

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

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP/DEF EN EL
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL
RURAL MIXTA MAYA QUICHÉ, ALDEA CHUANOJ, TOTONICAPÁN,
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

WELINTON EMMANUEL LÓPEZ TALÉ

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

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

Pablo Josue Mora Tello
Mario Estuardo Sitaví Semeyá
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS



C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 017-2016
CODIPs. 2257-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
Welinton Emmanuel López Talé
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO OCTAVO (18º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÍS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

“DECIMO OCTAVO: 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 Maya Quiché, Aldea Chuanoj, Totonicapán, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Welinton Emmanuel López Talé

CARNÉ: 201418015

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. Myner Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Sindy



PADEP/DEF No. 017-2016
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 Maya Quiché, Aldea Chuanoj, Totonicapán, jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Welinton Emmanuel López Talé

CARNÉ: 201418015

Carrera: **Profesorado de Educación Física**

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General PADEP/DEF





Guatemala 06 mayo 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente


Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Maya Quiché, Aldea Chuanoj, Totonicapán, jornada matutina, nivel primario**. Del estudiante Welinton Emmanuel López Talé, con carne 201418015 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. Doña Virginia Tobías Calderón
Coordinador Sede Quetzaltenango
PADEP/DEF





C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 017-2016
CODIPs. 788-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
Welinton Emmanuel López Talé
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO OCTAVO (18°) 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:

“DECIMO OCTAVO: 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 Maya Quiché, Aldea Chuanoj, Totonicapán, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

Welinton Emmanuel López Talé

CARNÉ: 201418015

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Sindy

Guatemala 01 abril 2016



Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Rural Mixta "Maya Quiche" Aldea Chuanoj Totonicapán, el estudiante **Welinton Emmanuel López Talé**, carné No.2014024287, 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 "Maya Quiche" Aldea Chuanoj Totonicapán, jornada matutina nivel primario"**. Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

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

Atentamente,



Prof. Daniel Crispín Hernández Carriz

Director

Escuela Oficial Rural Mixta "Maya Quiche" Aldea Chuanoj, Totonicapán

DEDICATORIA

- A Dios:** Dador de la sabiduría e inteligencia, quien me guio y sustento en esta etapa de mi vida.
- A mis padres:** Mi agradecimiento por su comprensión, apoyo moral e incondicional.
- A mis hermanos:** Mi agradecimiento por sus consejos y apoyo incondicional.
- A mi novia:** Mi agradecimiento por sus consejos, apoyo y compañía incondicional en todo momento.
- A mis centros educativos:** Forjadores de mi educación y razón de lo que soy ahora.
- A mis compañeros (as):** Por los momentos y experiencias compartidas e inolvidables, durante el proceso.
- A mis alumnos(as):** Quien a ellos debo mi trabajo y razón de proporcionarles una enseñanza aprendizaje actualizada, gracias por ser el semillero que me proporcionó su apoyo en la aplicación de lo aprendido en la profesionalización.
- A mis compañeros (as) de trabajo:** Por el excelente apoyo y consejos que me brindaron incondicionalmente en cada una de las actividades desarrolladas en el centro educativo.

ÍNDICE

Contenido	Páginas
Introducción.....	1
I Marco conceptual.....	2
1.1 Planteamiento del problema.....	2
1.2 Justificación.....	3
II Marco metodológico.....	6
2.1 Objetivos.....	6
2.2 Método.....	6
III Marco Teórico.....	8
3.1 Que es la educación física.....	8
3.2 Medios de la educación física.....	9
3.3 El rol del profesor de educación física.....	10
3.4 Benéficos de la educación física.....	14
3.5 Importancia de la educación física en el desarrollo integral del individuo como una unidad bio-psico-social.....	16
3.6 Beneficios fisiológicos de la actividad física.....	19
3.7 Definición beneficios psicológicos de la educación física.....	23
3.8 Beneficios de la educación física en el ámbito social.....	29
3.9 El papel del profesor de educación física en la formación de valores.....	32
3.10 La motivación en el proceso de enseñanza –aprendizaje.....	35
3.11 Experiencias en la formación de profesionales de la educación física para el área de la rehabilitación.....	37
IV Marco Operativo.....	44
4.1 Diseño de la investigación.....	45
4.1.1 Equipo de investigación.....	45
4.1.2 Recursos y presupuesto de la Investigación.....	46
4.1.3 Programación.....	47
V Presentación de resultados.....	48

VI Conclusiones.....	66
VII Recomendaciones.....	67
VIII Bibliografía.....	68
IX Anexo.....	69
9.1 Glosario.....	69
9.2 Instrumentos.....	70
9.3 Programa de docencia.....	75
9.4 Programa de extensión.....	80

Introducción

Los diferentes problemas que invaden a nuestro entorno, son factores limitantes para que no podamos seguir adelante, un claro ejemplo es la falta de información sobre la educación física, especialmente en cada uno de los habitantes que solo se dedican al trabajo, por esta razón optamos investigar y al mismo tiempo informar a los estudiantes, docentes y padres de familia, que residen en la Aldea Chuanoj del municipio y departamento de Totonicapán con el tema “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 “Maya Quiche” de la Aldea antes mencionada lo cual fue de mucha ayuda a los que estuvieron inmersos en dicha actividad al momento de realizarla se pudo observar que los participantes tomaron muy en serio la actividad programada que se olvidaron de todo y empezaron a surgir sonrisas lo cual demostró y confirmé que al realizar actividad física o bien recibir la clase de educación física no importan los recursos, medios, nivel económico, ambiente, habilidades o destrezas, ya que la educación física no es excluyente sino que inclusiva ya que esta ayuda al desarrollo de habilidades y destrezas en cada individuo a nivel biológico, psicológico y social, porque este tipo de actividades benefician a todo ser humano que lo practica, ya que nos ayudan a liberar y a quitar todo estrés que causa la rutina del diario vivir. Por lo que se debe fomentar la práctica de la actividad física llegando a todos los ciudadanos sin importar edad, sexo o cultura pueden gozar de los beneficios que nos brinda la educación física y sus diversas actividades, claro ejemplo es cuando se trata con un grupo que no dedica tiempo a la actividad física, se encuentran tensos, estresados, y con un cansancio físico y mental, así a esta comunidad se le hace conciencia la importancia de la práctica de la educación física ya que esta ayuda a todos a mantenerse con buena salud esta actividad es un primer paso para fomentar la importancia de la educación física en los habitantes de la Aldea Chuanoj y que esta se puede practicar de forma individual, en familia, entre amigos y vecinos.

I. Marco Conceptual

1.1 Planteamiento del problema

El objetivo de la educación física es el desarrollo integral del niño, por lo cual se relaciona con el proceso técnico y metodológico para desarrollar las habilidades, destrezas, hábitos, actitudes, aptitudes motoras y la habilidad técnico deportivo.

En la cual el CNB hace notar sus tres ejes: eje motor, eje social y eje higiénico o salud. Ya que a través de este facilita la Educación Física con cada uno de los procedimientos que propone para el desarrollo de cada una de las habilidades y destrezas, la educación física da un proceso en donde la práctica del ejercicio físico es un medio en donde se desarrolla un aprendizaje significativo en cada uno de los estudiantes.

El establecimiento educativo con objeto de estudio se encuentra ubicado en el área rural y es un establecimiento mixto en donde conviven niños y niñas. La cual cada uno de los estudiantes cuentan con diferentes capacidades físicas. Algunos de los alumnos de este establecimiento sufren de daños psicológicos, físicos por lo cual se cuenta con varios problemas o necesidades especiales en la cual requieren una atención específica para poder mejorar o disminuir cada una de las dificultades que pueda tener cada uno de los estudiantes afectados, ya que este problema en algunos se ha dado por casos de la naturaleza o alguna complicación durante el proceso de gestación. Ya que en algunos casos los alumnos que cuentan con estos problemas no tienen las posibilidades económicas para poder tener un tratamiento adecuado o especializado ya que en algunos casos vienen de familias que están desintegradas por la emigración de sus padres al país del norte o por falta de recursos económicos. También cuentan con un nivel alto de desnutrición que esto en algunos casos también ha contribuido en las dificultades que cada estudiante presenta.

Por lo cual el docente de educación física juega un papel importante en la formación de cada uno de los estudiantes. Por lo antes descrito en la escuela oficial rural mixta “Maya Quiche” de la aldea Chuanoj en su jornada matutina del nivel

primario cuenta con diversos casos que requieren atención especial para un mejor proceso dentro de la educación física para detener el avance de estas necesidades en cada estudiante o ayudar a la disminución de cada problema que presentan los estudiantes. El estudiante desempeña una figura muy importante en el proceso de enseñanza aprendizaje. Ya que es indispensable la clase de educación física en el estudiante para su desarrollo físico y psicológico en estas edades y grados que cursa no solo les gusta la práctica de la misma sino que también es parte fundamental para su desarrollo tanto físico, psicológico y social la que puede mejorar la calidad de vida, generar aprendizaje significativo y mejorar su relación con sus compañeros por medio de la práctica de juegos pre deportivos, rondas y ralis educativos promoviendo su desenvolvimiento adecuado en el entorno del proceso de enseñanza aprendizaje.

Es importante que el maestro de educación física tome en cuenta en su planificación los tres ejes que son mencionados en el CNB así mismo poder hacer las adecuaciones curriculares para cada uno de estos casos que se nos pueden presentar. Así mismo tratar de recopilar información de cada uno de los estudiantes y los casos que presentan para poder darles una mejor atención o remitirlo a un especialista en cada uno de los casos correspondientes. Por lo cual es necesario realizar una autoevaluación y preguntarse ¿Cómo la educación física ha influido en la vida de cada estudiante para su desarrollo físico, psicológico y social?

1.2 Justificación

A través de la práctica de la educación física el ser humano se desarrolla integralmente ya que esta le ayuda en lo psicológico, social y biológico. La educación física es un área en la cual se realizan ejercicios físicos y movimientos que logran un aprendizaje significativo. Ya que es de suma importancia el papel que desempeña el maestro de educación física en el ámbito escolar ya que no solo se encarga de desarrollar las habilidades físicas y cognitivas en el estudiante sino que también se convierte en apoyo a las demás áreas en las que el niño requiere de su ayuda, y también aquellos niños o niñas que presenten alguna discapacidad ya sea cognitiva o física ya que a través de las adecuaciones curriculares se le puede

ayudar a desarrollar sus habilidades con una preparación específica. Y con esto pueda influir en el futuro de cada uno de los niños independientemente que grado cursa y que discapacidad presenta.

Un maestro de Educación física debe poseer diversas características para poder ser un docente integral algunas de ellas pueden ser: En primer lugar debe ser un modelo a seguir por sus estudiantes, una especie de ejemplo o inspiración a ser imitado, dependiendo de las diferentes personalidades que tienen cada uno de sus estudiantes, la relación maestro – alumno debe ser cordial y de mucho respeto para que no se rompa en ellos la interrelación, que el uno se convierta en un orientador y guía de la teoría a la práctica para la vida y el otro asimile, aprenda a saber ser, hacer y conocer de las diferentes disciplinas académicas o educativas que se desarrollan en el ámbito escolar así mismo hacer uso de los recursos pedagógicos, psicológicos, profesionales, morales y sociales para lograr un aprendizaje integral y significativo.

Así mismo se convierte en facilitador con las instancias de convivencia y en diferentes situaciones y contextos, ya que este promueve el trabajo en equipo, la participación, cooperación y respeto entre los estudiantes.

Haciendo uso de diversas herramientas, métodos, técnicas y procedimientos para lograr un aprendizaje significativo e integral en cada uno de sus estudiantes y estos pongan en práctica lo aprendido en cada una de las actividades que realizan diariamente.

Lo que hoy en día es indispensable para un maestro de educación física es poder tener un conocimiento actualizado y amplio con relación la enseñanza-aprendizaje para niños y niñas con capacidades diferentes ya que ahora podemos encontrar dentro de los diversos establecimientos casos en las cuales necesitan de nuestra intervención para que podamos ayudar a los estudiantes a desarrollar sus capacidades y habilidades en la educación física para luego ellos poder hacer uso de cada una de ellas a lo largo de sus vidas y en especial el docente pueda ser capacitado constantemente con nuevas herramientas, técnicas, métodos y todo lo

que él pueda utilizar para dar un aprendizaje significativo a cada uno de sus estudiantes ya que cada día como maestros de educación física nos encontramos con diferentes casos, por lo cual en cada uno de estos debemos de realizar las adecuaciones curriculares correspondientes para cada estudiante y sería más fácil y eficiente el maestro si tuviera una capacitación constante y adecuada y específica para resolver cada una de estas incógnitas que hay para poder trabajar con estos casos que se nos presentan a diario en la labor docente.

II. Marco Metodológico

2.1 Objetivos

a. Generales

✓ Determinar los distintos problemas biológicos, psicológicos, sociales y laborales que se puedan presentar durante el proceso de enseñanza-aprendizaje en dicho establecimiento.

b. Específicos

✓ Identificar problemas biológicos y físicos que puedan limitar a los estudiantes a participar en la clase de educación física.

✓ Conocer problemas psicológicos o de aprendizaje que puedan estar afectando al estudiante en el desarrollo de sus habilidades y su proceso de aprendizaje.

✓ Establecer las relaciones que se suscitan entre la educación física y el fortalecimiento de las habilidades sociales.

✓ Determinar como el grado de interés de la práctica de la clase de educación física resulte más fácil, útil y motivante para la vida diaria.

2.2 Método

c. Muestra

Estudiantes, docentes y padres de familia

Edad de los estudiantes de 7 a 14 años

Grados que se abarcaron de primero a sexto primario

Aplicado a niños y niñas del área rural

Con las condiciones económicas establecidas en un nivel medio y bajo

d. Recolección de datos

Se estará efectuando a través de entrevista y encuesta

e. Análisis estadístico de los datos

Se estará recolectando de forma cuantitativa y cualitativa

f. Instrumentos

Entrevista: es un diálogo entablado entre dos o más personas: el entrevistador o entrevistadores que interrogan y el o los entrevistados que contestan. La palabra entrevista deriva del latín y significa "Los que van entre sí". Se trata de una técnica o instrumento empleado para diversos motivos, investigación, medicina, selección de personal. Una entrevista no es casual sino es un diálogo interesado, con un acuerdo previo y unos intereses y expectativas por ambas partes.

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 en forma de tríptico grafica o tabla. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, integrado a menudo por personas, empresas o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos.

III. Marco Teórico

3.1 Que es la educación física

Recuperado de: https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica“La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud,² al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

La educación física es el proceso por el cual se educa al cuerpo para la práctica de diversas actividades desde el punto pedagógico donde se desarrollan las habilidades y destrezas de cada uno de los individuos empezando desde las edades tempranas hasta llegar a un punto donde el cuerpo logre soportar y así poder fomentar o educar al cuerpo para que este pueda realizar actividades o ejercicios que ayuden a un mejor funcionamiento tanto en lo biológico, psicológico, social e incluso laboral ya que la educación física ayuda al desarrollo integral y significativo del estudiante y de todo ser humano que la practique.

3.2 Medios de la educación física

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

Juego motor

Recuperado de: https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica “Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente.⁵ En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín *ludus*, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz. De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc.⁶ Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física.”

Iniciación Deportiva

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

Deporte Educativo

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

Los medios de la educación física nos ayudan a poder tener más elementos con los cuales podamos ayudar a el cuerpo a tener ejercitarse a través del juego, el deporte, la recreación, el cuento motor, actividades de iniciación deportiva con los cuales el cuerpo se adapte a un ritmo de vida saludable haciendo uso de la educación física y cada uno de sus componentes para así lograr una cultura física en cada uno de nuestros habitantes empezando desde nuestros hogares, comunidades, establecimientos, grupos sociales entre otros.

3.3 El rol del profesor de educación física

Recuperado de: <http://juancamef.blogspot.com/2008/10/el-perfil-profesional-del-profesora-de.html>“El rol del profesor/a de Educación física ha de ir evolucionando y adaptándose a los cambios que se producen en la sociedad, a los intereses y necesidades de nuestros alumn@s, a las nuevas tendencias por donde discurre la enseñanza, a los contenidos del área de Educación Física...”

Una escuela moderna requiere de profesionales modernos y dinámicos, porque todo lo que nos rodea está en constante movimiento. El que se conforma con lo que es y con lo que hace, está condenado al fracaso, a la frustración y a la insatisfacción personal.

Si mantenemos el rol del profesor/a de “gimnasia” poco habremos evolucionado. Los elementos gimnásticos han pasado de ser del contenido exclusivo de nuestras enseñanzas a un elemento en vías de desaparición. El abanico de posibilidades se

ha ido abriendo en la medida que se han ido incorporando nuevos contenidos a nuestra área: educación para la salud, deportes, juegos, expresión corporal, juegos y deportes alternativos, psicomotricidad, las actividades en la naturaleza, ...

Esta variedad de contenidos exige de un profesorado activo, investigativo, innovador, diseñador, desinhibido, animador...

El docente debe ser una persona activa, dinamizador de todas las actividades que se realicen en el centro educativo, no sólo de las relacionadas con la actividad física y la salud. Ha de investigar sobre los aspectos que rodean a la función educadora, estar al día de las nuevas corrientes y tendencias de la educación en general y de la Educación física en particular.

Igualmente ha de ser capaz de diseñar sus programaciones, unidades didácticas y sesiones desde una vertiente investigativa: planeando, comprobando y rediseñando. Incorporando nuevos métodos, probando nuevas secuencias de aprendizaje, utilizando nuevas estrategias didácticas.

Por otra parte, algunos contenidos, como ejemplo los relacionados con la expresión corporal, exigen de una persona desinhibida, de un animador capaz de captar la atención de sus alumn@s, que conecte con sus intereses y necesidades, que plantee sesiones variadas y amenas. En definitiva, que logre que los niñ@s estén ávidos porque “toque” Educación física. Sin duda, nuestra área es la única del currículo que puede conseguir este efecto.

También debemos ser innovadores, no sólo en cuanto a la utilización métodos y recursos propios del área, hemos de conocer y usar las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación. En línea con lo que marcan las competencias básicas, el niñ@ de hoy y futuro adulto, debe adquirir competencia digital, nuestra área como las demás del currículo deben orientarse a la consecución de este fin.

Al igual que debemos irnos desmarcando de la etiqueta de profesor/a de “gimnasia”, también hay que ir desterrando el de “coach” o entrenador/a, esa no es nuestra función. Nuestra labor es eminentemente educadora, nuestra área es un instrumento más para educar a nuestros alumn@s. Por tanto, nuestro perfil se debe ir enriqueciendo con otros calificativos: orientador, formador, tutor...

No podemos convertirnos en un simple transmisor de conocimientos o saberes, nuestra área es eminentemente procedimental, a través de la actividad del alumn@ y de las situaciones didácticas que planifiquemos, el alumn@ debe explorar, descubrir, experimentar y poner en práctica una gran cantidad de actitudes, valores y normas. Pocas materias curriculares pueden lograrlo.

Como educadores debemos orientar y tutorar a nuestros alumn@s, para ello es preciso: reconducir sus comportamientos, extender sus intereses, satisfacer sus necesidades, ampliar sus perspectivas sobre el mundo que le rodea, calmar sus iras, mitigar sus miedos, mejorar su autoestima, favorecer la relación y la comunicación con los demás, proporcionarle autonomía, responder sus dudas, ayudar a resolver sus problemas... Es decir, poner en funcionamiento nuestra función educadora y formadora.

Tras todo lo dicho, no cabe duda, nuestra labor es difícil y complicada. La labor del profesorado de Educación física no sólo exige de un profesional muy preparado, sino de alguien “genéticamente” predispuesto, con un determinado carácter innato, de alguien que disfrute con lo que hace y haga disfrutar a los demás. Eso no es fácil. Desgraciadamente la realidad de muchos patios y gimnasios así lo demuestra. Las sesiones se han de pasar rápidas tanto para el profesor/a como para los alumn@s, si se hacen eternas, esto no es lo nuestro. El concurso de traslados te permitirá cambiar a otra cosa, de ese modo todos saldrán ganando.”

Características que debe tener un profesor de educación física

Características del profesor

Según Ibarra (2006) “el rol del docente ha tenido múltiples cambios y su función está determinada por lo que la sociedad requiere en la actualidad. El docente pasó de ser el protagonista que entrega conocimientos, a ser el mediador, que facilita el aprendizaje a través de herramientas, en donde el alumno es partícipe en la construcción de estos conocimientos.

Aguirre de Vergara (2011) señala que se necesita tener una formación académica, que le permita estar preparado para dirigir a sus alumnos, mediante conocimientos actuales y claros; tener una formación valórica la cual le permita al docente tener una comunicación cercana, dar una formación íntegra y valórica, teniendo una relación efectiva y cognoscitiva, así como también tener la capacidad de dominio de grupo y la mejor disposición en las clases.

Sáenz-López (1997) señala una serie de pautas orientadas en la educación que guían a los maestros/as durante el proceso de enseñanza-aprendizaje tales como: Evolucionar de lo simple a lo complejo; Aprender jugando; lograr aprendizajes significativos; Individualización; Adecuación de materiales y normas; Actitud de paciencia y clima favorable; Informaciones breves y mucha práctica; Fomento del conocimiento de resultados internos, entre otros.

Además de las pautas orientadas en la educación que guían la actuación de los maestros, el profesor cuenta con otras herramientas, que no aparecen de forma explícita en el diseño de la sesión, pero se tienen en cuenta con el fin de facilitar el control, la motivación y la participación del grupo. Algunos ejemplos de recursos didácticos son: ocuparse del lenguaje verbal o no verbal, gestual, visual y auditivo utilizando todos los medios de información para facilitar el aprendizaje y la relación entre alumno-profesor. Tener una planificación de las actividades, es decir en cómo

se enlaza cada actividad, de lo simple a lo complejo, del trabajo individual a grupal y que éstas tengan relación al contenido que se está enseñando.

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

El rol que debe tener el maestro de educación física debe de ser bastante innovador ya que cada día nos encontramos con nuevos contenidos, actividades, con lo cual el docente debe de ser activo innovador, creativo, participativo, en cada una de las actividades que se realicen dentro del entorno en el cual se desenvuelve ya que con lo que es el docente sabemos que el estudiante va ir formando su rol ya que el maestro es el ejemplo a seguir y no solo en los horario de trabajo sino que este debe serlo siempre y estar al tanto de cada una de las actualizaciones sobre educación física ya que con la ayuda de la tecnología cada día que pasase encuentran nuevas formas y métodos para poder desarrollar las habilidades, destrezas y capacidades década individuo.

3.4 Benéficos de la educación física

Recuperado de: https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica“La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc.

En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- A nivel orgánico: Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de

la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

- A nivel cardíaco: Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

- A nivel pulmonar: Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

- A nivel metabólico: Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.

- A nivel de la sangre: Reduce la coagulabilidad de la sangre.

- A nivel neuro-endocrino: Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.

- A nivel del sistema nervioso: Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.

- A nivel gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

- A nivel osteomuscular: Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.

- A nivel psíquico: Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.”

Sabemos que los beneficios de la educación física son muchos y no solo se llegan a notar en el aspecto físico sino que también en las distintas áreas en las que nos desenvolvemos como lo son a nivel respiratorio, cardiovascular, músculo esquelético, social, psicológico, nervioso, gastrointestinal, sanguíneo, metabólico, ya que la educación física nos brinda la oportunidad de poder desarrollar nuestro cuerpo y poder alcanzar un desarrollo integral a través de la actividad física.

3.5 Importancia de la Educación Física en el Desarrollo Integral del Individuo como una Unidad Bio-Psico-Social

Recuperado de: http://edufgaitan.blogspot.com/2015/01/importancia-de-la-educacion-fisica-en_20.html La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-Psico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior.

La educación física tiene que ver con el aprendizaje, pues por medio de ella, se entiende lo apreciable que es practicar algún ejercicio para la prevención de diversas enfermedades que son causadas por el sedentarismo. Una de las principales y, que se ha degenerado en una pandemia es la obesidad. Asimismo, los problemas cardíacos, ventriculares y otras funciones vitales. De igual forma el practicar alguna actividad física o deporte de forma regular atrasa la natural acción degenerativa que vivirá nuestro cuerpo. Además, lo relevante que es el deporte y la actividad física ayudan a mantener saludable el aspecto psíquico, como fuente de vitalidad, ánimo y contenedor del estrés.

La educación física, también demuestra lo importante que es el trabajo en equipo, ya que, al practicar deportes de conjunto, se conoce el valor de coordinar esfuerzos, para lograr una meta. Función vital en el mundo laboral, de hoy en día. Por otra parte, nos hace pensar, reaccionar rápidamente, delegar y confiar en otros, diversas decisiones que nos afectan directamente.

La Recreación y su Importancia en el Desarrollo Integral del Individuo

El concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas. El término recreación proviene del latín "recreativo", que significa restaurar

y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud.

El recrearse permite al cuerpo y a la mente una "restauración" o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

La educación física tiene una gran importancia ya que no solo es donde se pasa el tiempo jugando si no que a través del juego se aprende y se logra alcanzar un aprendizaje significativo ya que por medio de la educación física podemos evitar enfermedades, desarrollar habilidades y capacidades, así mismo podemos colaborar con el desarrollo psíquico, biológico social e incluso laboral ya que por tanto trabajo los individuos se someten a bastante tensión que luego con el pasar del tiempo esto llega a dañar el cuerpo ya que se empieza tener una vida sedentaria y por ende se hacen notar las enfermedades como lo son la obesidad, problemas cardiacos, respiratorios entre otros por eso es importante practicar la educación física para poder tener una buena salud.

3.6 Beneficios Fisiológicos de la Actividad Física

Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd148/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-el-organismo.htm>

A nivel cardiovascular

- Aumentos del volumen sistólico por incrementos de la masa muscular miocárdica y la cavidad ventricular. En situaciones de esfuerzo, el sujeto dispondrá de una mayor perfusión sanguínea al músculo que trabaja, circunstancia que mejora su eficiencia.
- Disminución de la frecuencia cardiaca, tanto en reposo como en ejercicio, provocado por el incremento del volumen sistólico y la acción de neurotransmisores sobre los receptores muscarínicos del nódulo sinusal cardíaco.
 - Incrementos de la cantidad de sangre movilizada por el corazón en un minuto.
 - Irrigación miocárdica: aumentan las arteriolas, venas y capilares; es un factor que disminuye la tensión arterial.
- Aumento del número de glóbulos rojos, circunstancia que favorece la elevación de los niveles de hemoglobina y consecuentemente incrementa la captación de oxígeno.
- Regulación de la tensión arterial debido a las mejoras en la motilidad de los vasos y al incremento de la red arterial de bajo calibre (responsable de las resistencias periféricas).
- Reducción de los riesgos de acumulación de placas de ateroma, dada la gran movilización de los depósitos de grasas en el organismo y la reducción de los niveles de colesterol (LDL colesterol).
- Reducción del riesgo coronario por mejoras circulatorias locales en el corazón, reducción de trombos y aumento de la potencialidad miocárdica.
- Mejora los procesos de recuperación tras la realización del esfuerzo debido a la intensa actividad aeróbica.
- Beneficios de oxigenación en zonas externas corporales (hipodermis), debido a la mejora de la circulación periférica, circunstancia que previene el deterioro de células de la piel y alteraciones tales como la temida celulitis.

- Mejoras globales en el sistema de retorno venoso, evitando trastornos por insuficiencia venosa y estancamientos sanguíneos que den lugar a procesos de tromboflebitis en etapa adulta.

- Mejora la redistribución del flujo: se produce el vaso-constricción y vaso-dilatación, es decir, se cierran o abren las venas que se usan o no; esto es importante en el ejercicio físico. Las personas no acostumbradas se ponen coloradas debido a la inadecuada redistribución de flujo. Toda la actividad de contracción muscular causa efectos ineficaces en el corazón.

A nivel respiratorio

“Ventilación y oxigenación de las bases pulmonares, manteniendo activos espacios ventilatorios y evitando su colapso con el transcurso del tiempo y la inactividad.

- Mejoras en la mecánica de contracción de la musculatura respiratoria, circunstancia que incrementa las posibilidades de ventilación y otorga una sensación de comodidad en el desarrollo de la actividad física.

- Disminución del trabajo inspiratorio por reducción de resistencias alveolares, aumento de la superficie de contacto y disminución de la permeabilidad a la absorción de oxígeno.

- Reducción de la frecuencia respiratoria debido a los aumentos de volumen.

- Aumento de los volúmenes de ventilación: en cada ventilación se pueden tomar 500 ml de aire, lo normal son 12-15 respiraciones en reposo y 35-40 en ejercicio. Se recomienda que el aire se inhale por la nariz porque así es filtrado por los pelitos del epitelio, calienta el aire (tiene más capacidad de difusión al pasar a la capacidad ventricular) y se produce la humidificación (el aire humidificado no daña el tracto respiratorio). La pituitaria amarilla se daña con aire frío y se pierde la capacidad de oler.

Cuando una persona lleva una alimentación inadecuada, fuma y no hace ejercicio se produce aterosclerosis (depósitos de unas placas llamadas ateromas) puede provocar un infarto de miocardio o ACV (accidente cerebro vascular) que

ocasionaría una trombosis cerebral ya que la placa de ateromas se suelta y el corazón con los bombeos la puede dirigir al cerebro.”

A nivel metabólico

“Combate el sobrepeso y la obesidad.

- Utilización de sustratos energéticos.
- Producción de HDL-colesterol.
- Liberación de beta-endorfina: genera una situación placentera.
- Regulación de la insulina.
- Gasto energético y ejercicio.

A nivel articular

“Mejor irrigación de las cápsulas articulares que mejoran su funcionalidad dentro de la articulación.

- Regulación en la producción de líquido sinovial que mejora los movimientos articulares.
 - Aumentos de la movilidad articular y, consecuentemente mayor amplitud de movimientos.
 - Mejora del estado funcional de los cartílagos articulares, que retrasa la aparición de procesos artrósicos en etapas posteriores.”

A nivel muscular

“Mayor tono muscular e incremento de la fuerza debido al aumento del número de miofibrillas sarcoplasmáticas. De igual forma, la ausencia de movimiento acarrea una pérdida de miofibrillas pudiéndose producir el fenómeno de atrofia muscular.

- Refuerzos articulares por la acción de coaptación de las fuerzas musculares. Este aspecto es utilizado en gran medida para la recuperación de la mayoría de lesiones articulares.

- Modificación en la forma y geometría corporal, que posee un fuerte influjo en los modelos estéticos de la sociedad actual.
 - Mejoras en el reclutamiento de fibras para el desarrollo de las acciones musculares (coordinación intramuscular).
 - Mejoras en los procesos de coordinación intermuscular, circunstancia que otorga fluidez y economía a los movimientos.
 - Incremento de las reservas energéticas locales (depósitos de ATP y PC), aumento del glucógeno muscular y reducción de los depósitos de grasas intramusculares, aumentando el peso magro corporal y reduciendo el peso total por reducción de grasa.
 - Mejora de los procesos oxidativos intramusculares por incremento del número de mitocondrias y por aumento de la capilarización, aumentándose de esta forma el consumo de oxígeno y reduciéndose así el cansancio y fatiga en la actividad.
 - Mejoras en los procesos de transmisión de los impulsos musculares, circunstancia que reduce el tiempo de reacción en la contracción.
 - Incrementos en la elasticidad muscular, consiguiendo una mayor amplitud de movimientos que previene lesiones musculares en movimientos bruscos e indeseados.”

Los beneficios fisiológicos que logramos tener al participar de la educación física son bastante importante ya que promedió de la práctica de la actividad física logramos alcanzar que cada uno de los sistemas que conforman nuestro cuerpo puedan estar saludables para cualquier tipo de actividades que podamos realizar y lograr que nuestro sistema cardiovascular funciones de la mejor manera al igual el sistema respiratorio, las articulaciones, el metabolismo pueda adaptarse a cualquier exigencia física que podamos tener en cualquier momento, los músculos tengan una mayor movilidad y así todo el cuerpo pueda trabajar de una manera adecuada.

3.7 Definición Beneficios Psicológicos de la Educación Física

Actividad física y bienestar psicológico

Recuperado de: http://edufgaitan.blogspot.com/2015/01/importancia-de-la-educacion-fisica-en_20.html Las sociedades desarrolladas son cada vez más sedentarias, incluso la sociedad en la que vivimos. Esto ha conllevado perjuicios importantes en la salud de los ciudadanos y en la calidad de vida. La falta de movimiento se está convirtiendo en un factor de riesgo de numerosas enfermedades. Son conocidos los beneficios que reportan los estilos de vida activos en los ámbitos físicos y somáticos; no lo son tanto, en cambio, los beneficios psicológicos. En esto se basa la originalidad de este estudio: se tratarán de esclarecer los beneficios y el bienestar psicológico que conlleva la práctica de actividades físico-deportivas. Palabras Clave: Calidad de vida. Salud. Bienestar psicológico. Actividad física. Sedentarismo.

Conceptos y Terminología

En este apartado se trata de esclarecer los distintos términos a los que se va a hacer referencia en esta revisión, aunque en muchas ocasiones se utilizan los conceptos calidad de vida, salud pública, salud y bienestar como sinónimos (Guillén, 1997). Bienestar psicológico: (bienestar subjetivo) grado de felicidad personal o satisfacción con la vida. En la literatura especializada últimamente se encuentran muy de moda conceptos muy ligados a la salud psicológica como: “estado general de bienestar percibido” o “estado psicológico de bienestar” well-being. Estos conceptos se asocian a una variada lista de parámetros, algunos de carácter muy general, como la sensación subjetiva general de bienestar o de satisfacción con la vida, y otros más concretos como pueden ser los estados de ánimo y el nivel de ansiedad. (Sanchez Bañuelos, 1996).

Sentirse bien: well-being (sentirse mejor). Estado de bienestar que siente una persona. Mucha gente que realiza actividad física sostiene que se siente bien. De hecho, diversos argumentos justifican que el ejercicio físico regular puede producir una sensación de optimismo, bienestar y estado de ánimo positivo. Salud mental: Karl Meninger la define como la capacidad más o menos desarrollada de ajustarse

al mundo, proporcionando un máximo de felicidad y efectividad; permite, al mismo tiempo tener un carácter abierto, una inteligencia alerta, un comportamiento considerado socialmente y una disposición agradable (Márquez, 1995). Salud mental: estado positivo de bienestar mental personal en el que los individuos se sienten satisfechos consigo mismos, así como de sus papeles en la vida y sus relaciones con los demás. (Thackeray, Skidmore y Farley, 1979).

Tipos de beneficios psicológicos de la educación física

Los 10 beneficios psicológicos de practicar ejercicio físico

Recuperado de: <https://psicologiamente.net/deporte/10-beneficios-psicologicos-practicar-ejercicio> **LOS** beneficios de practicar deporte para mejorar la calidad de vida y la salud en general.

Mucha gente se apunta al gimnasio para mejorar su salud cardiovascular, para ganar músculo o para tener un cuerpo de película. Sin embargo, hay otros efectos positivos que podemos conseguir con la práctica de actividad física regular, como son los beneficios psicológicos.

Beneficios psicológicos al hacer deporte: ¡practicar ejercicio es sano para tu mente!

Durante las últimas décadas, los investigadores han ido descubriendo cómo practicar ejercicio puede mejorar nuestras funciones cognitivas, e independientemente de la edad o la condición física, los estudios han demostrado que dedicar un tiempo para el ejercicio también produce muchos beneficios para nuestro bienestar mental. “Ejercitarse regularmente es bueno para el humor, la memoria o el aprendizaje”, explica el psiquiatra John Ratey de la Escuela de Medicina de Harvard, autor del libro “La Ciencia Nueva y Revolucionaria del Ejercicio y el Cerebro”.

Si acostumbras a practicar ejercicio a diario o si eres de los que te cuesta ponerte el chándal, presta atención a las siguientes líneas. A continuación, desde Psicología y Mente, os presentamos los 10 beneficios psicológicos de practicar ejercicio.

Produce químicos de la felicidad

Correr unos cuantos kilómetros puede ser duro, ¡pero merece la pena! El ejercicio favorece la liberación de endorfinas, unas sustancias químicas que producen sensación de felicidad y euforia. Los estudios han demostrado que incluso pueden aliviar síntomas de una depresión. Por este motivo, los psicólogos recomiendan que las personas que sufren depresión o ansiedad mejoren su calidad de vida incluyendo el ejercicio en sus vidas. Si no eres una de esas personas que practica actividad física a diario, con practicar ejercicio 3 días a la semana durante media hora puedes mejorar tu humor instantáneamente.

Reduce el estrés

Después de un duro día de trabajo, no hay nada mejor que ir a desconectar jugando al pádel, pisando el gimnasio o corriendo por la playa. Uno de los beneficios psicológicos de la práctica de actividad física es que reduce el estrés. Además, el ejercicio también incrementa la producción de norepinefrina (noradrenalina), un químico que puede moderar la respuesta del cerebro al estrés. Así que ponte la ropa de deporte y a sudar un poquito, que el ejercicio mejora la habilidad de nuestro cuerpo a la hora de tratar con la tensión que el estrés produce después de tanta oficina y tantas preocupaciones del día a día.

Mejora la autoestima

Verte mejor físicamente te hará sentir bien. El ejercicio continuo mejorará la imagen de ti mismo y mejorará tu autoestima. Independientemente del peso, la edad o el sexo, el ejercicio físico puede elevar la percepción positiva del atractivo de uno mismo, en consecuencia, hacer que te valores más.

Mejora tus relaciones sociales

A medida que la percepción de ti mismo y tu salud emocional mejoran, tus relaciones sociales también pueden mejorar. Debido a tu aumento de autoconfianza tendrás más posibilidades de llegar a los demás, y si participas en clases dirigidas o realizas deporte en grupo, es de esperar que conozcas gente nueva.

Alivia la ansiedad

Los neurotransmisores liberados durante y después de practicar ejercicio pueden ayudar a la gente que sufre ansiedad a calmarse. Un paseo en bicicleta o algún ejercicio aeróbico de media o alta intensidad, pueden reducir los síntomas que la ansiedad produce. El deporte y el ejercicio, por tanto, no solo sirven para quemar grasa o ganar músculo.

Previene el deterioro cognitivo

A medida que nos hacemos mayores se incrementa el riesgo de sufrir enfermedades degenerativas como el Alzheimer, especialmente a partir de los 45 años. Realizando actividad física principalmente entre los 25 y los 45 años se consigue aumentar las sustancias químicas del cerebro que previenen la degeneración de las neuronas del hipocampo. Además, practicar ejercicio físico de forma regular y adaptando la exigencia para mayores, está asociado con un menor riesgo de mortalidad. Principalmente, como consecuencia de un efecto protector cardiovascular, la actividad física disminuye el riesgo de sufrir un infarto cerebral y mejora la función cognitiva reduciendo el riesgo de padecer demencia y Alzheimer.

Mejora tu memoria

Practicar ejercicio regularmente mejora tu memoria y la habilidad de aprender cosas nuevas, pues incrementa la producción de células del hipocampo que son responsables de la memoria y el aprendizaje. La investigación en este campo relaciona positivamente el desarrollo cerebral de los niños con la condición física de los mismos. Esto no solamente sucede en el caso de los menores, los mayores también pueden mejorar su memoria entrenando. Un estudio de Winter y Breitenstein (2007), demostró que realizar sprints mejora la adquisición y retención del vocabulario en los adultos.

Aumenta tu capacidad cerebral

Al hacer ejercicio tu cerebro produce más neuronas y más conexiones entre ellas, fenómeno que se conoce como neurogénesis. Por lo tanto, tu cerebro ganará forma

y aumentará su capacidad de aprendizaje. En una investigación de Vaynman, Ying y Gomez-Pinilla, se demostró que un entrenamiento intenso aumenta los niveles de una proteína conocida como BDNF (BrainDerivedNeurotrophic Factor) que se encuentra en el cerebro, y que se cree que influye positivamente en la toma de decisiones, en el pensamiento y el aprendizaje. Para profundizar en este tema, te recomendamos que leas el artículo "5 trucos para mejorar tu inteligencia", del psicólogo Bertrand Regader.

Te ayuda a ser más productivo

Una investigación de Schwarz y Hasson (2011) concluyó que los trabajadores que practican ejercicio o deporte regularmente son más productivos y tienen más energía que sus compañeros sedentarios. Además, si acudimos a practicar deporte al mediodía, en la pausa de la comida, o antes de ir a trabajar, la actividad nos ayudará a mantenernos más activos a lo largo de la jornada, evitando momentos de bajón o de falta de atención en el trabajo.

Ayuda a controlar la adicción

El cerebro libera dopamina (el neurotransmisor de la recompensa) en respuesta a un estímulo placentero como el sexo, las drogas o los alimentos. Desafortunadamente, hay gente que se vuelve adicta y dependiente a las sustancias que producen su liberación en grandes cantidades. La práctica de ejercicio puede ayudar en la recuperación del adicto, pues las sesiones cortas de ejercicio tienen un efecto positivo en los adictos al alcohol o las drogas al postergar el "carving" (al menos a corto plazo). El abuso de alcohol, además, impide la normalidad en la vida del adicto. Una consecuencia negativa del consumo excesivo de esta sustancia es que interrumpe los ritmos circadianos, y como resultado, los alcohólicos tienen dificultades para dormir o permanecer dormidos si no consumen alcohol. Practicar ejercicio puede ayudar a reiniciar el reloj biológico y ayuda a conciliar el sueño.

Beneficios psicológicos de la actividad física

Recuperado de: <http://redsalud.uc.cl/ucchristus/MS/RevistaSaludUC/deportes-y-vida-sana/salud-mental-deporte.act> “¡Está comprobado! El ejercicio y el bienestar mental están íntimamente relacionados. Por esto, no debería sorprendernos que quienes realizan actividad física de manera regular sean personas más tranquilas, menos estresadas y plenas con sus vidas.

Todos saben, y múltiples estudios científicos lo han demostrado, que existe una relación directamente proporcional entre realizar actividad física de manera regular y el bienestar mental de las personas. En términos prácticos, quienes tomaron la decisión de cambiar el control remoto por las zapatillas suelen tener más energía, manejan mejor el estrés, tienen mayor concentración y motivación, se enojan y se frustran menos, duermen bien y tienen una vida social mucho más activa. Es decir, lo pasan mejor en todos los ámbitos.

La explicación para tantos beneficios es simple. Durante y después de la práctica deportiva nuestro cuerpo libera unas sustancias llamadas endorfinas –conocidas como “las hormonas de la felicidad”–, que son las responsables de la sensación de bienestar que invade a las personas al finalizar el entrenamiento.

Estos neurotransmisores también serían los responsables de que nadie se arrepienta de ir al gimnasio, de salir a correr o de dar una vuelta en bicicleta.

No es necesario ser un deportista de élite o correr un maratón para disfrutar de las bondades del ejercicio. “Lo que la Organización Mundial de la Salud recomienda es realizar alguna actividad física que signifique un aumento de la frecuencia cardíaca por un periodo variable, dependiendo de la edad de cada persona. Esto se logra con cualquier tipo de movimientos corporales que impliquen gasto de energía. No solo comprende una rutina semanal en el gimnasio, sino que también incluye jugar, caminar, bailar, realizar las tareas domésticas o actividades recreativas”,

explica la doctora Angélica Ibáñez, traumatóloga e integrante del equipo de Medicina Deportiva de Red Salud UC.”

Sabemos que la educación física es un medio de la educación por el cual el estudiante logra alcanzar un aprendizaje integral y significativo ya que por cada una de las actividades que se realizan esta ayuda a que todo el cuerpo del individuo pueda trabajar en óptimas condiciones así como tener buena salud física, también se logra alcanzar una buena salud mental y agilidad mental para cualquier problema que pueda presentarse lo pueda resolver con facilidad ya que la actividad física nos ayuda a fortalecer nuestro cuerpo y nuestra mente.

3.8 Beneficios de la educación física en el ámbito social

Beneficios Sociales de la Educación Física y el Deporte

Recuperado de: http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/

[Numero_39/ENRIQUE_GONZALEZ_SANCHEZ_01.pdf](#) Pagina 5 y 6“Estos beneficios se refieren a los valores y actitudes que contribuyen al desarrollo integral de la persona.

Deben ser fomentados tanto desde la propia área, como desde los deportes o juegos en los que los alumnos se desenvuelvan. También aparece reflejado el tratamiento educativo en el Decreto mencionado anteriormente; en los objetivos de educación primaria:

a. Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

En los contenidos del área de Educación física:

Bloque 5

Juegos y actividades deportivas, presenta contenidos relativos al juego y a las actividades deportivas entendidos como manifestaciones culturales de la motricidad humana.

Independientemente de que el juego pueda ser utilizado como estrategia metodológica, también se hace necesaria su consideración como contenido por su valor antropológico y cultural. Por otro lado, la importancia que, en este tipo de contenidos, adquieren los aspectos de relación interpersonal hace destacable aquí la propuesta de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y el respeto a las demás personas.

Y en los objetivos de área:

Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

Los valores y actitudes más importantes que se desarrollan en estas edades y que interfieren en la vida social y la personalidad de los alumnos son los siguientes:

- Cooperación: consiste en el trabajo común llevado a cabo por un grupo de personas y con unos métodos también comunes, que persiguen una finalidad. Desde nuestra área se incentivará el trabajo en equipo, a través de formas jugadas o la práctica de deportes colectivos en las que la cooperación sea necesaria para la consecución de los objetivos.

- Respeto: El deporte debe servir para fomentar el respeto sobre el rival, el compañero, el maestro y sobre las reglas del juego. El maestro debe incidir sobre este aspecto reforzando aquellas actitudes positivas que muestren los alumnos a lo largo de la clase.

- Superación: La superación es un proceso por el que el alumno alcanza un estado de satisfacción consigo mismo, mejorando sus marcas anteriores o mejorando cualitativamente la ejecución de una acción motriz. Es importante la motivación de los alumnos, si entendemos ésta como aquel impulso que lleva al niño a realizar una acción de forma más satisfactoria.

Desde el deporte y la Educación física debe fomentarse este valor, que puede transferirse a otros aspectos cotidianos y que ayuda al niño a comprender la importancia del sacrificio y la fuerza de voluntad para alcanzar los objetivos o las metas que se proponen.

- Como medio de comunicación: El deporte es una vía idónea como forma de comunicación. Es un lenguaje “universal” en el que pueden participar todos independientemente de su nacionalidad, edad o sexo, y únicamente están condicionados por las reglas de juego. En educación física, tiene gran relación con este apartado la expresión corporal y la danza, que actúan como medios de comunicación de estados anímicos y emocionales.

- Como medio de integración: El deporte es un excepcional medio de integración. En las sesiones de educación física fomentaremos la integración a través del trabajo en equipo, evitando los juegos de eliminación y las evaluaciones cuantitativas. No debe existir ningún tipo de discriminación por cuestiones físicas (alto, delgado, grueso,), de capacidad física (más rápido o más lento, más fuerte o menos fuerte,) o de sexo, aunque habrá que tener en cuenta que en determinados ejercicios los alumnos deberán estar parejos en algunos aspectos para evitar lesiones (juegos de tracciones y luctatorios).

Además, existen numerosas fundaciones que utilizan el deporte como un medio para la integración en la sociedad de aquellos niños que se encuentran en riesgo de exclusión (por problemas afectivos, sociales, emocionales, etc.) o que deben ser rehabilitados”.

Los beneficios sociales que nos brinda la educación física es poder reincorporar a jóvenes, niños, adultos y ancianos a la sociedad que quizás un día tuvieron algún tipo de faltas a la sociedad y esto nos ayuda a que ellos puedan tener provecho de sus tiempo libre sin inmiscuirse en actividades que luego la sociedad los rechace ya sea por vicos, delitos o cualquier otro tipo de actividades, con esto podemos ayudar a muchos a alejarse de malos pasos y poder sacar provecho de ellos desarrollan sus habilidades y capacidades físicas para hacer ciudadanos de bien a través de la educación física.

3.9 El papel del profesor de educación física en la formación de valores

Los valores educativos y la Educación Física

Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd94/valores.htm>“Los profesionales de la enseñanza no reciben la formación necesaria para formar valores ni, por tanto, saben cómo potenciarlos. Además, existe una contradicción entre lo que la educación propugna y lo que la sociedad manifiesta (Gutiérrez Sanmartín, 2003), hecho éste en el que profundizaremos a lo largo del texto.

Y así Camps (1994) planteó ¿vale la pena enseñar e inculcar valores morales a unos niños y niñas que deberán moverse y destacar a ser posible en una sociedad que no respeta ni cuenta con tales valores? A la que le sumo ¿la responsabilidad de solucionar la crisis de valores recae sobre legisladores, escuelas y profesores, o sobre toda la comunidad escolar? No podemos pensar que el profesorado es una panacea que remediará el mal ejemplo de toda la comunidad, de todas sus omisiones, conscientes o no.

Existen dos formas para transmitir valores: Enseñar actitudes inconscientemente, la forma preponderante, ya que no olvidemos que la enseñanza no es neutra, está cargada de las convicciones de los educadores; o bien, hacerlo de forma planificada y estructurada, posibilidad más cercana a los postulados humanistas de nuestros currículos. Pero surge aquí una duda entre los autores: la necesidad o no de crear un área con peso específico en el currículo que aborde la enseñanza de éstos, ya que también son necesarios los contenidos conceptuales. Autores como Puig (1992) han afirmado que ésta sería el lugar idóneo para reflexionar sobre la realidad cotidiana, las normas sociales vigentes, las acciones de los jóvenes y su coherencia con los principios y normas propios, ...

Pero ésta no ha de ser la meta de la educación en valores, no pudiendo solamente quedarse en razonamientos o reflexiones, sino que además han de trascender a los comportamientos. Y cabe plantearse también cuál es el papel de la misma, pudiéndose afirmar que no es una meta de la educación, sino una necesidad: muchos problemas que se presentan en el centro escolar o en casa pueden (y deben) atribuirse a los valores (o mejor, a la falta de ellos), habiendo comprobado autores como Raths, Harmin y Simona (1982; citado por Gutiérrez Sanmartín, 2003) que estos problemas de conducta se ven disminuidos en intensidad y frecuencia si se desarrollan valores en los niños/as problemáticos.

A partir de las aportaciones de Bloom (1972) comienza a entenderse la necesidad de una formación integral de las personas, en todos los dominios o ámbitos que él identifica: cognitivo, afectivo y psicomotriz. La formación corporal es necesaria en una educación integral. Siendo ésta sobre todo educación del movimiento, pero no solo el aparente, objetivo, cuantificable a partir de las ciencias experimentales; también el movimiento intencionado, no solo biológico, por tanto, también psicológico y sociológico.

Ya de esta triple consideración de lo que supone la educación del movimiento, subyace la idea de la necesidad, para una formación integral a través de la educación física, de la utilización de los tres tipos de contenidos existentes (B. Vázquez, 1989; Gutiérrez Sanmartín, 2003; Contreras Jordán, 1998). El currículo así lo entiende y las funciones que otorga a la E.F. como área obligatoria se corresponden con el movimiento "biológico" (función anatómico funcional, función higiénica), el movimiento "psicológico" (función de conocimiento, función agonística, función hedonista, función compensadora, función catártica) y el movimiento "sociológico" (función estética-expresiva, función comunicativa y de relación), aunque la mayoría no se refieren a uno solo de ellos. Y así B. Vázquez (2001; citada por Gutiérrez Sanmartín, 2003) señala que en la Educación Física actual se fundamenta en una concepción multifuncional del movimiento humano, dando origen a tres paradigmas del movimiento, que a la vez son resultado de las diversas consideraciones que ha recibido el cuerpo humano en E.F.: cuerpo expresivo

(representada por el bloque de contenidos de la Expresión Corporal), cuerpo máquina (representado sobre todo por el bloque de contenidos de Condición Física, contenido hegemónico de la E.F., en palabras de Contreras Jordán (1998) y cuerpo como entidad psicosomática”.

¿Qué son los valores?

Recuperado de: <http://elvalordelosvalores.com/definicion-de-los-valores/>“Los valores son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro. También son fuente de satisfacción y plenitud.

Nos proporcionan una pauta para formular metas y propósitos, personales o colectivos. Reflejan nuestros intereses, sentimientos y convicciones más importantes.

Los valores se refieren a necesidades humanas y representan ideales, sueños y aspiraciones, con una importancia independiente de las circunstancias. Por ejemplo, aunque seamos injustos la justicia sigue teniendo valor. Lo mismo ocurre con el bienestar o la felicidad.

Los valores valen por sí mismos. Son importantes por lo que son, lo que significan, y lo que representan, y no por lo que se opine de ellos.

Valores, actitudes y conductas están estrechamente relacionados. Cuando hablamos de actitud nos referimos a la disposición de actuar en cualquier momento, de acuerdo con nuestras creencias, sentimientos y valores.

Los valores se traducen en pensamientos, conceptos o ideas, pero lo que más apreciamos es el comportamiento, lo que hacen las personas. Una persona valiosa es alguien que vive de acuerdo con los valores en los que cree. Ella vale lo que valen sus valores y la manera cómo los vive.

Pero los valores también son la base para vivir en comunidad y relacionarnos con las demás personas. Permiten regular nuestra conducta para el bienestar colectivo y una convivencia armoniosa.

Quizás por esta razón tenemos la tendencia a relacionarlos según reglas y normas de comportamiento, pero en realidad son decisiones. Es decir, decidimos actuar de una manera y no de otra con base en lo que es importante para nosotros como valor. Decidimos creer en eso y estimarlo de manera especial.

Al llegar a una organización con valores ya definidos, de manera implícita asumimos aceptarlos y ponerlos en práctica. Es lo que los demás miembros de la organización esperan de nosotros.

En una organización los valores son el marco del comportamiento que deben tener sus integrantes, y dependen de la naturaleza de la organización (su razón de ser); del propósito para el cual fue creada (sus objetivos); y de su proyección en el futuro (su visión). Para ello, deberían inspirar las actitudes y acciones necesarias para lograr sus objetivos”.

La educación física en el ámbito social nos ayuda a poder interactuar con los demás de una manera positiva ya que porque a través de ella podemos inculcar los valores como lo son el respeto, la tolerancia, la cooperación, trabajo en equipo, la solidaridad y otros factores que son indispensables en nuestra sociedad que día a día se está deteriorando ya que incluso al realizar actividad física también se a perdido la responsabilidad en la práctica y como docentes de educación física debemos exponer y resaltar los beneficios que nos brinda la educación física ya que no solo es como muchos la catalogan que solo es salir a jugar más que aprender, y poder enmarcar que la educación física nos brinda un aprendizaje integral y significativo siempre y cuando tengamos una cultura física.

3.10 La motivación en el proceso de enseñanza – aprendizaje

Recuperado de: [http://www.uninorte.edu.co/web/benitez/blogs/-](http://www.uninorte.edu.co/web/benitez/blogs/)

[/blogs/293863;jsessionid=0885C8F83E7AD0828CCB8EF9325EA92A](http://www.uninorte.edu.co/web/benitez/blogs/293863;jsessionid=0885C8F83E7AD0828CCB8EF9325EA92A)“La motivación es esa fuerza interna que impulsa al individuo a hacer cosas para alcanzar un objetivo” (Harmer, 2001:51)

Cómo es sabido, la motivación de los estudiantes y su deseo de aprender juega un papel muy importante en su proceso de aprendizaje. La relación entre aprendizaje y factores afectivos entre los cuales se encuentra la motivación ha sido objeto de muchas investigaciones, las cuales han arrojado teorías interesantes sobre la manera como debe darse este proceso atendiendo dicha relación. Según estudios realizados por Jensen (1995), un estudiante motivado desarrollará una actitud positiva que le permitirá aprender mejor, mientras que un estudiante ansioso y poco motivado creará un bloqueo mental que interferirá notoriamente en su aprendizaje (Krashen, 1981, 1985). Sin embargo, en algunos estudiantes esta motivación no viene por sí sola y en ciertos casos, ésta depende de factores externos entre los que se cuentan los compañeros, el contenido, los materiales, el tiempo y hasta el mismo profesor.

Siendo nosotros, profesores, uno de los factores determinantes en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, vale la pena revisar detenidamente nuestra propia motivación y cómo ésta influencia nuestra práctica. De la misma manera como un estudiante motivado hará todo lo posible para aprender, un profesor motivado hará todo lo posible para que los estudiantes aprendan. Muchas veces se asume que a nivel de educación superior estas reflexiones tienen poco peso porque el estudiante universitario viene ya motivado a estudiar. Sin embargo, El enfoque humanístico de la educación en el cual el estudiante es el centro del proceso nos llama a virar nuestra mirada a ellos y a la manera como éstos aprenden, no importando el nivel de formación en que se encuentren y a buscar los mecanismos para facilitar su aprendizaje.

Es innegable que existen estudiantes cuyas actitudes y disposición para aprender sobrepasan cualquier enfoque y ponen "en jaque" nuestra paciencia y buenos propósitos; sin embargo, ¿no sería muy aburrida nuestra práctica si todos los estudiantes fueran iguales? Revisemos periódicamente nuestra motivación, nuestros métodos de enseñanza y su efecto en el proceso de los estudiantes. Vale la pena auto examinarnos de vez en cuando, y por qué no, auto-criticarnos; de esta

manera creceremos como profesionales y nuestra labor será más productiva y satisfactoria.”

La motivación en el proceso de enseñanza aprendizaje es muy importante ya que depende mucho de cómo va a impartir su clase el docente así será la respuesta de los alumnos, si el maestro es entusiasta, dinámico, responsable, y sobre todo tiene la vocación el proceso de enseñanza-aprendizaje va a ser más sencillo y sobre todo tiene que ver qué factores son los que influyen en el individuo ya que uno de los que más influyen son los compañeros, el contenido, los materiales, el tiempo y hasta el mismo profesor ya que todo esto hace que la clase de educación física en si pueda ser motivante e interesante o bien aburrida y desesperante, por eso es importante que el docente pueda no solo trabajar por el factor económico sino que principalmente por vocación.

3.11 Experiencias en la formación de profesionales de la educación física para el área de la rehabilitación

Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd42/exp.htm> “Las primeras formas de manifestación del ejercicio físico planificado pedagógicamente, datan de los tiempos antes de nuestra era (A.N.E.), las cuales las encontramos en el desarrollo de la historia de la humanidad en dos líneas fundamentales:

1. Preparar al hombre para las guerras de conquistas (gladiadores, etc.).
2. Como medio terapéutico aplicado en diferentes enfermedades.

Los datos más antiguos datan de mil años A.N.E. Con el término de "Gimnasia Médica", tenemos que mencionar al "CongFú", de la Vieja China, el cual estaba constituido por una serie de posiciones y movimientos de ritual, prescritos por los sacerdotes para el alivio del dolor y otros síntomas.

Sin embargo, actualmente, el ejercicio físico sigue siendo un factor de gran importancia, incluso podríamos decir que vital, para la salud y el bienestar del hombre. No fue una imposición personal, sino una necesidad social, que en la

Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, reunida en París en su 20ª reunión, el día 21 de Noviembre de 1978, se proclamara la "Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte", donde en su artículo primero señala que "la práctica de la Educación Física y el Deporte es un derecho fundamental para todos" y en su inciso tercero se plantea que "se han de ofrecer oportunidades especiales a los jóvenes comprendidos en la edad pre-escolar, a las personas de edad y a los deficientes, a fin de hacer posible el desarrollo integral de su personalidad gracias a unos Programas de Educación Física y Deportes adaptados a sus necesidades".

Así mismo se plantea en este mismo documento: "en el plano del individuo, la Educación Física y el Deporte contribuye a preservar y mejorar la salud, a proporcionar una sana ocupación del Tiempo Libre y a resistir los inconvenientes de la vida moderna". (Artículo 2º, inciso # 2).

En el año 1986, en el X Congreso Panamericano de Educación Física, se vuelve a caer sobre el tema, cuando en su Declaración Final, en su resuelto segundo se señala: "Organizar los trabajos de los congresos a partir de un tratamiento especializado a los problemas fundamentales del Continente y a nuestros intereses que pueden sintetizarse en las siguientes líneas de acción: Atención a las personas con impedimentos y a la aplicación de planes especializados de Gimnasia Terapéutica y Aspectos Biomédicos de la Educación Física". Esta, entre otras, fue la línea planteada en ese evento.

Es conocida la gran cantidad de casos que se eximen de la práctica de la Educación Física Escolar y que presentan problemas con la actividad laboral debido a las diferentes enfermedades que presentan; y sin embargo, contradictoriamente, muchas de ellas pueden ser tratadas mediante ejercicios físicos, con la variante de que éstos posean fines terapéuticos o compensatorios.

Uno de los objetivos y preocupaciones del Ministerio que se ocupa de la Salud del Pueblo en cualquier país, es la forma de reincorporar al hombre a la sociedad

después de una enfermedad, con una óptima capacidad de trabajo, tanto física como mental, con vista a que éste aporte bienes a la misma. De ahí que en cada país se haya adoptado diferentes formas organizativas para atender este objetivo: Asociaciones, Sociedades, Grupos Nacional, etc.; la mayoría de ellas relacionada a una especialidad médica.

En estas diferentes formas organizativas; por regla general, el trabajo de atención al enfermo e investigaciones, abarca también el área de la rehabilitación; como forma de culminación del tratamiento.

Hoy en día, resulta prácticamente imposible hablar de rehabilitación y no tener en cuenta al ejercicio físico como uno de los medios más potentes de la recuperación del paciente en esta esfera médica.

Infelizmente, hasta este momento, existen en la mayoría de los países, en especial del continente americano, un cierto bloqueo a la entrada del Profesor de Educación Física al Equipo de Salud del Médico para el Área de la Rehabilitación. Esto se justifica a partir de que el Profesor de Educación Física no posee la preparación o formación requerida para este tipo de actividad profesional especializada; sin embargo, a pesar de esta realidad, de aquellos que han logrado desbloquear esta situación, existe una buena opinión de su trabajo en el equipo.

Producto de las potencialidades terapéuticas del ejercicio físico (próxima publicación que realizaremos) y de que el profesional de la actividad física, entiéndase Profesor de Educación Física (elementos estos ya expuesto en una publicación en esta misma Revista Digital), es el más capacitado para la administración del ejercicio físico en la sociedad; se hace imprescindible para el desarrollo de la Rehabilitación Física, incorporar a este profesional a ese equipo de trabajo, con el objetivo de explotar todas las potencialidades de este elemento terapéutico (el ejercicio físico).

No se trata, bajo ningún concepto, de sustituir el trabajo del fisioterapeuta, es exactamente todo lo contrario; se trata de culminar aquello que el fisioterapeuta le

resultaría imposible de obtener porque requiere de otros elementos del ejercicio físico y conocimientos de carácter más pedagógico que en su formación no son objetivos de estudios, ni tienen por qué serlo, pues pertenecen al campo de trabajo del Educador Físico. De esto existen experiencias en muchos países, tanto desarrollados como subdesarrollados. El problema no es oponerse, impedir o pelear; sino integrar ambos procesos profesionales en un todo único, respetando la ética a partir de los conocimientos adquiridos en las respectivas carreras de formación profesional.

Es debido a esto, que se hace necesario que los profesionales de la Educación Física, de la Actividad Física o del Ejercicio Físico, como se quiera decir, se formen no solo para administrar clases de Educación Física en la escuela, entrenar un equipo o administrar actividades recreativas; sino también, que posean conocimientos para poder administrar ejercicios físicos en personas con determinada enfermedad, siempre que la misma admita dentro de su tratamiento este elemento terapéutico; o sea, que sea capaz de poseer conocimientos teórico-prácticos y desarrollar investigaciones sobre los métodos más idóneos de tratar diferentes enfermedades a través del ejercicio físico.

Existen varios países en América que utilizan al profesional del ejercicio físico dentro de sus instituciones médicas; pero todavía este aspecto tiene un nivel de incorporación muy incipiente. Uno de los países de mayor incorporación del Profesor de Educación Física en el equipo de Rehabilitación Física Médica es Cuba; donde desarrollamos esta experiencia desde 1987; y donde fuimos un elemento activo en la formación de esta línea de trabajo.

Para desarrollar esa línea de trabajo, es imprescindible que el estudiante de la Carrera de Educación Física, reciba una estructura curricular (Plan de Estudio) donde aprenda elementos sólidos de las Leyes Biológicas (Psico-Morfo-Funcionales) que rigen la vida y el efecto del ejercicio en el organismo; así como también elementos Pedagógicos que serán una herramienta básica para la administración y aprendizaje de ejercicios físicos en dependencia de las

posibilidades del enfermo y del diagnóstico que posee. Otro aspecto importante en ese curriculum o plan de estudios, es que el estudiante se apropie de una gran cantidad de juegos, deportes y actividades físicas en general, que le serán de gran utilidad para llevar a vías de acción aquellos que sean posibles de realizar con el paciente.

Esta estrategia de formación del profesional de la actividad física para el área de la rehabilitación consta de 3 etapas:

1ª Etapa: Interrelación con el médico y evaluación del efecto del ejercicio.

Luego de cursar los elementos o disciplinas antes mencionadas, el campo está listo para entrar en los conocimientos del área de la Medicina Deportiva, donde se preparará al alumno para poder comunicarse con el médico en el área clínica; así como también, poder medir los efectos del ejercicio físico en el organismo del practicante mediante utilización de diferentes test y poder evaluar si el plan de ejercicio que se aplica está correcto o no; incluso en personas sanas con fines profilácticos.

2ª Etapa: Preparación teórica para actuar en el campo de la rehabilitación desde el punto de vista del ejercicio físico

A partir de la base anteriormente señalada, se pasa a la formación de los conocimientos teóricos de los elementos con el cual el profesional del ejercicio físico va a actuar en este campo de la salud.

En esta etapa administramos los conocimientos básicos clínicos de las diferentes enfermedades motivos de estudios, que para este caso se seleccionaron aquellas de mayor incidencia en la población, con el objetivo de que el trabajo de este profesional sea de una gran productividad y reconocimiento social.

3ª Etapa: Práctica Laboral en el Área de la Rehabilitación

Esta etapa es de carácter eminentemente práctica, la cual se desarrolla en la infraestructura de la esfera de la Rehabilitación Física Médica (hospitales, centros de rehabilitación, SPA, gimnasios terapéuticos; etc.); ya que resulta imposible transformar a una Facultad de Educación Física en un centro de los antes señalados.

Es en esta etapa, donde el estudiante va a poner en práctica todos los conocimientos de las etapas anteriores, siempre bajo la supervisión del fisiatra o mejor otro profesional de la actividad física; el cual le irá transmitiendo las experiencias de trabajo.

De forma paulatina el estudiante pasa de profesor auxiliar a profesor principal, el cual se encarga directamente de administrar los ejercicios de forma individual o en grupo; en dependencia de las características del lugar de trabajo asignado. Este proceso (de Prof. Auxiliar a Principal) será de carácter individual y dependerá del nivel de captación de cada estudiante en la práctica; es decir ese traspaso de funciones o responsabilidad será siempre a criterio del Profesor que funge funciones de tutor u orientador de la práctica.

Este proceso de aprendizaje, que se manifiesta en forma de atendimento o asistencial del paciente, sería el componente laboral del proceso de aprendizaje. Ya que el componente académico ya fue desarrollado en las etapas anteriores.

No obstante, dadas las características de este tipo de trabajo, es muy común o usual, ver a los estudiantes volver a las notas de clases y libros de texto, en busca de información, pues una cosa es cuando se está en la sala de aula recibiendo los conocimientos teóricos y otra bien distinta es cuando el alumno se siente responsabilizado con la salud de un enfermo.

Sabemos que el maestro de educación física no solo debe tener conocimiento de sus actividades propias del área sino que debe ser un profesional capacitado para

poder atender cualquier tipo de necesidades especiales que se le presenten con sus estudiantes puedan ser estos de carácter físico ya que sabemos que la educación física también está incluida como una opción de rehabilitación en algunos casos que así lo amerite y por eso contamos con las oportunidad de poder trabajar con las adecuaciones curriculares que son las que no van a ayudar a poder minimizar cualquier lesión o discapacidad en alguno de nuestros estudiantes si bien no lo eliminamos si podemos colaborar para que esta lesión o problema no siga progresando.

IV Marco operativo

4.1 Diseño de la investigación

Metodología de la investigación

Título de la investigación

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 “Maya Quiche” Aldea Chuanoj, Totonicapán Jornada Matutina del Nivel primario.

Nombre de la escuela

Escuela Oficial Rural Mixta, “Maya Quiche” Aldea Chuanoj, Totonicapán Jornada Matutina.

Grados donde se seleccionará a los niños

Se tomarán a los alumnos del nivel primario, padres de familia y docentes del establecimiento.

Características generales

Es una escuela rural en donde asisten alumnos, que se caracterizan por hablar su idioma materno y el idioma castellano. El idioma que predomina es el k'iche'. La escuela atiende a niños y niñas, con edades comprendidas de 7 a 12 años, tomando en cuenta que el establecimiento educativo funciona en la jornada matutina.

El grupo de docentes que integran el centro educativo son maestros y maestras, con un total de 16 docentes en su mayoría pertenecen al grupo étnico Maya.

Los padres de familia se dedican a la agricultura a al tejeduría, carpintería y construcción, mientras que las madres se dedican a hacer costuras, amarrar y desatar hilo, realizan lavadas ajenas, oficios domésticos y cuidado de los niños. De los cuales algunos se preocupan por el rendimiento académico de sus hijos y a otros les es indiferente.

Instrumento de recopilación de datos

Entrevista: es un diálogo entablado entre dos o más personas: el entrevistador o entrevistadores que interrogan y el o los entrevistados que contestan. La palabra entrevista deriva del latín y significa "Los que van entre sí". Se trata de una técnica o instrumento empleado para diversos motivos, investigación, medicina, selección

de personal. Una entrevista no es casual sino es un diálogo interesado, con un acuerdo previo y unos intereses y expectativas por ambas partes.

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 en forma de tríptico grafica o tabla. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, integrado a menudo por personas, empresas o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos.

4.1.1 Equipo de Investigación

El investigador principal es Welinton Emmanuel López Talé, maestro de educación física, de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiche” J.M.

La persona que tuvo injerencia directa en el trabajo de investigación fue el director de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiche” J.M Prof. Daniel Crispín Hernández Caníz.

4.1.2 Recursos y presupuesto de la Investigación.

En total el equipo de trabajo que intervino para la realización de la presente sistematización fueron: el maestro de educación física, Welinton Emmanuel López Talé, el director del establecimiento, Prof. Daniel Crispín Hernández Caníz, 14 docentes, 15 padres de familia y 300 estudiantes del nivel primaria de la E.O.R.M. “Maya Quiche” J.M, y 10 Maestros de Educación Física para el apoyo de la actividad práctica, con los cuales se hace un total de 340 personas como recurso humano de investigación.

Los recursos físicos constituidos como equipo de investigación fueron:

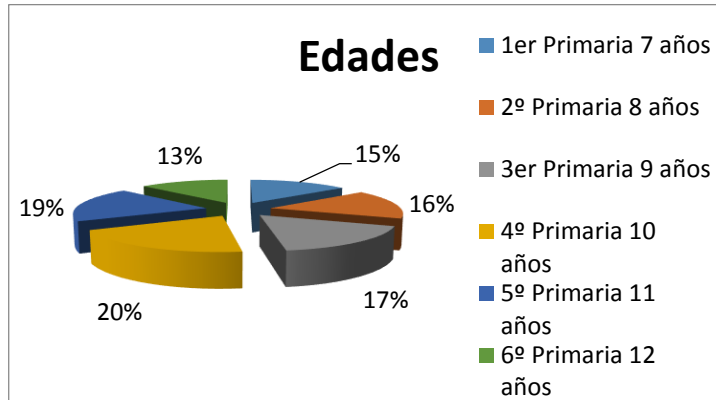
No.	Mobiliario	Cantidad	Costo por unidad	Total
1	Computadora	1	-----	---
2	Cañonera	1	-----	---
3	Consultas a páginas de internet	25	Q. 3.00	Q. 75.00
4	Fotocopias	930	Q. 0.15	Q. 139.50
5	Materiales actividad practica	300	-----	Q. 300
6	Refrigerio a estudiantes	600	Q. 0.50	Q. 300.00
7	Refrigerio a docente y MEF. de apoyo	30	Q. 11.25	Q. 345.00
8	Impresiones	60	Q. 0.75	Q. 45.00
	Total			Q.1,204.50

4.1.3 Administración del Diseño de la Prueba Programación

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

V. Presentación de Resultados

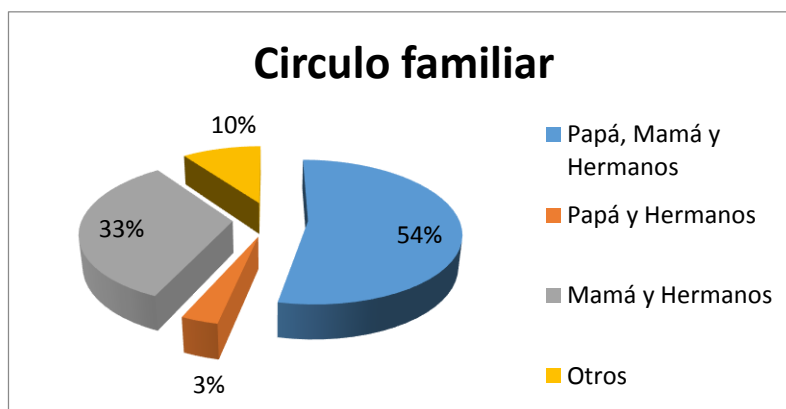
Tabulación de Datos de Encuesta a Estudiantes
Grafica No. 1



Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

La edad de los estudiantes esta comprendida entre los 7 a 12 años y cada uno de ellos son habitantes del área rural quienes sufren limitantes en el ámbito biológico, psicológico y social que reduce su participación en la clase de educación física, Así mismo cada uno de ellos se destacan en diferentes actividades de acuerdo a su edad.

Grafica No. 2



Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

En la Aldea Chuanoj del municipio y departamento de Totonicapán, el mayor porcentaje de los niños viven con sus padres y hermanos lo que ayuda a que los estudiantes tengan el apoyo necesario en lo emocional, espiritual y económico quizás no vivan con lujos, pero tienen lo necesario para tener una formación adecuada en el núcleo familiar.

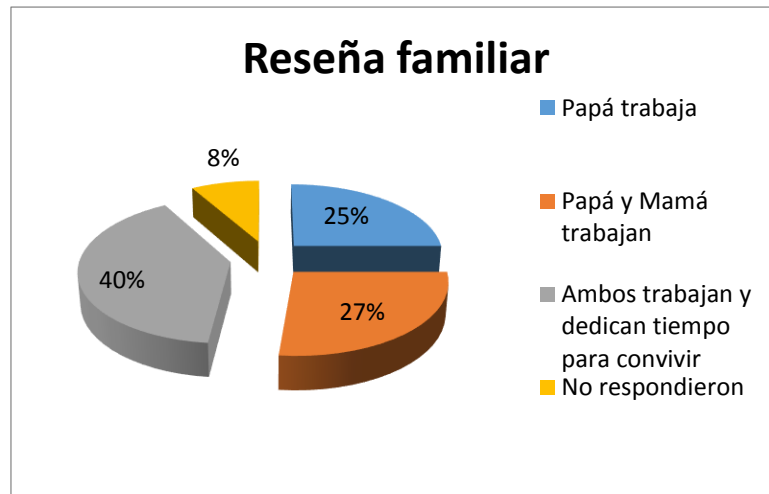
En otros casos los niños solo conviven con su madre y sus hermanos ya que los padres han fallecido por diversas causas y de ahí empiezan las limitantes; pues las madres tienen que trabajar más tiempo de lo que le dedica a sus hijos y por ende estos empiezan a tener dificultades emocionales, de comportamiento, de aprendizaje por la falta de atención en la familia.

Algunos solo viven con su padre ya que la madre ha fallecido, se sabe que en una familia es indispensable el padre y la madre; aquellos que no cuentan con ambos siempre van a tener limitantes en diversas áreas de su vida en especial los varones.

Otro de los porcentajes muestra que hay alumnos que viven con los abuelos, tíos, y otros familiares porque sus padres han fallecido, emigrado a otro país o se encuentran separados. Esto de alguna manera viene a afectar al estudiante en lo psicológico, social e incluso en lo biológico.

Todo esto es importante ya que la familia está considerada como la base de la sociedad. Por tanto, se debe concientizar a los padres de familia que el estudiante va a tener un mejor rendimiento y comportamiento si cuenta con una familia llena de amor y con todos sus miembros.

Grafica No. 3



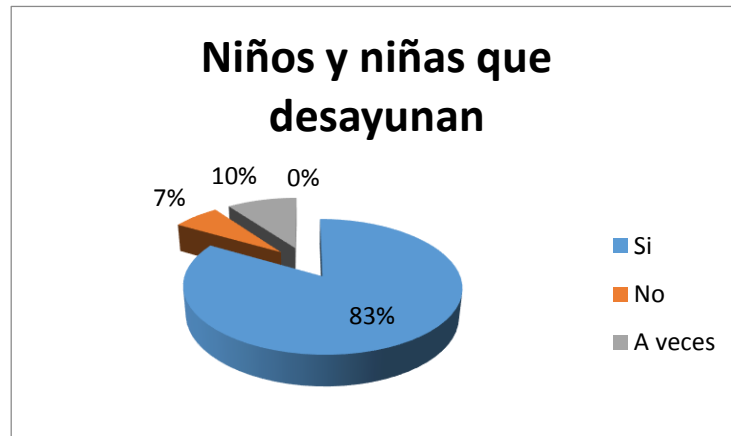
Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

De acuerdo con los datos que los niños compartieron podemos notar que en mayor porcentaje la madre como el padre trabaja sin dejar de prestarles atención a sus hijos; en cada una de las actividades que ellos realizan.

Así mismo resaltan que en la mayoría de familias ambos padres trabajan para tener una vida más digna y poder darles a los hijos las oportunidades que ellos no tuvieron por la falta de apoyo y recursos económicos.

En algunas familias es únicamente el padre quien trabaja, siendo la madre la encargada del hogar y cuidado de los hijos, están familias tiene menos recursos económicos disponibles, pero los niños y niñas tienen mejor atención y relación con la mamá.

Grafica No. 4



Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

Los estudiantes de la EORM “Maya Quiche” de la Aldea Chuanoj en un gran porcentaje tienen la oportunidad de ir desayunados todos los días a la escuela; esto les ayuda a tener una mayor concentración en las clases y también un buen desarrollo físico; en especial en la clase de educación física pues tienen la facilidad de poder realizar cualquier esfuerzo o actividad física.

En aquellos casos en que no pueden ir desayunados todos los días, los estudiantes no tienen buena participación, pues su energía física es deficiente ya que tienen limitantes como: falta de energía y fatiga temprana e incluso en algunos casos hasta sufrir desmayos porque el cuerpo no cuenta con los nutrientes necesarios para poder estar activos.

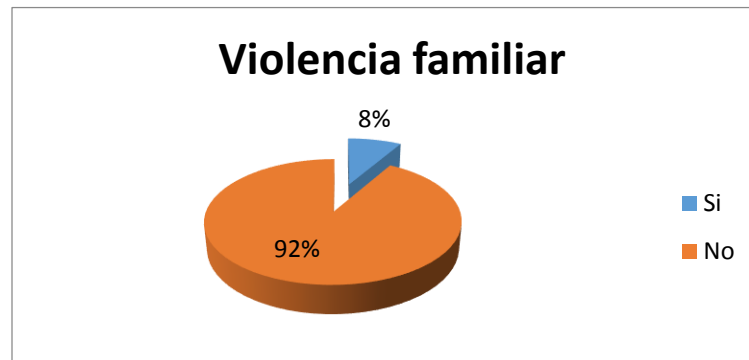
Algunos estudiantes presentan sueño, cansancio, distracción y otras dificultades por esa razón no logran un buen aprendizaje.

Otros manifiesta que “algunas veces” tienen oportunidad de desayunar antes de ir a pues; se levantan tarde, no tienen quien les prepare los alimentos o no tienen los recursos suficientes para una alimentación.

No solo la frecuencia sino también la calidad del desayuno es importante ya que es lo primero que absorbe el cuerpo y lo que ayuda a tener las energías necesarias

para realizar actividades, para el desarrollo físico y mental de los estudiantes así lograr un desempeño óptimo en cada actividad que pueda desarrollar.

Grafica No. 5



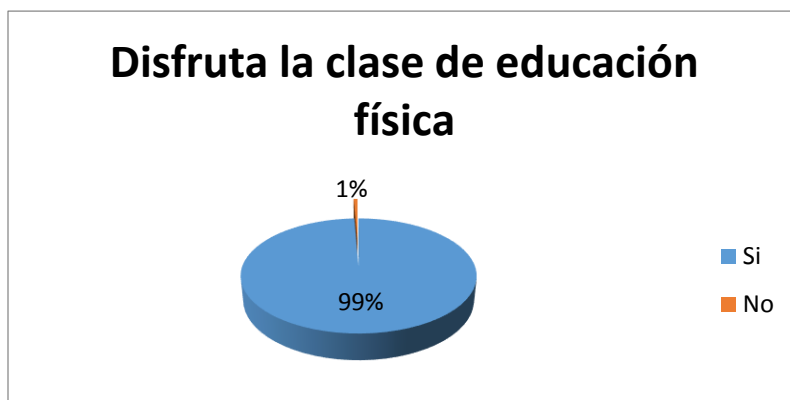
Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

Según los datos recopilados el mayor porcentaje de los estudiantes no sufren violencia en sus hogares pues sus padres se procuran brindar un ambiente sano, de paz y con los cuidados necesarios para que puedan tener un buen desarrollo físico, psicológico y para que en la sociedad puedan aportar buenas ideas y ejemplos de valores.

Por otro lado, podemos notar que un mínimo porcentaje los estudiantes sufren violencia psicológica y física. La razón encontrada fue que los padres tratan de corregirlos a los niños y niñas; pero no de la manera correcta y esto viene a causar problemas de comportamiento, actitud y reprensión además presentan hiperactividad en su convivencia en el establecimiento.

Por tal razón es necesario concientizar a los padres sobre que la violencia familiar es una de las causas que afectan a los estudiantes en su desarrollo cognitivo, su convivencia con los demás y causa serios daños psicológicos a lo largo de sus vidas.

Grafica No. 6

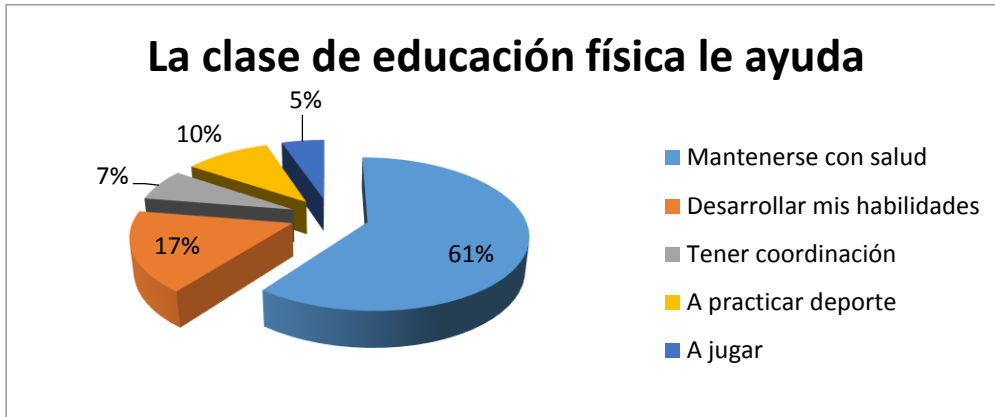


Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

Los resultados obtenidos hacen notar que casi la totalidad de estudiantes encuestados disfrutaban y les gustaba la clase de educación física; porque a través de ella logran desarrollar sus habilidades y destrezas, así mismo ayudan a su cuerpo para mantenerlo sano. El poder saltar, correr, lanzar, atrapar y otras actividades físicas les ayudarán a lo largo de su vida, pues educación física es más que solo jugar.

En muy mínimo porcentaje se observa el disgusto por la clase de educación física, la razón es el no contar con los recursos necesarios para adquirir los implementos correspondientes para la práctica. Lo que trae como consecuencia un sentimiento de inferioridad e inseguridad frente al resto de compañeros. Además se puede mencionar a algunos con diferencias físicas y psicologías para el desarrollo de la misma.

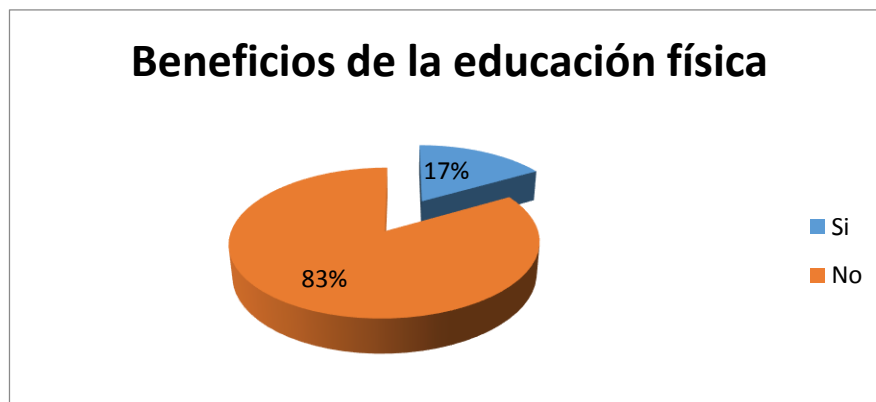
Grafica No. 7



Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

Para cada uno de los estudiantes educación física es muy importante y debe estar dentro de los cursos que se les imparten ya que ayuda al desarrollo físico, psicológico y social y que no solo es una pérdida de tiempo sino que esta área les trae beneficios como lo es: tener buena salud, estar en óptimas condiciones para desarrollar las diversas habilidades y capacidades físicas; alcanzando una buena coordinación en los movimientos que se realizan dentro de la clase de educación física, así mismo a poder aprovechar su tiempo libre practicando deporte y alejarse de los vicios e incluso es considerado un medio de recreación.

Grafica No. 8



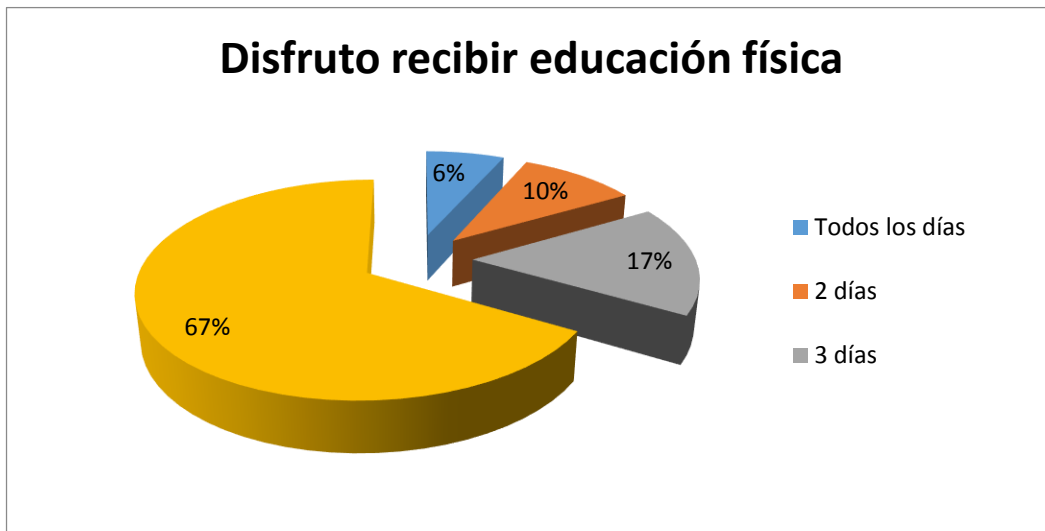
Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

Según los datos recolectados la mayoría no conoce los beneficios de la educación física por lo que es importante fomentar e informar a los estudiantes y personas en general sobre los grandes beneficios que nos brinda la clase de educación física y la práctica de actividades físicas en general. Así mismo todos los ámbitos que son fortalecidos con esta práctica: el ámbito biológico, psicológico y social.

La falta de conocimiento de los beneficios de la educación física es notable; por los resultados obtenidos.

Aunque se observa que de forma inconsciente los estudiantes si conocen algunos beneficios de la práctica de la clase de educación física.

Grafica No. 9



Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

De acuerdo con los datos recopilados a los estudiantes les gustaría recibir la clase de educación física toda la semana pues consideran que es importante para el desarrollo y crecimiento de cada individuo. Así mismo para mantener el cuerpo en óptimas condiciones y liberarse de todo estrés y poder reducir enfermedades.

Grafica No. 10

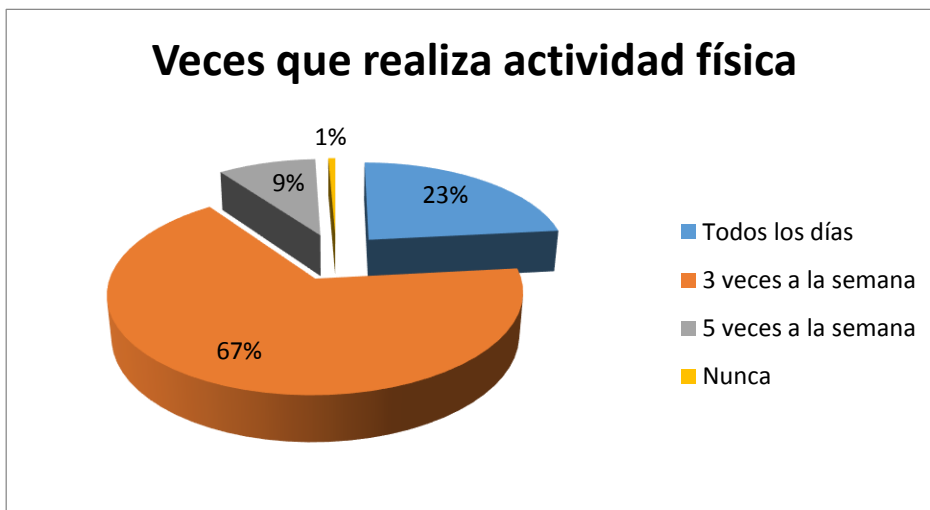


Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

El mayor porcentaje de estudiantes hacen énfasis en que realizan actividades físicas fuera del horario de clases para poder divertirse y aprovechar el tiempo libre; esto después de haber realizado sus tareas.

Entre las actividades que mencionan que realizan están: jugar futbol, correr, saltar, jugar baloncesto, jugar a esconderse, entre otros.

Grafica No. 11

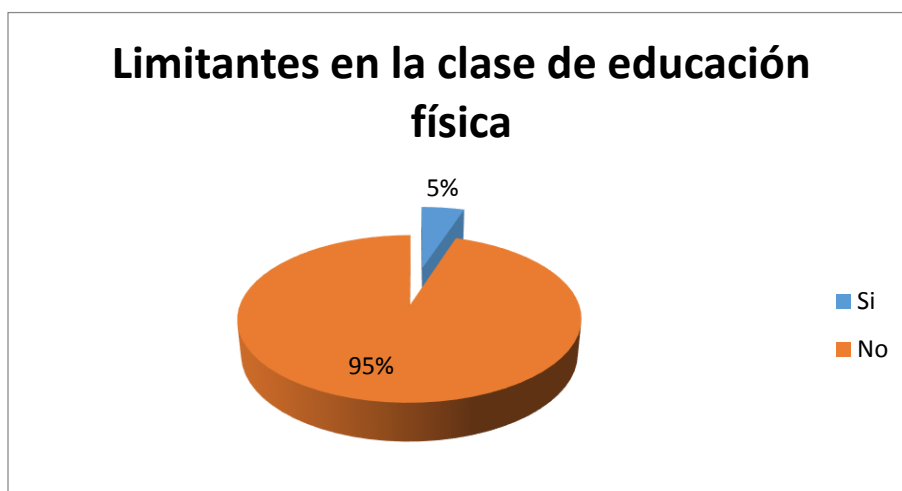


Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

El mayor porcentaje refiere que los estudiantes realizan actividad física tres veces a la semana ya que cada uno de ellos por diversas actividades que realizan no cuenta con el tiempo para dedicarlo a este tipo de actividades.

Pues consideran que es algo que puede esperar y que se puede realizar en cualquier momento, pues consideran más importante las ocupaciones diarias del hogar y escuela que poder realizar actividad física.

Grafica No. 12

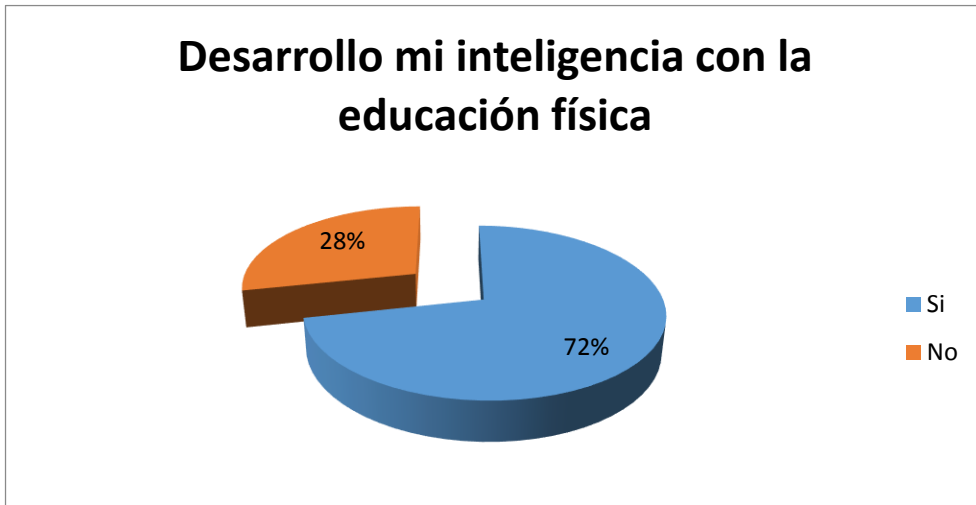


Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

Según los datos obtenidos se hace notar que no se cuentan con limitantes para la práctica de la educación física más allá que la falta de interés

En mínimo porcentaje indican que la limitante es la falta de recursos económicos para poder practicarla, sin dejar de mencionar que algunas personas no practican la clase de educación física por problemas de la vista, problemas de autoestima.

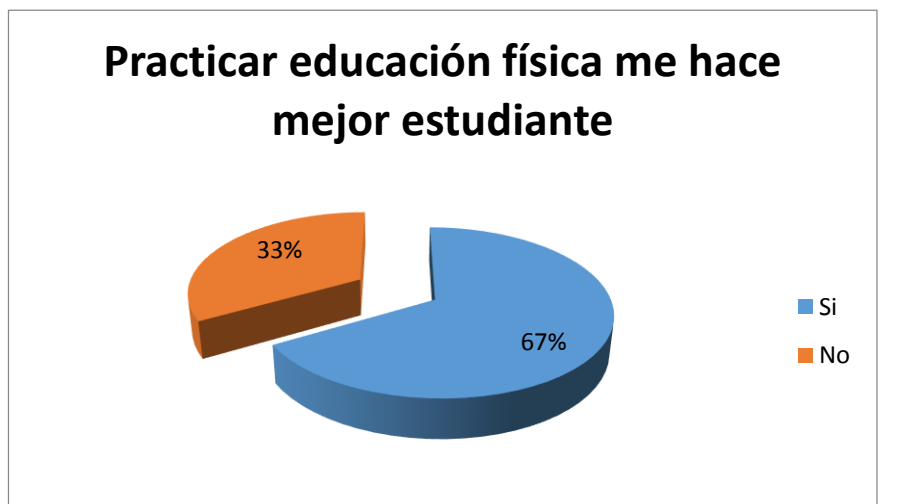
Grafica No. 13



Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

El mayor porcentaje considera que la educación física ayuda al desarrollo psicológico del estudiante ya que por medio de esta se agiliza la mente para poder pensar y desarrollar diversas actividades. Ayuda a tener algún grado alto de diferentes habilidades y evitar tener una mente perezosa.

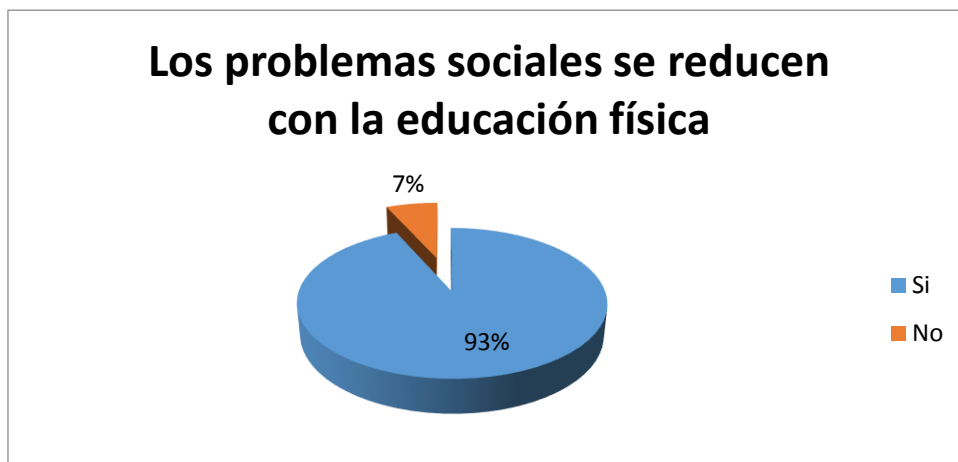
Grafica No. 14



Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

Un porcentaje elevado cree que la educación física contribuye en los estudiantes a ser mejores ya que por medio de cada una de las actividades que se realizan se pueden desarrollar diversas habilidades y capacidades donde el niño y la niña pueden desenvolverse sin dificultades y ayuda a que el individuo desarrolle varias habilidades.

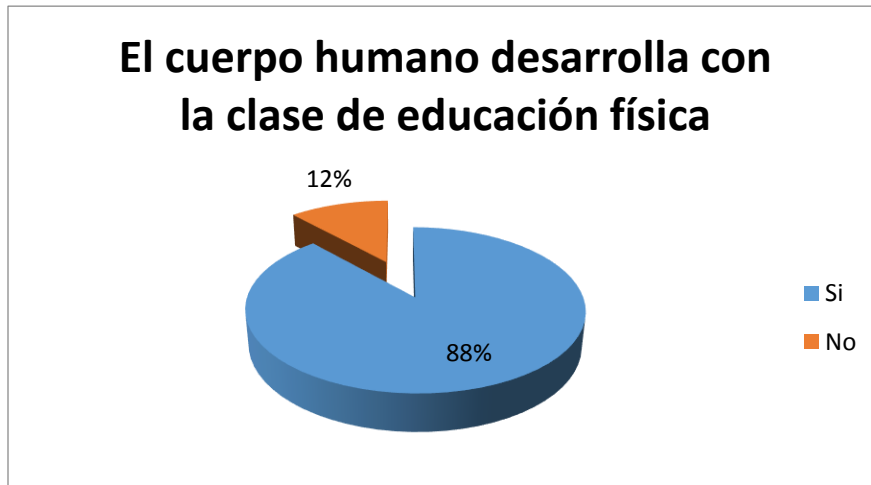
Grafica No. 15



Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

Según los estudiantes la educación física ayuda a reducir los problemas que tenemos en nuestra sociedad tales como: grupos delictivos, las maras, los vicios y otras actividades inmorales que se hacen notar ya que teniendo ocupada la mente en la educación física se puede formar buenos ciudadanos y así dejar de ocuparse de las cosas malas.

Grafica No. 16

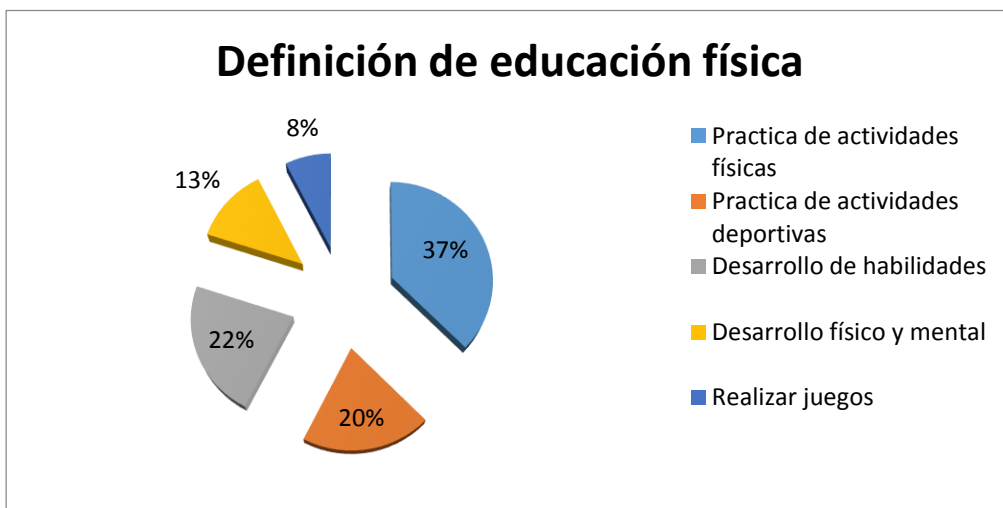


Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

En base a los resultados obtenidos se concluye en que la educación física ayuda al desarrollo del cuerpo humano: en el crecimiento, el fortalecimiento de los músculos, ayuda a mejorar la salud, evita enfermedades, y ayuda a recuperarse de lesiones incluso a reducir el sobre peso, el estrés y a obtener una buena circulación de la sangre en el cuerpo.

Tabulación de Datos de Encuesta a Docentes y Padres de Familia

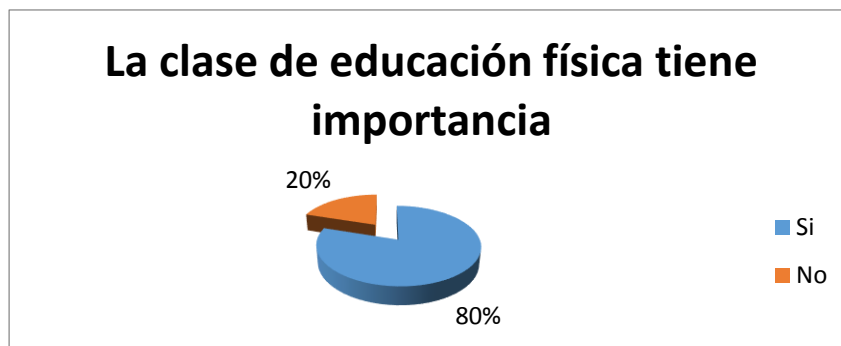
Grafica No. 1



Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

En mayor porcentaje conocen que la educación física es la práctica y desarrollo de actividades físicas donde los niños se pueden desenvolver con facilidad, libertad, creatividad, agilidad, coordinación, rapidez y alegría en cada una de las actividades lo que ayuda a su desarrollo integral, así mismo que es el medio en donde se desarrollan las habilidades y destrezas físicas que ayudan a mantener la salud, bienestar físico y mental de cada individuo así este pueda ser más productivo en las actividades que pueda realizar, utilizando el juego como un medio para aprender.

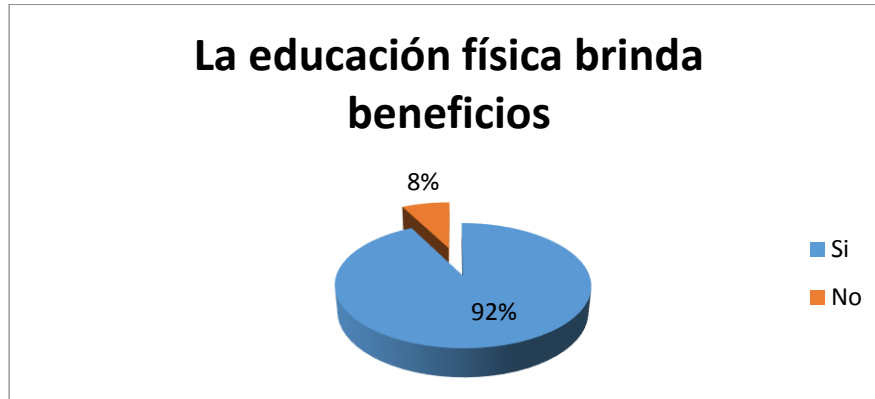
Grafica No. 2



Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

Los padres de familia y docentes aseguran que la educación física es importante ya que esta ayuda al desarrollo físico, psicológico, social, habilidades y capacidades físicas, así mismo que es un complemento de las demás áreas que el estudiante recibe pues no solo es ejercitar el cuerpo; sino que también se fomentan los valores, el cuidado del cuerpo, la salud y la práctica de algún deporte.

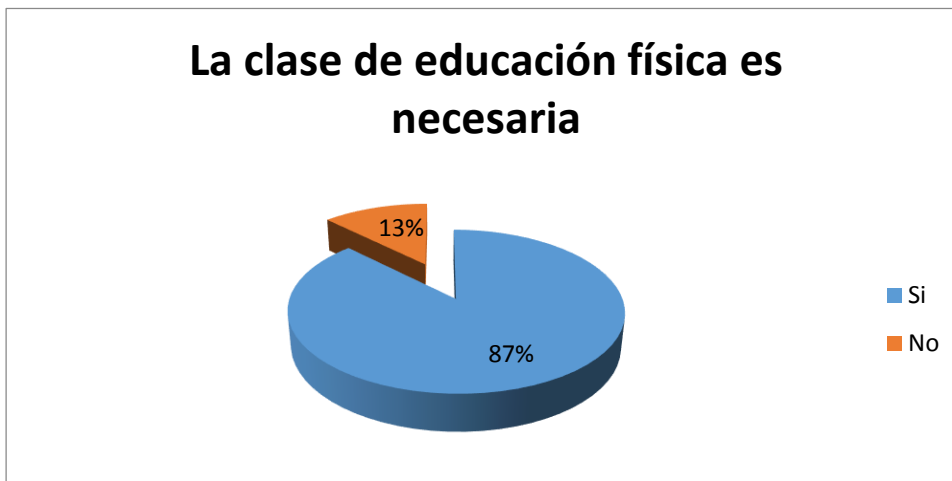
Grafica No. 3



Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

En mayor porcentaje los padres y docentes manifiestan conocimiento de los beneficios que la educación física brinda y mencionan que ayuda a quitar o disminuir el estrés, a mantener salud emocional, salud física y mental en todo momento, que también brinda al individuo un mejor estado de ánimo.

Grafica No. 4

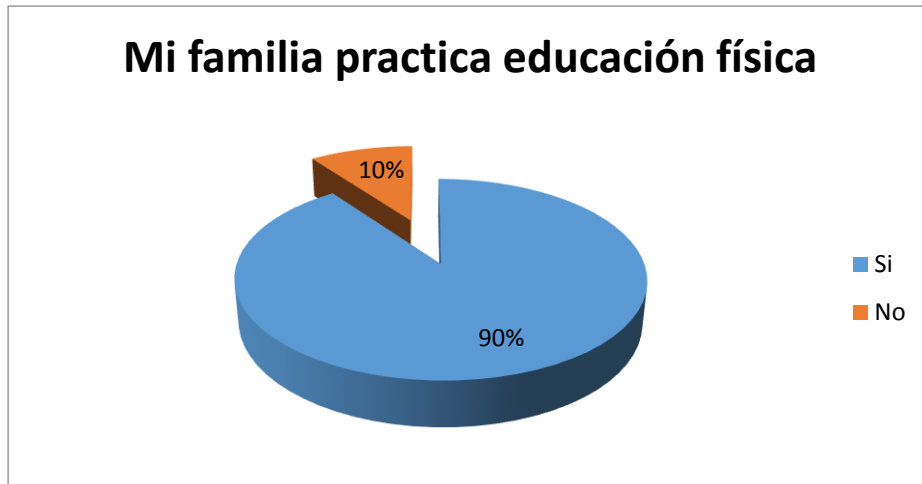


Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

En un mayor porcentaje comentan que es necesario practicar la educación física ya que esta ayuda a que el estudiante desarrolle sus habilidades y capacidades

físicas haciendo que el niño se mantenga activo a través de las diferentes actividades donde este puede desenvolverse y expresarse con libertad aportando sus ideas.

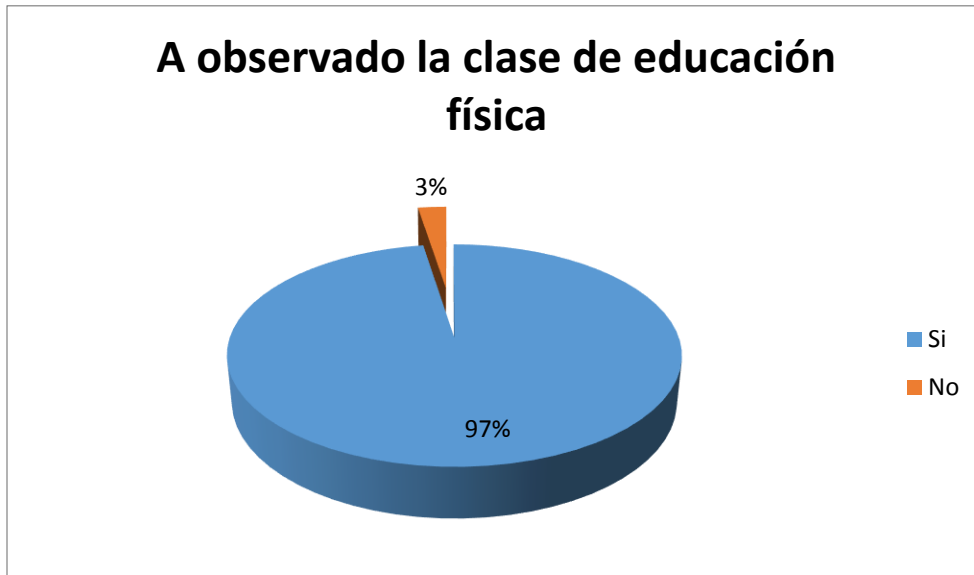
Grafica No. 5



Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

Según la encuesta en mayor cantidad las personas si practica actividad física con su familia. Una de las actividades que realizan es jugar futbol, salir a correr, ir al gimnasio entre otras; para poder tener buena salud, así mismo para aprovechar el tiempo libre realizando actividades sanas y que brindan un beneficio al cuerpo.

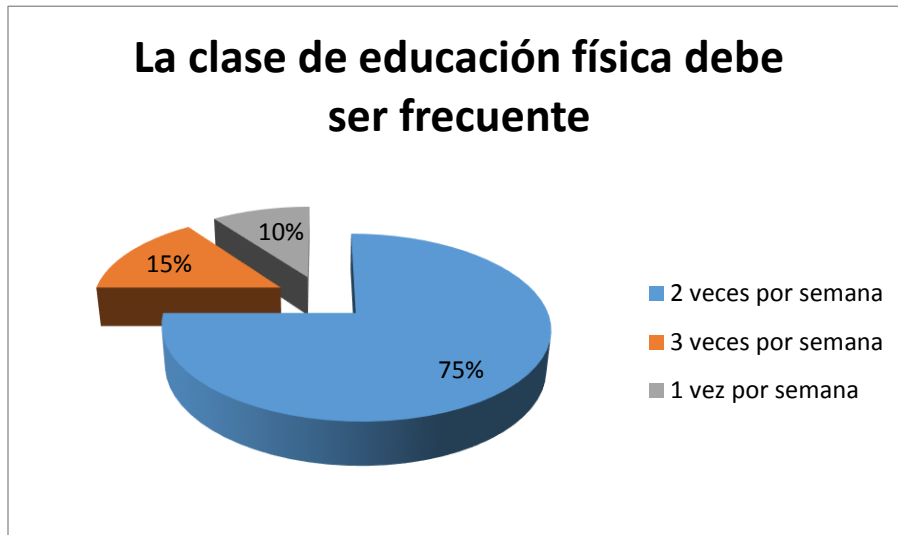
Grafica No. 6



Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

Según los datos obtenidos en su mayoría los docentes y padres de familia afirman que han tenido la oportunidad de observar la clase de educación física y comentan que es donde se desarrollan las habilidades y destrezas a través de dinámicas, actividades de coordinación, donde hay interacción entre docente y alumno, que ayudan al desarrollo físico y mental del estudiante, y que el momento más feliz del niño es la clase de educación física y no quieren que esta culmine ya que es donde puede expresar lo que siente sin ninguna limitante.

Grafica No. 7



Fuente: Investigación de campo Padep/def 2016

El mayor porcentaje los docentes y padres de familia creen que la clase de educación física debe tener dos frecuencias a la semana ya que es importante para el desarrollo integral y el aprendizaje significativo del estudiante.

VI. Conclusiones

1. En la presente sistematización se pudo evidenciar que los estudiantes de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiche” de la Aldea Chuanoj, cuentan con diversas problemáticas las cuales son: los problemas sociales y psicológicos, tales como desintegración familiar, emigración, maltrato físico, maltrato verbal y algunos problemas de aprendizaje.

2. Según los resultados obtenidos a través de las encuestas y entrevistas los estudiantes necesitan el apoyo de sus padres, maestros y todos aquellos que pueden colaborar en la enseñanza-aprendizaje de cada uno, así mismo los docentes y padres de familia hacen mención que la educación física si ayuda al desarrollo integral del individuo por medio de cada una de las actividades que se realizan.

3. A los estudiantes que tienen capacidades distintas no se les excluye de las actividades, sino que de acuerdo a las limitantes se implementan las adecuaciones curriculares para poder ayudar al estudiante a alcanzar un desarrollo integral y obtener buenos resultados en sus estudios y ser un ciudadano útil para la sociedad.

4. Se cuenta con el apoyo de padres y docentes del establecimiento para la práctica y desarrollo de la clase de educación física.

5. La educación física no solo ayuda a la distracción, sino que también al desarrollo físico y mental del individuo.

VII. RECOMENDACIONES

1. A los habitantes de la Aldea Chuanoj que participen en las diversas actividades físicas que puedan organizarse a nivel comunal o a través de los centros educativos, porque esto les ayuda a enriquecer su cultural y poder tener más oportunidades de desarrollo.

2. Los dirigentes de la comunidad deben contribuir a ampliar los espacios de participación a los habitantes de la comunidad para romper paradigmas que aún se puedan tener sobre la educación física, eliminar estereotipos y colaborar con aquellos que realicen actividades recreativas o físicas para que los habitantes puedan tener una cultura física.

3. Continuar practicando cualquier tipo de actividad física en su tiempo libre ya sea en lo individual o en familia pues a todos nos brinda beneficios para un desarrollo integral y significativo.

4. Fortalecer la práctica de la educación física en la comunidad con actividades que puedan desarrollar las diferentes habilidades y cualidades físicas de los habitantes ya que esta no excluye la participación de ningún tipo de persona.

5. Organizar actividades de educación física a nivel escuela con la participación familiar.

VIII. Bibliografía y E-Grafía

1. https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica
2. <http://www.efdeportes.com/efd183/caracteristicas-que-debe-tener-un-profesor-de-educacion-fisica.htm>
3. https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
4. <http://www.efdeportes.com/efd148/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-el-organismo.htm>
5. <https://psicologiaymente.net/deporte/10-beneficios-psicologicos-practicar-ejercicio>
6. <http://redsalud.uc.cl/ucchristus/MS/RevistaSaludUC/deportes-y-vida-sana/salud-mental-deporte.act>
7. http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_39/ENRIQUE_GONZALEZ_SANCHEZ_01.pdf Pagina 5 y 6
8. <http://www.efdeportes.com/efd94/valores.htm>
9. <http://elvalordelosvalores.com/definicion-de-los-valores/>
10. <http://www.uninorte.edu.co/web/benitez/blogs/blogs/293863;jsessionid=0885C8F83E7AD0828CCB8EF9325EA92A>
11. <http://www.efdeportes.com/efd42/exp.htm>
12. <http://juancamef.blogspot.com/2008/10/el-perfil-profesional-del-profesora-de.html>
13. http://edufgaitan.blogspot.com/2015/01/importancia-de-la-educacion-fisica-en_20.html
14. http://edufgaitan.blogspot.com/2015/01/importancia-de-la-educacion-fisica-en_20.html

IX. Anexos

9.1 Glosario

Artrósicos:

Capilarización:

Coagulabilidad:

Luctatorios:

Muscarínicos:

Neuro-endocrino:

Neurogénesis:

Noradrenalina:

Norepirefrina:

Osteomuscular:

Sarcoplasmáticas:

Sinusal:

Sprints:

9.2 Instrumentos

ENCUESTA EN BLANCO

Cuestionario de Entrevista a Estudiantes con Problemas; Biológicos, Psicológicos y Sociales

Establecimiento: _____

Jornada _____

Nivel _____ Grado _____

Edad _____

Genero _____ Posible problema _____

Instrucciones:

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 proporciones 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. ¿Desayuna antes de venir al establecimiento?

SI _____ NO _____ AVECES _____

Que es lo que consume _____

5. En su hogar sufre de algún tipo de violencia

SI _____ NO _____

CUALES

6. Le gusta la clase de educación física

SI _____ NO _____

Porque

7. Que ha aprendido de la clase de educación física

8. Conoce los beneficios de la clase educación física

SI _____ NO _____

CUALES

9. Cuantas veces le gusta recibir la clase de educación física

Porque

10. Realiza actividad física fuera de la escuela

SI _____ NO _____

CUALES

11. Con que frecuencia realiza actividad física

12. Tiene alguna limitante para participar en la clase de Educación Física

SI _____ NO _____

CUALES

13. La clase de educación física ayuda al desarrollo psicológico.

SI _____ NO _____

Porque

14. Cree usted que la clase de educación física le ayuda en sus estudios

SI _____ NO _____

Porque

15. Según usted la clase de educación física ayuda a reducir los problemas sociales.

SI _____ NO _____

Cuales

16. La clase de educación física ayuda al desarrollo del cuerpo humano.

SI _____ NO _____

Cuales

**Encuesta para docentes y padres de familia de la Escuela Oficial Rural
Mixta "Maya Quiche" Aldea Chuanoj**

Establecimiento: _____

Jornada _____

Profesión _____

Genero _____ Edad _____

Instrucciones:

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 proporciona es, estrictamente, confidencial y la misma será utilizada única y exclusivamente para efectos del estudio de los fenómenos antes mencionados. Lea detenidamente cada pregunta y responda de forma clara lo que a continuación se le presenta:

1. ¿Que conoce sobre educación física?

2. ¿Considera que es importante la clase de educación física? Sí ___ No ___

¿Por
qué?

3. ¿Conoce los beneficios que nos brinda la clase educación física? Sí ___
No ___

¿Cuáles son?

4. Cree necesaria la clase de educación física Sí _____ No _____

¿Por qué? _____

5. Practica actividad física con su familia Sí _____ No _____

Que tipo de actividades realiza _____

6. A observado la clase de educación física SI _____ No _____

Que ha observado

7. Cuantas frecuencias considera debe tener la clase de educación física

9.3 Programa de Docencia

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Occidente.
Programa de desarrollo profesional docente
Profesorado en Educación Física
PADEP/DEF

Plan taller de capacitación

I. Parte informativa

Establecimiento: Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiche”
Jornada: Matutina
Lugar: Aldea Chuanoj, Totonicapán
Fecha y hora: martes 8 de marzo. De 08:00 am A 9:00 am.
Ciclo Escolar 2016
Responsable: MEF Welinton Emmanuel López Talé
Tema: El desarrollo integral del estudiante en educación física
Director: Daniel Crispín Hernández Caníz

II. Justificación

El taller surge para resolver las necesidades formativas de la comunidad educativa de la EORM “Maya Quiche” de la Aldea Chuanoj, del municipio y departamento de Totonicapán, en el ámbito académico, para socializar, comunicar y transmitir conocimientos del área de educación física, en el campo educativo en el desarrollo integral del estudiante mediante la clase de educación física.

Por lo que se hace indispensable capacitar a los docentes, estudiantes y padres de familia del nivel primario, para que estos puedan tener un mayor conocimiento de los beneficios que brinda la clase de educación física que contribuyen al desarrollo integral del estudiante por lo que esto pueda servirles para conocer sus fortalezas, debilidades y adquirir los conocimientos necesarios en base a la

temática. Por tal razón se tiene planificado un taller de formación e información pedagógica.

III. Objetivos

Objetivo General

- Exponer a los docentes el papel fundamental del maestro de educación física para el desarrollo integral y aprendizaje significativo en los niños y niñas del Nivel primario.

Objetivos Específicos

- Orientar sobre el área de educación física y la importancia en el ámbito educativo del Nivel primario.
- Crear un mejor nivel de conocimiento sobre el rol del maestro de educación física.
- Motivar a los participantes a la práctica de la actividad física con los conocimientos obtenidos para el desarrollo personal y de la comunidad educativa en general.

IV. Metodología

El método a utilizar es método por taller

V. Desarrollo Temático

1. Educación física
2. Componentes de la educación física
3. Medios de la educación física
4. Beneficios de la actividad física
5. Factores que influyen y favorecen a la educación física
6. Importancia de la educación física en el desarrollo integral del niño

VI. Recursos:

Físicos:

- Aula de la E.O.R.M. “Maya Quiche”

Materiales:

- Cañonera
- Computadora
- Pizarra
- Marcadores
- Documentación

VII. Producto Esperado

La planificación fue bastante amplia y las experiencias obtenidas han sido muy agradables incluso los buenos y malos momentos, que a la larga se convierten en el aprendizaje del cual uno adquiere los conocimientos.

Las actividades no se llevaron a cabo en el orden plasmado si no fue según la disponibilidad de tiempo de las personas involucradas y de los recursos a lo largo del proyecto, al final de la actividad la comunidad quedo satisfecha por los saberes adquiridos principalmente por la experiencia de convivencia y pedagógica durante todo el proceso.

VIII. Cobertura

La planificación alcanzo a toda la población educativa de la EORM “Maya Quiche” JM cuyo impacto se verá reflejado en toda la comunidad local.

IX. Impacto

Se logró evidenciar que la temática desarrollada brindo a los participantes un mayor conocimiento del área de educación física y como contribuye al desarrollo integral del estudiante la cual le servirá como base para contribuir a la reforma educativa mediante un aprendizaje significativo alcanzando el propósito del sistema educativo y ayudando a la mejora de sus habilidades y capacidades física

Instrumento de Evaluación

Instrumento de evaluación primer taller con Docentes. **Establecimiento:** EORM “Maya Quiche” Aldea Chuanoj. **Jornada:** Matutina **Nombre de la actividad:** El desarrollo integral del estudiante en educación física
Fecha: _____

No.	Criterio	Participación			Dominio de los temas			Objetividad			Resolución de problemas			Reflexiva		
	Indicadores															
	Docentes	Se involucra en procesos de aprendizaje	Transmite la información adecuada sobre educación física	Maneja los conceptos de educación física	Responde inquietudes que surgen durante el taller.	Aporta y comparte experiencias sobre la temática										
		A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

A= Excelente 5 B= Bueno 3 C= Proceso2

Evidencias de Logro

Los docentes de la EORM “Maya Quiche” de la Aldea Chuanoj, demostraron mayor interés en la clase de educación física y en el desarrollo de las habilidades físicas y cognitivas del niño.

La población educativa, comprende de mejor manera los beneficios que brinda la Educación física.

Fotografías Taller:



9.4 Programa de Extensión

Universidad de San Carlos de Guatemala

Centro Universitario de Occidente.

Programa de desarrollo profesional docente

Profesorado en Educación Física

PADEP/DEF

Plan Rally

“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 “Maya Quiche” Aldea Chuanoj, Jornada Matutina del Nivel primario.

I. Parte Informativa

Establecimiento: Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiche”

Jornada: Matutina

Lugar: Aldea Chuanoj, Totonicapán

Fecha a realizarse: lunes 7 de marzo.

Ciclo Escolar 2016

Responsables: MEF Welinton Emmanuel López Talé

Director: Daniel Crispín Hernández Caníz

II. Justificación

Como estudiantes del Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente de Educación Física, nos vemos en la necesidad de fomentar la práctica de la actividad física, tomando en cuenta el aprendizaje obtenido. Es nuestro compromiso como formadores de la Educación física, inculcar en la niñez y en la población en general el hábito de la educación física sin desatender la práctica de los valores humanos, que día tras día se han ido perdiendo en nuestra sociedad.

Se realizará el rally, en donde los participantes lo estarán realizando por medio de movimientos naturales corporales, actividades importantes que de cierta manera concientizarán a todas las personas, que el buen aprovechamiento del tiempo libre, las buenas relaciones humanas, la convivencia y una mejor calidad de vida.

Así mismo en esta actividad se estará poniendo a prueba las habilidades psicomotoras y físicas de los participantes.

Estamos conscientes de los grandes beneficios que se obtienen con la práctica de cualquier tipo de actividad física, durante al menos 30 minutos diarios, y es por ello que el mensaje en esta oportunidad para nuestros participantes, es: **“MENTE SANA EN CUERPO SANO”**

III. Objetivos

Objetivo General

➤ Incorporar en la actividad física a los niños, niñas, docentes y padres de familia, a través de actividades recreativas, pre deportivas, fomentando al mismo tiempo la convivencia y el trabajo en equipo.

Objetivos Específicos

➤ Concientizar a los participantes, que es importante la práctica de la actividad física.

➤ Incrementar la actividad física para todas las personas de la comunidad y los estudiantes.

➤ Contribuir a la mejora de la salud mediante la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre.

Se realizará:

Se estará efectuando un Rally, el cual estará conformado por 15 estaciones de actividades recreativas y pre deportivas. Cada estación tendrá un dirigente asignado por el organizador.

A continuación, se detallan las actividades a realizar:

- Cronograma de Actividades Físicas

No.	Descripción de la actividad	Tiempo	Materiales
01	Personajes	6 minutos	1 cajita de cartón 25 fichas de personajes Conos
02	Llenar la cubeta de agua	6 minutos	2 vasos 4 cubetas
03	Pelotas al aire	6 minutos	1 net 4 toallas o mantas 6 pelotas
04	Aros al bote	6 minutos	2 botes de doubles litros de gaseosa 8 aros de 20 centímetros de circunferencia
05	Boliche	10 minutos	10 botes de medio litro de agua 3 pelotas plásticas
06	Relevos de aros	6 minutos	2 aros grandes Conos
07	Caja sueca	6 minutos	2 cajas de plástico de litros de agua. Conos
08	Tiro al blanco	6 minutos	Pelotas de tenis. 2 aros
09	Encostalados	6 minutos	Costales Conos
10	El laberinto	6 minutos	Pita Plástica Escritorios conos
11	Pelotas entre las piernas	6 minutos	Balones Conos
12	Saltos laterales	6 minutos	Conos palos
13	Tiro de precisión	6 minutos	Conos Pelotas
14	El Reloj	6 minutos	Lazo Pelota de trapo
15	Tela de araña	6 minutos	Escritorios Cartón Pita plástica

- Metodología

Trabajo en equipo mediante el recorrido de estaciones

Libre exploración y descubrimiento guiado

- Programación Rally

No.	Hora	Actividad
1	08:30 a 08:35	Bienvenida y presentación
2	08:35 a 08:40	Conformación de equipos
3	08:40 a 08:50	Ubicación de estaciones
4	09:00 a 10:45	Desarrollo de las actividades
5	10:45 a 11:00	Entrega de diplomas a mefs invitados
6	11:00 a 11:30	Refrigerio
7	11:30 a 12:00	Evaluación

- Recursos:

Físicos:

- Patios y pasillos de la E.O.R.M. "Maya Quiche"

Materiales:

- Aparatos de amplificación.
- Pelotas
- Balones
- Aros
- Cuerdas
- Conos
- escritorios
- Documentación Pedagógica

Económicos

Según necesidad de la actividad.

- Evaluación:

Se realizará después de la actividad por todos los participantes, el maestro de educación física y director del plantel.

Nota: Lo no previsto en la presente, será resultado en el momento por el MEF. Welinton Emmanuel López Talé

Fotografías Rally:

Identificar Personajes



Llenar la cubeta de agua



Pelotas al aire



Aros al bote



Boliche



Relevos de aros



Caja sueca



Tiro al blanco



Encostados



Pelotas entre las piernas



Saltos laterales



Tiro de precisión



Tela de araña



