

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 DE PADEP/DEF EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA ALDEA SAN ANTONIO PASAJOC, MOMOSTENANGO TONICAPAN, JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”

MELITÓN HERIBERTO GARCÍA TAX

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 DE PADEP/DEF
EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL
ÁMBITO BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA
ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA ALDEA SAN ANTONIO
PASAJOC, MOMOSTENANGO TONICAPAN, JORNADA
MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

MELITÓN HERIBERTO GARCÍA TAX

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 LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

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



PADEP/DEF No. 040-2016
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 Aldea San Antonio Pasajoc, Momostenango Totonicapán, jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Melitón Heriberto García Tax

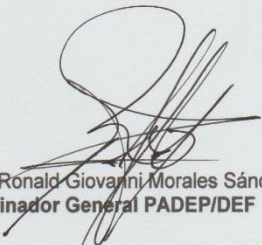
CARNÉ: 201417626

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





C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 40-2016
CODIPs. 2280-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
Melitón Heriberto García Tax
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CUADRAGÉSIMO PRIMERO (41º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISEIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

“CUADRAGÉSIMO PRIMERO: 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 Aldea San Antonio Pasajoc, Momostenango Totonicapán, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Melitón Heriberto García Tax

CARNÉ: 201417626

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





UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



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



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 Aldea San Antonio Pasajoc, Momostenango Totonicapán, jornada matutina, nivel primario.** Del estudiante Melitón Heriberto García Tax, con carne 201417626 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. 040-2016
 CODIPs. 811-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
 Melitón Heriberto García Tax
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CUADRAGÉSIMO PRIMERO (41º) 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:

“CUADRAGÉSIMO PRIMERO: 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 Aldea San Antonio Pasajoc, Momostenango Totonicapán, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Melitón Heriberto García Tax

CARNÉ: 201417626

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 Myhor Estuardo Lemus Urbina
 SECRETARIO



Guatemala 01 abril de 2016

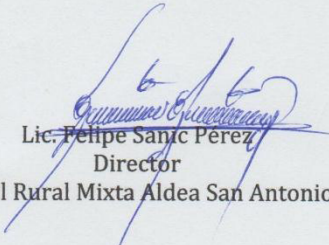
Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Rural Mixta, de la Aldea San Antonio Pasajoc, el estudiante **Melitón Heriberto García Tax, quien se identifica con Carné No. 201417626**, 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, de la Aldea San Antonio Pasajoc, Momostenago, 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,


Lic. Felipe Sanic Pérez
Director

Escuela Oficial Rural Mixta Aldea San Antonio Pasajoc



Agradecimientos

A Dios, por sus grandes bendiciones durante toda mi formación académica y que sin duda alguna en mi vida profesional seguiré recibiendo de Él grandes bondades.

A mi madre, quien gracias a su esfuerzo, ejemplo de lucha constante y sus sabios consejos pude terminar una etapa más de mi formación docente.

A mi familia en general, por su apoyo y ayuda incondicional.

A mi futura compañera de vida, Julia Mercedes por su apoyo incondicional y comprensión durante los distintos retos enfrentados en la actualización docente.

A mis amigos y compañeros, por cada una de las experiencias compartidas.

A los docentes del programa PADEP/DEF, por compartirme sus saberes y experiencias.

A la Universidad San Carlos de Guatemala, por formar profesionales conscientes de la necesidad de una sociedad preparada, dispuesta a servir y defender a su patria.

Dedicatoria

A Dios, por la sabiduría y fortaleza que fueron indispensables para poder culminar este proceso.

A mi madre, por su paciencia, amor y comprensión que cada día me brinda.

A mi familia en general, por acompañarme y darme su apoyo en los momentos más difíciles de mi preparación.

A los niños y niñas, que este proyecto sea en beneficio de cada uno de ellos, que mi formación contribuya de una mejor manera a la educación de ellos.

A Guatemala, que mis conocimientos contribuyan a encaminar a le mojar de una sociedad prospera.

INDICE

Introducción.....	1
I. Marco conceptual.....	3
1.1. Planteamiento del problema	3
1.2 Justificación.....	9
II. Marco metodológico.....	12
2.1 OBJETIVOS:.....	12
2.2 Metodología o diseño de la prueba.....	13
III. Marco teórico	16
3.1. Qué es un rol.....	16
3.2. El rol del profesor.....	20
3.3. El rol del profesor de educación física	24
3.4. Educación física.....	26
3.5. Propósito de la educación física	29
3.6. Importancia de la educación física en el desarrollo del ser humano.....	30
3.7. La clase de educación física como agente creador de hábitos.....	33
3.8. Aspectos organizativos de la clase de educación física	37
3.9. Organización como recurso metodológico.....	38
3.10. Factores de organización.	40
3.11. 2.3.3. Modelos organizativos para agrupar a los alumnos.	41
3.12. 2.3.4. Disposición y desplazamientos de los alumnos/as-subgrupos	43
3.13. 2.3.5. La organización de los materiales y espacios.....	44
3.14. 2.3.6. La organización de las actividades	45

3.15.	Evaluación del alumnado en educación física	46
3.16.	Tipos de evaluación.....	46
3.17.	Instrumentos de evaluación	47
3.18.	Criterios de evaluación	48
3.19.	Criterios de calificación	48
3.20.	Factores motivantes para el desarrollo de la clase de educación física	48
3.21.	2.4.1. Importancia de la motivación en la Educación Física	49
3.22.	El alumno	51
3.23.	El profesor.....	52
3.24.	Los contenidos propuestos	52
3.25.	Recursos para favorecer la motivación.....	53
3.26.	Biología.....	55
3.27.	Fundamentos biológicos del ejercicio físico	57
3.28.	Aparato locomotor.....	57
3.29.	Importancia de la biología en la actividad física	58
3.30.	Psicología	63
3.31.	Psicología básica	64
3.32.	Teorías y sistemas psicológicos.....	65
3.33.	El conductismo.....	66
3.34.	El cognitivismo	68
3.35.	La psicología humanista.....	71
3.36.	El estructuralismo	72
3.37.	BENEFICIOS PSICOLOGICOS DE LA ACTIVIDAD FISICA	72
3.38.	Personalidad	73
3.39.	Comprende sus características psicofisiológicas	74

3.40.	Importancia de la educación física en la sociedad.....	77
IV.	Marco operativo	82
4.1	Diseño de la investigación	82
4.1.1	Equipo de investigación	82
4.1.2	Presupuesto	84
4.1.3	Programación.....	86
5	Presentación de resultados	87
VI.	Conclusiones	105
VII.	RECOMENDACIONES.....	107
VIII.	BIBLIOGRAFÍA.....	109
	Cuadernos de Educación y Desarrollo	109
	Vol 2, Nº 11 (enero 2010)	109
IX.	ANEXOS.....	112
9.1	Instrumentos.....	112
9.2	Programa de docencia	124
9.4	Programa de extensión.....	131

Introducción

El área de Educación Física busca integrar al niño a través actividades que le permitan desarrollar capacidades y habilidades psicomotrices, estas se ven limitadas por diversos factores: biológicos, sociales, psicológicos y los laborales. Partiendo de esta hipostasis me di a la tarea de investigar cuales de estos factores son los que más aquejan a la comunidad estudiantil de la Escuela Oficial Rural Mixta de la Aldea San Antonio Pasajoc.

En primer lugar podría mencionar el factor social, ya que después de haber hecho la investigación pude darme cuenta que dentro de este factor existen muchos problemas sociales como: desintegración familiar, emigración, alcoholismo, ideas propias del contexto o cultura, la religión como una limitante de la actividad física y sobre todo la falta de recursos económicos mismos que obligan al niño a asumir funciones que no les compete, como lo son el trabajo en edades tempranas u oficios que generen alguna entrada a la familia esto después del horario de clases.

Entre los factores biológicos puedo mencionar problemas de alimentación, ya que ellos no se alimentan de una manera adecuada esto no permite que el niño sea activo dentro de la clase de educación física o que se agote rápidamente. En este mismo

factor están las limitantes físicas que aunque son pocas estas pueden ser solucionadas a través de adecuaciones curriculares.

Entonces la función del docente a partir de esta profesionalización será innovar formas, estrategias, métodos y técnicas de enseñanza que permitan al estudiante recibir la clase de educación física sin que este se vea limitado por los factores anteriores.

I. Marco conceptual

1.1. Planteamiento del problema

En Escuela Oficial Rural Mixta de la comunidad de San Antonio Pasajoc laboran 20 docentes mismos que atienden los niveles de preprimaria y primaria, 498 estudiantes son atendidos, distribuidos de la siguiente manera: 5 secciones de preprimaria, 2 de primero, 2 de segundo, 2 de tercero, 2 de cuarto, 3 de quinto y 2 de sexto. Los procesos educativos que allí se desarrollan incluyendo la clase de Educación Física devienen de características especiales que los condicionan, como lo son el ámbito biológico, psicológico y social además de las anteriores requiere el fortalecimiento de habilidades, destrezas y capacidades que le permitirán vivir mejor en relación al contexto en el cual se encuentran. Debido a que ésta es una zona rural y por su ubicación, la población es de condiciones económicas bajas, mismas que dan como resultado que en su mayoría la población estudiantil se dediquen a estudiar y a realizar actividades que generen el ingreso económico para sustentar a su propia familia, entre las actividades más comunes son: el comercio, trabajo de campo, lustrar zapatos y la atención de locales.

El problema que en realidad se presenta, es que el grupo del nivel primario de la referida escuela se encuentra limitada en el

desarrollo óptimo de la clase de Educación Física por las condicionantes ya mencionadas, siendo la parte Biológica la primera y quizás una de la más importantes, puesto que el niño debe estar en óptimas condiciones física para cualquiera actividad física sin embargo el nivel de vida no les permite alimentarse adecuadamente trayendo como consecuencia la falta de desarrollo tanto intelectual como el físico.

Entonces podemos decir que la Biología comprueba que todo ser vivo modifica su calidad a lo largo de la vida, y sobre esta idea se basa la concepción de crecimiento, entonces no es necesario comprobar o demostrar que la actividad física desarrollada de manera sistemática contribuye al fortalecimiento y crecimiento del ser humano.

Pero es obvio también que el desarrollo 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 y en este tipo de desarrollo solo se lograra a través de una adecuada alimentación misma que no es factible en la comunidad estudiada, puesto que al padre de familia no le interesa estos aspectos que influyen en el desarrollo de sus hijos.

Los problemas de disciplina, actualmente denominados problemas de convivencia, son conductas variadas que pueden tener

orígenes, manifestaciones y pronósticos muy diversos. Su manifestación más visibles, es el hecho de que los problemas sociales que el niño tiene consigo desestabilizan la convivencia cotidiana del aula entorpeciendo e incluso haciendo imposible el logro de los objetivos de aprendizaje y formación que persigue el proceso educativo.

Las razones que sin duda afecta al estudiante en el desarrollo de la clase de educación física sin duda alguna es la parte social y en esta podemos encontrar la parte cultural o tradicional en el que el niño ha sido formado ya que partiendo de su hogar y el entorno que lo rodea él ha sido moldeado con creencias que no permiten que el estudiante pueda recibir la clase de Educación física con la plena libertad que esta necesita. Entre las creencias se pueden mencionar que el realizar actividad física no tiene ningún sentido más allá de considerarlo como una pérdida de tiempo, en el caso de las niñas se ven obstaculizadas en el uso de algún traje deportivo puesto que el hacerlo para ellas significa alguna falta de respeto hacia la familia o incluso a la religión que profesen, el trabajo infantil que son acciones que violan los derechos del niño pareciera no afectarle ni a ellos , ni a los padres de familia y mucho menos a la comunidad puesto que con toda certeza puedo darme cuenta que el niño se dedica a distintas actividades laborales

que dan como resultado la ausencia de ellos en el establecimiento, mismas que afectan la su desarrollo en clase de educación física.

Dentro de los factores de riesgo social identificados en la escuela están relacionados mayoritariamente con factores socio-económicos (entre otros), y por ello la tarea desarrollada se ve seriamente dificultada, si no va unida a otras intervenciones mucho más generales que den una respuesta adecuada a esas necesidades y que tienen que ver con políticas de Estado. Puedo decir que tanto el docente como el niño nos encontramos ante intenciones y acciones de la dura realidad que le toca vivir al niño, pero lejos de solucionar de forma definitiva la problemática.

Lo factores de riesgo social encontrados en la comunidad podemos mencionar los siguientes: factores socio-económicos, desempleo, emigración, falta de apoyo en las familias, padres con problemas de alcoholismo, desinterés por la formación académica del niño, padres muy jóvenes, trabajo infantil, machismo y la violencia en la familia.

Los factores ya mencionados dan como resultado otros problemas que no se pueden hacer a un lado y mucho menos omitirlo ya que esto sigue afectando al estudiante en la clase de educación física y en su desarrollo y formación académica, los problemas a los cuales me refiero son los problemas psicológicos siendo este para

mí el más dañino a la formación del estudiante mismos que se desprende de actividades del hogar o de su entorno social.

Las dificultades emocionales y de la conducta en los estudiantes constituyen un serio y difícil problema tanto para la educación así como para la salud mental de los escolares y esto afecta al padre de familia puesto que estos problemas no les permite que sus hijos logren un rendimiento acorde a sus esfuerzos, La mayoría de los alumnos que presentan dificultades emocionales y conductuales poseen leves alteraciones en su desarrollo cognitivo, psicomotor o emocional, sin que en general puedan ser asignados a categorías diagnóstica específicas tales como retardo mental, síndrome de déficit atencional o trastornos específicos del aprendizaje.

Sabiendo que el niño de la EORM de la aldea San Antonio Pasajoc sufre de diversos problemas, mismos que afectan su formación académica, dentro de esa formación se puede mencionar la practica efectiva de la clase de educación física. Como ya se mencionó hay diversos aspectos que influyen en el desarrollo de óptimo de la clase, de esta misma forma se investigara a través de distintas técnicas siendo las principales: la observación, esta permitirá recabar información en el momento en el que se esté desarrollando el problema o el fenómeno a investigar, en su momento se utilizara la encuesta para recabar información de un grupo focal, el grupo focal tendrá como principales quienes forman

el triángulo educativo: padres de familia, maestros y estudiantes mismos que servirán de referentes en la investigación.

Y para concluir se tendrá un acercamiento directo con los casos especiales o extremos y esto se realizara a través de una entrevista o una historia de vida.

1.2 Justificación

La Educación Física, como área que permite y posibilita el desarrollo del niño en movimiento, se convierte en fundamental en los procesos formativos en cualquier nivel. Es así como un gran número de instituciones y organizaciones, resaltan la importancia de la actividad física, no sólo para el desarrollo saludable de las personas, sino también y principalmente, para el desarrollo integral de los mismos.

Partiendo de la importancia de la clase de Educación Física no solo como un curso que complementa la formación integral del estudiante sino como un área que contribuye al mantenimiento de la salud a través de prácticas, lúdicas, físicas e incluso recreativas. No podemos dejar a la deriva los aspectos que influyen y contribuyen al desarrollo de un cuerpo saludable a través de la clase de educación física, siendo los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y por supuesto que nuestra labor docente. Estos cuatro aspectos están ligeramente ligados y no pueden ser investigados en distintos tiempos ya que uno trae como consecuencia al siguiente, como claro ejemplo podemos mencionar el biológico que es el inicio de toda actividad viva y esta puede ser afectada por el entorno que lo rodea, siendo estos los problemas sociales y psicológicos y el papel del docente de Educación Física es el de ser intermediario que logre moldear los

aspectos negativos y encamine la vida del estudiante hacia una mejora en su calidad de vida.

Por tal razón El tema será investigado con el fin de buscar mejoras en el estudiante a través de los conocimientos adquiridos por parte del profesor de educación física siendo uno de los principales el tomar en cuenta que cada estudiante tiene una manera distinta de aprender y por supuesto cada uno de ellos traen consigo sus propios problemas que vienen a limitar su aprendizaje y es ahí donde entra la labor docente y la aplicación de los conocimientos adquiridos durante el proceso de profesionalización.

En este proceso de investigación se analizarán los múltiples esfuerzos que se hacen para desarrollar herramientas que faciliten el proceso de enseñanza aprendizaje esto con el fin que la educación llegue y sea recibida por los estudiantes según su contexto y su problemática y así poder contribuir de una manera efectiva en la formación del estudiante.

Sabiendo que los factores que inciden en el desarrollo efectivo de la clase de educación física son de clase bio-psico-social, el primer beneficio que la investigación generara será un aporte teórico mismo que será referente del problema y marcará un precedente en la comunidad estudiada. Como segundo aporte se realizará una investigación de campo siendo este un aporte práctico. Con estos

dos aportes se pretende concientizar a la comunidad educativa de la importancia de la clase de educación física y como los elementos a estudiar inciden el desarrollo adecuado del mismo. Y por último, de los resultados que los dos aportes anteriores generen se pretende que estos impacten de una manera positiva en la comunidad educativa y con ello junto a la parte administrativa del establecimiento y padres en general se busquen soluciones dentro de la comunidad estudiada y de no ser posible gestionar con instituciones que puedan colaborar para erradicar en mínima o en gran parte cada uno de estos factores que perjudican el desarrollo de la clase de educación física.

Por eso es de suma importancia saber y conocer la problemática que afecta a la comunidad de San Antonio Pasajoc, porque de ahí partiré para iniciar un futuro desarrollo de contenidos basados en el Aprendizaje Significativo, ya que con ello se puede elevar el nivel cognitivo del estudiante y por ende el de la comunidad educativa.

II. Marco metodológico

2.1 OBJETIVOS:

a. General

- Estructurar una propuesta que apunte a la adquisición de habilidades y destrezas que permitan el desarrollo bio - psico - social de **los niños de la EORM San Antonio Pasajoc Momostenango.**

b. Específicos

- Identificar necesidades sociales que afectan el desarrollo óptimo de la clase de educación física.
- Determinar como la biología influye y forma parte del desarrollo efectivo de la clase de educación física.
- Determinar la importancia de la clase de educación física y los beneficios psicológicos.
- Conocer y valorar elementos culturales y sociales que permitan al docente mejorar la clase de educación física según el contexto.
- Elaborar adecuaciones curriculares, según las necesidades diversas de los estudiantes.

2.2 Metodología o diseño de la prueba

El proceso que se utilizó para el desarrollo del presente trabajo, fue una investigación de campo, el cual se llevó a cabo en las instalaciones del establecimiento y en algunas ocasiones en sus alrededores.

Para la recopilación de información misma que fue utilizada para verificar hallazgos dentro de la población estudiada se aplicaron varias técnicas dentro de las cuales están: la observación, esta técnica se utilizó para verificar actitudes o comportamientos que el estudiante mostraba antes, durante y después de recibir las clases respectivas de E.F. y como él se desenvolvía en su entorno. Esta técnica permitió recabar información sin que el estudiante se diera cuenta y sin necesidad de abordarla al estudiante comprometiéndolo a situaciones en las que él se sintiera condicionado a actuar de una manera distinta.

La técnica de observación me sirvió de plataforma confiable para aplicar las siguientes técnicas, siendo la encuesta y la entrevista. La encuesta es una técnica orientada a recabar información de una sola persona o de grupos numerosos, cabe mencionar que la aplicación de esta misma tiene ciertas desventajas puesto que en algunas ocasiones tienden a mentir u otra desventaja es la tendencia de decir si a todo, sin embargo la aplique con docentes y logré recabar valiosa información. La cantidad de docentes encuestados fueron 15 y 10 padres de familia.

La entrevista es una técnica orientada a establecer contacto directo con las personas en este caso los niños a quienes eran la fuente principal de información,

Esta técnica estaba compuesta por un cuestionario muy fácil de comprender y responder y esta a su vez le permitió al niño responder de una manera espontánea, abierta y en la mayoría de los casos sincera

Es propicio mencionar que la aplicación de la entrevista fue para los niños de primero a sexto siendo la cantidad de 25 estudiantes entre edades diversas y por supuesto niños y niñas a los cuales se consideran una muestra de la población estudiada, ellos fueron elegidos de una manera aleatoria dentro del salón de clases.

Los instrumentos y técnicas se aplicaron con el fin de recabar información permitiendo resultados cualitativos y cuantitativos.

ENCUESTA

Una encuesta es un procedimiento dentro de los diseños de investigación descriptivos en el que el investigador busca recopilar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado o una entrevista a alguien, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de

tríptico, gráfica o tabla. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio.

ENTREVISTA

La Entrevista es un término que está vinculado al verbo entrevistar, es la acción de desarrollar una charla con una o más personas con el objetivo de hablar sobre ciertos temas y con un fin determinado.

La entrevista puede tener una finalidad periodística y desarrollarse para establecer una comunicación indirecta entre el entrevistado y su público. En este sentido, la entrevista puede registrarse con un grabador para ser reproducida en radio o como archivo de audio.

III. Marco teórico

3.1. Qué es un rol

Partiendo con la idea de que un rol es toda aquella función que una persona ejerce según el lugar o el momento en el que se encuentre.

En nuestro medio no encontramos especialistas que hayan definido o estudiado cual es el rol del Maestro de Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes, pero fuera de nuestro contexto hay personas que han tratado de encontrar y definir con claridad cuál debería ser el rol que debe desempeñar el maestro de educación física. Entre ellos podemos encontrar a Carlos Plana Galindo, Licenciado en Educación Física, Profesor en la Escuela Universitaria del Profesorado de EGB de Zaragoza quien en su artículo “El rol del profesor de educación física” publicado por Sandra Díaz Arrieta.

El artículo introduce el planteamiento que le da título en base a dos vías de estudio diferentes: Por un lado la que intenta justificar la necesidad de una acción específica dentro de la Educación Física y su didáctica apoyándose en los aspectos que definen esta materia como diferente del resto que conforman el currículum del alumno. Por otro la que presenta el rol del profesor en general como aquel formado por los parámetros que justifican el éxito de

la docencia y que se basan en acciones concretas definidas por la relación con el entorno, la institución educativa y los propios alumnos. El resultado de la interrelación entre ambas nos presenta un rol específico para el profesor de Educación Física definiendo unas pautas de actuación, un tanto ideales, pero que pueden ser tomadas como objetivo final en la progresiva mejora de su acción docente.

Este artículo nos plantea dos puntos de partido del rol que debe desempeñar el maestro de educación física, por un lado intentando cumplir con las necesidades propias de la asignatura como tal apoyándose de la didáctica específica del mismo que la hacen diferente de las otras materias que componen el currículo de educación. Por otro lado presenta el rol que debe desempeñar el maestro como parte de una comunidad educativa con distintas necesidades, para lograr el desarrollo integral de los individuos que forman parte del contexto que rodea al mismo. Tomando en cuenta ambas se puede especificar el rol del profesor de educación física para lograr el éxito de su actuar docente.

La Educación Física y la Escuela han tenido y mantienen un tipo de relación especial. Estudiarla e intentar vislumbrar el papel del profesor de Educación Física en este contexto parece un tema apasionante de abordar si reconocemos las potencialidades de

aquella en base a la capacidad educativa e integradora de su acción.

Intentar encontrar cual es el rol del profesor de educación física en el desarrollo integral de los alumnos puede llegar a ser muy interesante, ya que a través de esto podemos llegar a conocer cuáles son las necesidades básicas de formación de los estudiantes de cada ciclo de escolaridad y el contexto en el que cada profesor desempeña su labor docente. Cabe mencionar que los principales evaluadores del rol del profesor de educación física son nuestros estudiantes y los compañeros docentes, de establecimiento, quienes en algunos casos son los que están evaluando constantemente la labor que se realiza a diario.

“Quién no ha vivido más o menos conscientemente esta relación; es evidente que la Educación Física arrastra hasta nuestros días una consideración "especial" que en muchos aspectos se tildaría sin más de discriminatoria. Este estado de la cuestión lleva al planteamiento de si es verdaderamente una asignatura distinta, y de ser así, qué supone esta situación especial y si la solución está en discriminarla o en conocer sus verdaderas posibilidades dentro de la escuela. Se parte de la idea de que la consideración de compañeros, padres e instituciones con respecto a esta asignatura, es en cierta medida "distinta" a las otras. El encontrar todas las causas generadoras de este hecho supondría un esfuerzo enorme; sin embargo, muchos de los síntomas que las

definen se revelan a diario en las relaciones cotidianas del trabajo docente, y en definitiva suelen hacer alusión bien al desconocimiento de las verdaderas posibilidades de la Educación Física como materia decisiva en la educación integral del individuo, bien a la concepción dualista del ser humano tan implantada en nuestra sociedad occidental y que dificulta el desarrollo de las tendencias integradoras en las que el individuo es un todo y hay que "abordarlo" como tal.

Lo que sí se evidencia dado el propio carácter de la asignatura es que la historia de los profesionales de la Educación Física (como tales) y su capacidad investigadora no han sido lo suficientemente vastas (o divulgadas) para que se haya conformado de manera regularizada lo que debe de ser el rol que debe asumir el profesor de esta asignatura. Por esto se toma como objeto de esta aportación el intentar deducir cual es el papel que debe desempeñar el profesor de la Educación Física en un análisis de la asignatura y de sus peculiares características como ente globalizador del sistema educativo. (Plana Galindo, 1992, págs. 58-63).

A decir verdad en nuestro medio no hemos tomado el tiempo necesario para poder estudiar a fondo de cuál debería ser el rol del profesor de educación física, ya que por lo general nos dedicamos únicamente a la impartición de sesiones de trabajo, que si bien podemos decir han sido hasta cierto punto alejadas de la educación integral que deben recibir los estudiantes. Ya que

consideramos la educación física como algo especial y alejado de las demás asignaturas que forman el currículo de educación, haciendo de esta asignatura algo discriminatoria en donde lo único es que el estudiante logre mejorar habilidades físicas que bien pueden ser utilizadas para lograr otras competencias educativas. Lo que pretende este artículo es confrontar a los profesores de educación física a ser más investigativos en la labor que realizan para lograr la conformación de una clase de educación física integradora de los aspectos que la hacen única y especial de las demás.

3.2. El rol del profesor

Para poder abordar el rol específico del profesor de Educación Física es necesario centrarse primero en el docente de manera global y su papel en la escuela. A nivel general, las funciones de un profesor pueden estudiarse según las relaciones que establece con la comunidad en la que ejerce su labor; con la escuela como Institución dotada de estructuras y componentes diversos; y, en tercer lugar, con el alumno y el grupo-clase que será la relación a la que aboquen las dos anteriores". (La Educación Física en las Enseñanzas, 1985, p. 30).

Conocer las necesidades principales del grupo estudiantil con que se labora, las necesidades propias de su edad, en este caso las propias del alumno del segundo ciclo de escolaridad, que por lo

general está atravesando por cambios propios de la adolescencia, como la primera menstruación en el caso de las niñas, el cambio de voz en el caso de los niños. Siendo conscientes de estos cambios es más fácil el apoyo a los mismos y cumplir el rol en cuanto a las principales necesidades del estudiante se refiere.

“En relación con la comunidad: Partiendo de que la escuela no es un ente aislado sino que se ubica en un entorno determinado, la función del profesor con respecto a aquella es la de conocer y comprenderse con el medio social y natural que la rodea e integrar en el proceso educativo los valores culturales que la caracterizan. El conocimiento profundo del medio permitirá al profesor el integrarlo como un fin en sí mismo o el utilizarlo como recurso en el logro de sus objetivos docentes”.

Las funciones principales del profesor de educación física deben basarse en el conocimiento de las necesidades del contexto que lo rodea, sabiendo que el centro educativo es un conjunto de estructuras y diversos componentes que se unifican para hacer de esta el lugar en donde cada individuo forma parte fundamental de la misma, esto implica conocer las necesidades de cada una de las partes que la componen, sea el personal docente, alumnos, padres de familia y las necesidades en general de la sociedad que rodean a esta ya que es el entorno el que cada uno de los

estudiantes se desenvuelve y forma parte de su entorno que es fundamental en su formación integral.

Por otra parte también podemos hacer referencia al artículo presentado por Zabala, M.; Ramírez, J.; Lozano, L. y Viciano, J. Departamento de Educación Física y Deportiva. F.CC.A.F.D. Universidad de Granada, en busca de lo que debería ser el rol del profesor de educación física en la promoción de la salud a través de la actividad física en la sociedad española.

Anteriormente definimos el significado de Rol que se refiere al papel y/o función que debe realizar cada persona en la sociedad en la que se desenvuelve por lo cual podemos decir que el rol del docente son todas las funciones que debe cumplir en el ámbito en el que se desenvuelve, sean estas dentro o fuera del establecimiento donde desempeña sus labores. Según Ginger María Torres de Torres en su artículo “El Rol Docente en el siglo XXI” donde cita un texto escrito por la MG. Leonor Jaramillo el rol del docente implica ciertos aspectos que se detallan en el texto escrito por la misma donde menciona lo siguiente:

La Personalidad del individuo es factor importante para determinar un estilo de docente. Cuando cada maestro desarrolla su programa y establece relaciones con los estudiantes, ocurre una integración consciente e inconsciente de todo cuanto conoce y sabe,

desarrollándose así un estilo personal de enseñanza. El conocimiento que el maestro tenga de sí, de los estudiantes y de sus familias, influirá mucho en el estilo que éste determine para su práctica profesional.

En este proceso de búsqueda se puede tomar como referencia el modelo de los profesores de formación profesional, pero el objetivo no es que lo repita, sino más bien que sea creativo en establecer su propio estilo teniendo en cuenta su personalidad y experiencia.

(Mg. Leonor Jaramillo Directora del IESE de la Universidad del Norte)

El rol docente implica conocer las necesidades del contexto que lo rodea para así plantearse objetivos claros de que desea lograr con la población estudiantil y el entorno de este, la MG Leonor Jaramillo indica que la personalidad del profesor de educación física es una de sus herramientas básicas para lograr los objetivos propuestos. Por otra parte, implica la transmisión de valores. La sociedad espera, en general, que las personas que ejercen la docencia inculquen valores positivos en los estudiantes: el respeto por las normas, el ejercicio de la solidaridad, etc.

Es importante destacar que el rol docente también exige garantizar la disciplina en el entorno educativo. Los maestros tienen que lograr que los alumnos se comporten de manera adecuada: si no lo hacen, el rol docente también contempla la posibilidad de sancionar las faltas.

Tampoco se puede dejar de mencionar que el rol docente abarca ser ejemplo de los estudiantes en todos los ámbitos de la vida, de esta forma se logra de mejor manera la asimilación de valores morales.

3.3. El rol del profesor de educación física

Arráez y Martín (1997) o Zabala et al. (2002), reclaman una mayor involucración por parte del profesor de EF para canalizar la AF de sus alumnos fuera de su área, aconsejando y orientando su práctica hacia clubes deportivos, asociaciones o escuelas deportivas y así tratar de prolongar la AF y procurar un mayor afianzamiento de la actitud positiva hacia la práctica deportiva. En este sentido también se pronuncian de manera clara y contundente Pérez y Delgado (2004), al reclamar por parte del docente de EF una mayor implicación e involucración en sus tareas en general y en cuanto a lo referido a la salud en particular, de cara a mejorar una bastante malograda EF. Delgado y Tercedor (2002), consideran que la intervención docente en EF para la salud debe:

- 1) Incluir objetivos y contenidos coherentemente dispuestos y adaptados a la edad y nivel de los alumnos, organizando el uso adecuado de instalaciones y materiales,
- 2) Facilitar la participación de todo el alumnado sin exclusiones ni eliminaciones, contemplando las necesidades especiales de los alumnos,
- 3)

potenciar la motivación, la autonomía y la autoestima en los alumnos, favoreciendo su práctica de AF fuera de la EF, 4) Evaluar coherentemente de manera continua y formativa y 5) Ser conscientes de la influencia que como profesores tenemos en los alumnos, en lo referente a actitudes, valores y conductas relacionados con la salud (incluyendo el denominado currículum oculto). Tomando las palabras de Pangrazi, éste ya reclamaba en 1987 que “...los jóvenes deben comenzar cuanto antes a aprender que el ejercicio físico diario realizado de manera autónoma como un hábito muy importante para consolidar un estilo de vida saludable”. Digelidis et al. (2003), apuntan que el profesor de EF puede crear un clima motivacional positivo que facilite a los alumnos su orientación gracias las tareas propuestas y actitudes positivas hacia el ejercicio saludable”. (Zabala, M.; Ramírez, J.; Lozano, L. y Viciano, J. 2,004)

En este artículo podemos ver que el objetivo principal de este estudio es demostrar que el profesor de educación física es el principal encargado de promover la práctica de actividades físicas para la conservación y mejoramiento de la salud de los individuos comenzando en la práctica y motivación de la misma en la escuela, de la misma manera plantea objetivos que el profesor de educación física debe lograr a través del mismo, entre los cuales se menciona el incluir objetivos de acuerdo a la edad y etapa de los estudiantes, facilitar la práctica de la actividad física sin

exclusión alguna, ser el principal motivador de la práctica autónoma de la actividad física dentro y fuera del ámbito educativo, evaluara de forma constante y coherente la adquisición de hábitos saludables en el educando y principalmente ser el ejemplo de la práctica de actividad física, hábitos saludables de alimentación y cuidado de la salud en general, practica de valores dentro y fuera del ámbito escolar.

3.4. Educación física

En el manifiesto mundial de educación física esta se define como *la educación que utiliza de una manera sistemática la actividad física y la influencia de los agentes naturales: sol, agua etc. Como medios específicos, esta definición sintética tiene el mérito de mostrar que la finalidad de esta disciplina es la educación, y que el medio empleado es el movimiento y la influencia del medio físico. No se trata tan solo de una educación del físico, del cuerpo, sino de una educación general por medio del físico.*

(Blásquez Sánchez. D. (2006) La Educación Física. Que es educación física) (p. 37).

Parlabas (1,976) según él la educación física es una “práctica de intervención que ejerce una influencia sobre las conductas motrices de los participantes en función de normas educativas

implícitas o explícitas”. Esta propuesta está marcada por el concepto de conducta motriz que representaría, según el autor, el objeto de la educación Física.

“A pesar que el concepto Educación Física, es un término relativamente nuevo, su raíz etimológica viene de antiguas voces, originándose de la palabra educación que proviene del latín educere, que significa “sacar hacia fuera”; y físico, que viene de phycis, concepto ampliamente evocado en el mundo griego antiguo, que indica naturaleza. La phycis es lo que de natura se hace real, lo que aparece ante nosotros como tal, lo que es, por lo tanto, realidad perceptible y tangible. Con relación al cuerpo humano, la phycis hace referencia a lo único que hace posible su existencia, como lo es el soma, que es lo que en el ser humano se mueve, se ve y se toca”. Tal como señala Francisco Lagardera Otero, que: “es a partir de su contenido etimológico como el término educación física se manifiesta como depresión de una actividad pedagógica que incide de forma total en la educación del ser. Lo físico es una realidad tangible, sensible y como tal susceptible de poder ser educada.” Lagardera Otero Francisco, Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte”, Barcelona, España, 2000. (Zamora J.L. 2,009, pág. 23)

En este caso podemos decir que la educación física es la encargada de desarrollar la acción motriz, educar al cuerpo en la acción que se realiza.

“Como puede deducirse, el debate conceptual no termina y todavía no se ha dicho la última palabra máxime cuando la educación física, se amplía en su campo de acción, y del sector tradicional de la escuela y la educación se extiende al sector de la reeducación de incapacitados, al sector del deporte propiamente dicho, y al sector del inmenso campo del tiempo libre, de la expresión corporal, a lo que cabe sumar el campo de la investigación, entre otros, en el que los trabajos de mayor interés provienen de disciplinas exteriores a la educación física, con lo que ésta sólo es tocada de repercusión con el resultado cruel de tan sólo el traslado de conocimientos”. (Parlebas Pierre, Ob. Cit.)

“En lo que hace referencia a su sentido educativo o formativo, la educación física es una disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del sujeto”.

3.5. Propósito de la educación física

La educación física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. El propósito la educación física la de facilitar a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

Propiciar en el educando Confianza y seguridad en sí mismo mediante las actividades físicas.

Fortalecer la formación de valores por medio de actividades físicas y recreativas.

Incrementar y mantener las capacidades del educando favoreciendo la realización eficiente de sus movimientos.

Estimular la creatividad explorando y ejercitando el movimiento corporal.

Propiciar la formación de la identidad nacional.

Ejercitar sus capacidades físicas en función de su higiene, salud y nutrición.

3.6. Importancia de la educación física en el desarrollo del ser humano

Según el Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte José Miguel Fernández Porras, “La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación básica. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida”.

La educación física implementada en los primeros grados de escolaridad le brinda al estudiante una mejor capacidad de desarrollar sus habilidades, no solo coordinativas, sino también as de pensamiento lógico e interacción con el medio que lo rodea. Hoy en día en nuestro sistema escolar la educación física ha tenido un gran avance debido a que los padres de familia han aceptado de buena forma la implementación de este curso en las escuelas oficiales del país.

“A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello,

es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos”.

“Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la básica primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura”

La educación física es fundamental para propiciar en el estudiante de cualquier edad, capacidades como creatividad, espontaneidad, autoconocimiento, autoestima y aprecio por los demás, por ellos es importante la variedad de situaciones que el docente ayude al estudiante a experimentar, las técnicas y estrategias a utilizar para que le proceso sea el más adecuado para cada edad.

“A través de la clase de Educación Física los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. En

estas clases el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.

“Para hablar de una educación integral, en la que ningún aspecto del ser humano quede librado al azar, debemos considerar (y esto no es ninguna novedad) el cuerpo y la mente conformando una unidad, por lo que la educación física no debe ubicarse dentro del escalafón programático como la hermana menor de las disciplinas intelectuales, sino en un nivel de paridad, ya que una contribuirá con la otra para el desarrollo de logros cada vez más complejos. Vayamos a un ejemplo absolutamente cotidiano y de fácil observación. Basta señalar los avances que se advierten en la motricidad de los niños de tres años cuando trabajamos con ellos el espacio desde lo corporal y lo cognitivo, utilizando simultáneamente el trazo sobre la hoja de papel y el trabajo en el patio con gis, los niños van reconociendo, indicando, señalando, marcando, observando límites (adentro y afuera, arriba y abajo.), etcétera.

La inclusión de la Educación Física como un espacio respetado y asistido por la comunidad educativa necesita su acompañamiento. ¿Cómo y qué deberíamos hacer? Advertir su importancia, sus

competencias y, al mismo tiempo, preparando el terreno para que la huella que deje en los niños sea perdurable y socialmente significativa. Es decir, si queremos que los niños y las familias le den importancia al área debemos comenzar por darle, nosotros como docentes, la misma jerarquía que los demás subsectores.

En definitiva la importancia de la enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Al respecto, aseguran: Es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento; con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo; porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc.; mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales.

(Fernández Porras, Revista Digital Año 13 - N° 130 - Marzo de 2009)

3.7. La clase de educación física como agente creador de hábitos

En diversos estudios nacionales e internacionales se ha prestado una gran atención al papel de las clases de Educación Física (EF), ya que su carácter obligatorio las convierte en un marco incomparable para intentar lograr una actitud positiva hacia la práctica del ejercicio físico.

Un programa de EF de suficiente cantidad y calidad puede aumentar significativamente la actividad física moderada y/o intensa en la edad escolar. Las escuelas tienen el potencial de influenciar la actividad física habitual de los niños, incrementando la participación en actividades deportivas extraescolares, favoreciendo un desplazamiento activo al centro escolar así como proporcionando el equipamiento y supervisión adecuados a los jóvenes (Trudeau y Shephard, 2004).

Las investigaciones llevadas a cabo en entornos educativos y más concretamente dentro de las clases de educación física, indican que uno de los problemas que más preocupan a los profesores es el relacionado con aumentar la motivación del alumnado en pro de una adherencia a la práctica físico-deportiva. Desde un prisma fisiológico, con las dos o tres sesiones (dependiendo del ciclo) semanales de E.F. no se generan los procesos fisiológicos de supercompensación necesarios para mejorar la salud, y por tanto, el ejercicio físico realizado durante las clases obligatorias de Educación Física es insuficiente para el desarrollo de una condición física orientada hacia la salud (Sánchez Bañuelos, 1996). Por ello, es preciso que exista una práctica extraescolar y extracurricular para lograr los beneficios físicos y psico-sociales que se relacionan con el ejercicio físico. Esta práctica adicional debe ser promocionada desde las clases de E.F.

Moreno y Cervelló (2003), en un estudio realizado con 1000 alumnos de tercer ciclo de Primaria, indican que el disfrute en las clases de Educación Física, está íntimamente ligado a la participación en actividades deportivas extraescolares. Además, concluyen diciendo que los alumnos que consideran la Educación Física como más importante son los que practican más actividad físico-deportiva.

Mendoza y cols. (1994), en el informe sobre las "Conductas de los Escolares Españoles Relacionadas con la Salud", en alumnos de 11 a 15 años, encuentran que el alumnado que afirma que las clases de Educación Física les gusta mucho, es el que presenta mayores índices de participación deportiva diaria y semanal. El agrado y diversión que producen las clases de educación Física va disminuyendo conforme aumenta la edad (Moreno y Cervelló, 2003).

Sánchez Bañuelos (1996) indica que desde la perspectiva de la Educación para la salud, uno de los propósitos más importantes y básicos de la E.F. es desarrollar actitudes positivas hacia el ejercicio físico que generen la suficiente adherencia a la práctica del mismo. En la línea de las consideraciones establecidas en el Real Decreto 286/2007, al área de Educación Física se plantea un triple objetivo en cuanto a la salud:

1. Generar actitudes positivas hacia el ejercicio físico (Carácter actitudinal).
2. Dotar al alumnado de una operatividad motriz básica (Carácter procedimental).
3. Dar a conocer y hacer comprender las características y efectos del ejercicio físico (Carácter conceptual).

La práctica de actividad física de forma continuada, con unos criterios cualitativos y cuantitativos adecuados, se ha relacionado con una mejora del estado de salud y bienestar. Por el contrario, el sedentarismo se ha relacionado con un mayor riesgo de patologías metabólicas y cardio-vasculares, que si bien se manifiestan en la edad adulta, tienen su origen en edades tempranas. Para prevenir el sedentarismo y los problemas de salud asociados, es preciso conocer en qué momento deben ser adquiridos los hábitos de vida y, concretamente, los de práctica físico-deportiva. Cualquier análisis debe comenzar por el conocimiento de cuál es el nivel de práctica de la población objeto de estudio (en este caso, escolares de primaria), y los motivos que aducen para realizar ejercicio físico.

3.8. Aspectos organizativos de la clase de educación física

PALABRAS CLAVE: Organización, Recursos, Agrupamientos, Educación Física.

La organización de grupos y tareas existe desde el momento en que un profesor se responsabiliza de una clase en un gimnasio, pista, en definitiva aula de trabajo y se ve implicado en un proceso de enseñanza.

Hasta hace poco tiempo, el problema de la organización se limitaba, en gran medida, al control del grupo de clase, procurando que los alumnos estuvieran en perfectas condiciones para recibir la información y ejecutar las tareas de la forma más eficaz posible, Se partía de la base que las agrupaciones geométricas facilitaban la enseñanza-aprendizaje,

Pero la realidad social, ha cambiado. Se ha vuelto más compleja y se han producido cambios que han afectado y han obligado a la pedagogía, a profundizar en la investigación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Consecuencia de estos cambios, ha sido el paso de un paradigma educativo centrado en la enseñanza (profesor), basado en la transmisión tradicional de conocimientos, a otro centrado en el

aprendizaje (alumno), basado en la construcción de saberes y conocimientos.

3.9. Organización como recurso metodológico

Podemos definir la organización como un recurso que nos permite distribuir o disponer adecuadamente todos los elementos que configuran nuestra acción. Desde el punto de vista educativo, es un recurso didáctico que nos facilita la consecución de los objetivos propuestos y que favorece las actuaciones del profesor y de los alumnos.

Todos los recursos metodológicos que constituyen cada uno de los estilos de enseñanza utilizados en Educación Física, están interrelacionados entre sí, de forma que la organización de la clase condiciona e influye en la comunicación establecida entre el profesor y los alumnos, en las interacciones socio-afectivas que se puedan producir y en el grado de motivación; en definitiva contribuye a una mejor consecución de los objetivos de enseñanza-aprendizaje, tal como indica Pierón (1999), al referirse a los factores de eficacia de la clase de Educación Física

“Las decisiones que el profesor debe tomar en relación con la organización de la clase, tanto en la programación de la sesión, como en su puesta en práctica” (decisiones preimpacto e impacto

enunciadas por Mosston, (1993), deben tener presente las orientaciones metodológicas enunciadas en el diseño curricular base del área de Educación Física para la Etapa de Primaria y en los diferentes decretos elaborados por las Comunidades Autónomas correspondientes, de los cuales extraemos las siguientes consideraciones relacionadas con la organización:

Creación de un ambiente de clase adecuado y positivo: una adecuada organización favorece el crear un clima de clase positivo, donde se propicien y mejoren las interacciones socio afectivas y aumente el nivel de motivación de la clase

El aprendizaje de los alumnos: permite mayores posibilidades de asimilación, mejorando la participación e individualización de la enseñanza.

Los recursos disponibles, materiales, espaciales y temporales: consigue su optimización, aumentando y mejorando sus posibilidades de utilización, con las máximas condiciones de seguridad.

Adecuada distribución del tiempo de clase, tanto de las sesiones (número de sesiones, estructuración o fases de la sesión y su duración), como de las actividades (tiempo de trabajo y descanso).

La labor del profesor: una correcta planificación de la organización de la clase le permite un mejor control y seguimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje

Por consiguiente, la organización es un recurso que nos facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje, mejorando las condiciones de seguridad, incrementando la participación de los alumnos, optimizando los recursos y facilitando el desarrollo de las actividades específicas de organización (recogida y colocación de material, disposición de los alumnos, etc.).

3.10. Factores de organización.

El tiempo como factor de organización

La organización de los alumnos/as-grupo de clase

El aprendizaje de los alumnos se desarrolla en un marco social. Esto supone unas relaciones sociales entre profesor y alumnos y de alumnos entre sí. Esta interacción individual-social nos lleva a afirmar que según como sea el “escenario” cuestión de carácter organizativo- y el “proceso de escenificación de la enseñanza” – que evoca aspectos de carácter metodológico-, así será la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje que se vaya a desarrollar.

La adopción de diferentes formaciones en las sesiones, responde a varias preocupaciones:

- Ser más eficaz en nuestra intervención didáctica.
- Ganar tiempo, para disponer de más actividad por parte de nuestros alumnos.
- Garantizar la máxima seguridad en la colocación, desplazamientos y manipulaciones del material, así como en el trabajo en los diferentes aparatos.
- Asegurar la calidad de la información que se emite, tratando de realizar una intervención pedagógica eficaz.
- Facilitar la mejor visibilidad para los alumnos.

3.11. 2.3.3. Modelos organizativos para agrupar a los alumnos.

La organización de grupos en clase no siempre obedece a un problema didáctico. Pueden surgir situaciones que por seguridad o por control, exijan agrupar al alumnado de una manera determinada. Aquí nos vamos a centrar en la problemática didáctica.

Si nos ceñimos a los modelos de organización, encontramos dos tipologías de agrupamiento de alumnos: homogéneos y heterogéneos o flexibles.

➤ **Agrupamientos homogéneos**

Los alumnos trabajan juntos, realizando las mismas tareas. La enseñanza masiva considera al grupo clase como un todo homogéneo en el que el nivel de enseñanza se establece de acuerdo a las posibilidades de un hipotético alumno medio o tipo. Es útil para comunicaciones del profesor con todos los alumnos y para los comienzos de la actividad. Dentro del agrupamiento masivo podemos distinguir varios subtipos:

➤ **Formaciones rígidas**

Todos los alumnos están orientados hacia el profesor sin ninguna relación entre ellos.

➤ **Formaciones libres**

Los alumnos tienen libertad en cuanto a la elección de su lugar de ubicación o evoluciones. Por esta característica, esta formación está más en sintonía con los movimientos de renovación pedagógica. Permite mayor comunicación entre los alumnos. Se distribuyen según su criterio, se trabaja en dispersión. Es complicada para grupos numerosos.

3.12. 2.3.4. Disposición y desplazamientos de los alumnos/as-subgrupos

Para la distribución de los alumnos en el espacio y sus desplazamientos, existen una serie de condicionantes entre los que podemos destacar las características de los espacios disponibles para la práctica y su adecuación atendiendo al número de alumnos y el contenido de enseñanza.

En función de quién decida la organización

- **Prescritas**, también denominadas como disposición orientada o impuesta. Este tipo de disposición es determinado por el profesor con el objeto de agilizar el tiempo disponible para la práctica, así como reducir el tiempo de transición; mejorar la utilización del espacio y de los materiales, manteniendo las máximas condiciones de seguridad.
- **Libres**: este tipo de disposición en la que los alumnos van a decidir el lugar de realización de la actividad así como su desplazamiento, es muy adecuada cuando existe un cierto grado de responsabilidad de los alumnos y una buena integración y tolerancia dentro del grupo.

3.13. 2.3.5. La organización de los materiales y espacios

Las dotaciones e instalaciones existentes en los centros educativos condicionan en gran medida las posibilidades de trabajo de determinados contenidos y el diseño de tareas de enseñanza-aprendizaje (tipos de actividad y su organización), por lo cual, los materiales y espacios utilizados deben favorecer la máxima participación de los alumnos y sobre todo mantener las máximas condiciones de seguridad.

Para un buen proceso de enseñanza-aprendizaje, es necesaria la creación de un adecuado ambiente de aprendizaje, en el que influyen tanto los espacios deportivos como su adecuación mediante una correcta presentación y distribución de los materiales.

Previamente a la toma de decisión con respecto a la utilización de materiales y espacios, debemos analizar: las dotaciones e instalaciones existentes (cantidad y estado de conservación); la calidad de los recursos en cuanto a su adecuación a la edad de los alumnos y contenidos de Educación Física en la Etapa de Enseñanza Primaria; la seguridad de los materiales y espacios y sus posibilidades de utilización.

3.14. 2.3.6. La organización de las actividades

En relación con las tareas propuestas el profesor puede tomar una serie de decisiones entorno a la organización de la actividad:

Su forma de ejecución. En este sentido podemos determinar si la forma de realización de las actividades va a ser:

Simultánea: todos los alumnos trabajan a la vez. 100% de actividad.

Alternativa: mitad del grupo trabaja y mitad descansa o ayuda. 50% de actividad y pausa.

Consecutiva: Cada alumno participa y espera su turno de nuevo para entrar en actividad.

Su intensidad, duración y tiempo de descanso. En adecuación a las características de los alumnos, el tipo de esfuerzo que suponga la propia actividad propuesta, el objetivo que persiga en cuanto a la fase de la sesión en la que nos encontremos (animación, tema, vuelta a la calma) y las condiciones de realización de las mismas, debemos distribuir convenientemente estas variables y respetar el principio de dosificación y adecuación del trabajo.

3.15. Evaluación del alumnado en educación física

La evaluación debe ser continua con el fin de poder reorientar los procesos de enseñanza, mediante la modificación de los elementos curriculares que sean necesarios. Se pueden emplear como técnicas de evaluación:

- **La Heteroevaluación**, en la que el profesor recoge información sobre el alumnado.
- **La Coevaluación**, en la que el alumnado comparte las valoraciones con los demás, intercambiando roles de observador (evaluador) y observado (evaluado).
- **La autoevaluación**, en la que el alumnado se valora a sí mismo, propiciando la reflexión.

3.16. Tipos de evaluación

Teniendo en cuenta el momento de la evaluación, es decir, cuándo evaluar, se puede distinguir entre:

Evaluación inicial, para constatar el nivel del alumnado al principio del proceso educativo y determinar la concreción de los objetivos que se han de alcanzar, la selección de los contenidos y la metodología que se va a emplear en las unidades didácticas.

Evaluación continua, para hacer el seguimiento del proceso y poder realizar las oportunas correcciones, refuerzos y adaptaciones que se consideren necesarias.

Evaluación sumativa o final, para tomar decisiones respecto a las calificaciones, orientaciones y recuperaciones.

3.17. Instrumentos de evaluación

Los instrumentos de evaluación que se deben emplear en el desarrollo de las clases de Educación Física deben adaptarse a las características del alumnado (edad, nivel competencial, intereses, etc.). Se pueden utilizar pruebas combinadas, listas de control, hojas de registro, escalas de clasificación, cuadernos del alumno, etc. para valorar el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Teniendo en cuenta los ámbitos de las capacidades manifestadas en los objetivos curriculares, los instrumentos evaluadores deben atender a:

La evaluación de capacidades cognitivas (SABER), a través de actividades en las que el alumnado reflexione sobre aspectos que den sentido a su actividad motriz utilizando pruebas objetivas (orales, escritas, combinadas y trabajos...).

La evaluación de capacidades físico-motrices (SABER HACER), por medio de listas de control, escalas de clasificación y escalas

descriptivas en situaciones habituales de clase y durante el desarrollo de actividades evaluadoras.

La evaluación de capacidades afectivo-sociales (QUERER HACER), se pueden registrar las observaciones diarias sobre la colaboración, respeto, participación, interés..., en listas de control, escalas de clasificación de conductas y registros anecdóticos fundamentalmente.

3.18. Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación del área de Educación Física deben permitir al profesorado comprobar la adquisición de capacidades en el alumnado, es decir, la consecución de los objetivos y el desarrollo de las competencias básicas.

3.19. Criterios de calificación

Los criterios de calificación deben estar consensuados por el profesorado que imparte el área y permitirán calificar al alumnado, es decir, establecer sus notas. A continuación se indica, como propuesta, el porcentaje de calificación asignado a cada uno de los ámbitos de capacidades y los instrumentos empleados para su evaluación.

3.20. Factores motivantes para el desarrollo de la clase de educación física

3.21. 2.4.1. Importancia de la motivación en la Educación Física

La Educación Física como forma de actividad humana requiere por parte de la personalidad un móvil para poder ejecutarse, de ahí que la motivación como componente de la regulación inductora asuma en ella una importancia decisiva.

Uno de los procesos esenciales que permite a los alumnos esforzarse por cumplir las acciones dentro de la clase es la motivación, según Pila (1988) este es uno de los factores más importante que condiciona la Educación Física.

En la Educación Física como en toda actividad humana la motivación constituye el componente más importante dentro de los procesos inductores de la personalidad, siendo en este caso quien determina la dirección o nivel de activación de la conducta hacia la actividad física en cuestión.

Para López (2006), “la motivación contribuye a despertar en los alumnos el deseo de realizar actividades de carácter físico deportivas”.

En la Educación Física resulta imprescindible una correcta orientación motivacional por parte de los alumnos, ya que esta influye notablemente en el cumplimiento de los objetivos propuestos. En este sentido Knapp, citado por Sáenz López

Buñuel, Ibáñez Godoy y Giménez Fuentes Guerra (1999), afirman que “la motivación es el factor más importante para la adquisición de una habilidad motriz”.

“La motivación hacia la Educación Física influye también en la actitud que adoptan los alumnos, el modo en que realizan las actividades, así como en el nivel de esfuerzo que requieren para cumplir con las tareas de la misma”. Para Sáenz López Buñuel, Ibáñez Godoy y Giménez Fuentes Guerra (1999), la motivación es básica para lograr la atracción de los alumnos hacia la práctica de actividades físicas.

Según Florence, citado por López Rodríguez y González Maura (2001), los alumnos motivados sienten placer y deseos en ejercitarse y aprender Educación Física.

A su vez, la toma de conciencia de los objetivos a cumplir en la clase por parte de los alumnos se produce gracias a los motivos (Sainz de la Torre León, 2003). Cuando los alumnos no se hallan motivados por participar activamente y disfrutar de las clases de Educación Física, los resultados que se obtienen en las acciones que dentro de ella se llevan a cabo no son los más favorables, lo que limita a su vez la capacidad de mantenerse en dicha actividad y superar conscientemente los obstáculos que se puedan presentar en el camino hacia el logro de los objetivos.

Asumir la Educación Física como una necesidad de bienestar y salud para la persona que contribuya a la motivación por realizarla,

permite una mejor disposición y toma de conciencia en el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades y capacidades a desarrollar e influye en la incorporación de la práctica de ejercicios físicos como un hábito de vida.

Todo profesor de Educación Física debe lograr que sus alumnos se encuentren motivados hacia las ejecuciones que se realizan, de ello depende en gran medida el éxito de la clase.

Según la situación, podemos utilizar unos elementos u otros como factores motivantes en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la Educación Física. Para ello es necesario que el profesor/a conozca los elementos de los que dispone y cuáles utilizar en cada caso.

(González Serra, D. J (1995) Teoría de la motivación y práctica profesional. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación)

3.22. El alumno

El propio alumno debe ser un elemento motivador por sí mismo, es decir, el alumno debe tener seguridad en sus propios recursos. Esto aumentará su competencia motriz. Los alumnos que se ven favorecidos por el éxito se sienten más motivados para aprender.

3.23. El profesor

La personalidad del profesor juega un papel fundamental en el desarrollo de la clase de Educación.

El profesor debe mover a sus alumnos siempre de una manera entusiasta. Todo esto se consigue a través de la creación de un entorno adecuado y a base de manifestar buenas expectativas. Es lo que se conoce como el efecto Pygmalión.

3.24. Los contenidos propuestos

Muchos profesores de Educación Física plantean contenidos atractivos y novedosos pero a la hora de aplicarlos a sus alumnos fracasan. Esto se debe a que no adaptan sus contenidos para que lo expuesto sea atractivo y asequible al nivel de los alumnos.

Existe la postura generalizada de intentar aplicar la metodología de contenidos de diferentes núcleos temáticos de otros profesores a nuestros alumnos, contenidos que quizás resulten de excesiva complejidad para ellos, que no sean capaces de realizar y se sientan desmotivados. Otras veces, aspectos como disposición del material, música empleada, nuevos ejercicios, estructura de la clase..., etc, son los causantes de no provocar motivación en los

alumnos. La falta de originalidad en la presentación de los contenidos puede provocar monotonía y aburrimiento.

3.25. Recursos para favorecer la motivación

Para lograr este grado de activación óptima durante las sesiones de Educación Física, el profesor/a dispone de una serie de recursos didácticos. Lo ideal es que estos recursos, que a continuación se exponen, interactúen entre ellos, no limitándonos a desarrollar solamente uno de ellos.

➤ Ofrecer conocimiento de los resultados

Cuando observamos un error, no es muy pedagógico el manifestar lo mal que lo está realizando el alumno con expresiones “mal, muy mal”, “da pena veros”, o simplemente gesticular con desprecio o enfado. Es mucho más interesante “disfrazar” el refuerzo, convirtiéndolo en una advertencia más agradable de asumir por el alumno.

Consiste en cambiar la forma pero no el contenido. Expresiones como “una vez más, hasta que salga bien”, “casi casi, una vez más”, o también expresarlo en forma de parodia o comedia con frases como “vais para atrás como los cangrejos” o también

ofreciendo gestos cómicos de disconformidad como taparse los ojos con la mano o poner cara de circunstancia. De este modo estamos comunicando nuestra desaprobación con la ejecución pero, sin embargo, los alumnos lo perciben de forma muy diferente.

➤ **UTILIZAR EL REFUERZO POSITIVO**

Hablando en términos psicológicos, la función de los refuerzos es la de aumentar las posibilidades de que una conducta se realice. Los alumnos no siempre son conscientes de sus acciones, a veces interpretan que lo están realizando bien, cuando nosotros como profesores percibimos una ejecución incorrecta, o viceversa. Por todo esto es necesario ofrecerles información, pero no ya sólo por y para evitar sus errores, sino también como elemento motivador. Por tanto es igual de importante destacar sus errores como sus logros.

No debemos solamente centrarnos en señalar sus fallos, también debemos darles a conocer lo que van consiguiendo con éxito. Es importante motivar a través del éxito, esto les proporcionará confianza en sí mismos, motivándoles a continuar con la tarea. Sin embargo, hacer un excesivo hincapié en destacar sus errores provocará un efecto contrario.

En nuestra actividad resulta más interesante el utilizar los refuerzos positivos que los negativos.

Debemos acostumbrarnos a guiar la conducta de nuestros alumnos siempre a través de estímulos agradables y reconfortantes. Esto generará un contexto positivo que aumentará las condiciones de aprendizaje.

- *Gilbert, I (2005). Motivar para aprender en el aula. Las siete claves de la motivación escolar. (Ed) Paidós Educador. Barcelona.*
- *Alonso Tapia, J. (1997). Motivar para el aprendizaje. Capítulo 1 y 2. (Ed) Edebé. Barcelona.*
- *Huertas, J. A. (1996). Motivación y querer aprender. Pp 291-379. (Ed) Aique. Buenos Aires.*

3.26. Biología

“Biología es una de las ciencias más interesantes que existen, ya que ella abarca temas tan importantes como lo es el funcionamiento de nuestro cuerpo, como también de las plantas y los vegetales”.

(Océano, 1/01/1999 - 81 páginas)

La biología es la ciencia de la vida (bios = vida y Logos = tratado o estudio) se dedica al estudio de los seres vivos y lo que con ellos se relaciona, el campo de estudio de la biología es extenso y debido al

constante avance de la ciencia sus fronteras se amplían cada vez más.

Gama Fuertes, Ma. de los Ángeles

Biología 1

Pearson Educación Mexico 2004 (Biología, biogénesis y microorganismos, segunda Edición).

(Del griego «βίος» bíos, vida, y «-λογία» -logía, tratado, estudio, ciencia) es la ciencia que estudia a los seres vivos y, más específicamente, su origen, su evolución y sus propiedades: nutrición, morfogénesis, reproducción (asexual y sexual), patogenicidad, 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.

En su sentido moderno, la palabra «biología» parece haber sido introducida independientemente por Gottfried Reinhold Treviranus (Biologie oder Philosophie der lebenden Natur, 1802) y por Jean-Baptiste Lamarck (Hydrogéologie, 1802). Generalmente, se dice que

el término fue acuñado en 1800 por Karl Friedrich Burdach, aunque se menciona en el título del tercer volumen de Philosophiae naturalis sive physicae dogmaticae: Geología, biología, phytologia generalis et dendrologia, de Michael Christoph Hanow y publicado en 1766.

(<https://es.wikipedia.org/wiki/BiologíaL>)

3.27. Fundamentos biológicos del ejercicio físico

Dentro de los fundamentos biológicos de la actividad física, podemos mencionar los siguientes: funciones orgánicas del aparato locomotor, aparato respiratorio, aparato circulatorio, sistemas nervioso y endocrino, adaptación cardiovascular al ejercicio físico, adaptación del sistema respiratorio, fatiga y recuperación y los efectos de la actividad física en la salud.

3.28. Aparato locomotor

El sistema musculo esquelético está formado por los músculos esqueléticos, los tendones los huesos, los elementos articulares y sus anexos. De ellos, los músculos, junto con el sistema nervioso son elemento activo por sus capacidades de excitabilidad y contractilidad. El resto forma parte de los elementos pasivos porque son estructuras que no tienen, por si misma capacidad para generar movimiento, aunque hay que dejar claro que aunque son “ pasivos”

todos los tejidos del cuerpo humano están en constante equilibrio dinámico. El estudio del aparato locomotor incluye el sistema nervioso periférico que son los nervios que estimulan al músculo esquelético, imprescindible para que este se pueda contraer y coordinar los movimientos. Entre las principales funciones del aparato locomotor son:

- Mantenimiento de la estructura corporal.
- Dar soporte y proteger a otras estructuras, como los órganos internos (caja torácica, el corazón y los pulmones).
- Producir movimientos, lo que permite desplazarnos y realizar actividades físicas.
- Producción de calor (termogénesis)

Alex Merí Vived (Fundamentos de fisiología de la actividad física y el deporte) 2005

3.29. Importancia de la biología en la actividad física

3.29.1. Actividad física y salud

El resultado de que la vida se ha tornado mucho más fácil y resulta mucho más complicado encontrar el tiempo y la motivación suficiente para mantener una forma física aceptable.

Se calcula que más de un 70% de la población en los países desarrollados no realiza la suficiente actividad física como para mantener la salud y controlar el peso corporal. En el futuro se prevé que este fenómeno, si no se toman medidas, será más preocupante, y que el desarrollo de la tecnología inalámbrica puede disminuir aún más la práctica de la actividad física.

En la industria de la nueva tecnología el movimiento se considera sinónimo de ineficacia y la reducción del tiempo invertido en él es una de las claves del aumento de la productividad; un modelo que desafortunadamente se está transmitiendo a los países en desarrollo.

(Márquez et, al. 2006).

Antes de establecer los efectos sobre la salud es importante definir que entendemos por actividad física y por otros conceptos relacionados tales como Ejercicios Físicos o formas físicas.

La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento, se trata por tanto de un gasto de energías adicionales al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales, como lo son: la respiración, la digestión, circulación de sangre, etc. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades

cotidianas como andar, trasladar objetos, subir escaleras o realizar actividades domésticas.

En cuanto al termino ejercicio hace referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud, aquí podríamos incluir actividades tales como: aerobics, ciclismo, caminar a paso ligero o realizar actividades de jardinería, si el ejercicio físico se realiza como competición que se rige con una reglamentación establecida, nos estamos refiriendo al termino deporte, al deporte se le concede una serie de atributos condicionales como la fuerza o la resistencia que condiciona o determina la capacidad para realizar actividad física, cabe mencionar que algunos están capacitados para realizar un tipo de actividad y no otro.

3.29.2. Relación entre la actividad física y la salud cardiovascular

La mortalidad por enfermedad coronaria cardiaca está relacionada con parámetros de estilo de vida entre los cuales es fundamental el nivel de actividad física. Las enfermedades cardiovasculares y coronarias suponen, junto con el cáncer y los accidentes de carretera una de las tres mayores causas de mortandad en los países con altos niveles de renta, y su incidencia ha ido en aumento en la misma medida que se rebajan las exigencias de actividad física en la vida laboral y se mejoraban los medios

de transporte. La falta de actividad física constituye un factor de riesgo potencialmente modificable que debería recibir mayores énfasis en los actuales esfuerzos para reducir el impacto de la enfermedad coronaria cardíaca en la sociedad.

(Marcos Becerro y Galiano, 2003)

3.29.3. Relación entre actividad física y perfil de lípidos en sangre

Los niveles de diversos lípidos y lipoproteínas plasmáticas constituyen factores predictivos de enfermedad coronaria y arteriosclerosis, la influencia de la actividad física regula un estilo de vida sedentario sobre los mismos y sobre el riesgo de alteraciones en su metabolismo, ha sido objeto de numerosas investigaciones.

Los estudios transversales comparando deportistas con personas muy activas con individuos sedentarios de mismo sexo y edad, han mostrado de forma consistente diferencias sustanciales con perfiles de lípidos y lipoproteínas plasmáticas más saludables en las personas activas.

Los cambios de hábitos de vida hacia actitudes más activas físicamente no deben limitarse únicamente a la población sana y los

programas de ejercicios deben construir una parte de la rehabilitación de pacientes con enfermedades coronarias

Los médicos observan una menor frecuencia de mortalidad entre los pacientes participantes en programas de rehabilitación con ejercicios en comparación con los no participantes en estos programas.

3.29.4. Salud ósea y muscular

La actividad física tiene la capacidad potencial de influir sobre los huesos en riesgos de fracturas por osteoporosis así como de mejorar diversas funciones motrices relacionadas con el riesgo de caídas.

La actividad física durante la niñez y la adolescencia es esencial para mantener una masa ósea adecuada en la edad adulta, esto es sumamente importante pues la fragilidad ósea aumenta el riesgo de fractura y, como la desmineralización es progresiva con la edad, afecta más a los ancianos. A su vez, en la mujer posmenopáusica cuando disminuyen los niveles de estrógenos circulantes, aumenta más la desmineralización ósea. Entonces se puede decir que la actividad física regular, mejorará la mineralización ósea en mujeres ante la presencia de estrógenos.

La pérdida de masa muscular asociada con el envejecimiento denominada sarcopenia puede deberse a factores muy diversos, tales

como los cambios estructurales del aparato musculo esquelético. Las enfermedades crónicas y sus tratamientos, la atrofia por desuso o la malnutrición.

El nivel de fuerza necesaria para satisfacer las exigencias de la vida cotidiano no varía demasiado a lo largo de la vida, no obstante el proceso de envejecimiento y la sarcopenia traen consigo una disminución en la producción de la fuerza máxima lo que dificulta la realización de la tarea que antes hacíamos fácilmente.

La disminución de esta cualidad física es la causante de la perdida de equilibrio en personas mayores que traen consigo una propensión de caídas y un riesgo incrementado de fracturas de los huesos osteoporóticos.

Actividad Física y salud (Sara Márquez Rosa y Nuria Garatachea Vallejo 2013)

(Libro Electrónico)

3.30. Psicología

Definir lo que se entiende por psicología puede llegar a ser un tanto complicado, no porque se trate de un tema desconocido, sino por la abundante bibliografía que hay en torno a este concepto. Muchos psicólogos plantean un cuerpo teorico único dentro de esta ciencia según orientaciones teóricas y prácticas diversas, se ha escogido una

serie de definiciones de psicólogos que se pueden contrastar consultando la bibliografía básica.

- Se dedica al estudio científico de la experiencia inmediata. Es una ciencia experimental que intenta analizar experiencia, hallar sus elementos y describirla. (W.Wundt).
- Estudian la conducta como una actividad de su organismo en su media llevada a cabo con los objetos que se integran en su mundo y que está determinada por una serie de factores como el aprendizaje, la estimulación del medio, los impulsos fisiológicos, la herencia y la maduración. (S. Freud).
- El objeto del estudio de la psicología continúa siendo el conocimiento pero insistiendo ahora en las actividades de un sujeto concreto, individual que intenta resolver una tarea, un problema específico. (Bruner)

Albert Viadé Sanzano (Psicología del rendimiento deportivo. 2003).

Psicología: ciencia que trata la conducta y los procesos mentales de los individuos.

3.31. Psicología básica

La psicología básica es la parte de la psicología que tiene como función fundamental la recopilación y organización estructurada de

conocimientos nuevos acerca de los fundamentos de actuación de los procesos psicológicos básicos, como la percepción, la atención, la memoria, el lenguaje, el aprendizaje, el razonamiento y la resolución de problemas. Por otra parte, la psicología aplicada (ver más adelante), busca solucionar problemas prácticos por medio de la aplicación y la transformación a diferentes contextos, de los conocimientos generados por la psicología básica.

La psicología, por abordar al individuo humano, constituye un campo de estudio intermedio entre «lo biológico» y «lo social». Lo biológico se presenta como substrato del sistema psíquico. Progresivamente, y en la medida que la comprensión del funcionamiento del cerebro y la mente han avanzado, los aportes de la neurobiología se han ido incorporando a la investigación psicológica a través de la neuropsicología y las neurociencias cognitivas, Teoría de las Ciencias Humanas.

3.32. Teorías y sistemas psicológicos

El psicoanálisis es un método de exploración creado por el médico y neurólogo austríaco Sigmund Freud (1856-1939) que tiene como objetivo la investigación y el tratamiento de los problemas emocionales. Consiste en una técnica de tratamiento basada en

interpretación de los sueños, los actos fallidos y la asociación libre expresados por el paciente.

Freud complementó la "psicología de la consciencia" de Wundt con su "psicología del inconsciente". Contrariamente a los anteriores enfoques centrados en la investigación de laboratorios, el psicoanálisis no intenta ser una ciencia pura. Su interés no recayó en la acumulación de conocimientos sobre la mente normal, si no en la aplicación inmediata de una nueva manera de tratar a individuos que manifestaban un comportamiento anormal. Extrajo mucho más de sus datos de observación clínica que de la experimentación controlada en el laboratorio. Freud creía que poderosos impulsos biológicos, principalmente de naturaleza sexual, influían en el comportamiento humano. Opinaba que estas tendencias eran inconscientes y que creaban conflictos entre el individuo y las normas sociales.²²

3.33. El conductismo

La psicología conductista norteamericana se forjó como una disciplina naturalista con inspiración en la física (en oposición a la psicología fundada por Wundt, quien en 1879 creó el primer laboratorio en Alemania); se caracteriza por recoger hechos sobre la conducta observada objetivamente, y a organizarlos

sistemáticamente, elaborando teorías para su descripción, sin interesarse demasiado por su explicación. Estas teorías conductistas se basan en el método científico, y procuran conocer las condiciones que determinan el comportamiento de cualquier animal, siguiendo el esquema causa-efecto, y permiten en ocasiones la predicción del comportamiento y la posibilidad de intervenir en ellas. Es una psicología que se orienta más hacia la producción tecnológica.

Uno de los defensores más importantes del conductismo fue Burrhus Frederic Skinner, quien escribió diversos trabajos con gran controversia acerca de diferentes técnicas psicológicas para la modificación del comportamiento. Una de sus principales técnicas fue el condicionamiento operante, forma de aprendizaje a consecuencia de estímulos reforzadores del ambiente. El fin de las teorías de Skinner era crear una sociedad en completa armonía.

La mayor parte de los estudios se realizan en seres humanos. No obstante, es habitual que la psicología experimental realice estudios del comportamiento animal, tanto como un tema de estudio en sí mismo (cognición animal, etología), como para establecer medios de comparación entre especies (psicología comparada), punto que a menudo resulta controvertido, por las limitaciones evidentes derivadas de la extrapolación de los datos obtenidos de una especie a otra. La tecnología computacional es otra de las metodologías

utilizadas para elaborar modelos de conducta y realizar verificaciones y predicciones.

3.34. El cognitivismo

La psicología cognitiva es una escuela de la psicología que se encarga del estudio de la cognición, es decir de los procesos mentales implicados en el conocimiento. Se define a sí misma como heredera de la ciencia fundada por Wundt (Leipzig, 1879) y está enfocada en el problema de la mente y en los procesos mentales. Tiene como objeto de estudio los mecanismos de elaboración del conocimiento, desde la percepción, la memoria y el aprendizaje, hasta la formación de conceptos y razonamiento lógico. Lo «cognitivo» se refiere al acto de conocimiento, en sus acciones de almacenar, recuperar, reconocer, comprender, organizar y usar la información recibida a través de los sentidos. Metodológicamente, más que en la experimentación (como el conductismo), se ha apoyado en modelos, también computacionales e informáticos, para llegar a la explicación de los diversos procesos cognitivos que son de su interés. “La investigación cognitivista en los campos del juicio y de la toma de decisiones han tenido un gran impacto en otras disciplinas como la Economía” (véase Daniel Kahneman, 2006).

- **Atención:** comprendida como el mecanismo mediante el cual el ser humano hace conscientes ciertos contenidos de su mente por encima de otros, que se mantienen a un nivel de consciencia menor. El estudio de la atención ha desarrollado modelos para explicar cómo un organismo dirige este proceso de focalización consciente de varios objetos en forma simultánea o secuencial. Una de las principales preguntas en el estudio de la atención es sobre la utilidad de este mecanismo y su relación con el estudio del aprendizaje y la conciencia.

- **Percepción:** entendida como el modo en que el cuerpo y la mente cooperan para establecer la conciencia de un mundo externo. Algunas de las preguntas en el estudio de la percepción son: ¿cuál es la estructura mental que determina la naturaleza de nuestra experiencia?, ¿cómo se logran determinar las relaciones entre los elementos percibidos?, ¿cómo discriminamos entre los distintos elementos para nombrarlos o clasificarlos?, ¿cómo se desarrolla durante el ciclo vital esta capacidad?, etc.

- **Memoria:** proceso mediante el que un individuo retiene y almacena información, para que luego pueda ser utilizada. Permite independizar al organismo del entorno inmediato (es

decir, de la información existente en el momento) y relacionar distintos contenidos. El estudio de la memoria ha intentado comprender la forma en que se codifica la información, en que se almacena, y la manera en que se recupera para ser usada.

- **Pensamiento:** puede ser definido como el conjunto de procesos cognitivos que permiten al organismo elaborar la información percibida o almacenada en la memoria. Este ámbito ha implicado clásicamente el estudio del razonamiento y la resolución de problemas.

- **Lenguaje:** se puede definir como un sistema representativo de signos y reglas para su combinación, que constituye una forma simbólica de comunicación específica entre los seres humanos. En relación a este tema, la investigación ha girado en torno a preguntas como: qué tipo de reglas se establecen para el manejo del lenguaje, cómo se desarrolla el lenguaje en el transcurso del ciclo vital, qué diferencias hay entre el lenguaje humano y la comunicación en otras especies, qué relación existe entre lenguaje y pensamiento.

- **Aprendizaje:** El aprendizaje ha sido definido por la psicología como un cambio en el comportamiento, no atribuible al efecto de sustancias o estados temporales internos o contextuales.

La capacidad de «aprender» permite al organismo ampliar su repertorio de respuestas básicas, estando el sistema nervioso humano particularmente dotado de una plasticidad notable para generar cambios y aprender nuevos comportamientos.

3.35. La psicología humanista

La psicología humanista es una corriente dentro de la psicología que surge en la década de los sesenta del siglo XX. Esta escuela enfatiza la experiencia no verbal y los estados alterados de conciencia como medio de realizar nuestro pleno potencial humano. Surge como reacción al conductismo y al psicoanálisis y se propone la consideración global de la persona, basándose en la acentuación en sus aspectos existenciales (la libertad, el conocimiento, la responsabilidad, la historicidad). Critica el posicionamiento de la psicología como una ciencia natural, porque este reduciría al ser humano solo a variables cuantificables y critica además, en el caso del psicoanálisis y el conductismo, la excesiva focalización en los aspectos negativos y patológicos de las personas. Uno de los teóricos humanistas más importantes, Abraham Maslow, denominó a este movimiento «la tercera fuerza», por tratarse de una propuesta crítica, pero a la vez integradora de las dos teorías (aparentemente

opuestas) de la psicología de la época: el conductismo y el psicoanálisis.

3.36. El estructuralismo

Este sistema fue fundado por Wundt. Se le denomina Estructuralismo por la finalidad con que fue creado, ya que sus miembros estaban preocupados por el descubrimiento de la «estructura». Los estructuralistas emplearon el método experimental, optando por la introspección para relatar tan objetivamente como sea posible, la experiencia consciente durante el proceso de captar y juzgar los estímulos. Descubrieron que los procesos conscientes consisten fundamentalmente en tres elementos: sensaciones, imágenes y sentimientos.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Psicología>

3.37. BENEFICIOS PSICOLOGICOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

El papel del ejercicio físico en la mejora del bienestar individual y social, está siendo cada vez más importante en la medida que se incrementa el número de personas con problemas de ansiedad o depresión.

El ejercicio aeróbico está asociado a reducciones en estas últimas. Su relación con el bienestar psicológico tiene un carácter correlacional más que causal. Los efectos de los ejercicios físicos tienden a ser más agudos que crónicos, y las personas dicen sentirse mejor inmediatamente después del ejercicio, efecto que suele permanecer durante varias horas.

El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación del control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental.

Se ha sugerido explicaciones psicológicas, fisiológicas y sociales para las distintas formas en que el ejercicio físico mejora el bienestar psicológicos. Dado que el ejercicio físico está relacionado con esos cambios positivos, su práctica debe ser alentada, promovida y facilitada por las personas e instituciones responsables.

3.38. Personalidad

El ámbito de la psicología, la personalidad ocupa una posición central.

Ello se debe a la necesidad de conocer al individuo en su totalidad para llegar a una comprensión explicativa del comportamiento

humano, como un conjunto energético, estructural, motivacional y dinámicamente inserto en el contexto concreto de un grupo social. La personalidad es el núcleo psicológico del individuo ó, “el auto esquema del individuo que comprende sus características psicofisiológicas y que determina el estilo cognitivo y de comportamiento específico del sujeto en interacción con el entorno físico y social”(González, 1989). Auto esquema conjunto de autopercepciones que el sujeto tiene sobre sí mismo.

3.39. Comprende sus características psicofisiológicas

El auto esquema no sólo comprende el conjunto de percepciones sobre las características psicológicas, también de su propio organismo, incluyendo las experiencias sensoriales, emotivas, motivacionales y de toda índole. Los factores fisiológicos son muy importantes en el deporte, pero explican sólo parcialmente la personalidad. Hay que recurrir, sobre todo a los factores psicológicos.

La personalidad es un marco organizador de la conducta que tiene como elemento aglutinador a la memoria, que es responsable de la coherencia de las múltiples experiencias individuales.

➤ **Estilo cognitivo y comportamiento específico**

El conjunto de percepciones o representaciones referentes a uno mismo son diferentes para cada persona. Esto conlleva que cada individuo humano tiene un comportamiento particular acorde con la forma en que se percibe a sí mismo y sus capacidades.

➤ **Situaciones del medio ambiente.**

Los factores del entorno son percibidos y evaluados por cada persona en función de su organización cognoscitiva. En este sentido podemos afirmar que no existen dos personalidades iguales.

Como se desprende de la presente definición, la personalidad denota diferencias en las características fisiológicas y psicológicas individuales permanentes que determinan el comportamiento.

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. 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 e 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.

3.40. Importancia de la educación física en la sociedad

La Educación física es importante porque en la edad escolar es el único momento que la sociedad está segura que el mensaje sobre la importancia de la actividad física y las repercusiones que tendrá en su salud el resto de su vida, llega.

La Educación física es importante porque previene de enfermedades, de sentirnos mal, de tener que recurrir al doctor, medicinas u hospitales. La actividad física ahorra en sanidad.

La Educación física es importante porque permite desarrollar temas transversales, abordando conjuntamente muchas de las áreas del currículo, ahora que tan de moda está el trabajo sobre las competencias.

La Educación física es importante porque en cualquier actividad física intervienen las matemáticas (la distancia de pase, las puntuaciones o tanteos), la física (fuerza que imprimo a un móvil y la trayectoria que describe), la expresión corporal (comunicación no verbal, los gestos), la música (para transmitir, sentir, comunicar; el placer del baile, compartir el ritmo y sus sensaciones), la química (conexión entre los miembros de un equipo), la historia (para conocer de dónde venimos y sobre todo hacia dónde queremos ir), inglés, francés, alemán (porque el deporte es un idioma universal), el arte (multitud de disciplinas deportivas que tienen en cuenta el movimiento bonito, la estética del gesto o una acción determinada), la religión (deportistas que imploran y miran al cielo en señal de gracias o peticiones), el latín (Mens sana in corpore sano; citius, altius, fortius), el griego (la marathón, el alfa y el omega, los Juegos Olímpicos), la lengua (metodología y didáctica del deporte, el saber aplicar objetivos y destrezas), la filosofía (el ser humano es una unidad indivisible de cuerpo y mente), la medicina (anatomía corporal, conocer cómo funciona nuestro cuerpo, sus posibilidades, sus límites) y un largo etcétera.

La Educación física es importante porque educa en valores. Enseña que es imprescindible aceptar a los demás, reconoce el esfuerzo de todos y cada uno dentro de un grupo, y da valor y reconoce la importancia de todos a la hora de disfrutar y pasárselo bien.

La Educación física es importante porque nos ayuda a aceptar un reglamento. Las leyes son cosa de todos. No podemos realizar ningún juego ni deporte sino nos respetamos.

La Educación física es importante porque nos ayuda a adquirir hábitos y normas. Aprendemos disciplinas y nos hace autónomos.

La Educación física es importante porque ayuda a educar mediante la experimentación personal. Vivenciar. Interiorizar lo que es el acuerdo social.

La Educación física es importante porque ayuda al ciudadano del siglo XXI a ser consciente de que el bienestar mental y físico depende de su propio esfuerzo.

La Educación física es importante porque no somos sólo mente pensante como pretenden otras asignaturas curriculares, sino que somos una parte indivisible de cuerpo y mente.

La Educación física es importante porque es un derecho del ciudadano del siglo XXI saber nadar, trepar y lanzar.

La Educación física es importante porque los grandes eventos deportivos se han convertido en parte fundamentales de nuestro tiempo, son fenómenos de masas que mueven capitales ingentes, y debemos tener un mínimo conocimiento sobre ellos.

La Educación física es importante porque forma individuos con criterio propio y libre.

La Educación física es importante porque integra de manera contextualizada y coherente los contenidos propios de la materia con valores como la justicia, solidaridad, tolerancia, respeto, salud, responsabilidad, superación, libertad e igualdad. Es a través del cuerpo y el movimiento como la persona se relaciona con el entorno. Como respuesta a esta demanda social, en el área de Educación Física han de tenerse en cuenta las acciones educativas orientadas al cuidado del cuerpo, de la salud, de la mejora corporal y de la utilización adecuada del ocio. El cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se debe centrar la acción educativa del Área. En este sentido ha de resaltarse la importancia del conocimiento corporal y sus posibilidades de movimiento, no sólo por su valor funcional, sino también por el carácter integrador que tiene.

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, es importante inculcar en la población una serie de hábitos de vidas saludables.

IV. Marco operativo

4.1 Diseño de la investigación

4.1.1 Equipo de investigación

- Nombre del investigador principal:

Melitón Heriberto García Tax

- Nombre de las personas que tendrán injerencia en trabajo de investigación
 - Profesor. Felipe Sanic Pérez director del centro educativo EORM Aldea San Antonio Pasajoc.
 - 20 Docentes del establecimiento educativo
 - Padres de familia
 - Licda. Dora Virginia Tobias Coordinadora del PADEP/DEF

- Recursos:

Humanos:

- Estudiante del PADEP/DEF
- Estudiantes del establecimiento educativo
- Docentes
- Director

- CTA
- Coordinadora PADEP/DEF
- Asesor

Materiales:

- Cartulina
- Hojas de papel bond y hojas de papel iris
- Marcadores
- Maskingtape

Materiales Didácticos:

- Conos, aros, bollas, cuerdas, sillas, papel periódico, Jackes, tapitas, costales, canicas, palos

Físicos:

- Cancha polideportiva
- Centro educativo

Tecnológicos:

- Computadora
- Cañonera
- Impresora

- Cámara fotográfica
- Teléfono
- Modem
- Equipo de amplificación

4.1.2 Presupuesto

No.	Descripción	Valor
1.	Sistematización	
	Impresiones	Q. 100. 00
	Fotocopias de encuestas	Q. 45. 00
	Tinta para impresiones	Q. 135. 00
	Recargas de internet, modem.	Q. 150. 00
	Proyecto con docentes	
	Papel bond, hojas de papel iris, videos descargados, 2	Q. 20. 00
	marcadores	Q. 100. 00
	Refacción	
	Proyecto con niños, padres y docentes	

	Hojas de papel iris, canicas,	Q. 90. 00
	Jackes, tapitas, costales, papel periódico, marcadores, maskingtape	Q. 160. 00
	20 bolsas grandes de Agua pura	

Total Q. 800. 00

4.1.3 Programación		Año 2015												Año 2016																							
		Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo							
		Semanas				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	1	2	3	4
ACTIVIDADES																																					
Elaboración del Planteamiento y Justificación																																					
Revisión del Planteamiento y Justificación																																					
Corrección del Planteamiento y Justificación ya revisados anteriormente																																					
Segunda revisión del Planteamiento, Justificación y entrega de los Objetivos																																					
Elaboración del esquema del marco teórico																																					
Entrega a revisión del Esquema del Marco Teórico																																					
Elaboración del Marco Teórico																																					
Revisión y corrección del Marco Teórico																																					
Metodología de la investigación. Instrumentos de recolección de datos.																																					
Recopilación de datos																																					
Interpretación De datos																																					
Presentación de informe																																					

5 Presentación de resultados

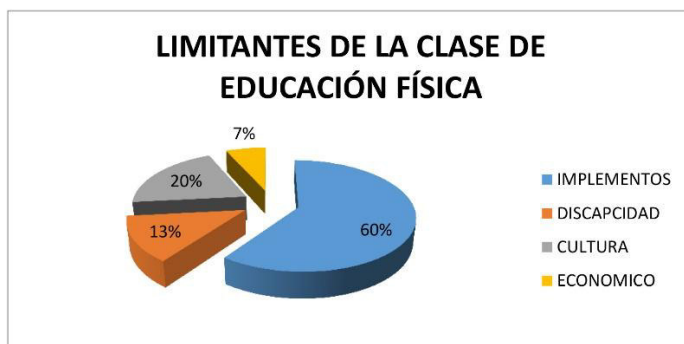
5.1. Análisis e interpretación de los resultados

ECUESTA PARA DOCENTES



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Los docentes opinan que Educación Física es aquella formación que el niño adquiere a través de juegos o actividades que incentivan el desarrollo psicomotriz, mismos que le servirán en su vida cotidiana.



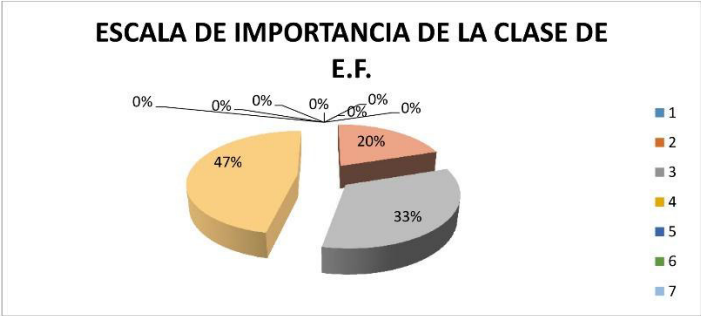
Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Las principales limitantes con las que el niño se encuentra para su correcta participación en la clase de Educación Física según su orden de importancia son las siguientes: Implementos deportivos, Ideas culturales, discapacidades o problemas físicos y por último el factor económico.



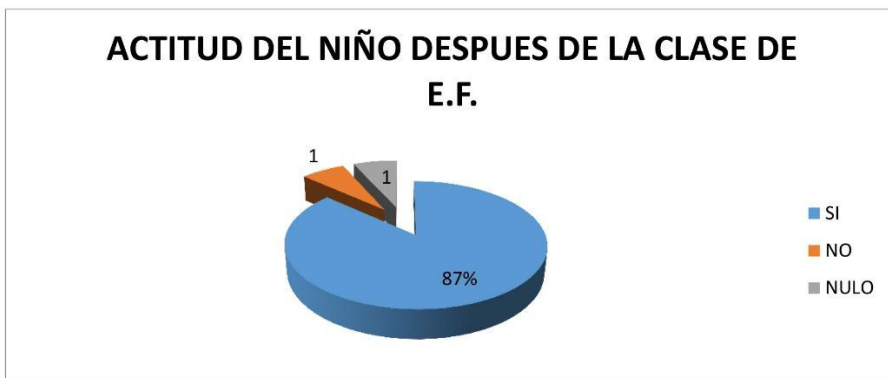
Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

El 100 % de los docentes motivan a los estudiantes a participar en la clase de Educación Física a través de los recordatorios constantes del día que les corresponde la clase de Física.



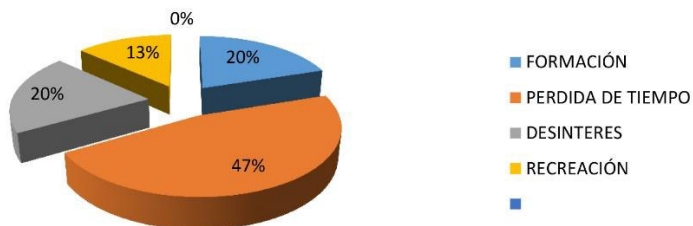
Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Los docentes motivan al estudiante a recibir la clase de educación Física sin embargo en una escala de 1 a 10 según la importancia de la clase esta varia teniendo como resultado que un 47% de los docentes lo considera importantes un 33% no tan importante y un 20% no emitió su opinión



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016
Según la encuesta la mayoría de docentes opinan que han visto un cambio de actitud en el niño, después de recibir la clase de E. F. siendo los más comunes que el niño entre más activo o dinámico, con expresiones en el rostro alegres, más sociables y en pocas ocasiones fatigados o cansados.

PERCEPCIÓN DEL PADRE SOBRE LA CLASE DE E.F.



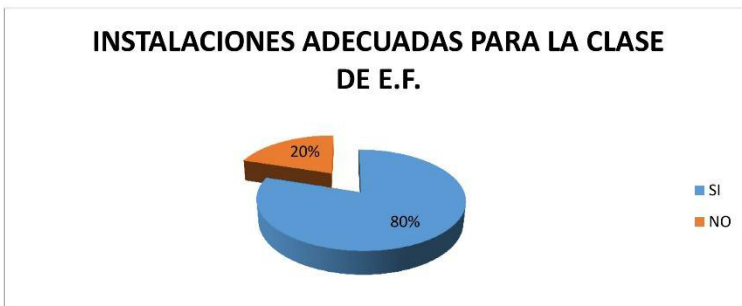
Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

La opinión de los padres según la importancia de la clase de educación física para pocos es importantes ya que la mayoría muestran poco interés con respecto al área y dentro de los más destacado puedo mencionar que la mayoría lo considera un pérdida de tiempo y por tal razón no responden a las necesidades básicas que la clase requiere siendo este el desinterés por el área. Y en una mínima cantidad lo considera como parte de su formación y que el área se ve como un espacio para recrearse.



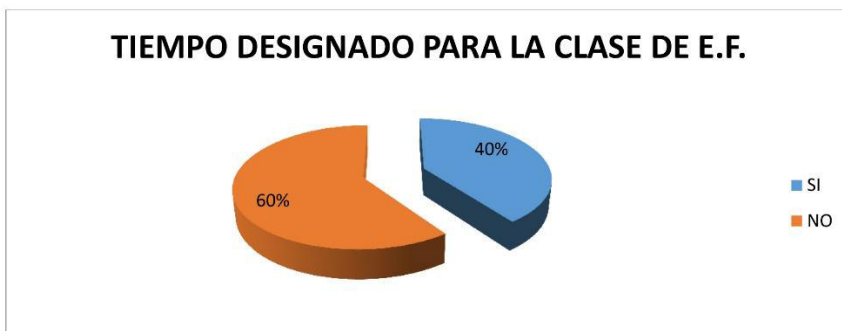
Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Un 87% de los docentes opinan que la alimentación es un factor que influye en la clase de educación física ya que si no se cuenta con una buena alimentación el niño no tendrá suficientes energías para desenvolverse en la práctica de las distintas actividades físicas. A sí también tiene que existir un correcto equilibrio entre la alimentación la actividad física con el fin de contribuir al desarrollo psicológico y eso dará como resultado mejor rendimiento.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

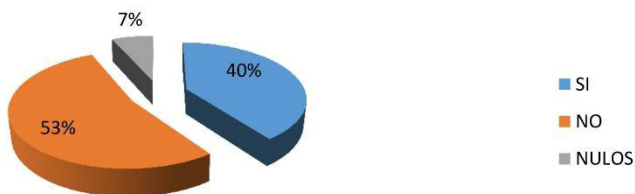
En cuestiones laborales, las instalaciones con las que el establecimiento cuenta son las adecuadas según la opinión de la mayoría de docentes ya que cuenta con suficiente espacio y se tiene una cancha polideportiva en buenas condiciones mismas que favorecen al libre movimiento del niño en sus respectivas clases.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

El tiempo es un factor que permite la asimilación de contenidos en cualquiera de las áreas y no digamos la de la clase de E.F. sin embargo el 60% de los docentes manifiestan que un periodo de 40 minutos a la semana no es suficiente para desarrollar correctamente la clase de educación Física y esto da como resultado que la clase se tome como espacio para recreación.

APOYO DEL MINEDUC PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

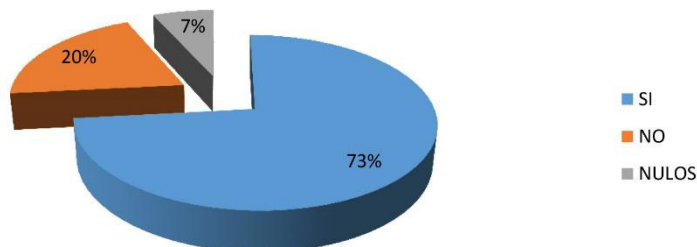


Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

El apoyo que los docentes reciben del ministerio de educación en cuanto a la importancia que se le da a la clase de E.F. es casi nula ya que ellos no promocionan actividades dentro de las actividades propias de los compañeros docentes de aula y no existe una integración entre maestros de física y los compañeros de grado y estos a su vez trabajan cada uno por su lado. Sin embargo de parte de la DIGEF se dotan de ciertos materiales para el desarrollo de la clase.

Un 40% opina que si existe apoyo porque se cuenta con maestros designado para esta área. Y 7% no emitió su opinión.

LA CULTURA Y LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

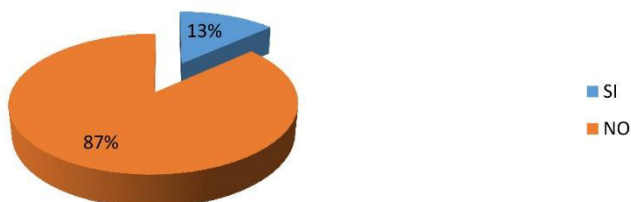


Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Los problemas con las que el niño y el maestro se encuentran en la clase de E.F. son varias y una de ellas son las ideas culturales y ante esta hipótesis el 73% opina que si influye, ya que algunos padres no les permiten al niño o niñas utilizar el traje deportivo por ideas culturales o simplemente ideas machistas, en otras ocasiones no utilizan el traje por vergüenza o por cuestiones de religión.

Por otro lado tenemos la opinión de un 20% quien dijo que no y eso dependerá del interés del niño o del padre.

PROBLEMAS QUE LIMITEN EL DESARROLLO DE LA CLASE DE E.F.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA MEJORAR LA LABOR DOCENTE



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

El rol del docente es importante dentro del desarrollo óptimo de la Clase de Educación Física ya que jugamos un papel importante y por tal razón la actualización constante y la mejora en el trabajo permitirá que el niño se interese mucho más por el área y que deje de ver a E.F. como simple recreación y que pueda verlo como

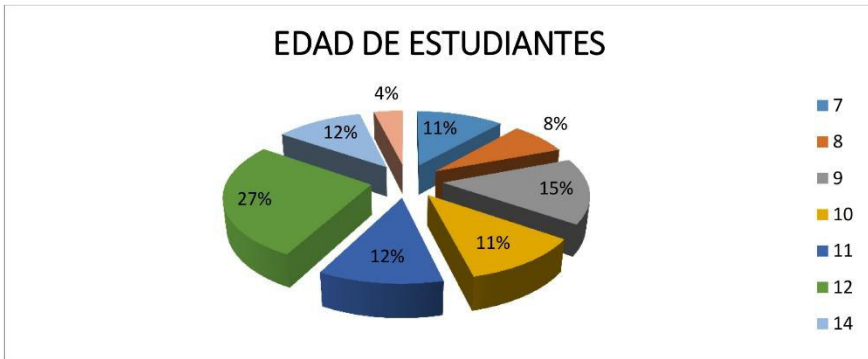
una cultura que contribuye a su vida. Por tal razón se sugieren algunas actividades para mejora la labor. Actividades acorde a las del MINEDUC, actualización constante. Ampliar el horario o la frecuencia de la clase y la innovación del material.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

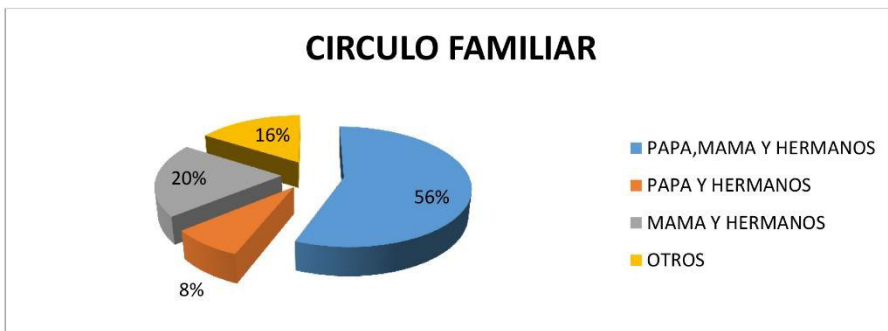
En nuestra actualidad la tecnología se está apoderando de la vida social no solo de los niños sino también la de las personas adultas y en esta ocasión podemos darnos cuenta que la tecnología lejos de favorecer al cambio positivo en el niño lo único que se está logrando es promover una vida sedentaria, así también se ve como entretenimiento y en una mini se utiliza para fortalecer los conocimientos.

ENTREVISTA A ESTUDIANTES



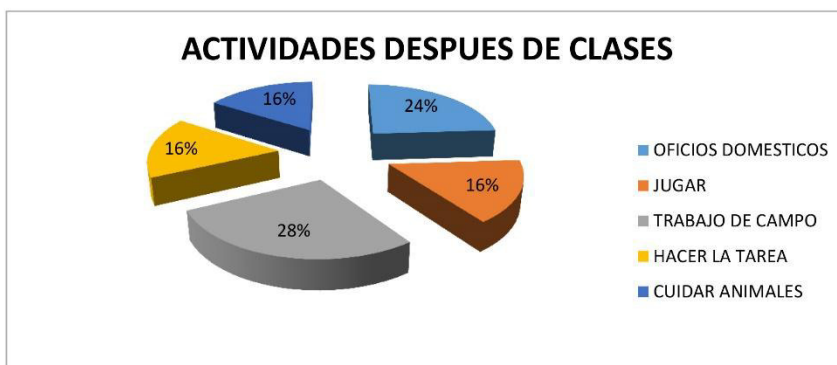
Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

La cantidad de entrevistados dentro del establecimiento fueron de 25 estudiantes tomando muestra de los grados de primero a sexto, las edades de los mismos varían según al grado al que pertenecen , pero se pudo observar que la mayor participación es de la edad de 12 años y algo importante es que tenemos un porcentaje mínimo de 4% en edad de 15 años, lo que indica que el estudiante esta fuera de la edad promedio para aun pertenecer al nivel primario y esto podría dar como resultado alguna limitante en la integración de la clase de E.F.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

El círculo en el que el estudiante se desarrolla se considera importante dentro de la investigación, ya que esto permite verificar el acompañamiento que el padre o familiar puede brindarle al niño. La mayoría de estudiantes viven con papa, mama y hermanos, sin embargo existe un 16% que viven con otros familiares a causa de separaciones matrimoniales o inmigraciones.



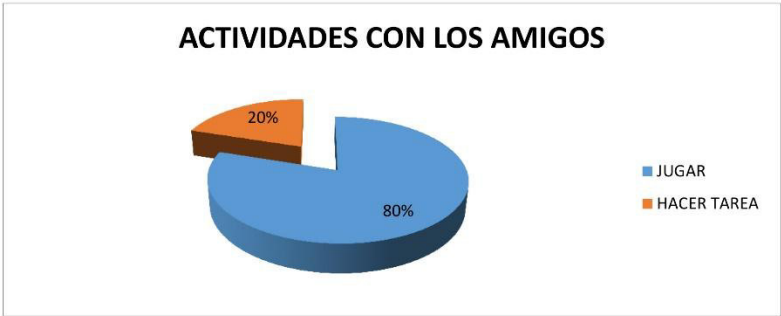
Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

En las actividades más comunes en los estudiantes después de clases podemos mencionar los oficios domésticos, trabajo de campo y el cuidar a los animales con las que la familia cuenta. La mayoría de estudiantes después de clases se dedica al trabajo de campo, las actividades recreativas y las de formación no son prioridad para los padres o encargados ya que se encuentran al final de la lista.



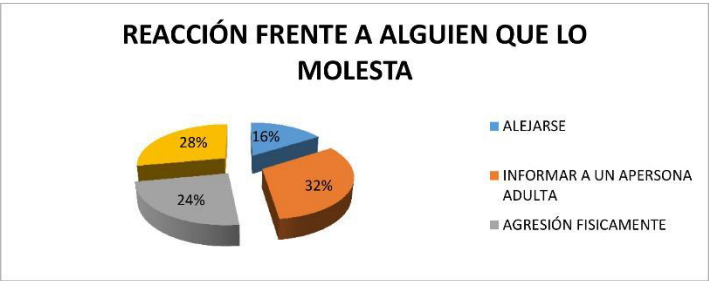
Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

La ocupación u oficio de los padres son las de albañil, comerciante, transportista y agricultor, con porcentaje más del 50% el oficio cumbre es la del comercio, dentro de ellos podemos mencionar venta de ropa, plásticos, cinchos, entre otros. Este tipo de actividades no le permite dedicarle el tiempo suficiente al niño.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Sabiendo que la alimentación del estudiante es clave para la realización efectiva de sus actividades académicas y físicas, se le pregunto al niño si come antes de asistir a clases, puesto que el desayuno es uno de los tiempos base dentro de la alimentación. a lo que ellos respondieron en 76% que ellos desayunan y 24 % que lo hacen en algunas ocasiones. Siendo la alimentación más común: frijol, arroz, huevos, sopas instantáneas, tamales o tortillas y café.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

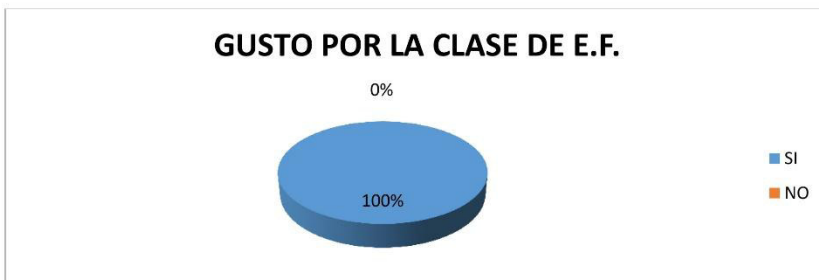
En muchas ocasiones el actuar de los niños se debe a como son tratados en la casa y el círculo familiar al cual el pertenecen, en esta ocasiones los entrevistados ante una situación en la que a ellos los molestan, estos pueden actuar de distinta manera, siendo las más comunes el alejarse de quien lo esté molestando o simplemente informarle a una persona adulta. Pero también se ve reflejado como niños responden por medio de una agresión verbal y en otros casos físicamente.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

La forma de actuar de los niños en muchas ocasiones depende de los problemas con los que ellos se encuentren el hogar y sin duda alguna esta afecta el interés en su formación académica. Los problemas más comunes con los que el niño se encuentra la violencia física, violencia verbal, la falta de comunicación entre la pareja y sin duda alguna los problemas económicos, pero el

problema más frecuente es la violencia verbal en la que el niño sufre de regaños por no cumplir con tareas asignadas de parte del padre o madre.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

El área que más le gusta al niño sin duda alguna es la clase de E.F. ya que según ellos en este área ellos aprenden a jugar y las clases se imparten al aire libre y utilizando distintos tipos de materiales.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Además de ser un área en la que el niño aprende a través del juego y donde su principal herramienta es su cuerpo. La educación física es un proceso puramente pedagógico mediante el cual él se desarrolla físicamente el niño y sobre todo la práctica constante de las actividades física contribuyen en el niño para evitar enfermedades y al fortalecimiento de su cuerpo, además de una adaptación cardiovascular.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Pero si bien es cierto, la clase de educación física es un área que al niño le gusta, él también se encuentra con muchas limitante para su adecuada participación dentro de la clase. Las limitantes con la que los niños de la comunidad cuenta son las siguientes: indumentaria, económico y físicos, siendo la indumentaria una de sus peores limitantes ya que ellos por cuestiones culturales y faltos de recurso no cuentan con un pants o pantaloneta y ni hablar

de un par de tenis que permitiría una cómoda participación. Por otro lado tenemos las limitantes físicas y en ella podemos mencionar a niños con problemas auditivos, problemas de la vista y algunos con problemas propios de la piel. El rol del maestro ante tal situación sería una adecuación curricular esto con el fin de facilitarle al niño la participación dentro de la clase.

VI. Conclusiones

La educación tradicionalista ha sido provocada en gran medida por el poco interés del docente por querer actualizarse, por tal razón La profesionalización constante del docente de educación física debe ser uno de sus principales compromisos, ya que este permitirá que el proceso enseñanza aprendizaje se encamine hacia una reforma educativa, misma que contribuirá al desarrollo de la comunidad y por ende el del país.

Los diversos problemas que aquejan al estudiante y que sin duda alguna se ven reflejados en la integración y el desarrollo de la clase de educación física, pueden ser minimizados si el maestro recupera su papel como tal, innovando su forma de enseñar a través de nuevas metodologías adaptadas al contexto y a la realidad del niño.

Durante este proceso de profesionalización se evidencio que el padre de familia ve la clase de educación física como pérdida de tiempo y recreación área que no aporta nada más que una simple diversión a la vida del estudiante. Por lo que el gran reto es que el

niño vea y sienta que la actividad física es más que correr, saltar y jugar, ya que su fin es promover una cultura física en su vida y la de su familia.

Después de ser parte de este proceso, las clases de educación física deberán abarcar más que una educación corporal a través de movimientos y se promoverá la importancia que tienen los distintos ámbitos y como estos influyen en la vida del estudiante siendo los biológicos y sociales los que más afectan su desarrollo físico y la integración con la sociedad.

Utilizar todos los medios con los que el docente cuente y los que él mismo cree incluyendo la tecnología, dándole paso a una educación constructivista, esto con el fin de proyectar a la comunidad educativa que la clase de educación física es un área la cual merece la misma importancia que las demás, en ella el estudiante se puede formar de una manera biopsicosocial dicho de otra manera él niño es formado integralmente. Pero esto solo se logrará si la E.F. es sistemática y constante.

VII. RECOMENDACIONES.

- Actualizaciones constantes para MEF a nivel nacional, esto con el fin lograr mejoras en el desarrollo de la clase de educación física y así romper con ideas absurdas que la clase de educación física es una pérdida de tiempo.

- Coordinar la labor del docente de educación física con la comunidad en la que se labora, para que la educación sea según su contexto y de esa manera esta sea mucho más productiva para el niño.

- Utilización de nuevas técnicas de enseñanza o nuevos métodos adaptados a las necesidades de los estudiantes ya que esto permitirá una integración más efectiva del niño con el área que se trabaje.

- Lograr una integración de las guías curriculares de educación física con las que están plasmadas en el CNB. Y sacar un nuevo documento para el docente de

educación física en las que se tenga competencias según el contexto y las especialidades del área.

- Aplicar una educación constructivista a través de la innovación de materiales constantes y las adecuaciones curriculares permitiendo la integración de niños con capacidades distintas y así dejar atrás la idea de una educación bancaria o tradicionalista y limitante.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

1. Plana Galindo, 1992, págs. 58-63
2. La Educación Física en las Enseñanzas, 1985, p. 30
3. Mg. Leonor Jaramillo Directora del IESE de la Universidad del Norte)
4. Zabala, M.; Ramírez, J.; Lozano, L. y Viciano, J. 2,004)
5. Blásquez Sánchez. D. (2006) La Educación Física. Que es educación física (p. 37).
6. Lagardera Otero Francisco, Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte”, Barcelona, España, 2000. (Zamora J.L. 2,009, pág. 23)
7. Fernández Porras, Revista Digital Año 13 - Nº 130 - Marzo de 2009)
 - Justo Manuel García Sánchez ([CV](#))
I.E.S “Alagón” de Coria (Cáceres), España

Cuadernos de Educación y Desarrollo

Vol 2, Nº 11 (enero 2010)

8. Mosston, M. 1993. La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los Estilos de Enseñanza. Barcelona. Ed. Hispano Europea.
9. Pieron, M. 1999. Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. Barcelona. Ed. INDE.

10. González Serra, D. J (1995) Teoría de la motivación y práctica profesional. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
11. www.csi-csif.es/andalucia/.../PILAR_SANCHEZ_PALACIOS_01.pdf
12. Gilbert, I (2005). Motivar para aprender en el aula. Las siete claves de la motivación escolar. (Ed) Paidós Educador. Barcelona.
13. Alonso Tapia, J. (1997). Motivar para el aprendizaje. Capítulo 1 y 2. (Ed) Edebé. Barcelona.
14. Océano, 1/01/1999 - 81 páginas
15. Gama Fuertes, Ma. de los Ángeles Biología 1
16. Pearson Educación Mexico 2004 (Biología, biogénesis y microorganismos, segunda Edición).
17. <https://es.wikipedia.org/wiki/BiologíaL>
18. Alex Merí Vived (Fundamentos de fisiología de la actividad física y el deporte) 2005
19. Márquez et, al. 2006
20. Marcos Becerro y Galiano, 2003)

21. Actividad Física y salud (Sara Márquez Rosa y Nuria Garatachea Vallejo 2013) (Libro Electrónico)
22. Albert Viadé Sanzano (Psicología del rendimiento deportivo. 2003).
23. <https://es.wikipedia.org/wiki/Psicología>

IX. ANEXOS

9.1 Instrumentos

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuelas de Ciencias Psicológicas

Programa Académico de Desarrollo Profesional docente

El rol del profesor de educación física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la EORM Aldea San Antonio Pasajoc, jornada matutina nivel primario del municipio de Momostenango, Totonicapán.

Estimado(a) docente su opinión acerca de la importancia de la clase de Educación Física y las diversas limitantes que existen en el desarrollo de la misma, serán de mucha importancia para la investigación. Por lo tanto a continuación se le presentan una serie de preguntas para los cuales se le solicita responder de acuerdo a su experiencia. Dichas preguntas se relacionan a la función del maestro de Educación Física y la importancia del curso.

Edad _____ Sexo _____

1. ¿Le gusta la clase de Educación física?
Sí _____ No _____
2. ¿Cree que la clase de Educación Física ayuda en la formación académica del estudiante?
Sí _____ No _____

¿Por qué?

3. ¿Cuáles podrían ser las limitantes por la cual el niño no realizaría educación física?

4. ¿Usted motiva a los estudiantes a recibir la clase de educación física?

Sí____ No____

¿Cómo?_____

5. ¿Qué importancia tiene la clase de educación física En una escala de 1 a 10?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. ¿Ha observado algún cambio de actitud en el niño después de recibir la clase de Educación Física?

Sí____ No____

Explique

7. ¿Según usted cómo percibe el padre de familia la clase de educación física?

8. ¿Considera usted que la alimentación influye en el desarrollo de la clase de educación física?

Sí____ No_____

¿Por qué?

9. ¿Las instalaciones con las que el establecimiento cuenta son las adecuadas para la práctica de la clase de educación física?

Sí _____ No _____

¿Por qué?

10. ¿Cree que el tiempo asignado para la clase de Educación Física es suficiente para lograr el desarrollo psicomotriz en el niño?

Sí _____ No _____

¿Por qué?

11. ¿El ministerio de educación le está prestando la importancia debida al desarrollo de una cultura física?

Sí _____ No _____

¿Cómo? _____

12. La cultura del contexto influye en el desarrollo de la clase educación física.

Sí _____ No _____

¿Cómo? _____

13. Conoce algún niño o niña con capacidades adquiridas o problemas de aprendizaje que sufra de exclusión o

discriminación que perjudiquen sus actividades académicas.

Sí _____ No _____

Explique _____

14. ¿Qué actividades sugiere al maestro de educación física para mejorar su labor profesional?

15. ¿De qué manera la tecnología influye en la cultura física del niño?

Explique _____

!!! GRACIAS POR SU COLABORACION!!!

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuelas de Ciencias Psicológicas

Programa Académico de Desarrollo Profesional docente

El rol del profesor de educación física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la EORM Aldea San Antonio Pasajoc, jornada matutina nivel primario del municipio de Momostenango, Totonicapán.

Estimado padre de familia su opinión acerca de la importancia de la clase de Educación Física y las diversas limitantes que existen en el desarrollo de la misma, serán de mucha importancia para la investigación. Por lo tanto a continuación se le presenta una serie de preguntas para los cuales se le solicita responder de acuerdo a sus experiencias.

Edad _____ Sexo_____

1. ¿Cree usted que es importante que su niño reciba la clase de educación física?

Sí_____ No_____

Por qué

2. Su niño cuenta con la indumentaria adecuada para recibir la clase de educación física.

Sí_____ No_____

3. ¿Su niño se alimenta antes de venir al establecimiento?

Sí_____ No_____

4. ¿Qué alimentos consume comúnmente su niño antes de venir a la escuela?

5. ¿Su niño tiene alguna limitante de cualquier tipo, que le impida recibir la clase de educación física?

Sí_____ No_____

Explique_____

6. ¿Qué actividades realiza su hijo después de clases?

7. ¿Le dedica tiempo usted a su hijo para jugar o realizar actividades físicas en casa?

Sí_____ No_____

Qué tipo

8. Cuándo su hijo comete un error, ¿de qué manera lo corrige?

Golpea _____ Le grita _____ Lo ignora _____ Lo castiga _____

Otros _____

!!! GRACIAS POR SU COLABORACION!!!

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuelas de Ciencias Psicológicas

Programa Académico de Desarrollo Profesional docente

El rol del profesor de educación física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la EORM Aldea San Antonio Pasajoc, jornada matutina nivel primario del municipio de Momostenango, Totonicapán.

ENTREVISTA A ETSTUDIANTES CON POSIBLES PROBLEMAS; BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES.

Establecimiento:

Jornada _____

Grado _____

Genero _____ Posible problema _____

Indicaciones:

Esta boleta de entrevista tiene el objetivo de obtener información sobre el contexto y manifestación del fenómeno de los múltiples problemas que aquejan a los estudiantes en el desarrollo óptimo de la clase de Educación Física. A continuación se plantearán una serie de preguntas, las cuáles deberá responder conforme a sus experiencias del entorno en el cual se desenvuelve. La información que nos proporcione es, estrictamente, confidencial y la misma

será utilizada única y exclusivamente para efectos del estudio de los fenómenos antes mencionados.

1. ¿Cuántos años tiene? _____
2. ¿Con quién vive?
Papá, Mamá y hermanos _____ Cuantos Son:
H _____ M _____ Total _____
Papá y Hermanos _____
Mamá y hermanos _____
Otros _____
3. Cuénteme un poco sobre su familia y su hogar

4. ¿Cuál es la ocupación de sus padres?

5. ¿Cómo es la relación con su familia? _____

6. ¿Quién toma las decisiones en su casa? _____

7. ¿Qué actividades realiza después del horario de clases?

8. ¿Qué le gusta hacer con sus amigos?

9. ¿Desayuna antes de venir al establecimiento?

Si _____ No _____ Algunas veces _____

10. Si alguien lo molesta, ¿cuál es su reacción con esa persona? _____

11. ¿En su hogar, sufre de algún tipo de problema?

12. ¿Le gusta la clase de Educación Física?

Sí _____ No _____

¿Por qué?

13. Cuando usted recibe la clase de educación Física, ¿cree que tiene algún beneficio para su vida?

14. ¿Tiene alguna limitante para participar en la clase de Educación Física?

15. ¿Su maestro de grado lo motiva a recibir la clase de Educación Física?

Si _____ No _____

¿Cómo?

!!! GRACIAS POR SU COLABORACION!!!

FOTOGRAFIAS DE NINOS ENTREVISTADOS





9.2 Programa de docencia

I. PARTE INFORMATIVA

ESTABLECIMIENTO: E.O.R.M Aldea San Antonio Pasajoc, Momostenango, Totonicapán

PARTICIPANTES: Maestros de preprimaria a sexto de la mencionada escuela

LUGAR A REALIZARSE: Salón del establecimiento o aula a fin.

FECHA: miércoles 2 de marzo de 2,016 **Duración:** de 10:00 a 13:00 hrs.

RESPONSABLES: MEF. Melitón Heriberto García Tax, Personal docente y personal Administrativo del establecimiento.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: importancia de la educación física y los efectos que causa en la vida biopsicosocial del estudiante de la aldea san Antonio Pasajoc.

I. JUSTIFICACIÓN

Socializar la importancia que tiene la clase de Educación Física y los efectos que causa en el estudiante, así como también las posibles limitantes que el niño y el docente encuentra para su correcto desarrollo.

PRIMER TALLER PARA DOCENTES:
INPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FISICA Y LOS EFECTOS
QUE CAUSA EN LA VIDA BIOPSIOSOCIAL DEL
ESTUDIANTE DE LA ALDEA SAN ANTONIO PASAJOC,
MOMOSTENANGO.

OBJETIVOS:

GENERAL:

Concientizar al docente de la importancia que tiene la clase de educación física y como la práctica correcta de la misma puede causar efectos positivos en la vida del estudiante y de quien lo practique.

ESPECIFICOS:

- ❖ Transmitir al docente la importancia de la clase de Educación Física
- ❖ Promover la Integración del docente en la clase de Educación Física.
- ❖ Fortalecer la labor del maestro de Educación Física.
- ❖ Contribuir a una educación integral, a través de la actividad física.

TEMATICA

1. Que es Educación Física
2. Diferencia entre educación física y deporte
3. Beneficios de la práctica continúa de la actividad física.
4. Hábitos dentro de la práctica de la clase de educación física
5. Fases dentro de la clase de Educación Física
(Calentamiento; movimiento articular, estiramiento, carrera suaves y desplazamientos.
6. El juego.
7. El juego como método de enseñanza de educación física.
8. Limitantes del estudiante en la clase de educación Física.

Instrumento de evaluación primer taller con Docentes.

Establecimiento: EORM Aldea San Antonio Pasajoc.

Jornada: Matutina

Nombre de la actividad: importancia de la educación física y los efectos que causa en la vida biopsicosocial del estudiante de la aldea san Antonio Pasajoc.

Evaluación: Sumativa

Fecha: 2 de marzo de 2,016

INSTRUMENTO DE EVALUACION PARA DOCENTES

INSTRUMENTO DE EVALUACION PARA DOCENTES

N o.	Criterio	Participativa	Dominio del contenido				Objetividad				Resolución de problemas				Reflexiva			
	Indicadores		Se involucra en situación de aprendizaje				Maneja conceptos de educación física propios del taller				Responde a cuestionamientos que surgen durante el taller.				Aporta y comparte experiencias sobre la temática			
	Docentes	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	
1	Marcelina Ajanel Chanchavac	X				X					X				X			
2	Sergio Manuel León Acabal	X				X					X						X	
3	Gaspar Apolonio Talé Gutiérrez		X			X					X				X			
4	Marina Celestina Juárez Chaclán	X				X				X				X				
5	Gloria Lisseth Camey Custodio		X			X				X				X				
6	Miriam Odilia Tzaquitzal Castro		X			X				X				X				
7	Shirley Massiel Chún Cuá	X				X				X				X				
8	Susana Audelia Talé Ajpop	X				X				X				X				
9	Eliseo Guox Elías	X				X			X				X			X		
10	Carlos Pelicó López		X			X				X				X				
11	Irma Lucía Chaclán Batz		X			X				X				X				
12	Marvin Baltazar Tohom Lajpop	X				X			X			X		X				
13	Juan Luis López Rojas	X				X			X			X		X				
14	Felipe Sanic Pérez	X				X			X			X		X				
15	Magdalena Tomasa Chamorro	X				X			X			X		X				

A= Excelente 5B= Bueno 3C= Regular 2 D= Necesita mejorar 1

RECURSOS:

MATERIALES: Hojas de papel bond, cañonera, computadora, lapicero etc.

HUMANOS: Personal docente y administrativo

FÍSICOS: Salón y cancha polideportiva.

ECONOMICOS: Según necesidad de la actividad.

Nota: Lo no previsto en el presente plan, será resultado en su debido momento por el MEF. Melitón Heriberto García Tax

Vo. Bo. _____

Melitón Heriberto García Tax

Felipe Sanic Pérez

Maestro de Educación Física
Antonio Pasajoc

Director EORM aldea San





9.3 Programa de extensión

LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO PROMOTORES DEL DESARROLLO MOTRIZ EN EL ESTUDIANTE Y RECREACIÓN EN EL PADRE DE FAMILIA

I. PARTE INFORMATIVA

ESTABLECIMIENTO: E.O.R.M Aldea San Antonio Pasajoc,
Momostenango, Totonicapán

PARTICIPANTES: Personal administrativo, personal docente,
padres de familia y estudiantes de la EORM aldea San Antonio
Pasajoc.

LUGAR A REALIZARSE: Cancha polideportiva de la referida
escuela.

FECHA: 10 marzo **Duración:** de 9:00 a 12:00 hrs.

RESPONSABLE: MEF. Melitón Heriberto García Tax

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Los Juegos tradicionales como
promotores del desarrollo motriz en el estudiante y recreación en
el padre de familia.

ACTIVIDAD: Rally de juegos tradicionales

II. JUSTIFICACIÓN

Esta actividad se realizara con el fin de promover y concientizar a los estudiantes, docentes y padres de familia en general, que existen actividades culturales que pueden contribuir a una educación integral, al desarrollo motriz y a una convivencia pacífica.

Desarrollar actividades culturales y recreativas con el triángulo educativo, con el propósito de que el maestro, el niño y padres de familia comprenda la importancia de la actividad física en la vida de cada uno de ellos.

VERBO Ya que la práctica de estos contribuyen al fortalecimiento motriz y a la socialización e integración entre la comunidad educativa.

RALLY DE JUEGOS TRADICIONALES

**LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO PROMOTORES DEL
DESARROLLO MOTRIZ EN EL ESTUDIANTE Y RECREACIÓN EN
EL PADRE DE FAMILIA. DE LA ALDEA SAN ANTONIO PASAJOC,
MOMOSTENANGO.**

III. OBJETIVOS:

GENERAL:

Promover en el docente la importancia que tiene el juego tradicional y la integración del triángulo educativo en actividades

lúdicas y recreativas orientadas a fortalecer y desarrollar habilidades motoras en el estudiante. Siendo el padre de familia un enlace de confianza entre las actividades a desarrollarse.

ESPECIFICOS:

- ❖ Integrar al triángulo educativo en actividades socio recreativas.
- ❖ Promover la práctica de juegos tradicionales en el estudiante.
- ❖ Fortalecer la labor del maestro de Educación Física.
- ❖ Desarrollar confianza entre padre e hijo.

IV. TEMATICA

Juegos tradicionales:

- Calentamiento a través de juegos tradicionales
Calienta manos, Policía y ladrones, el lobo, el gato y el ratón y escondites, pollito inglés, encantados, Piedra, papel o tijera tradicional y su variante
- Rondas tradicionales

El patio de mi casa, vamos a la vuelta..... La ranita, campanita de oro, mata tero tero la, gallinita ciega y más

- Carrera con aros
- Construcción de juegos tradicionales. Aviones.
- Canicas

- Rayuela o avioncito
- Salta Cuerda
- Tipachas o ceras
- Encostalados
- Jackis
- Sillas musicales

V. DESARROLLO

1. Se organizaran la cantidad de estaciones según las actividades a realizarse.
2. Se organizaran los grupos según la cantidad de padres que asistan a la actividad en la fecha estipulada
3. Los docentes serán encargados de cuidar cada una de las estaciones.
4. Se armaran dos grupos para su respectiva participación, esto con el fin de que todos participen y evitar accidentes o algún tipo de inconveniente.
5. Calentamiento general con el grupo.
6. Cada grupo contara con dos horas para su participación.
7. Los participantes serán padre o encargado e hijos.
8. Los participantes serán los niños de primero a sexto.
9. Cada estación tendrá una duración de cuatro minutos y 1 minuto de traslado entre cada estación.

VI. Instrumento de evaluación

Establecimiento: EORM Aldea San Antonio Pasajoc.

Jornada: Matutina

Nombre de la actividad: Los juegos tradicionales como promotores del desarrollo motriz en el estudiante y recreación en el padre de familia.

Evaluación: Cuantitativa

Fecha: 10 de marzo de 2,016

No.	Indicadores	SI	NO
1	Se evidencia participación de los padres de familia	X	
2	Existe sociabilidad entre padre e hijo en las actividades	X	
3	Los padres se divirtieron durante la actividad	X	
4	Hubo apoyo del padre para con sus hijos en el desarrollo de las distintas actividades	X	
5	Los padres de familia muestran habilidad en la práctica de cada una de las actividades		X
6	Se evidencio la sociabilidad entre padres dentro de la actividad.	X	
7	Los padres mostraron interés por la actividad		X
8	Los padres terminaron de pasar por todas las estaciones acompañados de sus hijos		X
9	Los padres se presentaron con indumentaria adecuada a la actividad		X
10	El niño se vio feliz haciendo actividad física al lado de sus padres o acompañantes.	X	

Nota: es propicio mencionar que en los primeros puntos de la evaluación mostraron interés, participaron, se divirtieron y se apoyaron pero no se logró la participación del 100% de los padres

VII. RECURSOS

Instalaciones de la referida escuela.

HUMANOS: Personal Docente, Administrativo, padres de familia y Estudiantes en general.

ECONOMICOS: Acorde a las necesidades de la actividad

MATERIALES: Estos serán dependiendo de los juegos a realizarse

VIII. EVALUACION: Esta se llevara a cabo después de realizada la actividad, por medio de una rúbrica cuantitativa.

Nota: Lo no previsto en el presente plan, será resultado en su debido momento por el MEF. Melitón Heriberto García Tax

Vo.Bo.

Melitón Heriberto García Tax

Maestro de Educación Física
Antonio Pasajoc

Felipe Sanic Pérez

Director EORM San





