de género se está remitiendo a una categoría relacional y no a una simple clasificación de los sujetos en grupos identitarios; según la Organización Mundial de la Salud, éste se refiere a los roles socialmente construidos, comportamientos, actividades y atributos que una sociedad considera como apropiados para hombres y mujeres, así, en términos generales guarda relación con las diferencias sociales.

Para algunos autores, el término género es una mera confusión en la traducción del inglés *Gender*, debido al doble significado en español de 'género' y 'sexo', de modo que pasó a tener una acepción distinta a la gramatical. Se trataría, por tanto de un calco o de un falso amigo. Aunque la Real Academia Española en un principio lo criticó, el Diccionario de la lengua española, en su 23.^a edición, ya lo recoge con el sentido de 'grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico'. Ya el Diccionario panhispánico de dudas indicó en 2005 que este término era válido, al igual que expresiones como estudios de género, discriminación de género y violencia de género, siempre que se utilizasen con un sentido técnico.

Se refiere a las características socioculturales e históricas que determinan la forma como los hombres y mujeres interactúan y definen sus funciones. Estas características son modificables en el tiempo y varían ampliamente de una cultura a otra. Bajo esta acepción, género es una categoría social que permite analizar los papeles, responsabilidades, limitaciones y oportunidades diferentes de hombres y

mujeres al interior de la unidad familiar, una unidad de producción, una comunidad, una nación o una cultura.

3.4.7 Relaciones de género:

“Son dinámicas y susceptibles de transformarse a través de la interacción humana. Lo que un grupo social permite, promueve y espera de las mujeres, siempre estará relacionado con lo que permite, promueve y espera de los hombres y viceversa. La categoría género, aborda esta dinámica de interdependencia y permite comprender si un grupo social determinado estas relaciones son de complementariedad, subordinación o de equidad.” (Suasnavar, 2011)

El sistema escolar ejerce una enorme influencia en los y las estudiantes, especialmente, en las que presentan altas capacidades. Su labor genera cambios sociales positivos o tiende a mantener el status que establecido; educar o controlar, liberar o reprimir, integrar o discriminar hará que nuestra sociedad se estanque o progrese y mejore. Ser diversos y complementarios es magnífico, ser clónicos o vivir enfrentados deviene una desgracia, colaborar es mejor que competir, negociar mejor que imponer. "Diferentes autores han sugerido, entre otras, las siguientes estrategias generales para tener en cuenta en los contextos familiar y escolar: - Detectar a las adolescentes superdotadas como tales en edades tempranas. - Buscarles compañeras superdotadas para identificarse. - Asignar tareas a los hermanos sobre una base no sexista. - Darles un trato equitativo, no sujeto a los estereotipos del papel sexual tradicional que ven fuera o dentro de casa. - Ayudarlas y apoyarlas con entusiasmo en las tareas que propongan o en las cuestiones que investiguen. - Desarrollar su capacidad crítica y de toma de decisiones. - Afianzar su creatividad. En el contexto escolar es conveniente: - Que participen el mismo número de niñas que de niños en actividades de riesgo intelectual (concursos, dirección de grupos de trabajo, etc.). - Que compartan, en igualdad de condiciones, informaciones sobre cuestiones técnicas, científicas, artísticas, etc. - Que el material de información vocacional no tenga carácter sexista. - Que no desarrollen sentimientos de rechazo e inferioridad hacia las matemáticas y las ciencias. - Que mantengan altas sus expectativas académicas y profesionales. -

Que vivencien modelos femeninos de éxito mediante el trato con profesionales valoradas socialmente. - Que desarrollen su autoestima, su independencia y su liderazgo.

3.4.8 Transversalidad de género.

La transversalidad de género no significa únicamente el asegurar que las mujeres participen en un programa de desarrollo previamente establecido. También pretende asegurar que tanto las mujeres como los hombres participen en la definición de objetivos y en la planificación de manera que el desarrollo cumpla con las prioridades y las necesidades tanto de las mujeres como de los hombres. Por lo tanto contemplar la igualdad en relaciones con los análisis, las políticas, los procesos de planeamiento y las prácticas institucionales que establecen las condiciones globales para el desarrollo. La transversalidad de género requiere que se haga un análisis del impacto que puedan tener las intervenciones de desarrollo en las mujeres y los hombres en todas las áreas del desarrollo social. Dicho análisis se debe realizar antes de que se tomen decisiones importantes en relación con las metas, estrategias y distribución de recursos. (Suasnavar, 2011)

3.4.9 Equidad de Género:

Significa que se debe prestar atención constante a la igualdad entre mujeres y hombres en las políticas, las estrategias y las intervenciones de desarrollo.

3.4.8 Equidad de género.

“Pretende el acceso de las personas a la igualdad de oportunidades y al desarrollo de la capacidad básica: esto significa que se deben eliminar las barreras que obstaculizan las oportunidades económicas y políticas, así como el acceso a la educación y a los servicios básicos de tal manera que las personas (hombres y mujeres de todas las edades, condiciones y posiciones) puedan disfrutar de dichas oportunidades y beneficiarse con ellas. Implica la participación de todas y todos en los procesos de desarrollo y la aplicación de género en todas nuestras actividades. La equidad significa justicia; es decir dar a cada cual lo que le pertenece, conociendo las condiciones o características específicas de cada persona o grupo

humano (sexo, género, clase, religión, edad) es el reconocimiento de la diversidad, sin que esta signifique razón para la discriminación.” (Suasnavar, 2011)

3.4.10 Autoestima:

“Se define autoestima como "un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen y está representada por la conducta. Es la capacidad que tenemos con dignidad, amor y realidad". Presenta la autoestima como un conjunto de actitudes del individuo hacia sí mismo.

Experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades ésta, y aunque considera que esta definición aún se puede perfeccionar, también la define como: La confianza en tu capacidad de pensar y de enfrentar los retos que la vida te presenta.” (NATANHIEL, 1999)

La confianza de tu derecho a la felicidad, de ese sentimiento que te dignifica y te hace merecedor de valorarte a ti mismo como persona, y las aportaciones que haces al mundo como tal.

Sigmund Freud define autoestima como: sentimiento de estima de si, una parte del sentimiento de si: primario, omnipotente - experiencia, la tercera la satisfacción del libido. Utilizaba la palabra alemana *selbstegefuhl* puntualizando que tiene dos significados: Conciencia de una persona respecto de si misma y vivencia del propio valor respecto de un sistema de ideales. Este sentimiento de estima de si una parte del sí es primario, el residuo del narcisismo infantil, otra parte brota de la omnipotencia corroborada por la experiencia y una tercera de la satisfacción de la libido del objeto.

Tipos de autoestima:

a. Autoestima Vulnerable

Aquí la persona se respeta a sí misma, pero tiene una Autoestima frágil a la posible llegada de anti-hazañas. Es una Autoestima demasiado frágil a la posible llegada de anti-hazañas (derrotas, vergüenzas, motivos de desprestigio) y por eso siempre está nervioso y utiliza mecanismos de defensa.

Un típico mecanismo de protección de quienes tienen Autoestima Vulnerable consiste en evitar tomar decisiones: en el fondo se tiene demasiado miedo a tomar

la decisión equivocada (anti-hazaña) ya que esto podría poner en peligro su Autoestima Vulnerable.

Muchos denominados fanfarrones tendrían Autoestima Sostenida, que consiste en un tipo de Autoestima Vulnerable por el cual la persona sostiene su Autoestima de alguna hazaña en particular -como puede ser éxitos o riquezas o poder o belleza o méritos- o de una imagen de superioridad que cuesta mantener. Aunque se muestra muy seguro de sí mismo, puede ser justamente lo contrario: la aparente seguridad solamente demuestra el miedo a las anti-hazañas (fracasos, derrotas, vergüenzas) y la fragilidad de la Autoestima. Trata de echar culpas para proteger su imagen de si de situaciones que la pondrían en riesgo. Emplea mecanismos de defensa tales como tratar de perder para demostrar que no le importa una derrota (proteger a su orgullo de esa derrota).

b. Autoestima Fuerte.

La Autoestima Fuerte es la de aquellos que tienen una buena imagen de si y fortaleza para que las anti-hazañas no la derriben. Poseen menor miedo al fracaso. Son las personas que se ven humildes, alegres, y esto demuestra cierta fortaleza para no presumir de las hazañas y no tenerle tanto miedo a las anti-hazañas. Puede animarse a luchar con todas sus fuerzas para alcanzar sus proyectos porque, si le sale mal, eso no compromete su Autoestima. Puede reconocer un error propio justamente porque su imagen de si es fuerte y este reconocimiento no la compromete. Viven con menos miedo a la pérdida de prestigio social y con más felicidad y bienestar general. Sin embargo, ninguna Autoestima es indestructible, y por situaciones de la vida o circunstancias, se puede caer de aquí y desembocar a cualquier otro de los estados de la Autoestima.

c. Autoestima alta.

También llamada autoestima positiva, es el nivel deseable para que una persona logre sentirse satisfecha en la vida, sea consciente de su valía y de sus capacidades y pueda enfrentarse a un inconveniente de forma resolutiva.

d. Autoestima media.

Esta autoestima media o relativa supone cierta inestabilidad en la percepción de una misma. Si bien en algunos momentos la persona con autoestima media se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás.

e. Autoestima baja.

Ineptitud, incapacidad, inseguridad y fracaso son los términos que acompañan a una persona con autoestima baja. Se trata de un estado de autoestima que debemos evitar en nuestro camino hacia la felicidad. Produce sentimientos de insatisfacción, actitudes negativas sobre las aptitudes que uno tiene y falta de confianza en sí mismo.

1.1.10 Desequilibrios de la autoestima.

Los desequilibrios de la autoestima pueden presentarse de las siguientes formas:

a. Trastornos Psicológicos.

- Ideas de suicidio
- Falta de apetito
- Poco placer en las actividades
- Pérdida de la visión de un futuro
- Estado de ánimo triste, ansioso o vacío persistente
- Culpa, inutilidad y desamparo como sentimientos
- Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones
- Trastornos en el sueño
- Inquietud, irritabilidad

b. Trastornos Afectivos.

- Dificultad para tomar decisiones
- Enfoque vital terrorista
- Miedo

- Ansiedad
- Irritabilidad
- c. Trastornos Intelectuales.
 - Mala captación de estímulos
 - Mala fijación de los hechos de la vida cotidiana
 - Dificultad de comunicación
 - Autoevaluación
 - Incapacidad de enfrentamiento
 - Ideas o recuerdos repetitivos molestos
- d. Trastornos de Conducta.
 - Descuido de las obligaciones y el aseo personal
 - Mal rendimiento en las labores
 - Tendencia a utilizar sustancias nocivas
- e. Trastornos Somáticos.
 - Insomnio
 - Inquietud en el sueño
 - Anorexia
 - Vómitos
 - Tensión en músculos de la nuca
 - Enfermedades del estómago
 - Alteraciones en la frecuencia del ritmo cardíaco
 - Mareos
 - Náuseas

La autoestima es un fenómeno actitudinal, tenemos entonces que va de la mano con el género, ya que éste dicta los parámetros que tanto hombres y mujeres deben seguir o de la manera en la que deben comportarse y actuar. Este vínculo entre ambas variables tiene un trasfondo cultural debido a que la familia, la sociedad, la escuela, la iglesia y los medios de comunicación, juegan un papel importante en los comportamientos y actividades atribuidas de manera diferenciada a mujeres y hombres, a través de un proceso de asimilación social, colocando por lo general al hombre en lugares o situaciones privilegiadas, afectando de manera

directa la autoestima de las mujeres. Un ejemplo claro se da en nuestra cultura cuando se enfatizan los roles que cumplen los varones. Esto hace que, ya en la familia, se fomente la diferencia de género, en perjuicio de la mujer.

3.5 Vinculación de educación física en el ámbito social.

“La sociedad actual plantea la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades relacionadas con el cuerpo y su actividad motriz que contribuyen al desarrollo integral de la persona y a la mejora de su calidad de vida. Existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, en la mejora de la imagen corporal y la forma física, así como en la utilización constructiva del ocio mediante actividades recreativas y deportivas.”
(E.física 2012)

Nuestra sociedad está concienciada de que nuestra corporeidad es una fuente de aprendizaje, de bienestar, de salud, de placer, de esparcimiento y que, por ello, es preciso darle una debida atención en la educación. Esta área, que tiene en el cuerpo y en la motricidad humana los elementos esenciales de su acción educativa, se orienta, en primer lugar, a desarrollar de las capacidades vinculadas a la actividad motriz y a la adquisición de elementos de cultura corporal que contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. No obstante, el currículo del área va más allá de la adquisición y el perfeccionamiento de las conductas motrices. El área de Educación física se muestra sensible a los acelerados cambios experimentados por la sociedad y pretende responder, a través de sus intenciones educativas, a aquellas necesidades, individuales y colectivas, que conduzcan al bienestar personal y a promover una vida saludable. La enseñanza de la Educación Física en estas edades debe fomentar especialmente la adquisición de capacidades que permitan reflexionar sobre el sentido y los efectos de la actividad física y, a la vez, asumir actitudes y valores adecuados con referencia a la gestión del cuerpo y a la conducta motriz. Actualmente se sabe que el estrés es uno de los desencadenantes de muchos problemas sanitarios y que la actividad física es uno de los mejores métodos para prevenirlo. Es importante que el alumnado entienda este hecho se

integre en su vida la práctica de la actividad física como método para restablecer el equilibrio físico y psíquico. En este sentido, el área se orienta a crear hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida, así como a sentirse bien con el propio cuerpo, lo que constituye una valiosa ayuda para mejorar la autoestima. Por otra parte, incluir la vertiente lúdica y de experimentación de nuevas posibilidades motrices puede contribuir a establecer las bases de una adecuada educación para el ocio. Las relaciones interpersonales que se generan alrededor de la actividad física permiten incidir en la asunción de valores como el respeto, la aceptación o la cooperación, transferibles al quehacer cotidiano, con la voluntad de encaminar al alumnado a establecer relaciones constructivas con las demás personas. El juego y las actividades físico deportivas son útiles como herramienta de integración social y de reeducación de problemáticas sociales graves. De la misma manera, las posibilidades expresivas del cuerpo y de la actividad motriz potencian la creatividad y el uso de lenguajes corporales para transmitir sentimientos y emociones que humanizan el contacto personal. De la gran variedad de formas culturales en las que ha derivado la motricidad: actividades expresivas, juegos, bailes tradicionales, etc., el deporte es una de las más aceptadas y difundidas en nuestro entorno social. La complejidad del fenómeno deportivo exige en el currículo una selección de aquellos aspectos que motiven y contribuyan a la formación del alumnado, tanto desde la perspectiva del espectador como desde la de quienes los practican.

La práctica deportiva, tal como se entiende socialmente, corresponde a planteamientos competitivos, selectivos, restrictivos, que no siempre son compatibles con la intención educativa del currículo. Para poder compatibilizarlo es necesario darle un carácter abierto para todos, desvinculado de diferencias de género, nivel de habilidad y de otros factores de discriminación, y entender que es un medio para adquirir unos valores diferentes a los que se le atribuyen. También es necesario resaltar los resultados obtenidos: marcadores, puntuaciones etc., de forma que constituyan un factor de motivación y no una finalidad en sí mismos. Por todo ello, además de considerar las mejoras que la actividad física y deportiva aporta en otros aspectos, se ha de atender especialmente a esta parte social que

afecta aspectos tan trascendentes como la capacidad de cooperación, de trabajo en equipo, de responsabilidad, de respecto a los adversarios, de aceptación de normas etc.

3.6 Vinculación de educación física en el ámbito laboral:

3.6.1 Labor Docente en la clase de educación física.

En el marco de la educación actual, particularmente en el ámbito de la Educación Física, es necesario ahondar en el conocimiento de las prácticas de los educadores físicos a fin de entender las características que adquiere la clase de Educación Física que se proporciona a los alumnos. No todas las escuelas pertenecientes al nivel de educación —preescolar, primaria y secundaria— tienen asignado profesor de esta materia, y aquéllas que sí cuentan con el servicio, en muchos casos únicamente alcanzan una sesión de clase a la semana y en algunas escuelas dos, lo que equivale a 90 minutos a la semana aproximadamente. Si ello se contrasta con el número de horas que el alumno pasa sentado ante el televisor o en situaciones de inmovilidad y sedentarismo, se entenderá el origen y la dimensión del problema. En las escuelas la sesión está incorporada curricularmente como asignatura obligatoria, por lo cual se imparten dos sesiones de 30 -40 minutos de clase a la semana para los niños, quienes por las características requieren mucho más tiempo de actividad física semanal.

La educación física como campo disciplinario y como espacio para la adquisición de conocimientos ocupa un lugar secundario en el currículo escolar y en las prioridades de las autoridades educativas; además, es notoria la falta de reconocimiento social y profesional hacia este campo de conocimiento. Muchos factores han contribuido para tal situación: la preeminencia de la cultura académica sobre la cultura física; la carencia de hábitos de actividad física en la población; el desconocimiento de la importancia de la actividad física en la calidad de vida de las personas y en la prevención del sedentarismo, así como el papel fundamental del ejercicio físico para contrarrestar la obesidad y enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes, la hipertensión arterial, el cáncer y algunas de las enfermedades del corazón. (Aguayo 2010)

Cuando en la escuela el docente de educación física es un profesional en su trabajo y desempeña su tarea educativa con calidad y eficiencia, el alumno satisface sus necesidades de movimiento experimentando placer e inclinación hacia la práctica de actividades físicas, actitudes que se prolongarán durante toda su vida. Sin embargo, cuando las actitudes y comportamientos del profesor se alejan de lo establecido y sus prácticas son contrarias a lo esperado, los alumnos responden con indisciplina e indiferencia hacia la clase, lo que repercute en su poca inclinación hacia la actividad física escolar y en general, hacia el ejercicio físico durante la etapa de madurez.

En la escuela, la clase de Educación Física es el espacio ideal para profundizar en esta problemática, porque es precisamente durante las sesiones en el patio donde el docente despliega un conjunto de prácticas que inciden en los procesos de enseñanza–aprendizaje de las actividades motrices, en el aprecio hacia la práctica de estas actividades y en la conformación de la imagen social de la profesión. Las prácticas escolares que desarrolla el educador físico, en gran medida son resultado del devenir histórico de la educación corporal, pero también inciden factores como el perfil y trayectoria profesional, la edad, las condiciones de trabajo, el salario y los estímulos, entre otros. Dichas prácticas podrán acercarse o no a lo establecido en un programa curricular y a lo recomendado por los teóricos especialistas del campo; su principal característica es que están permeadas por múltiples formas de pensamiento como creencias, valores, prejuicios e ideales que conforman el ser docente y determinan el sentido de sus acciones cotidianas.

Por tanto, es necesario acercarse a los actores, los docentes y los alumnos, los que interactúan, se relacionan, conforman la vida social escolar y, en resumen, retratan de manera fidedigna las tradiciones, hábitos y prácticas que el docente incorpora, reproduce y socializa en la interrelación con dicho grupo. En tanto no se reconozcan los múltiples sentidos que los actores —docentes y alumnos— otorgan a sus prácticas cotidianas en la sesión de clase, los intentos por profesionalizar este campo pedagógico serán infructuosos, pues se desconoce lo que realmente sucede

en los intersticios de la dinámica social en el espacio de la clase de educación física.

Los objetivos en esta investigación son profundizar en el nivel micro del escenario educativo para comprender el significado de las acciones particulares de los actores y la dinámica de los procesos sociales en el marco de la vida cotidiana escolar. Asimismo, comprender las prácticas profesionales del educador físico en la sesión de clase, a fin de reconstruir su sentido y entender cómo se entrelaza la trama de la vida social escolar en este ámbito pedagógico.

En la institución escolar los profesores de educación física desarrollan su trabajo en estrecha vinculación con el resto de la estructura escolar; es decir, la planeación y realización de sus actividades depende en gran medida de otras, como las programadas por el docente de aula, las relacionadas con los festejos, conmemoraciones, ceremonias cívicas y concursos de diversos tipos, lo que impide que su trabajo sea totalmente autónomo e independiente del resto de las actividades escolares.

Las prácticas escolares de los educadores físicos son resultado de una compleja construcción social en donde la subjetividad de los actores (sus creencias, valores, prejuicios y saberes), tiene un papel central. Profundizar en el nivel micro del escenario educativo, interpretando el sentido de las acciones particulares de los docentes de educación física, permitirá comprender sus prácticas y entender la dinámica de los procesos sociales en la vida cotidiana escolar.

3.6.2 Planeamiento – Improvisación.

“Las características del trabajo docente en educación física exigen necesariamente un periodo de planeación previo a la sesión en el patio, ya que una vez allí las decisiones son cruciales y deberá tomarlas el profesor en tiempos muy cortos, casi en instantes, por la rapidez con que se suscitan los acontecimientos. Las sesiones de enseñanza de las actividades físicas requieren de una

organización clara y precisa que inicia desde que el profesor piensa e imagina la clase, previa a su interacción con los alumnos.” (AGUAYO, 2010)

Significa que no siempre se organiza y planifica sera lo que el docente realizara en su labor ya que se topara con circunstancias e imprevisiones que se debera tomar en cuenta la flexibilidad de la planificacion realizada.

La trascendencia de la planificación en la enseñanza de las actividades físicas se sitúa en la delicada tarea de elaborar objetivos de acuerdo con las necesidades e intereses motrices de los alumnos, en seleccionar las actividades idóneas acordes a dichos objetivos, en la adecuada elección de la metodología didáctica y en las estrategias de evaluación para dar seguimiento a los avances y logros motrices alcanzados

IV. MARCO OPERATIVO

4.1 Diseño de la investigación:

Total de personas a encuestar, entrevistar u observar. 7 niñas, 7 niños, 7 docentes.

Muestra utilizada; Intencional o de juicio.

Recolección de datos.

Nombre de la técnica a utilizar: ENCUESTA

Definición de la técnica: La encuesta es una técnica basada en entrevistas, a un número considerable de personas, utilizando cuestionarios, que mediante preguntas, efectuadas en forma personal, telefónica, o correo, permiten indagar las características, opiniones, costumbres, hábitos, gustos, conocimientos, modos y calidad de vida, situación ocupacional, cultural, etcétera, dentro de una comunidad determinada. Puede hacerse a grupos de personas en general o ser seleccionadas por edad, sexo, ocupación, dependiendo del tema a investigar y los fines perseguidos. Por ejemplo, una encuesta sobre los gustos de los adolescentes, incluirá solo a personas de ese sector de edad, aunque podría hacerse a personas de otras edades, para comparar si coinciden lo que los adultos creen que les gusta a los jóvenes, con sus preferencias reales. Son de menor alcance que los censos, y tienden a complementarlos. (conceptos.com/ciencias-sociales/encuesta)

Descripción: En la presente investigación se desea obtener información referente al rol del maestro de Educación Física de la Escuela Oficial Rural Mixta, Manuel García Elgueta, jornada matutina. Con la misma se pretende identificar los beneficios y/o aportes que ha hecho la clase de Educación física en los ámbitos biológico, psicológico, social y laboral del educando del segundo ciclo de primaria (cuarto, quinto y sexto grados) y de igual manera conocer cuál es la percepción que los docentes y padres de familia del establecimiento tienen acerca de la labor que el docente de educación física desarrolla dentro de la comunidad educativa.

4.1.1 Equipo de investigación:

Investigador Principal: Jesús Francisco Batz Yax

Investigador secundario: Lucia Francisca Pú Tzic

Recursos:

- Humanos: Alumnos de cuarto, quinto y sexto primario.
Docentes de tercero cuarto quinto y sexto primaria.
- Materiales: Hojas de papel bond, computadora, impresora, lapiceros fotocopias y libros.
- Tecnológicos: Sitios web y libros en línea.

4.1.2 Presupuesto:

Recursos	Costo
Recursos técnicos para la elaboración.	Q.200.00
Impresiones de encuestas	Q.35.00
Fotocopias de encuestas.	Q.75.00
Flete traslado de equipo.	Q.200.00
Impresiones de sistematización.	Q.75.00
Fotocopias.	Q.100.00
Encuadernación.	Q.200.00
Gastos de refacción taller docente y actividad recreativa.	Q.250.00
TOTAL	Q.1,135.00

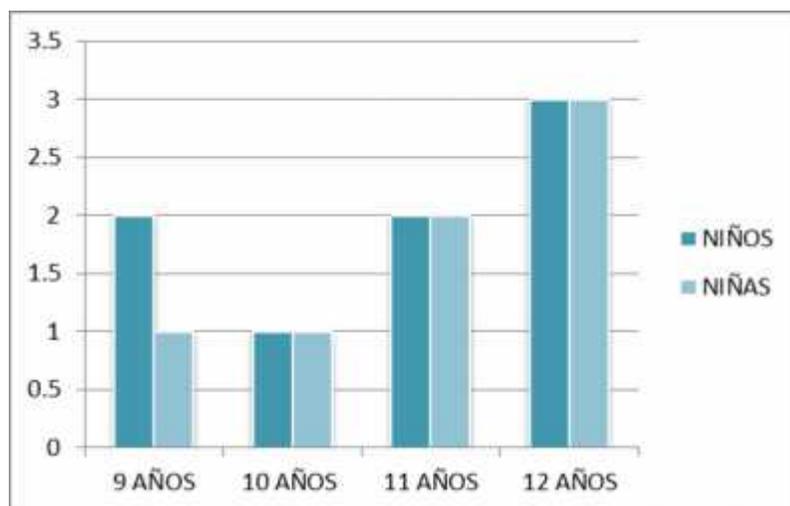
4.1.3 Programación

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																																

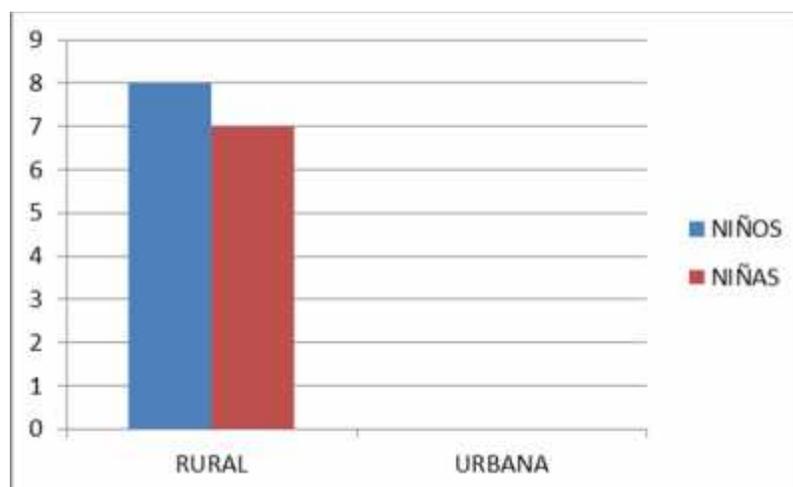
V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

5.1 Análisis de datos

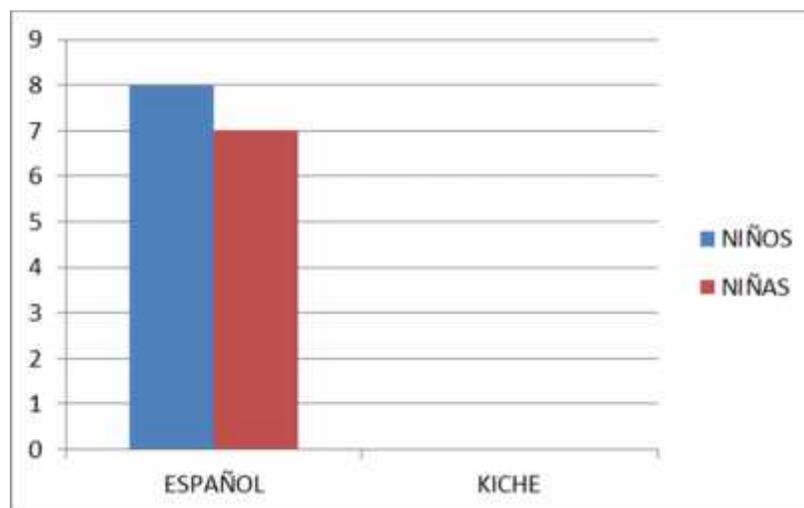
Edad de los participantes.



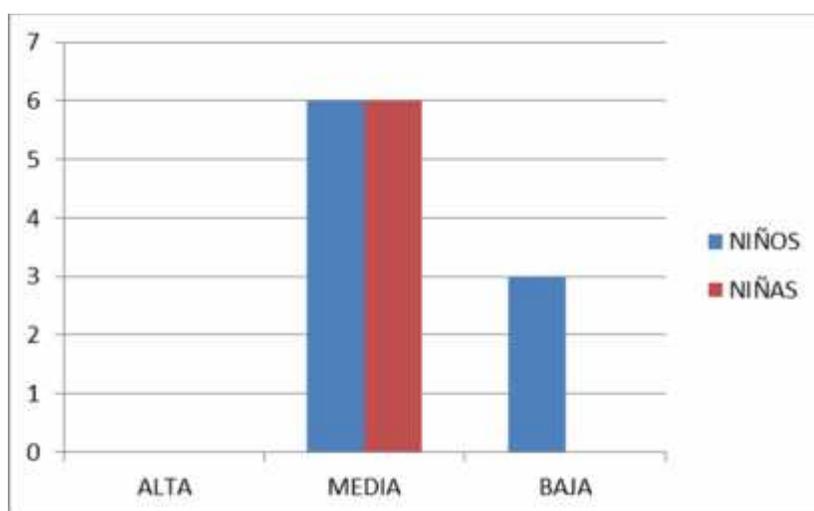
Procedencia área:



Lengua materna: castellano_Español

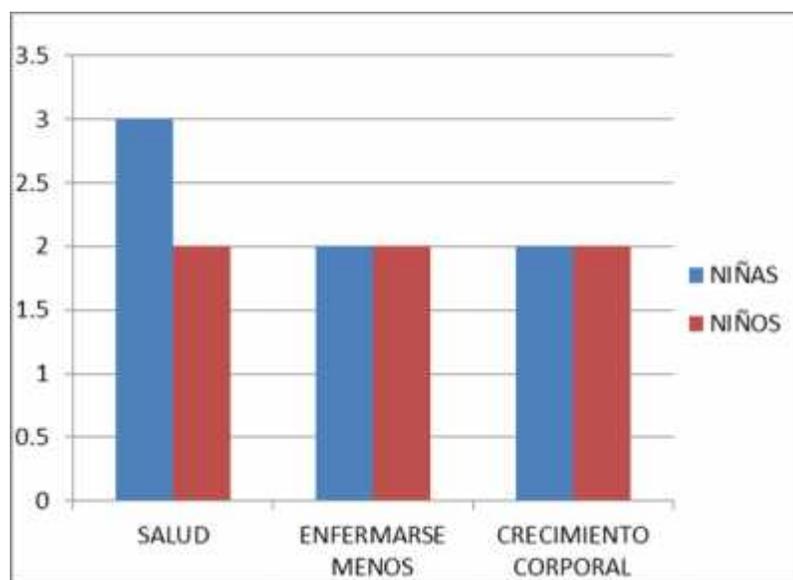


Condición económica:



5.2 Interpretación de resultados

Aporte del MEF estudiante del PADEP/DEF en el desarrollo integral de los alumnos en el ámbito Biológico.

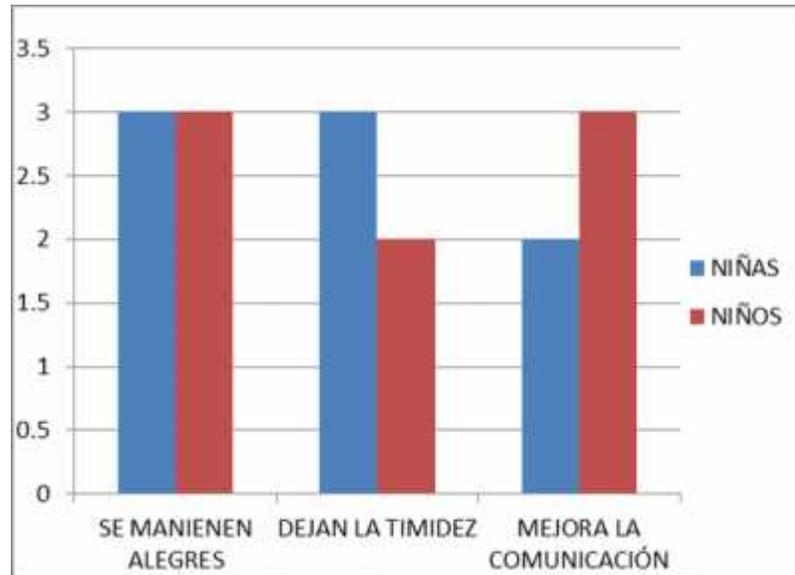


En respuesta recibida por los estudiantes, manifestaron la mayoría que la clase de educación física ha contribuido en su salud al enfermarse poco además consideran que a través de la actividad física ha contribuido a su crecimiento corporal. Así mismo manifiestan que a través de la actividad física han conocido a grandes rasgos el funcionamiento del sistema respiratorio como también como tratar el corazón antes, durante y después de cada actividad. En relación al calentamiento en la parte inicial de cada sesión de clases manifiestan que los músculos juegan un papel importante para las actividades que desarrollarían en la parte principal.

Dentro de las preguntas planteadas a los docente en relación a la variable biológica la mayoría coincide que una buena alimentación da como resultado desenvolvimiento regular u optimo en cada uno de los estudiantes, no así aquellos que no desayunan, puesto que las vitaminas y todos los nutrientes que se reciben en los alimentos. Además manifiestan que practicando actividad física

constantemente favorece al desarrollo del cuerpo y así lograr la estatura regular de acuerdo a las edades de los estudiantes.

Aporte del MEF estudiante del PADEP7DEF en el desarrollo integral de los alumnos en el ámbito Psicológico.

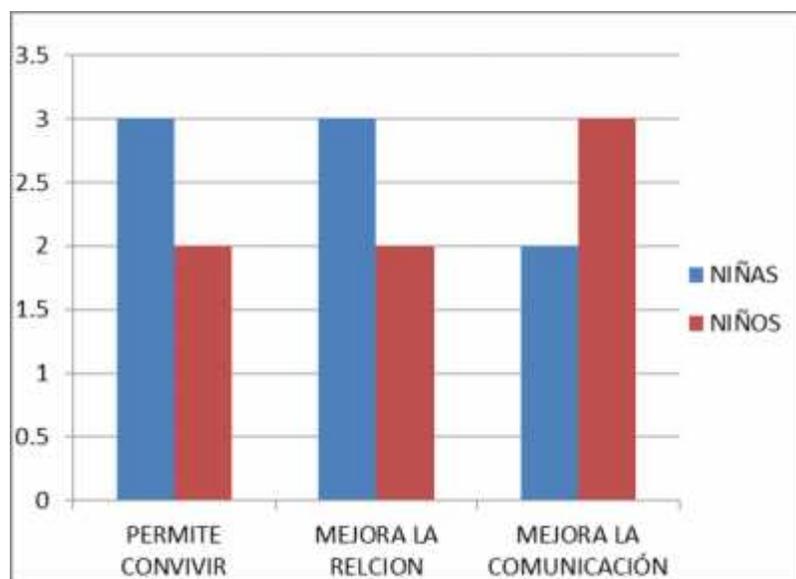


En relación a la parte mental consideran los estudiantes encuestados que a través de la actividad física les permite salir del aburrimiento y retomar energías para continuar con sus actividades académicas. Además manifiestan que es importante relacionarse entre niños y niñas porque existen actividades en las que se requieren las características propias del sexo opuesto. Los estudiantes han manifestado que a través del ejercicio han perdido poco a poco la timidez y que esto les ayudaría bastante en el futuro, ya que perdiendo la timidez les permitirá conocer bien a las personas con las que se vayan a relacionar de igual manera cuando sea necesario emitir alguna opinión no tendrían mayores inconvenientes al hacerlo.

En el ámbito psicológico coinciden que entre los docentes que: la clase de educación física ha sido una herramienta fundamental en el desarrollo emocional de los estudiantes, ya que a través de las actividades que se realizan en cada una de las clases, los estudiante olvidan pensamientos malos que pueden a inducirlos a realizar actos delictivos, pero al contar con la herramienta de la actividad física

se canalizan todas sus energías en ellas los cuales los hacen pensar antes de actuar. Además dentro de las actividades de los estudiantes cada alumno se puede expresar de acuerdo a sus cualidades y capacidades físicas y esto viene a contribuir al desarrollo integral de cada estudiante.

Aporte del MEF estudiante del PADEP7DEF en el desarrollo integral de los alumnos en el ámbito Social.

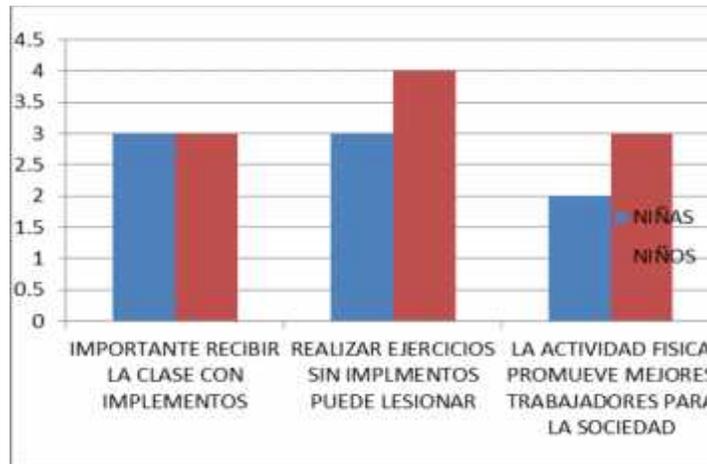


Los estudiantes manifiestan que la actividad física les ha permitido relacionarse con sus compañeros tanto con los que han convivido como con los que provienen de otros centros educativos. Además que las actividades que se desarrollan en la clase de educación física. La mayoría de estudiantes se manifiestan en confianza en la clase de educación física ya que la manera de tratarse entre ellos como con el docente les permite aprender con facilidad las tareas o actividades de cada clase.

Según los docentes la práctica de la actividad física se ha convertido en una herramienta fundamental para la detección de talentos, no solo en el ámbito físico sino también en el ámbito social, ya que aquel estudiante que regularmente gusta de la actividad física tiende a relacionarse muy bien con la mayoría de sus compañeros. Otra virtud encontrada en los estudiantes es que aquellos que son muy activos en deportes y actividades físicas tienden a ser muy colaboradores,

sociables, además promueven entre sus compañeros el trabajo en equipo el cual es un valor fundamental para el desarrollo tanto académico como social.

Aporte del MEF estudiante del PADEP7DEF en el desarrollo integral de los alumnos en el ámbito laboral.



Los estudiantes manifiestan que han sido informados al inicio de cada ciclo escolar sobre la importancia de recibir la clase de educación física con la indumentaria necesaria, ya que en ocasiones anteriores han sido testigos de inconvenientes al realizar los ejercicios con pantalón, cortes, zapatos o sandalias. Razón por el cual hasta la fecha el docente de educación física no les permite su ingreso sin la indumentaria adecuada. El estar con indumentaria en la clase no ha sido inconveniente alguno ya que se ha tomado conciencia de su vitalidad. Los estudiantes indican también que a través de la clase se han fomentado algunos valores entre los que mencionan la honestidad, responsabilidad, disciplina, respeto entre otros.

Los docentes manifiestan que en relación al ámbito laboral la aceptación del área de educación física depende de gran manera del docente. Uno de los docentes encuestados manifiesta que si no hay una preparación adecuada de la clase como el cumplimiento de esta área según la programación, los padres tienden a ver el área de educación física como una pérdida de tiempo ya que esto es atendido con irregularidad. Sin embargo tanto docentes de grado como educación física se han trazado el mismo objetivo de darle la importancia necesaria al área de educación física ya que este, según la información recibida

tiene gran incidencia en la formación del niño desde el punto de vista físico psicológico, social y laboral.

VI. CONCLUSIONES

1.- El rol del maestro de educación física abarca varios factores y se desenvuelve en varios ámbitos de la sociedad, su labor no solo debe enmarcarse en la tarea de dar la clase de educación física si no de ser un ente motivador de actividades físico deportivas en su comunidad.

2.- El docente de educación física debe estar preparado para tratar y saber el manejo de los alumnos que presenten algún tipo de discapacidad con la finalidad de integrarlo al grupo de alumnos en igualdad de oportunidades.

3.- El docente de educación física debe realizar las adecuaciones correspondientes en su labor docente para lograr que todos sus alumnos participen con igualdad de condiciones y alcancen una educación de calidad que le sirva para desarrollarse dentro de su comunidad.

4.- Concluimos que todos nuestros estudiantes merecen recibir una educación de calidad en donde se le preste atención especial a los niños que presenten alguna discapacidad o problema social donde se logre que se adapte de manera que sea un miembro activo de la comunidad.

5.- Concluimos que el docente de educación física debe contribuir al desarrollo social del niño lo cual le permita convivir de forma positiva, desarrollar sus relaciones humanas en donde tenga una convivencia en pacífica.

VII. RECOMENDACIONES

1.- Recomiendo a los colegas docentes de educación física que reciban una constante actualización en cuanto a los manejos de niños con capacidades diferentes ya que hay varias técnicas que nos pueden ayudar al desarrollo de contenidos.

2.- Recomendamos al maestro de educación física que él es el encargado de promover la actividad física de su comunidad, tanto como inculcar en sus alumnos la práctica deportiva e incorporar la práctica de ejercicios físicos como parte del estilo de vida de su comunidad.

3.- Recomendamos a los maestros de educación física realizar actividades lúdicas y pedagógicas a un marco de calidad donde el niño se desarrolle íntegramente con valores.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

AGUAYO, H. (2010). PRACTICAS ESCOLARES DE LOS EDUCADORES FISICOS.

C, L. (1999).

CENTRAL, C. S. (2014). PADEP DEF.

Denis, B. (1995).

FA. (2,012). *Importancia de La Educacion Fisica en la Sociedad*. Obtenido de <https://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20111101203807AAVMkWL>

FERNANDO, R. F. (1994). *apuntes de teoriaa de educacion fisica*.

Freud, S. (s.f.).

Gispert Carlos. (2003). *Manual de Educacion fisica*.

Lemdo. (1973).

Martines, P. (2008). *Educacion fisica y Salud*.

MINEDEC. (28 de JUNIO de 2013). *cURRICULO FORMACION DOCENTE*. Obtenido de [CNB.GUATEMALA.ORG: cnbguatemala.org/index.php?title=El_currículum_de_la...Docente](http://CNB.GUATEMALA.ORG:cnbguatemala.org/index.php?title=El_currículum_de_la...Docente)

MINEDUC. (28 de junio de 2013). *Curriculo de Formacion docente*. Obtenido de [cnb.guatemala.org: cnbguatemala.org/index.php?title=El_currículum_de_la...Docente](http://cnb.guatemala.org:cnbguatemala.org/index.php?title=El_currículum_de_la...Docente)

NATANHIEL, B. (1999).

OCEANO. (2004). *Manual de educacion fisica y el deporte*.

OCEANO, G. (2003).

PADEP/DEF, C. (2014). PADEP DEF., (págs. 2,3).

Plana, C. (1992). *Revista Revista Cientifica*. Zaragoza España: Apunts.

Rol. (2013). *Definicion del rol*. Obtenido de <http://definicion.de/rol/>: <https://www.google.com.gt/#q=que+es+rol>

SEGEPLAN. (2002). *Informe demografico Totonicapan*. Totonicapan.

Suasnavar, M. (2011). *Relaciones de genero y derechos humanos*. Huehuetenango.

E-grafia

ABCDEFINICIONES. (2012).

maestro. (2015). *Definicion de maestro*. Obtenido de definicion de maestro:
<http://definicion.mx/maestro/>

Monografias.com. (s.f.). *Monografias, personalidad, conducta*. Obtenido de Monografias .com:
<http://monografias.com/personalidad/conductas>

.

PORTAL, F. (s.f.). *EDUCACIÓN FÍSICA*. Obtenido de
http://www.portalfitness.com/articulos/educacion_fisica/fundamentos_biologicos.htm

Rol. (2013). *Definicion del rol*. Obtenido de <http://definicion.de/rol/>:
<https://www.google.com.gt/#q=que+es+rol>

SALUD, C. Y. (s.f.). *SIGNIFICADO DE LA PSICOLOGIA*. Obtenido de
<http://www.significados.com/psicologia/>

.

WEB, E. F. (s.f.). *EDUCACION FISICA*. Obtenido de cONCEPTO DE EDUC. FISICA:
https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica

WIKIPEDIA. (16 de MARZO de 2011). Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Biolog%C3%ADa>

WIKIPEDIA. (5 de FEBRERO de 2016). Obtenido de
https://es.wikipedia.org/wiki/Relaci%C3%B3n_interpersonal

IX. ANEXO

9.1 Glosario

Hipótesis: suposición de algo posible o imposible para sacar de ello una consecuencia. Es una idea que puede no ser verdadera, basada en información previa.

Lateralidad: es la preferencia que muestran la mayoría de los seres humanos por un lado de su propio cuerpo

Método: Se refiere al medio utilizado para llegar a un fin determinado.

Monografía: Es un documento que trata un tema en particular porque está dedicado a utilizar diversas fuentes compiladas y procesadas por uno o por varios autores

Morfogénesis: es el proceso biológico que lleva a que un organismo desarrolle su forma. Este es uno de los tres aspectos fundamentales del desarrollo biológico junto con el control del crecimiento celular y la diferenciación celular

Neurológica: es la especialidad médica que trata los trastornos del sistema nervioso.

Paradigma: se utiliza en la vida cotidiana como sinónimo de “ejemplo” o para hacer referencia en caso de algo que se toma como “modelo digno de seguir”. En principio se tenía en cuenta a nivel gramatical.

9.2 Instrumentos

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DEL SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA

Boleta No. _____

Establecimiento: Escuela Oficial Rural Mixta Manuel García Elgueta, JM.

Dirección: Cantón Chotacaj, Totonicapán.

Grado: _____ Sección: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Procedencia área: Rural () Urbana (). Padece alguna enfermedad: (Si) (NO)

Cual: _____

Lengua materna: _____

Condición económica: _____

Vo.Bo. Lic. Juan Alberto Cutz **ASESOR:**

A continuación se le presentan una serie de preguntas para los cuales se le solicita responder de acuerdo a sus experiencias en la escuela. Dichas preguntas se relacionan a la labor del maestro de Educación Física.

1. Considera usted que la clase de Educación física ha contribuido en su salud.

De SI NO manera.
que

2. En la clase de Educación física se le ha informado sobre las funciones que tienen algunos órganos o aparatos del cuerpo humano en la actividad física.

SI NO
¿Cuáles? _____

3. Cree usted que la clase de educación física le brinda otros beneficios, además de los físicos.

SI

NO

¿Cuáles? _____

4. Su maestro/a de Educación Física les ha platicado sobre la importancia de relacionarse entre niños y niñas.

SI

NO

¿Por qué cree que lo ha hecho? _____

5. Cree usted que la clase de educación física le puede servir para resolver problemas de la vida diaria.

SI

NO

¿De qué manera? _____

6. En la clase de educación física su maestro los motiva a realizar sus actividades.

SI

NO

¿Cómo lo hace? _____

7. Considera usted que en la clase de Educación física al realizar sus actividades les permite alegrarse y regresar a sus salones de clase con entusiasmo para seguir con sus clases.

SI

NO

¿Por qué? _____

8. El maestro de Educación física le permite recibir la clase de Educación física sin la indumentaria adecuada.

SI NO
¿Porque lo haría?

9. Les ha platicado el maestro la importancia de recibir la clase de Educación física con la indumentaria necesaria.

SI NO
Mencione algunos beneficios de recibir la clase de educación física con la indumentaria adecuada:

10. ¿Cree usted que la clase de educación física es importante para conocer valores morales?

SI NO
¿Cuáles cree que son los que más se ponen en práctica en la clase de educación física?

ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES

Boleta No. _____

Establecimiento: Escuela Oficial Rural Mixta Manuel García Elgueta, JM.

Dirección: Cantón Chotacaj, Totoncapán.

Grado que atiende: _____ Sección: _____

Edad de sus estudiantes: _____ Sexo: _____

Procedencia de los estudiantes (área): Rural () Urbana ()

Padece alguna enfermedad: (Si) (NO) Cual: _____

Lengua materna: _____

Condición económica de sus estudiantes: _____

Vo.Bo. Lic. Juan Alberto Cutz ASESOR.

A continuación se le presenta una serie de cuestionamientos los cuales se le solicita responder de acuerdo a lo observado en la clase de educación física impartido a los estudiantes del segundo ciclo de primaria (cuarto, quinto y sexto grado)

1. ¿A su parecer, cuál debería ser el rol del maestro de educación física en el desarrollo integral de los estudiantes?

2. Puede describir la importancia de la clase de educación física en el desarrollo integral del estudiante.

3. Cuáles cree usted que son los aportes más relevantes de la clase educación física al desarrollo biológico del estudiante de segundo ciclo.

4. Cuáles cree que son los aportes más importantes que la clase de educación física brinda al estudiante del segundo ciclo de primaria, en el ámbito social.

5. De acuerdo a su experiencia en clase, cree usted que el hecho de que los estudiantes no desayunen, afecte su rendimiento escolar, específicamente en la clase de educación física a primera hora.

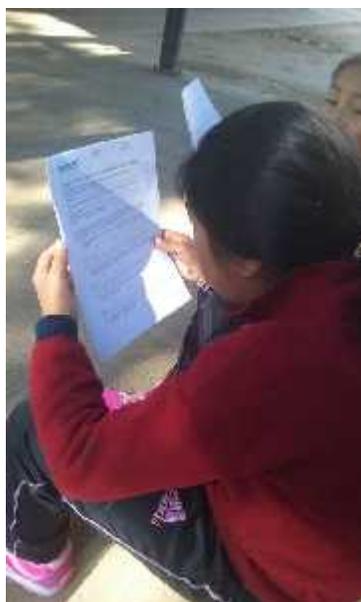
6. Cree que los padres de familia le dan la importancia debida a la clase de educación física, como parte de la formación integral del estudiante.

7. Según las necesidades de la comunidad educativa, de qué manera considera que la clase de educación física brinda el aporte necesario para lograr el desarrollo psicológico del estudiante.

8. Considera usted que la clase de educación física proporciona las herramientas necesarias para fomentar la práctica de actividad física y evitar el sedentarismo en los estudiantes del segundo ciclo de primaria.

9. ¿De qué manera colabora en el desarrollo de sus estudiantes en la clase de educación física?.

10 Considera que el docente de Educación Física a través de su clase desarrolla sus objetivos tanto físicos como biológicos, psicológicos y sociales.



9.3 Programa de Docencia

PLAN PROPUESTA DOCENTE DE EDUCACIÓN FISICA

PARTE INFORMATIVA:

Establecimiento: EORM “Manuel García Elgueta”

Dirección: Cantón Chotacaj, Totonicapán.

Participantes: Docentes del establecimiento

Directora: Licda. Lucia Francisca Pu Tzic

Sub-directora. Profa. Miriam Anabella Álvarez

Coordinador: Jesús Francisco Batz Yax

Nombre de la actividad. Conferencia “Vinculación de la Educación Física en los ámbitos Biológico, Psicológico social y laboral”

Fecha de aplicación: 1 de marzo de 2,016

JUSTIFICACION

Es importante conocer los principios teóricos y vivenciar la actividad física para comprender los efectos tanto biológicos, psicológicos, social y laboral que aportan en la vida del ser humano.

BJETIVO GENERAL.

Valorar los efectos de la aplicación de un plan de actividades físicos-recreativas en la participación de docentes de la Escuela Oficial rural Mixta Manuel García Elgueta JM .

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Promover la actividad física en los docentes para el descubrimiento de su importancia en la vida.
- Realizar actividades físicas que permitan el desenvolvimiento del docente con el entorno de la comunidad educativa.
- Reconocer los efectos de la actividad física en el aspecto biológico, psicológico, social y laboral.
- Evaluar los efectos del plan actividades físico-recreativa dirigido a lograr la y participación de los docentes.

PROGRAMACION:

1ra. PARTE TEORICA					
No	Actividad	Lugar	Metodología	tiempo	recursos
1	bienvenida Presentación	Salón	Exposición	5 minutos	
	APLICACIÓN PRE TEST PREGUNTAS RESP ABIESRTAS Y CERRADAS	Salón	Preguntas abiertas escritas	5-10 minutos	hojas
2	Vinculación de Educación física en el ámbito Biológico, psicológico, social y laboral	Salón	Lluvia de ideas	20 minutos	Pizarra Papelógrafo.
2	EXPOSICION aportes biológicos, psicológicos, social y laboral de la actividad física	salón	Presentación de diapositivas	20 minutos	cañonera
2da. PARTE PRACTICA					
	actividad	contenido	Organización	Tiempo/método	recurso

	CALENTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Lubricación de articulaciones. • Trote • estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • circulo • grupos • circulo 	15 minutos global	
	PARTE PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera: Media duración, relevos, y velocidad • Saltos: Largo, triple, alto • Lanzamientos: Pelota de futbol, tenis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Individual • Grupos • Hileras. 	30 minutos <ul style="list-style-type: none"> • Global • Descubrimiento guiado 	<ul style="list-style-type: none"> • Conos • Aros • Cuerdas • Pelotas •
	PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Juego recreativo "Puntos" 	<ul style="list-style-type: none"> • Filas enfrentadas 	15 minutos <ul style="list-style-type: none"> • global 	
	APLICACIÓN POST TEST	<ul style="list-style-type: none"> • 			

3ra. PARTE EVALUACION

	Actividad	metodología	recurso	Tiempo	
1	Recopilación de actividades físicas realizadas	parejas	papelografo	5 minutos	
2	Evidenciar en qué momento se vincula lo biológico con lo físico	parejas	libre	5 minutos	
3	Evidenciar en qué				

	momento se vincula lo Psicológico con lo físico	parejas	libre	5 minutos	
4	Evidenciar en qué momento se vincula lo social con lo físico	parejas	libre	5 minutos	
5	Evidenciar en qué momento se vincula lo laboral con lo físico	parejas	libre	5 minutos	
RECOMENDACIONES					
HIDRATACION A DOCENTES					

Desarrollo temático.

DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA:

Se entiende por Actividad Física a todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitadores. La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Beneficios de la actividad física

La práctica regular de la actividad física representa una serie de beneficios en diferentes áreas:

Ñ **Fisiológicos:** Mejor función nerviosa, estabilidad cardiovascular, desarrollo muscular, fortalecimiento del sistema óseo, regulación del sistema endocrino, mejoramiento de las habilidades motrices.

- **Físicos:** mejora la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia muscular y en general la composición corporal
 - **Desarrollo humano Psicológico:** Confianza en sí mismo, equilibrio emocional, adecuada autoestima, integración social.
- 2.5 Beneficios de la actividad física en la escuela Entre los beneficios potenciales de la actividad física para los estudiantes y las escuelas figuran los siguientes:
- Mejora de la forma física y la salud
 - Reducción de los riesgos para la salud en el futuro
 - Intensificación del amor propio y del bienestar psicosocial
 - Reducción de los riesgos y los daños que entraña la dedicación de gran cantidad de tiempo a un trabajo sedentario
 - **Desarrollo social:** Posibilidades de comunicación e interacción abiertas y naturales entre los estudiantes, entre éstos y el personal de las escuelas
 - Posibilidades de mejorar la enseñanza y el aprendizaje de otras materias escolares.

Resumen ejecutivo:

La propuesta de docencia de educación física de calidad fue desarrollada con la comunidad educativa de la EORM Manuel García Elgueta del cantón Chotacaj del municipio y departamento de Totonicapán. Esta actividad se llevó a cabo en las instalaciones de la escuela contando con un promedio de 90 padres y madres de familia, 140 niños y niñas, 16 docentes del mismo centro educativo. La actividad se realizó en una hora con veinte minutos. El evento dio inicio con la bienvenida de la actividad luego el objetivo del mismo. Seguidamente el calentamiento respectivo a nivel general, para

luego dar conocer el contenido de la actividad los que eran las carreras, saltos y lanzamientos. En la parte final del evento se llevó a cabo un juego recreativo para luego la evaluación y reflexión de lo realizado.

Dentro de la evaluación se concientizo a los padres de familia que, el desarrollo de la clase de educación física no solamente tiene fines físicos, sino que también desarrolla al niño desde el punto de vista biológico en donde el movimiento permite el desarrollo y fortalecimiento de sus músculos. Desde el punto de vista psicológico porque en la actividad que se realiza, el estudiante se libera de tensiones preocupaciones al momento de realizar las actividades propias. Desde el punto de vista social se pudo identificar los momentos en que el niño o el ser humano tiende a relacionarse con los demás sin importar si se conocen previamente. Y desde punto de vista laboral se pudo identificar los momentos de la vida en el que se recurría a ciertas habilidades o destrezas para afrontar las situaciones propiamente del quehacer cotidiano.

Población objetivo

Metodología a utilizar

Producto esperado

Cobertura:

La actividad desarrollada cubrió al 50 % del total alumnado del centro educativo en el que en la convocatoria previamente girada, se solicitó la presencia con la indumentaria adecuada, sin embargo todos los asistentes participaron del evento aunque no contara con el mismo.

Impacto:

La actividad fue bien recibida por los padres de familia y el personal docente prueba de ello asistieron al evento un promedio del 70 % del total convocado. La mayoría de padres se mostraron satisfechos por la intención de hacer

actividad física y más acompañados de sus hijos e hijas. A consecuencia del evento sugieren algunos padres que el evento se vuelva a desarrollar en otra oportunidad ya que se logró concientizar de los beneficios de la actividad física y su impacto en el desarrollo tanto físico, emocional y social.

Evidencias de logro

Primeramente se obtuvo la asistencia de un 70 % de padres de familia, 90 % del alumnado y 95 % de docente lo que hace ver que en asistencia la convocatoria sufrió el efecto esperado. En relación al contenido tanto docente y padres de familia disfrutaron de la actividad aunque sin portar la indumentaria adecuada, todos se involucraron a la práctica y esto sirvió de base para la explicación de la importancia de la práctica de la actividad física con la indumentaria adecuada.

Bibliografía.



9.4 Programa de Extensión

PLAN DE PROPUESTA EXTENSION DE EDUCACIÓN FISICA DE CALIDAD

PARTE INFORMATIVA:

Establecimiento: EORM “Manuel García Elgueta”

Dirección: Cantón Chotacaj, Totonicapán.

Participantes: Docentes, Padres de familia y alumnos del establecimiento

Directora: Licda. Lucia Francisca Pu Tzic

Sub-directora. Profa. Miriam Anabella Álvarez

Coordinador: Jesús Francisco Batz Yax

Nombre de la actividad. “festival de la actividad física”

Fecha de aplicación: martes 1 de marzo de 2016

Cantidad de participantes: 75 a 100 padres.

JUSTIFICACION

Es importante vivenciar la actividad física para comprender los efectos tanto biológicos, psicológicos, social y laboral que aportan en la vida del ser humano.

OBJETIVO GENERAL.

Valorar los efectos de la aplicación de un plan actividades físicos-recreativas en la participación de docentes, estudiantes y padres de familia de la Escuela Oficial rural Mixta Manuel García Elgueta JM .

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Promover la actividad física en la comunidad educativa para el descubrimiento de su importancia en la vida.
- Realizar actividades físicas que permitan el desenvolvimiento de la comunidad educativa con el entorno.
- Reconocer los efectos de la actividad física en el aspecto biológico, psicológico, social y laboral.
- Evaluar los efectos del plan actividades físico-recreativa dirigido a lograr la y participación de los docentes.

PROGRAMACION:

PROGRAMACION					
actividad	contenido	Organización	Tiempo/método	recurso	
INFORME DEL EVENTO			5 minutos	Equipo de amplificación	
CALENTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Lubricación de articulaciones. • Trote • estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • circulo • grupos • circulo 	15 minutos global		
PARTE PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera: Media duración, relevos, y velocidad • Saltos: Largo, triple, alto • Lanzamientos: Pelota de futbol, tenis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Individual • Grupos • Hileras. 	40 minutos <ul style="list-style-type: none"> • Global • Descubrimiento guiado 	<ul style="list-style-type: none"> • Conos • Aros • Cuerdas • Pelotas • 	
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma 				

		Juego recreativo "Puntos"	<ul style="list-style-type: none"> • Filas enfrentadas 	15 minutos <ul style="list-style-type: none"> • global 	
		RECOMENDACIONES			
		HIDRATACION			

DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA:

Se entiende por Actividad Física a todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitadores. La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

CALENTAMIENTO:

El calentamiento es un conjunto de actividades realizados en la parte inicial de una sesión, de forma que el organismo pase de un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinado, y prepara al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favorece el rendimiento y evita posibles lesiones, disponiendo así de la máxima energía para un total aprovechamiento y disfrute de la actividad.

El objetivo central del calentamiento consiste en incorporar al deportista o al alumno en la actividad a realizar, de forma progresiva y a un nivel deseado, permitiendo la adaptación del corazón, de la circulación sanguínea, del aparato respiratorio, así como del trabajo a nivel tendinoso y muscular.

Con el calentamiento conseguimos que, al elevar la temperatura de los músculos y de los tendones, mejore la unidad neuromuscular, aumente el flujo sanguíneo local, el intercambio metabólico, mejore la actividad enzimática y disminuya la viscosidad muscular.

Objetivos del calentamiento:

- Reduce el riesgo de lesiones
- mejora el rendimiento al verse mejoradas todas las capacidades y cualidades físicas y, por último,
- mejora la concentración y motivación del deportista o del alumno/a, al favorecer el conocimiento de la instalación, el ambiente circundante, etc.

Fases del calentamiento

- fase genérica de entre 10 y 15 minutos de duración, en la cual se movilizan los grupos musculares más importantes de nuestro cuerpo,
- fase específica, donde se realizan ejercicios relacionados de manera directa con la actividad que vamos a realizar.

Beneficios de la actividad física

La práctica regular de la actividad física representa una serie de beneficios en diferentes áreas:

- Fisiológicos: Mejor función nerviosa, estabilidad cardiovascular, desarrollo muscular, fortalecimiento del sistema óseo, regulación del sistema endocrino, mejoramiento de las habilidades motrices.

- Físicos: mejora la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia muscular y en general la composición corporal
- Desarrollo humano Psicológico: Confianza en sí mismo, equilibrio emocional, adecuada autoestima, integración social.

2.5 Beneficios de la actividad física en la escuela Entre los beneficios potenciales de la actividad física para los estudiantes y las escuelas figuran los siguientes:

- Mejora de la forma física y la salud
- Reducción de los riesgos para la salud en el futuro
- Intensificación del amor propio y del bienestar psicosocial
- Reducción de los riesgos y los daños que entraña la dedicación de gran cantidad de tiempo a un trabajo sedentario
- Desarrollo social: Posibilidades de comunicación e interacción abiertas y naturales entre los estudiantes, entre éstos y el personal de las escuelas
- Posibilidades de mejorar la enseñanza y el aprendizaje de otras materias escolares.

Tema generador:

La actividad se denomina “Festival de la actividad física” en esta actividad se pretende desarrollar los contenidos programáticos del primer ciclo en las que se incluyen desplazamientos saltos y lanzamientos. Dichos contenidos se plantean con el fin de que los padres conozcan los contenidos que sus hijos reciben en la clase de educación física, así mismo que verifique las metodologías a utilizar para el desarrollo del mismo.

Competencias a desarrollar:

- Que realice la actividad utilizando los principios propios del desplazamiento
- Ejecute los ejercicios relacionados al salto con el apoyo de los niños.
- Desarrolle las distintas maneras de realizar un lanzamiento con el apoyo y orientación de los niños y el MEF.

Estrategias a desarrollar:

- Utilizar a los niños como monitores en la ejecución de los ejercicios.
- Permitir la ejecución del ejercicio con la indumentaria que tengan para la valoración del indicado
- Desarrollar los ejercicios programados por grados.

Alcance de la actividad:

