

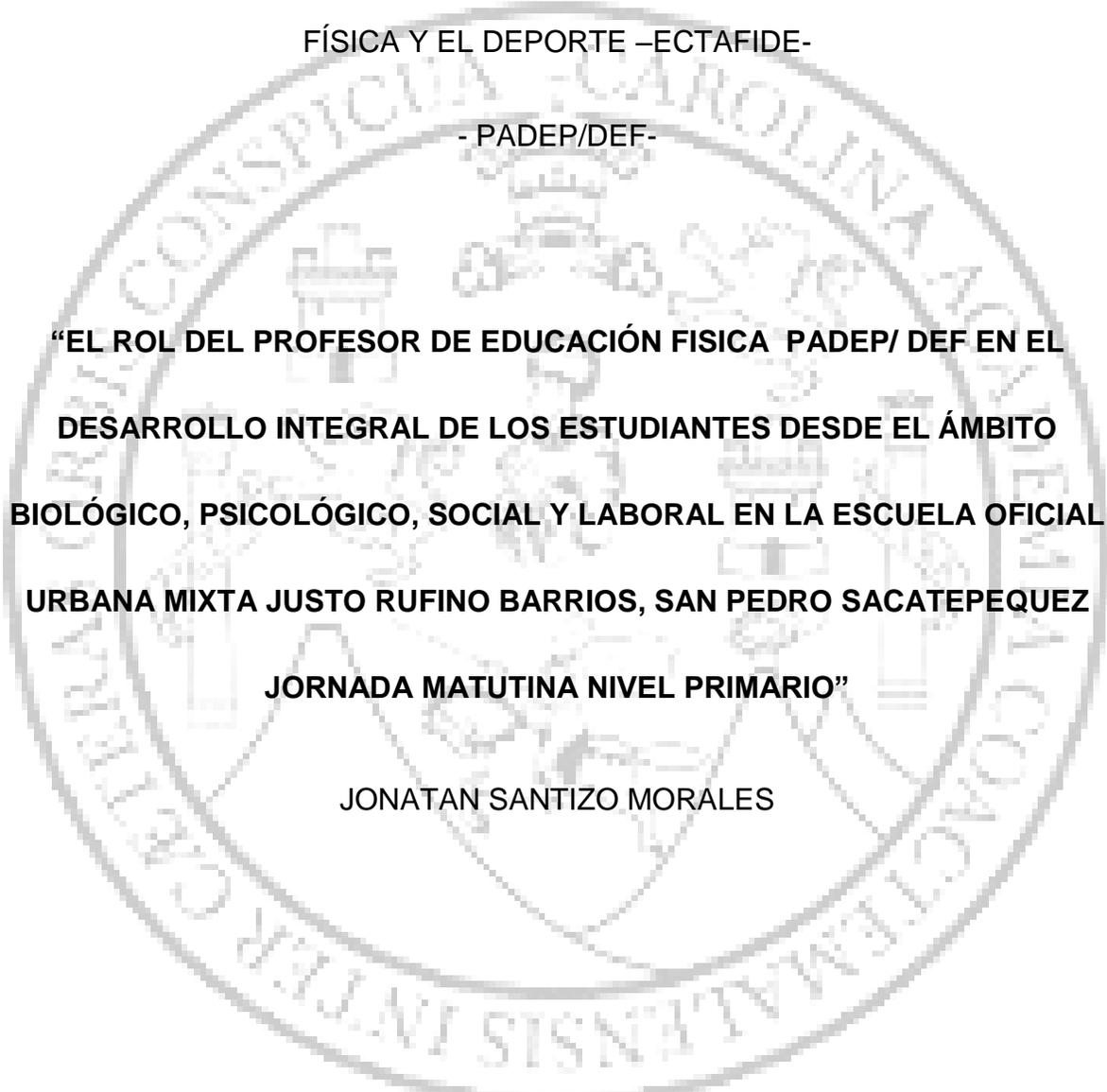
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

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 PADEP/ DEF EN EL
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL
URBANA MIXTA JUSTO RUFINO BARRIOS, SAN PEDRO SACATEPEQUEZ
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

JONATAN SANTIZO MORALES

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

-PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA PADEP/ DEF EN EL
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL
URBANA MIXTA JUSTO RUFINO BARRIOS, SAN PEDRO SACATEPEQUEZ
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

JONATAN SANTIZO MORALES

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016.

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

DIRECTOR

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTE

C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 168-2016
CODIPs. 2408-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
Jonatan Santizo Morales
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO SEXAGÉSIMO NOVENO (169º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

“CENTÉSIMO SEXAGÉSIMO NOVENO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto 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 Urbana Mixta Justo Rufino Barrios, San Pedro Sacatepequez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

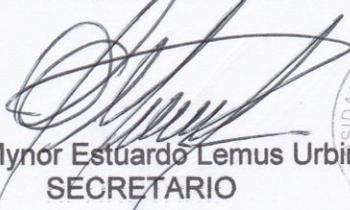
Jonatan Santizo Morales

CARNÉ: 201415609

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 ENSEÑADA TODOS”


M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO





UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



Guatemala 28 de abril 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

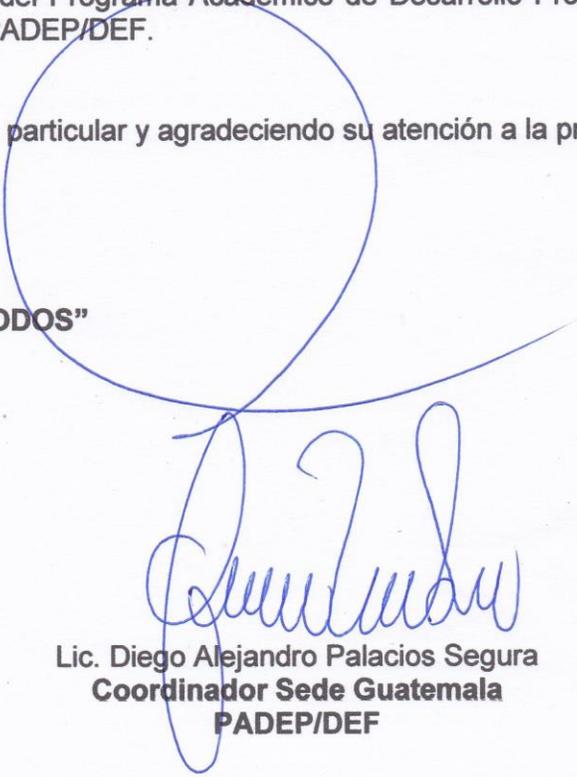
Licenciado Morales:

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 Urbana Mixta Justo Rufino Barrios, San Pedro Sacatepéquez Jornada Matutina nivel primario”**, del estudiante Jonatan Santizo Morales, con carné 201415609 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”



Lic. Diego Alejandro Palacios Segura
Coordinador Sede Guatemala
PADEP/DEF

PADEP/DEF No. 172-2016
28 de Julio de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que el **Licenciado Diego Alejandro Palacios Segura** 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 Urbana Mixta Justo Rufino Barrios, San Pedro Sacatepequez jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Jonatan Santizo Morales

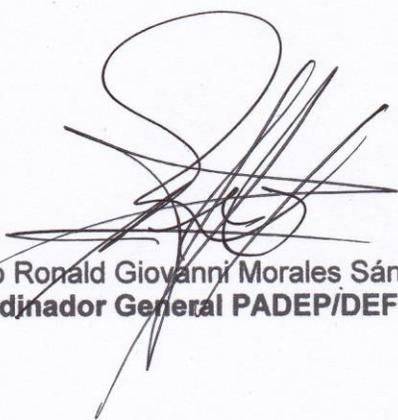
CARNÉ: 201415609

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





UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 172-2016
CODIPs. 943-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
Jonatan Santizo Morales
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO SEPTUAGÉSIMO CUARTO (174º) 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:

“CENTÉSIMO SEPTUAGÉSIMO CUARTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto 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 Urbana Mixta Justo Rufino Barrios, San Pedro Sacatepequez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

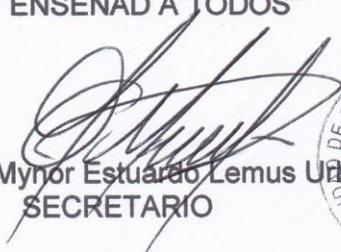
Jonatan Santizo Morales

CARNÉ: 201415609

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



**ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA "JUSTO RUFINO BARRIOS"
JORNADA MATUTINA**



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 Urbana Mixta Justo Rufino Barrios J.M. de San Pedro Sacatepéquez, el estudiante **Jonatan Santizo Morales, carné No.201415609**, 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 Urbana Mixta Justo Rufino Barrios 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,



José Luis Bal Chex
Director



DEDICACIÓN

A Dios: por permitirme tener la fuerza para terminar mi carrera.

A mis padres: por su esfuerzo en concederme la oportunidad de estudiar y por su constante apoyo a lo largo de mi vida.

A mis hermanos, parientes y amigos: por sus consejos, paciencia y toda la ayuda que me brindaron para concluir mis estudios.

AGRADECIMIENTO

A Dios: Por ser el creador de la vida, y quien nos ha dotado de capacidades, aptitudes, inteligencia, sabiduría y perseverancia para lograr este tan importante éxito profesional. Para Dios toda la Honra y Gloria.

A mis padres: Por el amor y el apoyo incondicional que hoy ven reflejado, sin duda alguna somos fruto de su esfuerzo, dedicación y amor.

A toda la familia: Que han sido un pilar fundamental en logro de nuestras metas y que de una u otra manera contribuyeron en diferentes aspectos.

A la Patria: Guatemala tierra que me vio nacer y a la cual le serviré profesionalmente de forma transparente, responsable y consiente.

A la Universidad San Carlos de Guatemala: Por abrir las puertas a la formación profesional de maestros de educación física y desarrollar aspectos morales, académicos y personales.

A todos los Licenciados: Por su arduo trabajo que motiva e inspira a ser mejores seres humanos.

Y a todos los que contribuyeron de una u otra forma en la realización y ejecución de la Sistematización, gracias por su valiosa colaboración y apoyo. Que Dios los bendiga y los recompense abundantemente.

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
I. MARCO CONCEPTUAL.....	2
1.1 PLANTEAMIENTO.....	2
1.1.1 <i>Planteamiento del problema</i>	2
1.2 JUSTIFICACIÓN	4
II. MARCO METODOLÓGICO.....	7
2.1 OBJETIVOS.....	7
2.1.1 <i>Generales</i>	7
2.1.2 <i>Específicos</i>	7
2.2 MÉTODO	7
2.2.1 <i>Muestra Intencional o Aleatoria</i>	7
2.2.2 <i>Recolección de datos</i>	8
2.2.3 <i>Instrumento</i>	8
III. MARCO TEÓRICO	9
3.1 EDUCACIÓN FÍSICA	9
3.1.1 <i>¿Qué es educación física?</i>	9
3.1.2 <i>Antecedentes históricos</i>	10
3.2 DESARROLLO INTEGRAL.....	12
3.2.1 <i>Definición de desarrollo integral</i>	12
3.2.2 <i>Ámbito biológico</i>	12
3.2.3 <i>Ámbito psicológico</i>	15
3.2.4 <i>Ámbito social</i>	16
3.2.5 <i>Ámbito Laboral</i>	27
3.3 BENEFICIOS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN	28
EL NIÑO.....	28
3.3.1 <i>Beneficios de la educación física a nivel biológico</i>	28
3.3.2 <i>Beneficios de la educación física a nivel social</i>	30

3.3.3 Beneficios de la educación física a nivel psicológico.....	32
3.3.4 Beneficios de la educación física a nivel académico	33
IV MARCO OPERATIVO	35
4.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	35
4.1.1 Equipo de investigación.....	35
4.1.2 Presupuesto de la investigación.	35
4.1.3 Programación	36
V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	37
5.1 ANALISIS DE DATOS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	37
VI. CONCLUSIONES.....	44
VII. RECOMENDACIONES.....	45
VIII. BIBLIOGRAFIA.....	46
IX ANEXOS.....	48
9.1 GLOSARIO	48
9.2 INSTRUMENTO	56
9.3 PROGRAMA DE DOCENCIA	57
9.4 PROGRAMA DE EXTENSION	64
9.5 FOTOGRAFIAS	68

INTRODUCCIÓN

La Incidencia Social de la clase de Educación Física en la Escuela Oficial Urbana Mixta Justo Rufino Barrios J.M de la Cabecera Municipal.

En esta presentación enfocaremos la importancia sobre la incidencia de la educación física a nivel social y como actores externos pueden influir en el desarrollo pleno de las habilidades sociales así como en salud y a nivel psicológico.

La práctica de la educación física de forma continuada trae consigo una serie de beneficios que iremos viendo, pero no cualquier educación física, sino aquella de calidad, una educación física desarrollada por docentes profesionales y conscientes de la gran labor que tienen en sus manos, hablaremos sobre cuatro aspectos que se desarrollaran durante la clase de educación física los cuales son: social, psicológico, biológico y laboral, así como los beneficios que se obtienen también a nivel académico.

Cuando hablamos sobre los beneficios que obtienen los niños al realizar educación física estos son demasiados pero en esta oportunidad enumeraremos unas de las más importantes enfocándonos en cuatro aspectos del estudiante, estos beneficios no se quedan solamente a nivel físico, como se pudiera pensar, sino que van más allá. Ni el cerebro, ni el sistema nervioso pueden abstenerse de ser partícipes de la práctica física, y por tanto ésta práctica deportiva conlleva beneficios a todos los niveles: físico, social, psicológico y académicos.

I. MARCO CONCEPTUAL

1.1 PLANTEAMIENTO

La Educación Física como tal pretende desarrollar no solo aptitudes físicas sino también sociales y del cuidado de la salud tanto mental como física, para poder desarrollar los aspectos antes mencionados debemos tomar en cuenta que los factores ambientales y de espacio en las escuelas juegan un papel importante dentro del ambiente escolar para el desarrollo de las capacidades de los estudiantes teniendo como estímulo el juego.

Las áreas verdes y con juegos para los niños que están en condiciones adecuadas para ser usadas constituyen unos de los espacios básicos para su desarrollo saludable, en ellas los estudiantes pueden realizar actividades que contribuyen a su desarrollo físico, mental e intelectual como los son saltar, escalar, lanzar, empujar, pero efectuarlas en espacios no diseñados para estas actividades lo complicaría en el buen desenvolvimiento de las actividades motrices es importante recalcar que las actividades llevadas a cabo en estos espacios también contribuyen al fortalecimiento de destrezas sociales de los estudiantes, tales como aprender a ser independientes, tomar turnos, alcanzar retos y socializar con sus compañeros y adultos del centro educativo.

Se establecerá un estudio con alumnos de cuarto primaria tomando en cuenta a niños y niñas con edades comprendidas entre los nueve y diez años de edad, un alto porcentaje de los niños viven dentro del casco urbano del municipio de San Pedro Sacatepéquez Guatemala.

1.1.1 Planteamiento del problema

El espacio poco adecuado, la prohibición de poder jugar sí implica correr saltar o lanzar (actividades motrices primarias) y la poca frecuencia de la clase de educación física que tiene el estudiante tiene, hace que el alumno no pueda desarrollar a plenitud sus aptitudes motrices y sociales debido a la poca práctica

de actividad física y esta limita la creatividad, sociabilidad y desarrollo de sus aptitudes motoras esto desencadena una serie de actitudes poco favorables de parte del estudiante como que se ven reflejadas durante la jornada de estudios. Podemos encontrar en Guatemala un documento referente al tema a investigar realizado en el año dos mil el cual pertenece a Federico Mirón Cáceres con el título “ La Incidencia de la Educación Física en la formación del estudiante del ciclo de Educación Básica”, en la que se menciona aspectos importantes de la clase de educación física. Como la recreación y el deporte, dentro del documento encontramos las siguientes conclusiones.

- “Los cambios de conducta (aburrimiento, demasiada presión, pérdida de interés, los estudiantes dejan de participar, miedo a lastimarse, no tener un sitio dónde practicar, falta de apoyo, poco interés por actividades alternativas) que el estudiante del ciclo básico presenta, al trabajar en grupos en la clase de Educación Física es de un 59% lo que manifiesta que la incidencia de la educación física en la socialización es buena para el estudiante.”

En su tesis de doctorado la española María del Carmen Pedrero Guzmán señala.

- “Los principios generales de Educación moral, intelectual y física, con instrucciones especiales acerca de los medios más conducentes para conservar la salud de los niños y robustecerlos o sea el modo de combinar los ejercicios gimnásticos y corporales con el juego y ocupaciones ordinarias de la niñez”.

El objeto de la investigación se desarrollara en base a encuestas y test de sociabilidad, así como la implementación de espacios de juegos durante sus recesos, para poder obtener resultado en cuanto a datos estadísticos de los estudiantes y obtener resultados en cambios favorables para su desarrollo físico, social y académico.

El estudio sobre este tema se desarrolló en área urbana en el casco central del municipio de san pedro Sacatepéquez, Guatemala la escuela de objeto de estudio tiene una población de 960 estudiantes con una población con predominancia de

etnia kaqchiquel el tiempo de estudio fue del 15 de septiembre del 2015 al 16 de abril de 2016.

Cuestionamientos

1. ¿La falta de actividad física afecta el rendimiento académico del estudiante?
2. ¿La prohibición del juego durante el receso evita la sociabilidad entre estudiantes?
3. ¿Qué factores se ven afectados derivados de la poca práctica de actividad física?
4. ¿El sano entretenimiento y la optimización de espacios mejora la calidad de vida?
5. ¿Cuáles son los principales beneficios que aporta la práctica de la educación física a los más pequeños?

1.2 JUSTIFICACIÓN

¹“La Educación Física tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros niños, adolescentes y jóvenes, mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, y coadyuvar, de esta manera, a la formación y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad”. la realización de la investigación sobre la incidencia social de la educación física en los estudiantes uno de sus principales factores es evidenciar la importancia de la educación física dentro del ámbito escolar ejecutada por maestros de educación física y su influencia en las capacidades físicas, psicológicas y sociales de los estudiantes, a continuación vamos a nombrar algunos aspectos de beneficio que se han demostrado científicamente cuando se es activo haciendo cualquier tipo de actividad se puede observar:

¹ (Colectivo de autores, 1979: 23).

- Mayor bienestar psicológico y físico.
- Mejor aspecto físico.
- Mayor autoestima.
- Más creatividad.

La Educación Física como su nombre lo indica, la principal premisa a la que apunta es la realización de una formación pedagógica de los cuidados de nuestro cuerpo, aplicados no solo a la salud física sino también a las órdenes que debemos tener para llevar una vida saludable, lógicamente, uno de los puntos fundamentales es evitar el sedentarismo ya que esta enfermedad trae consigo varias consecuencias de las cuales podemos mencionar sobrepeso y obesidad, propensión a determinadas enfermedades , dolores articulares y contracturas, estado de ánimo bajo, retrasos en las funciones nerviosas y musculares, deficiencias en las habilidades sociales y de autonomía personal, así como trastornos afectivos, de comportamiento y personalidad, fomentando a llevar una con una actividad física moderada y que también este relacionada a la práctica deportiva como parte de la socialización aprendiendo a acatar reglas, trabajar en equipo y plantearse distintos objetivos, siendo necesaria su aplicación en la edad escolar.

La constante actividad física es vital para reducir casos de estrés, ansiedad y depresión resumiéndose dentro de sus aportes fundamentales están los siguientes:

- Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.
- Contribuye al desarrollo de habilidades que resultan básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.
- Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.

- Ayuda a una mayor calidad de vida al reportar beneficios en los diferentes sistemas del organismo (cardiorrespiratorio, osteomuscular, endocrino, entre otros).
- Ayuda al desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Constituye una vía de gran importancia para la formación de valores en los educandos.
- Fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar una mayor calidad de vida.
- Constituye una vía de experimentación del placer derivado de la práctica del ejercicio físico.
- Ayuda a un mayor conocimiento del alumno respecto a su propio cuerpo.
- Logra incrementar la interacción social a partir del rescate y conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades que enmarcan el acervo cultural de los pueblos.
- Desarrolla hábitos higiénicos en los educandos (Dietéticos, estéticos, entre otros).
- Contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos.
- Desarrolla las cualidades de la voluntad en los alumnos.
- Educa en el alumnos el espíritu de competencia, fomentando los principios básicos que rigen la actividad competitiva (educa el espíritu de lucha, el respeto a los contrarios, a los propios compañeros, a los árbitros o jueces y al propio reglamento de la competencia).
- Favorece las capacidades intelectuales de los alumnos.

“Educación Física no es deporte, es una forma en que el estudiante desarrolla su corporeidad, es decir, conocen las características y límites de su cuerpo. Es la creación de hábitos de vida activa, de nutrición y de limpieza“. Señala Appiani directora de Promoción escolar cultura y deporte del Ministerio de Educación de Perú.

II. MARCO METODOLÓGICO

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 Generales

- Establecer el rol del docente de educación física en el favorecimiento de los ámbitos biológico, psicológico, social y laboral en el establecimiento para que favorezcan el desarrollo de la personalidad y estimulen la sociabilidad del estudiante.

2.1.2 Específicos

- Aportar evidencias que coadyuven al conocimiento de la realidad de la Educación física y su importancia en el sistema escolar en la Escuela Oficial Urbana Mixta Justo Rufino Barrios J.M.
- Establecer los factores biológicos que afectan la poca práctica de actividad física en los estudiantes para poder afrontarlos de una forma adecuada.
- Identificar el tipo de contenidos del que ayuden al desarrollo físico y mental mediante juegos en la formación profesional de los estudiantes para determinar los alcances en la aplicación de la misma.
- Mejorar estilos de enseñanza en el docente de educación física para facilitar el aprendizaje y motivar el hábito de la actividad física.

2.2 MÉTODO

2.2.1 Muestra Intencional o Aleatoria

La muestra intencional o aleatoria es una muestra con propósito, lo que significa que los investigadores que emplean el muestreo deciden elegir un grupo específico de personas u objetos dentro de una población para su análisis. Sin embargo, los investigadores aún tienen la intención de describir a la población como un todo. El grupo elegido a menudo es el que puede ofrecer la mayor parte de la información a los investigadores.

La investigación se realizó por medio de una muestra aleatoria esta tiene como propósito elegir a un grupo específico de estudiantes para el muestreo, se decidió

tomar como muestras a estudiantes de cuarto grado primaria de la Escuela Oficial Urbana Mixta Justo Rufino Barrios jornada Matutina de la cabecera Municipal de San Pedro Sacatepéquez Guatemala, la cantidad de alumnos que fueron tomados para la muestra fue de 50 estudiantes esto es equivalente al 31% de 160 alumnos pertenecientes al cuarto grado de esta escuela.

2.2.2 Recolección de datos

A. Método de observación

La observación como método, consiste en la utilización de los sentidos, para obtener de forma consiente y dirigida, datos que nos proporcionen elementos para nuestra investigación el observador si bien cumple un rol activo, no interactúa con el objeto o sujeto de su observación, sino que recolecta datos y patrones de conducta.

- Herramienta de evaluación para el método de observación: lista de cotejo
- Forma de evaluar: se evaluara a los catedráticos se sumaran la cantidad de respuestas totales, luego por separado las positivas y negativas representándolas en una gráfica de acuerdo a los porcentajes obtenidos.
- Definición de lista de cotejo: Consiste en una lista de criterios o de aspectos que conforman indicadores de logro que permiten establecer su presencia o ausencia en el aprendizaje alcanzado por los estudiantes.
- Se ejecutaran dos listas de cotejo una docente como herramienta del método de observación y la otra al estudiante.

Se tomara como muestra a diez alumnos de cada sección de cuarto grado para la realización de la lista de cotejo docente.

2.2.3 Instrumento

Encuesta

Serie de preguntas que sirven para sacar datos o para detectar la opinión pública sobre un asunto determinado. Procedimiento dentro de los diseños de investigación descriptivos en el que el investigador busca recopilar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado. Puede subrayarse únicamente una respuesta.

III. MARCO TEÓRICO

3.1 EDUCACIÓN FÍSICA

El término de educación física está compuesto por dos partes claramente diferenciadas. La primera conformada por la palabra educación cuyo origen etimológico se encuentra en el latín **educatio** que, a su vez, es fruto de la suma del prefijo **ex** que significa “hacia afuera”, el verbo **ducere** que equivale a “guiar” y el sufijo **cion** que es sinónimo de “acción”.

En segundo lugar, está la palabra física que emana del griego y más concretamente de la unión de dos partes perfectamente delimitadas: el término **physis** que puede traducirse como “naturaleza” y el sufijo **ica** que es igual a “ciencia”.²

3.1.1 ¿Qué es educación física?

La educación física es la disciplina que promueve el desarrollo de todo lo relacionado al cuerpo humano, si hablamos desde el punto de vista pedagógico vemos como esta ayuda al desarrollo integral de las personas ya que esta no solo trabaja aspectos como el desarrollo de las habilidades motoras sino también promueve los hábitos de salud, sociales y psicológicos.

En referencia a su sentido educativo o formativo, la educación física es una disciplina científica y pedagógica, que su principal eje de acción es el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognitivas del sujeto, la educación física no puede ser considerada una ciencia, ya que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto, sino que toma elementos de diferentes ciencias hasta conformar su marco de aplicación además hay que subrayar que dentro del ámbito de la docencia existe la asignatura de Educación Física. En Primaria se centra en el desarrollo de juegos

²² <http://definicion.de/educacion-fisica/>

perceptivos, de juegos cooperativos, de iniciación a las distintas disciplinas deportivas y de expresión corporal.

En nivel medio, la educación física lo que persigue fundamentalmente es que los alumnos adquieran unos hábitos de vida saludables, aprendan a superar sus dificultades, acepten su propio cuerpo y mejoren sus cualidades físicas y es de este punto que partimos para desarrollar distintos deportes como el baloncesto, el fútbol o el volibol con los que los jóvenes aprenderán a esforzarse, a trabajar en equipo, a competir y también a aceptar los propios errores.

3.1.2 Antecedentes históricos

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

Eventualmente, se abandonaba la gimnasia estructurada y los ejercicios corporales en favor de los deportes.

Hoy en día los juegos que fomentan la competición y estimulan la conducta deportiva se usan a menudo como medio para posibilitar a los estudiantes la comprensión y la práctica de las habilidades físicas de modo que eleven su nivel de salud y bienestar. También requieren la cooperación entre los miembros para aprender y se consideran adecuados para potenciar las habilidades del trabajo en equipo y una parte muy importante de la educación.

Dentro de los antecedentes de la educación física podemos ver cómo ha ido evolucionando la educación física desde la prehistoria en la que el hombre primitivo por necesidad inicio con la actividad física con movimientos primarios como los son correr, saltar y lanzar llegando a los griegos donde le dan un contexto de cultivo del cuerpo y en esta época surge la gimnasia hasta la actualidad, las transformaciones que ha sufrido la educación física nos han llevado desde el cuidado del cuerpo, la preparación militar hasta aplicar la ciencia y el estudio para desarrollar de mejor manera los diferentes ámbitos de trabajo de la

educación física en la actualidad y así minimizar al máximo riesgos de lesiones o enfermedades.

3.1.3 Aportes de la educación física

- Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.
- Contribuye al desarrollo de habilidades que resultan básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.
- Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.
- Tributa a una mayor calidad de vida al reportar beneficios en los diferentes sistemas del organismo (cardiorrespiratorio, osteomuscular, endocrino, entre otros).
- Tributa al desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Constituye una vía de gran importancia para la formación de valores en los educandos.
- Fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar una mayor calidad de vida.
- Constituye una vía de experimentación del placer derivado de la práctica del ejercicio físico.
- Tributa a un mayor conocimiento del alumno respecto a su propio cuerpo.
- Logra incrementar la interacción social a partir del rescate y conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades que enmarcan el acervo cultural de los pueblos.
- Desarrolla hábitos higiénicos en los educandos (Dietéticos, estéticos, entre otros).
- Contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos.
- Desarrolla las cualidades de la voluntad en los alumnos.
- Educa en el alumnos el espíritu de competencia, fomentando los principios básicos que rigen la actividad competitiva (educa el espíritu de lucha, el respeto a los contrarios, a los propios compañeros, a los árbitros o jueces y al propio reglamento de la competencia).
- Favorece las capacidades intelectuales de los alumnos.

3.2 DESARROLLO INTEGRAL

3.2.1 Definición de desarrollo integral

Coloca a cada ser humano en el centro, y busca simultáneamente el desarrollo y la distribución equitativa. Por lo tanto, es un desarrollo que prioriza a los sectores más endebles, vulnerables y necesitados.

Genera la ampliación de las capacidades de la gente como finalidad de la vida comunitaria, a la vez que una propuesta ética para la construcción de la sociedad.

El desarrollo integral de las personas se refiere al crecimiento de sus habilidades físicas, psicológicas y sociales.

Cuando hablamos de desarrollo integral no es nada más que el sacar a relucir la capacidades y cualidades que la persona ya trae desde su nacimiento pero que necesitan de un estímulo para poder desarrollarlas.

Es necesario recalcar que el desarrollo integral de las personas se fortalece en el ambiente estudiantil pero no termina ahí a lo largo de toda su vida se irán fortaleciendo de acuerdo a los aprendizajes de las diferentes situaciones que se le presenten.

3.2.2 Ámbito biológico

Dentro del ámbito biológico se encuentra lo siguiente: En tiempos breves el cuerpo del niño va resintiendo cambios físicos que le darán nuevas posibilidades corporales y que por lo mismo le exigirán nuevos comportamientos.

A. ³Desarrollo físico del niño

Los niños en edad escolar generalmente tienen habilidades motrices fuertes y fluidas. Sin embargo, su coordinación (en especial ojo-mano), resistencia, equilibrio y capacidades físicas varían.

³ Feigelman S. Middle childhood. In: Kliegman RM, Behrman RE, Jenson HB, Stanton BF, eds. *Nelson Textbook of Pediatrics*. 19th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2011:chap 11.

Las destrezas motrices finas también varían ampliamente. Estas destrezas pueden afectar la capacidad del niño para escribir en forma pulcra, vestirse de forma adecuada y realizar ciertas tareas domésticas, como tender la cama o lavar los platos.

Habrán diferencias considerables en estatura, peso y tipo físico (contextura) entre los niños de este rango de edad. Es importante recordar que los antecedentes genéticos, al igual que la nutrición y el ejercicio, pueden afectar el crecimiento de un niño.

El sentido de la imagen corporal comienza a desarrollarse alrededor de los 6 años. Los hábitos sedentarios en niños en edad escolar están ligados a un riesgo de presentar obesidad y cardiopatía de adultos. Los niños en este grupo de edad deben hacer una hora de actividad física por día.

También puede haber una gran diferencia en la edad a la que los niños comienzan a desarrollar las características sexuales secundarias.

- Para las niñas, las características sexuales secundarias incluyen:

El desarrollo de las mamas

El crecimiento de vello en el pubis y las axilas

- Para los niños, estas características incluyen:

Crecimiento de vello en el pubis, las axilas y el pecho

Crecimiento del pene y los testículos

A todos los cambios corporales que se experimentan, especialmente en peso y altura, y en los que también implica el desarrollo cerebral, el desarrollo óseo y muscularles podemos llamar desarrollo físico.

El crecimiento es continuo a lo largo de la infancia y adolescencia, pero no se realiza de una forma uniforme. El ritmo de crecimiento es rápido en el primer año de vida, a partir del segundo año muestra un patrón más lineal y estable, volviéndose más lento pero de forma gradual hasta llegar a la pubertad, las diferentes partes del cuerpo, así como los órganos del mismo, varían también en el ritmo de maduración.

B. Alimentación

Uno de los factores más importantes para el buen desarrollo del cuerpo y sus órganos es la alimentación adecuada del niño esto le permite desarrollar de manera adecuada sus órganos, músculos y huesos, es importante hablar sobre el tipo de alimentos que se consumen a diario por lo que la alimentación es completa, si diariamente se incluyen alimentos de todos los grupos y es variada si se reemplazan entre sí los alimentos pertenecientes a un mismo grupo. Además, para alimentar bien a los niños y a toda la familia siempre es conveniente:

- Acompañar las comidas con agua evitando jugos y bebidas azucaradas
- Consumir todos los días leche, yogures o quesos
- Ofrecer frutas como postre y/o colaciones todos los días
- Evitar el consumo muy frecuente de fiambres, embutidos, hamburguesas
- Evitar productos salados tipo copetín
- No comer frente al televisor, y usar este momento para dialogar y compartir con los chicos
- No usar la comida como premio o castigo.

C. Capacidades cognitivas

Son todas aquellas que se refieren al procesamiento de información, memoria y resolución de problemas, todas estas habilidades de la mano con la actividad física permiten un desarrollo óptimo y la prevención de enfermedades como el Alzheimer.

Estas permiten el desarrollo de las habilidades como los son.

- Identificar .Descubrir las características de cualquier objeto y distinguir las esenciales de las accesorias.
- Comparar. Lo común y lo diferente de las cosas, las ideas... según distintos niveles de abstracción. Es importante comparar de modo ajustado a los objetos.

- Representar mentalmente .Figuras, épocas, ideas... y hacerlo con detalle y exactitud. Si se representa bien, se halla todo con más facilidad.
- Aplicar = transferir conceptos, leyes, principios... a la vida ordinaria, a otros contenidos de clase, al trabajo... Lo abstracto se aplica a lo concreto con facilidad.
- Codificar con símbolos... como estrategia de pensamiento. Así decimos: el ángulo A o el B...
- Recoger información. Hacerlo de modo sistemático: ordenarla, clasificarla, presentarla en distintas modalidades...
- Plantearse problemas .Crear problemas y su solución de múltiples maneras. Siempre puede resonar la pregunta: ¿se podrá de otra manera?
- Completar .Metáforas, analogías, esquemas cognitivos.
- Clasificar .Temas propuestos en los ejercicios. Saber elegir bien los criterios de clasificación.
- Crear. Uso del pensamiento divergente: inventar, completar, crear nuevos ejercicios.
- Es importante recalcar

3.2.3 Ámbito psicológico

A. Capacidad de adaptación

La capacidad de un niño para integrarse en un ambiente nuevo depende de su forma de ser, pero también de cómo se desarrollan las pautas de su adaptación. Salir de casa e integrarse en un ambiente nuevo, con compañeros a los que no ha visto nunca, con normas distintas que hay que aprender y en un lugar desconocido, no es fácil.

La integración del niño en una escuela debe realizarse paulatinamente, es decir, pasito a pasito, sin prisas ni agobios. Es muy importante respetar los tiempos y las exigencias de cada niño en particular.

B. Estímulos y respuestas

El niño necesita estimulación para su organización, incluso con respecto a la organización de la corteza cerebral.

La estimulación es esencial para el mantenimiento, desarrollo y maduración de los sistemas neuronales. Una estimulación anormal puede causar la aparición de modelos de conducta inadaptada. La relación madre-hijo es fundamental para la estimulación que se produce en los niños. El tipo de estímulo dependerá de la situación social de la familia y ello determinará las posibilidades de aprendizaje y el pensamiento abstracto del sujeto en desarrollo.

C. Estrés infantil

En los niños en edad preescolar, el hecho de separarse de sus padres puede ocasionarles ansiedad. A medida que los niños crecen, las presiones académicas y sociales (en especial, la tarea de "encajar") crean estrés.

Muchos niños están muy ocupados y no tienen tiempo para jugar de manera creativa o relajarse después de la escuela. Los niños que se quejan de la cantidad de actividades en las que participan o se niegan a asistir a ellas pueden estar dando a entender que están demasiado atareados.

3.2.4 Ámbito social

A. Habilidades verbales

Es tener un buen léxico. Es decir, tener un buen vocabulario, el cual nos abre las puertas a muchos sitios, con nuestra forma de expresarnos y comunicarnos de manera clara, precisa, segura y correcta. Así mismo nos permite que nos comuniquemos con el mundo, haciendo que nos podamos relacionar con los demás y adquiramos conocimientos de nosotros mismos y con el mundo externo.

B. Capacidad de comunicación

Es la capacidad de escuchar, hacer preguntas, expresar conceptos e ideas de forma efectiva, exponer aspectos positivos, la habilidad de saber cuándo y a quién preguntar para llevar adelante un propósito.

Esta habilidad se relaciona con la capacidad básica para expresar pensamientos o contenidos internos de manera comprensible para el interlocutor. Entraña generar y mantener un flujo de comunicación adecuado entre los miembros del grupo, utilizando los distintos canales que en cada caso se requieran y favorecer el establecimiento de relaciones mutuamente beneficiosas.

C. Interacción con otro género

La socialización de género es el proceso mediante el cual los niños y niñas aprenden acerca de las expectativas sociales, actitudes y comportamientos asociados con el género de alguien. Las relaciones entre pares en la primera infancia son esenciales. Establecidas durante las actividades grupales o por amistades diádicas (entre 2 individuos), ellas juegan un papel importante en el desarrollo de los niños, ayudándolos a manejar nuevas habilidades sociales y a acceder a las normas sociales y procesos involucrados en las relaciones interpersonales. Este tema es de particular interés en estos días ya que un número creciente de niños está expuesto a sus pares incluso antes de entrar al colegio, en establecimientos preescolares, y porque la mayoría de ellos interactúan con hermanos de similares edades en el contexto familiar.

D. Socialización

La socialización es el proceso a través del cual la persona humana aprende e interioriza, en el transcurso de su vida, los elementos socioculturales de su medio

ambiente, los incorpora a la estructura de su personalidad, bajo la influencia de experiencias y de agentes sociales significativos, y se adapta así en el entorno social en cuyo seno debe vivir.

En el proceso de socialización se distinguen tres aspectos fundamentales:

➤ La adquisición de la cultura

La socialización es el proceso de adquisición de los conocimientos, de los modelos, de los valores, de la forma de pensar o de actuar propias de la sociedad en la que la persona vive desde la vida hasta que concluye con la muerte. La primera infancia y la juventud son los periodos más intensos de socialización, ya que en esos momentos es cuando el ser humano tiene más cosas que aprender y es el momento en el que la persona es más apta para aprender. No obstante, el ser humano aprende y continúa con su socialización a lo largo de toda la vida.

➤ La integración de la cultura en la personalidad

Como consecuencia de la socialización, algunos elementos de la sociedad y de la cultura pasan a ser parte integrante de la estructura de la personalidad. Esta integración es diferente en cada persona y una vez integrados la cultura y el sistema social en la personalidad pasan a convertirse en la obligación moral, en la regla de conciencia y en la manera que parece natural de actuar, de pensar o de sentir. Gracias a esta integración de los elementos socioculturales en la personalidad, el individuo no es consciente del control social ni de las exigencias que le impone el medio social.

➤ La adaptación al entorno social

La persona socializada es de un medio ambiente, pertenece a una familia, comunidad, nación... y tiene un lugar en esos contextos por compartir una serie de creencias, pensamientos, gustos o actividades. Esta adaptación afecta a la personalidad, tanto a nivel biológico, psicomotor, afectivo y de pensamiento. En cuanto al nivel biológico o psicomotor, la persona socializada en una cultura y en una sociedad desarrolla unas necesidades fisiológicas, gestos o actitudes corporales que han exigido un condicionamiento previo de su organismo neurofisiológico y de su aparato sensorio motor. El cuerpo y sus gestos deben

sufrir una socialización que tenga como objetivo adaptarlos a un entorno sociocultural concreto. Respecto al nivel afectivo, la expresión de los se

E. Tipos de mecanismos de socialización

1) La socialización primaria

Es la etapa recibida en los primeros años de vida por parte de los agentes de socialización como la familia, grupo de iguales o escuela. Esta socialización se produce en un contexto de fuertes connotaciones afectivas y aunque durante esta fase son muy pocos los agentes de socialización, sus influencias en la formación de la personalidad del individuo son decisivas. Es la etapa más importante en la socialización, ya que en ella es donde se van a interiorizar las normas y conceptos fundamentales de nuestra vida. En esta etapa el niño tiene una función receptora donde va aprendiendo los roles que le corresponden en cada contexto social. El proceso de socialización primaria finaliza cuando el concepto del otro se ha establecido en la conciencia del individuo.

2) La socialización secundaria

El individuo ya tiene formados los aspectos básicos de su personalidad. Sin embargo, esto no significa que ésta queda estática, ya que la modificación continúa durante toda la vida. En esta fase entran en juego muchos agentes de socialización, pero de menor influencia que en la etapa anterior. Se van a aprender nuevos roles, incorporándose los individuos a nuevos sectores sociales. "Se trata de complementar la identidad personal añadiendo, a la que se construyó en la familia, la identidad determinada por la asunción de la significación social de determinados roles"

F. ⁴Agentes Socializadores

⁴ http://www.slideshare.net/spaker/el-proceso-de-socializacion?next_slideshow=1

Dada la importancia y la influencia de las personas y los grupos sociales en la socialización es necesario enumerar los agentes de socialización más importantes. Entre ellos destacamos la familia, la escuela, los grupos de iguales y los medios de comunicación de masas. De Lucas, F. (1999) clasifica los agentes socializadores de acuerdo con el objetivo de socialización que tengan, es decir, si tienen la labor socializadora como objetivo implícito o explícito. En el primer grupo se encontrarían la familia y la escuela y en el segundo grupo ubicaríamos a los grupos de iguales o medios de comunicación de masas.

➤ La Familia

Es el principal grupo de socialización de la persona, ya que ésta satisface las necesidades esenciales y primarias del niño. Es el primer mundo social con el que se encuentran los niños, les proporciona su primera experiencia de ser tratados como individuos distintos, y les facilita el espejo en el que comienzan a verse a sí mismos. La familia no es un grupo aislado, sino que forma parte de una sociedad más amplia. Por ello, los valores, actitudes y estilos de vida de una familia reflejan las características del país o la cultura de la que forman parte.

➤ La Escuela

Es otro agente importante que influye en la socialización del niño. Mientras que el propósito oficial de las escuelas es en enseñar habilidades intelectuales, ésta también les enseña valores y actitudes culturales que les preparan para sus roles como adultos.

Dewey, J. definía la escuela como “una institución social cuya vida debería ser un fiel trasunto de las características y experiencias positivas de la vida real”.

➤ Los pares o iguales

En los grupos de iguales no solo quedan reflejados los roles de género, sino que los grupos entre iguales en status. Este igual status hace que los grupos de pares sean el entorno ideal para el aprendizaje de normas, de reciprocidad, de compartir y de equidad.

Como señala Willis:

“Dentro de los grupos de pares, los niños y adolescentes desarrollan un conjunto de símbolos para expresar su yo. Utilizan estas acciones simbólicas para colectivas para dar sentido a la confusión, para formarse juicios y formas de pensar, y para guiar su comportamiento” (como se cita en Calhoun, C. et al., 2000, p.139).

➤ Los medios de comunicación de masas

Los medios de comunicación influyen desde nuestra infancia en el mapa cognoscitivo de la sociedad global y continuamente nos presentan formas de comportamiento, valores y modelos que afectan de manera positiva o negativa a la construcción de nuestra personalidad. En los últimos años estos medios han tenido una enorme influencia en la sociedad, sobre todo la televisión. Himmelweit, Oppenheim y Vince, por ejemplo, señalan que “la televisión ejerce en particular su influencia por los valores y los modelos idealizados que presenta con un fuerte impacto emotivo” (como se cita en Rocher, G., 1990, p.157).

La socialización conlleva una transmisión de las pautas culturales vigentes en un determinado grupo (enculturación) y la interiorización que hace de ellas cada persona y que, llegando a formar parte de su personalidad, le capacitan para desenvolverse con eficiencia y soltura en una sociedad

G. La Socialización como elemento fundamental en la vida.

El ser humano no vive aislado sino que vive en una sociedad, en la que debe relacionarse y vivir; razón por la cual se justifica la socialización, como proceso que transforma al individuo biológico el individuo social por medio de la transmisión y el aprendizaje de la cultura de la sociedad. El objetivo de la socialización, consiste en facilitar la convivencia social y el desarrollo de la comunidad mediante la aceptación por el individuo de su papel, de una manera activa o pasiva, asignando en función del lugar que ocupa en el contexto social.

H. La educación física como componente socializador

El hecho de que la práctica de la actividad físico-deportiva también tenga lugar en contextos no formales como pueden ser los recreos o las plazas y calles donde se socializa el alumnado, representa un significado socio-cultural adicional que aporta, además del valor más natural y espontáneo de una práctica desarrollada entre amistades, aquel que se identifica con la libertad y autonomía para practicar aquellas actividades más lúdicas y recreativas libremente elegidas.

1) La educación física: Influencia social

Entre los hábitos de vida más analizados en las últimas décadas por su relación con la salud, se encuentra la práctica de actividad física, dado que la ausencia o escasez de la misma puede ser el origen de algunas enfermedades degenerativas propias de la sociedad moderna

Por tanto, un objetivo de mejora de la condición física orientada hacia la salud en las clases de EF será difícilmente alcanzable si no media una actitud favorable hacia una práctica extracurricular o extraescolar. Para generar ésta última los profesionales de la EF deben buscar alternativas que permitan, dentro del escaso tiempo disponible, desarrollar hábitos de práctica de ejercicio físico.

2) La clase de educación física como agente socializador

El deporte para todos es otro fenómeno que a nivel sociológico va ganando adeptos, ya que cubre un "papel importante dentro de las necesidades de esparcimiento de la persona que encuentra en este tipo de actividades un medio constructivo y beneficioso de ocupar su tiempo de ocio. El carácter de la situación competitiva que nosotros contemplamos dentro de este tipo de deporte tiene carácter informal y amistoso y está encuadrada, principalmente, en un contexto de espontaneidad.

3) ⁵El contexto social en la clase de educación física

La Educación Física necesita una constante variedad de escenarios para poder ofrecer a los niños y niñas unas clases que inviten a una práctica en las que ellos sean los verdaderos protagonistas y vivencien experiencias con impactos emocionales significativos. Mediante la organización y recreación de distintos ambientes en cada escenario contemplado se refuerza la motivación de nuestros alumnos, se promueve su imaginación y fantasía y se facilita el desarrollo de sus capacidades. Nuestros educandos pertenecen a una sociedad cada vez más alejada de la naturaleza, la escuela es a menudo un ente urbanita cerrado y enclaustrado que vive de espaldas a sus entornos más próximos y su circunstancia vital es desde el punto de vista motriz cada vez más angosta y restrictiva. Los escolares de hoy viven cada vez más en un universo virtual, son bastante sedentarios, habitan mayoritariamente en entornos urbanos y están muy familiarizados con la tecnología.

➤ La motivación social

Si una persona actúa conforme a las normas y valores sociales de una comunidad o de una cultura de una manera que considera natural o normal, significa que esa persona está motivada para actuar de ese modo. No obstante, esa motivación no forma parte de la naturaleza biológica del hombre, sino que la naturaleza y la cultura le impulsan a obrar de esa manera.

➤ El aprendizaje

El aprendizaje consiste en la adquisición de reflejos, actitudes o hábitos que orientan la conducta de la persona. Existen diferentes modos de aprender, mediante repetición, imitación, aplicación de recompensas y castigos, los ensayos y errores. En la educación, en la enseñanza o en la socialización en general, el agente socializador y/o el socializado recurren a uno de esos procedimientos de aprendizaje.

➤ La herencia o medio social

⁵ http://www.revistaconecta2.com.mx/archivos/revistas/revista7/7_6.pdf

Existen diferentes perspectivas respecto a la herencia o medio social. Algunos autores como Tolman y Lewin consideran el medio social como principal instrumento de aprendizaje, en el que el individuo percibe diferentes estímulos externos y actúa en torno a ellos. Otros como McDougall, sin embargo, defienden la herencia como la principal explicación de la conducta humana. En la actualidad se considera que el aprendizaje debe tener en cuenta ambos elementos.

➤ La interiorización del otro

Charles H. Cooley afirma que una persona que considera el “sí”, el sentimiento de ser una entidad y que puede decir “yo” es profundamente social en sus orígenes y en su contenido. Una persona construye su “sí” en función de la mirada que los demás fijan sobre ella y a través de los juicios sobre sí misma; es lo que Cooley llama “looking-glass” self, es decir, el “sí” reflejado en el espejo de la mirada del otro.

I. 6Estrategias de interacción social

La interacción social atraviesa por tres procesos. En primer lugar se produce un inicio en el que se exploran los conocimientos, habilidades, valores previos... que poseen los estudiantes. En segundo lugar, se produce el desarrollo en el que se utilizan las diferentes tipos de estrategias y situaciones de aprendizajes permitiendo así potenciar las zonas de desarrollo próximo y real. Y en tercero y último lugar, es el momento en el que el profesor conoce los logros alcanzados.

J. Tipos de estrategias de interacción social

1) Estrategias positivas

Son aquellas formas en la que el niño afronta la situación en la que se encuentra, sin violar los derechos de los otros. Ejemplos de estas estrategias son :escuchar,

6

<https://margaritasdelcampo.wikispaces.com/3.+Estrategias+de+interacci%C3%B3n+social>

dialogar ,negociar, sugerir ,razonar, compartir ,hacer turnos en la comunicación, defenderse sin ser violento, reconducir la situación conflictiva en clave de humor, etc.

2) Estrategias agresivas

Son formas de actuar del niño que agreden a los otros, provocando así algún tipo de daño y agravando el conflicto social. Algunos ejemplos de esta estrategia son: insultar, golpear, quitar cosas a la fuerza mandar, gritar, empujar, imponer la propia opinión, etc. Todo esto puede significar que el niño no ha elegido la respuesta adecuada o que ha cometido un error en la percepción y/o procesamiento.

3) 7Estrategias pasivas

Se basan en que el niño no hace nada por participar en la interacción, es decir, no afronta el problema, se muestra pasivo, no recurre a nadie, etc. Ejemplos de esta estrategia son: huir de la situación, guardar silencio, llorar de la impotencia.

K. El juego como medio de socialización

El juego constituye un papel muy importante en la vida del niño/a, pues a través de el niño/a se estimula y adquiere un mayor desarrollo en las diferentes áreas de los ámbitos cognitivo y afectivo social. Además el juego tiene un propósito educativo, aumentando sus capacidades creadoras y acercándole a las habilidades sociales ya que con el juego el niño/a tiene que regirse a través de unas reglas, de este modo, va a asimilando el concepto de normas y reglas por lo que se tienen que regir a lo largo de su vida. Para poder llevar a cabo el proceso de socialización es

7

<https://margaritasdelcampo.wikispaces.com/3.+Estrategias+de+interacci%C3%B3n+social>

muy importante que los niños/as hablen y escuchen de forma grupal, por lo que la socialización debe llevarse a través del trabajo en grupo.

1) El juego motor

Son los juegos que producen en el niño una movilización amplia de su sistema motor predominando el movimiento, la manipulación y la exploración motora.

Desempeñan un papel significativo en el desarrollo físico y psicológico de los niños en las edades tempranas, constituyendo un gran medio educativo que influyen en la evolución del niño.

Proporciona el desarrollo de hábitos, habilidades y capacidades motrices como caminar, correr, saltar, lanzar, capturar, equilibrio, destreza, flexibilidad, rapidez, resistencia... Y de las cualidades morales: la voluntad, el valor, la perseverancia, la disciplina y el colectivismo.

Gracias a este juego los esquemas de acción recién adquiridos por el niño se practican y se consolidan. Además de los esquemas corporales.

Todo va ligado al aspecto afectivo e intelectual. Además, el niño va adquiriendo conocimientos por la experiencia y por la explicación verbal.

2) El juego simbólico

Es un juego individual y espontáneo y no tiene ninguna finalidad aparente. En él los niños/as hacen que los objetos se conviertan en algo muy diferente. Por ejemplo: una cuchara de palo en una espada para luchar con los malos. El juego simbólico proporciona al niño un medio de expresión que le va a permitir resolver conflictos que se plantea en el mundo del adulto.

3) El juego de reglas

A través del juego el niño integra su experiencia y se adapta a las exigencias del medio ambiente (escuela y familia). Con la integración de sus vivencias jugando, se desarrolla hasta que después en la adolescencia busca modificar esa realidad con hechos y acciones propias.

Se logra paulatinamente la adaptación social del niño a través de los juegos organizados y regidos por reglas, el niño se acerca más al mundo compartido de los otros y por ello deja de interesarse por otro tipo de juego.

3.2.5 Ámbito Laboral

Podemos decir que en la actualidad, el profesor de Educación Física se desenvuelve en diferentes ámbitos profesionales, lo que facilita la incorporación de ciertas actitudes, procedimientos y conceptos presentes en esos ambientes, es por ello que la formación como un proceso continuo es posible. El profesor de Educación Física se encuentra en una constante construcción y deconstrucción de ciertos saberes y hábitos que se desarrollan en el actual campo profesional.

Pero no es posible hablar de la educación física actual, sin hacer referencia a que esta construcción es histórica y de que a su vez vivimos en un contexto social y político determinado que se ancla en la formación de los educadores, a nivel general, y de modo específico en la formación de profesores de Educación Física. Es por ello que la profesionalización del profesor de educación física es importante para poder estar crear una educación física actual y de calidad, una constante capacitación y aprendizaje continuo permite llevar la educación física más allá de lo tradicional.

3. 3 BENEFICIOS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIÑO

Beneficios de la educación física: social, psicológico, académico y biológico

Cuando hablamos sobre los beneficios que obtienen los niños la realizar educación física son innumerables pero en esta oportunidad enumeraremos unas de las más importantes enfocándonos en cuatro aspectos del estudiante.

- ¿Cuáles son los principales beneficios que aporta la práctica de la educación física a los más pequeños?

La práctica de la educación física de forma continuada trae consigo una serie de beneficios que iremos viendo, pero no cualquier educación física, sino aquella de calidad.

Estos beneficios no se quedan solamente a nivel físico, como se pudiera pensar, sino que van más allá. Ni el cerebro, ni el sistema nervioso pueden abstenerse de ser partícipes de la práctica física, y por tanto ésta práctica deportiva conlleva beneficios a todos los niveles: físico, social, psicológico y académicos.

A continuación veremos algunos de esos beneficios que la educación física puede aportar a los más pequeños.

3.3.1 Beneficios de la educación física a nivel biológico

Los beneficios biológicos puede que sean los más conocidos y con los que se está más sensibilizados a nivel social. Por este motivo vamos a hacer poco hincapié en ellos, pero sí resaltaremos algunos que me parecen interesantes a nivel escolar.

El sobre peso y la obesidad está comenzando a ser un gran problema entre los más pequeños, uno de los principales factores para estos es el sedentarismo. La

práctica de la educación física ayuda a controlar estos aspectos así como a prevenirla en edades adultas.

La forma de ganar peso en los niños y en los adultos es diferente. Mientras que en los adultos se gana o se pierde peso cambiando el tamaño de las células adiposas (células que almacenan y forman los depósitos de grasas del cuerpo), en los niños se generan nuevas células para almacenar la grasa cuando sea necesario. Por tanto, los adipositos, se incrementan en la infancia en lugar de en la edad adulta. Lo que esto quiere decir, es que los niños que tengan sobrepeso encontrarán mayores dificultades para perder peso que aquellas personas que engorden ya siendo mayores.

En estas edades los huesos están en continua formación y crecimiento, por lo que es importantísimo que éstos crezcan con una mineralización considerable. La práctica de la actividad física favorece una mayor mineralización de los huesos, huesos más fuertes y por tanto, se disminuye el riesgo de padecer osteoporosis a una mayor edad. En las niñas, si cabe, este aspecto tiene aún más importancia, porque a partir de la menopausia se produce una pérdida acelerada de la masa ósea, sobre todo entre los 5 y 10 primeros años posteriores a la pérdida de la menstruación.

La práctica de la educación física también produce una maduración del sistema nervioso motor y un aumento de las destrezas motrices.

El conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física es un elemento indispensable para preservar la salud. Esta área es clave para que niños y niñas adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañe durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de su vida.

Su práctica nos protege de los riesgos derivados del sedentarismo (según la Organización Mundial de la Salud -OMS- el sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y

de obesidad. Aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad).

La educación física ayuda a conocer las limitaciones y posibilidades corporales, lo cual es básico en la formación de cualquier persona.

3.3.2 Beneficios de la educación física a nivel social

Al igual que a nivel biológico, son muchos los beneficios a nivel social que tiene la práctica de la educación física, pero como ya comenté anteriormente en esta entrada, no siempre tienen por qué ser valores positivos los que se transmitan con la educación física, sino que éstos dependerán del cómo se enfoque y cómo se trate para que tenga los valores deseados. Es decir, no vale hacer educación física por hacerla y de cualquier manera, sino que será la educación física de calidad la que transmita esos valores que se le predisponen positivos a la práctica de la actividad física.

Los niños deben tener tiempo libre para desarrollar su imaginación y su autonomía personal, y bajo este prisma la educación física le aporta una serie de recursos que favorecen la práctica de actividad física, para abogar por un estilo de vida saludable, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio. Ciertamente es, que entre todas las actividades planificadas que tienen los niños el tiempo de ocio de éstos es cada vez menor.

El desarrollo de las habilidades sociales, es otro pilar fundamental que se trabaja desde una educación física bien enfocada. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

Una educación física de calidad ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento

colectivo, desde el respeto, a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

Otro de los beneficios de la educación física, y repito, bien enfocada, es dotar a los niños de recursos de cooperación.

El cumplimiento de las normas que rigen los juegos, contribuye a la aceptación de códigos de conducta para la convivencia.

Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución.

La Educación física ayuda a la consecución de la autonomía e iniciativa personal en la medida en que aunque sea el maestro el que asigne la tarea o el juego a realizar, serán los propios alumnos los que deban desenvolverse, por sí solos, en las condiciones cambiantes que se van produciendo en las situaciones de juego. También lo hace, si se le da protagonismo al niño, en aspectos de organización individual y colectiva de diferentes actividades físicas o expresivas.

La educación física de calidad, y la práctica de una variabilidad de actividades, ayudan a comprender que cada cuerpo tiene unas características diferentes, lo que hace que se acepte la diversidad de una manera más natural, y tratar de evitar las comparaciones que no siempre son acertadas.

Otra aportación de la educación física es la transmisión, a través del juego, de diferentes tradiciones, contribuyendo a conocer la riqueza cultural de su entorno.

Una educación física de calidad ayuda a romper estereotipos a nivel social referentes al sexo. Algunos claros ejemplos los tenemos en el baile o en determinados juegos y deportes.

Por último quería mencionar que la educación física, ayuda a canalizar y encauzar de forma positiva la energía de los niños.

Como vemos son múltiples los beneficios a nivel social que puede tener una práctica de la educación física de calidad para los más pequeños. También para la

edad adulta, son diferentes los estudios científicos que muestran como la práctica de la actividad física en adultos mejora la calidad de vida en diferentes dimensiones como la social, el medio ambiente y el funcionamiento psicológico.

3.3.3 Beneficios de la educación física a nivel psicológico

Son muchos los estudios que sugieren que existe una relación positiva entre la actividad física y el bienestar psicológico. Por este motivo, vamos a ver cuáles son aquellos que más pueden afectar a los más pequeños.

Hay que valorar la práctica de la actividad física como un medio para un equilibrio psicofísico, es decir, poner el acento en el desarrollo integral del niño, donde no hay opción a la separación entre cuerpo y mente, sino que hay que entenderlo como un todo.

Desde la educación física se contribuye a fomentar el aprender a aprender. Dentro de los juegos y actividades que se plantean el niño tiene autonomía para hacer y deshacer enfocado siempre a conseguir sus objetivos -no ser pillado, saltar la comba, etc.-. La consecución de estos objetivos genera autoconfianza.

La práctica de la educación física nos ayuda a afrontar la vida con mayor optimismo y energía, ya que como hemos dicho, aumenta nuestra autoestima y nos hace sentir bien.

La realización de actividad física ayuda a contribuir a evitar que aparezcan trastornos mentales como la depresión o la ansiedad.

Ayuda a superar la timidez o a frenar impulsos excesivos.

Aumenta la autopercepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.

Sirve como vía de escape o distracción para la rutina diaria y estresante del día a día, lo que hace que aumente la sensación de bienestar.

Gracias a la actividad física, se generan endorfinas, las cuales ayudan a reducir el dolor y aumenta la euforia en nuestras vidas.

Otros beneficios mentales a la hora de realizar actividad física son: Aumento del rendimiento académico, de la confianza, de la memoria, de la percepción, del bienestar, de la eficacia en el trabajo, del autocontrol, del funcionamiento intelectual, etc.

Pueden parecer que estos beneficios son poco tangibles y mucho menos visibles, pero solo hace falta hacer ejercicio físico de manera continuada -durante uno o dos meses- para sentir ese bienestar que te produce la práctica de la actividad física y que te hace estar más afable contigo y con tu entorno.

3.3.4 Beneficios de la educación física a nivel académico

Al producir efectos beneficiosos a nivel psicológico, es lógico pensar que estos efectos tengan una incidencia positiva sobre el rendimiento académico. Así es. En este sentido, investigadores de la Universidad de Virginia Occidental han probado casi con 1.200 alumnos de quinto curso, pudiendo observar que los alumnos que estaban en buenas condiciones físicas, obtenían mejor rendimiento en todas las áreas puestas a prueba (lectura, matemáticas, ciencias y estudios sociales), los alumnos que tuvieron peores calificaciones fueron justamente los que estaban con lesiones físicas o no practicaban ningún deporte.

Estar en forma ayuda a optimizar el azúcar en la sangre y los niveles hormonales de la función cerebral máxima.

Un niño que está en buena forma física logra mayor concentración a la hora de estudiar y posee un grado de motivación más elevado.

Los niños necesitan una nutrición adecuada y ejercicio físico regular para maximizar el rendimiento escolar y las calificaciones.

Los estudios realizados en adultos muestran que el ejercicio aumenta la función del cerebro, logrando mejor rendimiento en sus trabajos o tareas domésticas.

Otros beneficios son:

- Aumento de la memoria
- Aumento del rendimiento escolar
- Aumento de la eficacia en el trabajo
- Aumento del funcionamiento intelectual

IV MARCO OPERATIVO

4.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

4.1.1 Equipo de investigación

Universidad.

Director

Coordinador

Docentes

Estudiantes

A. Recursos institucionales.

Supervisores educativos

Directores.

Docentes.

Padres de Familia

Estudiantes.

4.1.2 Presupuesto de la investigación.

Gastos	cantidad	Precio	Total
Fotocopias	50	Q0.25	Q12.50
Impresiones	200	Q225.00	Q225.00
empastado	1	Q90.00	Q90.00
			Q327.50

4.1.3 Programación

ACTIVIDADES	MESES												
	Enero				Febrero				Marzo				Abril
FASE I	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1
Diagnóstico situacional													
Sistematización													
✓ Tema a investigar													
✓ Planteamiento													
✓ Justificación													
✓ Objetivos													
FASE II													
Elaboración del Marco Teórico.													
✓ Identificación de fuentes Bibliográficas.													
✓ Acopio de información bibliográfica.													
✓ Construcción del marco teórico.													
Proyecto Docencia													
Proyecto Extensión													
FASE III													
Diseño de la prueba.													
✓ Selección de la muestra.													
✓ Tipo de muestreo.													
✓ Técnicas e instrumentos de Recolección de datos.													
✓ Descripción de las técnicas e Instrumentos con sus respectivos Indicadores.													
FASE IV													
Administración del proyecto.													
✓ Organización jerárquica.													
✓ Recursos institucionales.													
✓ Presupuesto de la investigación.													
FASE V													
Trabajo de campo.													
✓ Aplicación de las técnicas y recolección de datos.													
Examen privado													

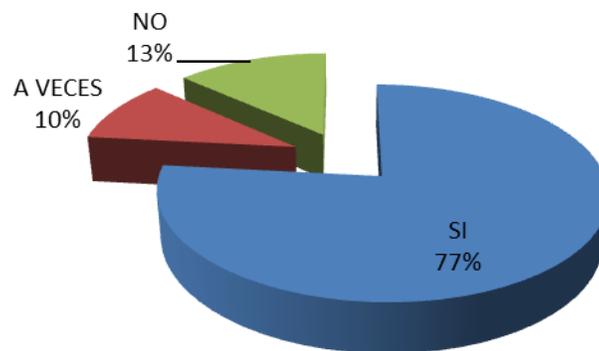
V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

5.1 ANALISIS DE DATOS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS



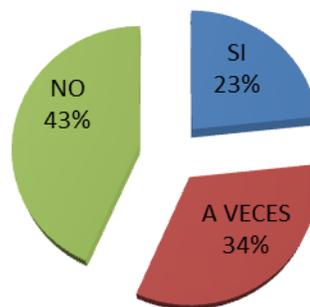
- De 30 estudiantes encuestados.
- 10 respondieron que si se les dificulta hacer amistad esto equivale a un 34% de los niños encuestados.
- 10 respondieron que en ocasiones se les dificulta esto equivale al 33% de niños encuestados.
- 10 respondieron que no se les dificulta esto equivale al 33% de niños encuestados.

2. ¿Me gusta trabajar las tareas en grupo?



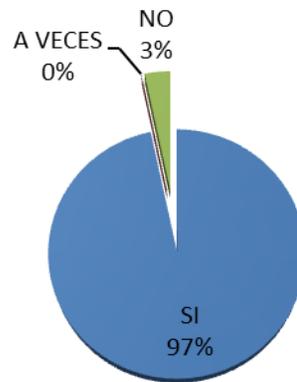
- De 30 estudiantes encuestados.
- 23 respondieron que si les gusta trabajar tareas en grupo esto es igual al 77% de niños encuestados.
- 03 respondieron que en ocasiones les gusta esto equivale al 10% de niños encuestados.
- 04 respondieron que no les gusta esto equivale al 13% de niños encuestados.

3. ¿Tengo dificultad para entablar una conversacion con los demas?



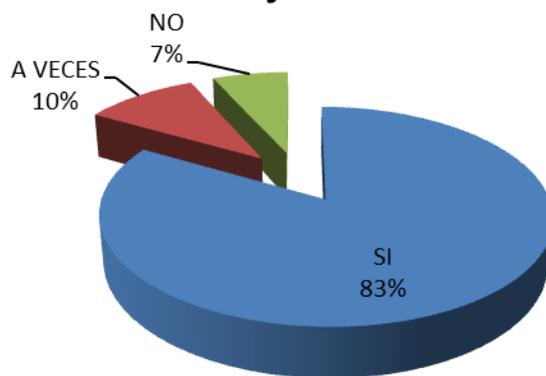
- De 30 estudiantes encuestados.
- 07 niños respondieron que se les dificulta esto equivale al 23% de niños encuestados.
- 10 niños respondieron que en ocasiones se les dificulta esto es igual al 34% de niños encuestados.
- 13 niños respondieron que no se les dificulta esto equivale al 43% de niños encuestados.

4. ¿Te gusta el trabajo en equipo en Educación Física?



- De 30 estudiantes encuestados.
- 29 niños dieron respuesta positiva al trabajo en equipo esto es igual al 97% de niños encuestados.
- 01 niño respondió que no le gusta el trabajo en equipo es igual al 03% de niños encuestados.

5. ¿Te gusta practicar los deportes de conjunto?

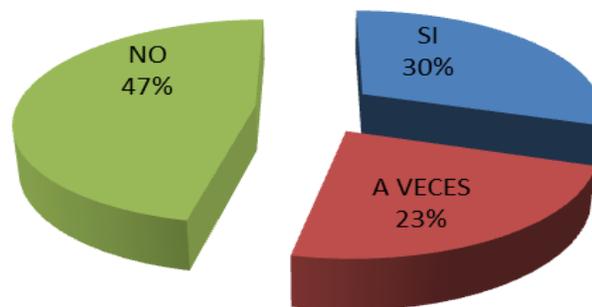


- De 30 estudiantes encuestados.
- 25 niños les gusta practicar los deportes de conjunto es igual al 83% de niños encuestados.
- 03 niños mencionaron que en ocasiones les gusta practicarlos y es igual al 10% de niños encuestados.
- 02 niños mencionaron que no les gusta esto es igual al 07% de niños encuestados.



- De 30 estudiantes encuestados.
- 30 niños mostraron su gusto por tener muchas amistades esto es igual al 100% de niños encuestados.

7. ¿Prefieres las reuniones sociales a estar solo?



- De 30 estudiantes encuestados.
- 09 niños mostraron su preferencia por estar en reuniones sociales a estar solos, esto es igual al 30% de niños encuestados.
- 07 niños respondieron que en ocasiones prefieren estar solos a estar en una reunión social, esto es igual al 23% de niños encuestados.
- 14 niños prefieren estar solos a estar en una reunión social, esto es igual al 43% de niños encuestados.

VI. CONCLUSIONES

1. Es importante promover el hábito del ejercicio por medio de la clase de educación física para mejorar su estilo de vida.
2. La profesionalización docente es un factor importante para poder desarrollar una clase de educación física de calidad.
3. El aprovechamiento de espacios y trabajo en equipo son factores externos que bien aprovechados pueden estimular de mejor forma la sociabilidad en los estudiantes.
4. Educación física debe estar estrechamente ligado a los cuatro factores para poder aprovechar al máximo el desarrollo integral de los estudiantes.
5. La educación física es uno de los principales actores en la educación para el desarrollo de hábitos sociales en los estudiantes.

VII. RECOMENDACIONES

1. Es importante promover el trabajo en equipo con los estudiantes ya que un alto porcentaje de los niños encuestados mostraron su afinidad a la sociabilidad entre compañeros.
2. Crear programas sostenibles que promuevan y estimulen la práctica de actividades físicas para así poder crear hábitos de actividad física y de salud.
3. Promover talleres informativos sobre la importancia de la educación física en la escuela.
4. Establecer estrategias de cooperación entre docentes de salón y de educación física para crear estrategias que favorezcan el aprendizaje de los estudiantes.

VIII. BIBLIOGRAFIA

- Aguirre J. y Arbona, H. (2002) *Algunos problemas con la Clase de Educación Física en la básica primaria en el municipio de Ibalgué, Tolima.*
Recuperado de : URL (<http://www.efdeportes.com/efd51/ef.htm>)
- Calderón, N. (n.d) La socialización como elemento fundamental en la vida.
Recuperado de: URL (<http://www.psicopedagogia.com/socializacion>)
- Cruz, J. (1996) *¿Existe un deporte Educativo?: Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño.* Recuperado de:
URL (<http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v5n2/19885636v5n2p111.pdf>)
- Creative Comms, Attribution (2016) *Desarrollo social.* Recuperado de: URL
(<https://margaritasdelcampo.wikispaces.com/3.+Estrategias+de+interacci%C3%B3n+social>)
- Del Rosal, E. y Dopico, E. (2013) *Escuela Six-Pack.* España: Universidad de Granada.
- De la Torre, E., Rivera, E. y Trigueros, C. (2013) *El contexto social y su influencia en la práctica de la actividad física.* España: Universidad de Granada.
- Fdez, V.E. (2014). *Diferentes contextos de socialización de los niños y niñas de Puyo.* Gasteizko Irakasleen U: Universidad del país Vasco.

Revista Digital de Investigación Educativa (2013) *El contexto social y su influencia en la práctica de la actividad física* . Recuperado de: URL (http://www.revistaconecta2.com.mx/archivos/revistas/revista7/7_6.pdf)

Ruggio, G. (2011) *El deporte y la educación física: influencia social y cultural del hombre*. Recuperado de: URL (<http://www.efdeportes.com/efd158/el-deporte-y-la-educacion-fisica.htm>)

Steinberg, P. *Tipos de Sociabilización*. Recuperado de: URL (<http://www.slideshare.net/adrianvillegasd/tema-04-unidad-1-tipos-de-socializacin-fundamentos-socioculturales-de-la-educacin>)

Vargas, S. (n.d) *Proceso y agentes de Sociabilización*. Recuperado de URL (http://www.slideshare.net/spaker/el-proceso-de-socializacion?next_slideshow=1)

IX ANEXOS

9.1 GLOSARIO

ACIDO LÁCTICO: Producto metabólico proveniente de la degradación de los hidratos de carbono que produce fatiga en el organismo, cuya fórmula es $C_3H_6O_3$; producto final del metabolismo de la glucosa o del glucógeno.

ADAPTACIÓN: Proceso de modificación del estado de una sistema visual que ha sido o es sometido a estímulos luminosos de diferentes luminancias, reparticiones especiales y superficiales angulares. Los términos adaptación a la luz y adaptación a la oscuridad son también utilizados, el primero cuando las luminancias de los estímulos son de al menos alguna candela por metro cuadrado; el segundo cuando esas luminancias son inferiores a algunas centésimas de candela por metro cuadrado.

ADUCCIÓN (MDD): Contrario de abducción (v). Movimiento de un segmento o combinación de segmentos del cuerpo hacia el eje o parte del mismo al que están unidos.

AGOTAMIENTO: Es la imposibilidad total de seguir realizando una tarea que es agotadora, de mucha intensidad y prolongada. Esto se ha dado en llamar “enfermedad atlética”.

AMBIENTE: Conjunto de circunstancias especiales que acompañan o rodean la situación o estado de alguna persona o cosa.

ANAERÓBICA: Forma de obtención de energía que se lleva a cabo en el organismo en ausencia de oxígeno.

APRENDIZAJE: Puede ser definido como un cambio interno en el individuo, que se deduce a partir de un mejoramiento relativamente permanente de la realización como consecuencia de la experiencia y la práctica. Un cambio en el rendimiento que resulta como función de un ejercicio o práctica. Acción de aprender, tiempo que se requiere para ello. Experiencia; acción de aprender un arte u oficio. De aprendiz: acción de aprender algún arte u oficio; adquirir el conocimiento de una cosa por medio del estudio o de la experiencia, tomar algo en la memoria. El proceso que conduce a la adquisición de cierta habilidad para responder en forma adecuada a una situación que puede ser tanto nueva, como ya conocida. La modificación favorable de la forma de responder, basada en la experiencia previa y particularmente en el desarrollo de una nueva serie de respuestas motrices, coordinadas en forma compleja entre sí.

APTITUD: Capacidad de un individuo para determinadas funciones o actividades sean éstas de orden intelectual, artístico, mecánico, etc., independientemente de su inteligencia general. Las aptitudes pueden ser innatas o adquiridas. Son una de las bases de las diferencias individuales. Una capacidad para aprender y ejecutar algo.

APTITUD FÍSICA: Está representada por las posibilidades del atleta, para determinado deporte. Suficiencia, habilidad, capacidad, idoneidad con respecto a su constitución y naturaleza corpórea, en contraposición a lo moral.

CALORIA: Cantidad de calor requerido para elevar la temperatura de un (1) Kg. de agua, un grado centígrado.

CAPACIDAD: La potencialidad de mejoramiento de función determinada bajo condiciones óptimas de entrenamiento.

CITOPLASMA: Parte del protoplasma que rodea al núcleo y donde se cumplen la mayor parte de las actividades celulares.

COMUNIDAD: Calidad de común o general. Junta o congregación de personas que viven unidas y sometidas a ciertas constituciones y reglas.

CONCIENCIA: La capacidad del individuo para conocer los objetos exteriores e influir sobre ellos.

CONDUCTA: Conjunto de los modos en que el organismo responde a los estímulos. Modos de actividad mental.

CONTRACTURA MUSCULAR: En el deporte, se denomina así, a una contracción involuntaria y dolorosa provocada por un estímulo externo de causa mecánica.

CONTUSIÓN: Aplastamiento, excoiación superficial de los tejidos resultante de una golpe o de una presión enérgica sin solución de continuidad en la piel. La rotura de los vasos subyacentes determinan un hematoma superficial o profundo.

DESARROLLO: Se refiere a los cambios en el nivel de funcionamiento de los individuos. Es el aparecimiento y ampliación de las capacidades del niño de funcionar en niveles cada vez más altos. Es el desenvolvimiento de dotes naturales de toda clase, tanto física como psíquica.

DESGARROS MUSCULARES: Es un proceso caracterizado por lesiones de las fibras musculares de todo un fascículo o de todo un músculo, verdaderas roturas que pueden ocurrir en la parte carnosa.

DESTREZA: Es aquel elemento de la actividad que capacita al ejecutante para cumplir una gran cantidad de trabajo con un esfuerzo relativamente leve. Se adquiere principalmente, por un proceso de perfeccionamiento en la coordinación de diversos grupos musculares. El movimiento adiestrado se caracteriza por su aparente facilidad y naturalidad. La torpeza en la acción y una apariencia de gran

Esfuerzo son demostraciones de falta de destreza. (De diestro). Posibilidad, arte o propiedad con que se hace una cosa. Capacidad de realizar con ritmo y economía de esfuerzo, una suma de movimientos.

DINÁMICA: Perteneciente a las causas y efectos de la conducta y actividades mentales concediéndole especial importancia a la motivación.

DISTENSIÓN: Uno de los tres sistemas de alzada para el levantamiento de pesas. Se consigue elevando el balancín en dos tiempos. Primeramente a la altura del pecho y luego por sobre la cabeza con una breve detención entre los dos movimientos. La distensión de los brazos desde el pecho hasta el punto más alto debe efectuarse lentamente sin flexión del busto o de las piernas y sin interrupciones. Estiramiento violento de los tejidos y partes ligamentosas de una articulación. Estado de los tejidos, membrana, órganos, etc., que experimentan una tensión violenta.

EDAD BIOLÓGICA: Corresponde a la edad determinada por el nivel de maduración de los diversos sistemas que componen el hombre.

EDAD CRONOLÓGICA: Es la edad determinada por la diferencia entre un día determinado y el día de nacimiento del individuo.

EDAD MENTAL: Es determinada a través de la observación del desarrollo mental del individuo, que envuelve varios aspectos como la ampliación de los horizontes intelectuales y temporales; aumento de la capacidad de lidiar con abstracciones y símbolos; aumento de la capacidad de concentración; aumento de la memoria y capacidad de raciocinio.

EDAD OSEA: Es el índice de desarrollo esquelético. El crecimiento del esqueleto es el resultado de una proliferación cartilaginosa y la conversión de este cartílago en tejido óseo.

EDAD MORFOLÓGICA: Comprende la observación del crecimiento y desarrollo de los diversos segmentos corporales, como también el crecimiento en estatura como un todo, además de la evolución del peso del individuo.

EDAD NEUROLÓGICA: Se determina a través de la observación de la maduración neuronal, que ocurre en la dirección céfalocaudal y es medida por medio del test de reflejos.

EDAD SEXUAL: Corresponde a la época en que los caracteres sexuales se hacen patentes, tanto los primarios como los secundarios.

EDUCACION FISICA: Es la expresión del cuerpo que tiene relación con la mente. Es el desarrollo y refinamiento de los patrones fundamentales y las destrezas motoras generales, incorporando las experiencias de exploración, descubrimiento y combinación. Busca primero el desarrollo de los patrones de movimiento para luego buscar el

Desarrollo de las destrezas generales y específicas. Es parte importante de la formación integral del hombre cuyo agente fundamental es el ejercicio físico. Busca el dominio de ámbitos logmotivos, socioafectivo, psicomotriz.

La educación física es, ante todo, educación, no simple adiestramiento corporal. Es acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona y no solo al cuerpo.

EJERCICIOS: Son los movimientos, ya voluntarios ya pasivos de los músculos. Ejercicio voluntario vale tanto como movimiento deliberado. Los ejercicios pasivos son movimientos que se realizan por la manipulación de otra persona o por una máquina. Acto y efecto de ejercitarse u ocuparse en algo. Acción de ejercer. Paseo higiénico que se da a pié o montado. Trabajo que sirve de práctica de las reglas establecidas y explicadas en una lección. Se trata en el ejercicio de la repetición de ciertos actos para fijar determinadas asociaciones o destrezas o formar determinados hábitos. El ejercicio tiene un carácter en cierto modo automático y mecánico, diferente de la actividad libre, espontánea de alumno.

ESFUERZO: Fuerzas interiores que se generan en un sólido como consecuencia de la acción de fuerzas exteriores y que buscan equilibrarse.

ESTÍMULO: Energía que excita desde el exterior a un determinado receptor.

ESTRÉS, STRESS: Conjunto de cambios que ocurren en el organismo cuando por causas fisiológicas, psicológicas o patológicas se altera su equilibrio homeostático.

EVALUACIÓN: Determinación del significado relativo a los fenómenos de una clase determinada en comparación con algún tipo. Es un juicio de valor resultante de la aplicación de procedimientos destinados a determinar los factores que intervienen en un proceso, así como el peso con que cada uno de ellos influye en el resultado. Es juzgar los logros en término de los objetivos que se persiguen. Es el proceso para determinar el grado en que el grupo está logrando sus metas, sus objetivos.

FATIGA: Es la imposibilidad física, psíquica u orgánica de continuar un trabajo con igual ritmo, incapacidad provocada por el mismo trabajo, por su intensidad o por falta de adaptación del sujeto. Este término es también frecuentemente aplicado a las sensaciones subjetivas que la acompañan.

HABILIDAD: Acción compleja e intencional, que envuelve toda una cadena de mecanismos sensoriales, de procesamiento central y motor que, a través del proceso de aprendizaje, se torna organizada y coordinada de tal manera que alcance objetivos predeterminados con gran acierto.

LANZAMIENTO: Es el acto de enviar lo más lejos posible, mediante limitaciones en las acciones que se realicen con objetos, como jabalina, disco, piedra, etc. Los lanzamientos de objetos constituyen una tentación del hombre desde la antigüedad y es probable que cotejar envíos de esta naturaleza haya nacido con el hombre mismo.

LESIÓN: Todo cambio patológico que se produce en los tejidos u órganos sanos.

LIGAMENTO: Banda de tejido conjuntivo fibroso, blanco, denso, flexible, y muy resistente, casi inextensible, que une las piezas esqueléticas que entran en la constitución de la articulación.

LUXACIÓN: Dislocamiento o desplazamiento anormal y permanente de los extremos óseos de una articulación, perdiendo las superficies de contacto, su relación recíproca. (Puede ser completa, incompleta, recidivantes, etc.)

MADURACIÓN: Hace referencia a los cambios cualitativos que capacitan a una persona para pasar a niveles más altos de funcionamiento. La maduración cuando es vista a partir de una perspectiva biológica, es básicamente innata. O sea, es genéticamente determinada y resiste a las influencias externas o ambientales. Se caracteriza por una orden fija de progresión, en la cual la velocidad puede variar, más la secuencia de apareamiento de características generalmente no varía.

MÉTODO: Es el camino a seguir para obtener con mayor eficacia, en el menor tiempo posible y con el menor desgaste de energía, un fin presupuesto previamente.

MOVIMIENTO: Reacción provocada en la contracción del tejido muscular excitado por una corriente nerviosa. Lo contrario a reposo (v).

PROTEINAS: Son macromoléculas formadas por grupos de aminoácidos, compuestos orgánicos que poseen un grupo carboxilo (CO-OH) y un grupo amino (NH₂) ambos unidos a un mismo carbono.

RECREACIÓN: Fenómeno social que responde a una necesidad espiritual del individuo y que cumple la función de encaminar a dicha persona a ocupar sus momentos libres en algo distinto a sus actividades ordinarias. Acción de recrear, divertir, alegrar o deleitar, diversión para alivio del trabajo. Diversión para solaz o descanso, entretenimiento, distracción de preocupaciones.

RESISTENCIA MUSCULAR: Capacidad de un músculo o grupos musculares de realizar contracciones repetidas con una carga ligera durante un período prolongado de tiempo.

STRESS: Consiste en los cambios corporales producidos por acondicionamientos fisiológicos y psicológicos que tienden a alterar el equilibrio homeostático.

TENSIÓN: Estado de un cuerpo estirado por la acción de fuerzas que lo solicitan. En fisiología y patología: acción y efecto de estirar y grado de estiramiento. Esfuerzo referido a la unidad de superficie sobre la cual actúa el mismo.

TEST: Prueba de características especiales. Serie de preguntas, ejercicios u otros medios que, principalmente en Psicología y Pedagogía, se emplean para medir el grado de inteligencia, memoria, conocimiento, destreza, o aptitudes de un individuo o grupos de individuos. Método psicológico mediante el cual se provoca en un sujeto una forma de conducta que admite una apreciación cuantitativa fundada en principios estadísticos.

VELOCIDAD DE REACCIÓN: Tiempo que tarda el atleta desde que recibe el estímulo hasta que contrae el músculo e inicia la primera acción, vale decir la rapidez de reflejos.

9.2 INSTRUMENTO

Encuesta

Nombre del establecimiento:

Nivel:

_____ Jornada: _____ Grado: _____

Edad: _____

Sexo:

 F M

Indicaciones: A continuación encontrara una serie de preguntas con sus posibles respuestas, subraye la respuesta correcta.

1- ¿Se me dificulta hacer amistad con los compañeros de salón?

a) Si

b) a veces

c) no

2- ¿Me gusta trabajar las tareas en grupo?

a) Si

b) a veces

c) no

3- ¿Tengo dificultad para entablar una conversación con los demás?

a) Si

b) a veces

c) no

4- ¿Te gusta el trabajo en equipo en la clase de educación física?

a) Si

b) a veces

c) no

5- ¿Te gusta practicar los deportes de conjunto?

a) Si

b) a veces

c) no

6- ¿Te gusta tener muchos amigos?

a) Si

b) no

7- ¿Prefieres las reuniones sociales a estar solo?

a) Si

b) a veces

c) no

9.3 PROGRAMA DE DOCENCIA

Beneficios De La Clase De Educación Física En El Niño

Beneficios de la educación física: social, psicológico, académico y biológico

Cuando hablamos sobre los beneficios que obtienen los niños la realizar educación física son innumerables pero en esta oportunidad enumeraremos unas de las más importantes enfocándonos en cuatro aspectos del estudiante.

1. Beneficios de la educación física.

- ¿Cuáles son los principales beneficios que aporta la práctica de la educación física a los más pequeños?

La práctica de la educación física de forma continuada trae consigo una serie de beneficios que iremos viendo, pero no cualquier educación física, sino aquella de calidad.

Estos beneficios no se quedan solamente a nivel físico, como se pudiera pensar, sino que van más allá. Ni el cerebro, ni el sistema nervioso pueden abstenerse de ser partícipes de la práctica física, y por tanto ésta práctica deportiva conlleva beneficios a todos los niveles: físico, social, psicológico y académicos.

A continuación veremos algunos de esos beneficios que la educación física puede aportar a los más pequeños.

➤ Beneficios De La Educación Física A Nivel Biológico:

Los beneficios biológicos puede que sean los más conocidos y con los que se está más sensibilizados a nivel social. Por este motivo vamos a hacer poco hincapié en ellos, pero sí resaltaremos algunos que me parecen interesantes a nivel escolar.

EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD está comenzando a ser un gran problema entre los más pequeños, uno de los principales factores para estos es el

sedentarismo. La práctica de la educación física ayuda a controlar estos aspectos así como a prevenirla en edades adultas.

La forma de ganar peso en los niños y en los adultos es diferente. Mientras que en los adultos se gana o se pierde peso cambiando el tamaño de las células adiposas (células que almacenan y forman los depósitos de grasas del cuerpo), en los niños se generan nuevas células para almacenar la grasa cuando sea necesario. Por tanto, los adipositos, se incrementan en la infancia en lugar de en la edad adulta. Lo que esto quiere decir, es que los niños que tengan sobrepeso encontrarán mayores dificultades para perder peso que aquellas personas que engorden ya siendo mayores.

En estas edades los huesos están en continua formación y crecimiento, por lo que es importantísimo que éstos crezcan con una mineralización considerable. La práctica de la actividad física favorece una mayor mineralización de los huesos, huesos más fuertes y por tanto, se disminuye el riesgo de padecer osteoporosis a una mayor edad. En las niñas, si cabe, este aspecto tiene aún más importancia, porque a partir de la menopausia se produce una pérdida acelerada de la masa ósea, sobre todo entre los 5 y 10 primeros años posteriores a la pérdida de la menstruación.

La práctica de la educación física también produce una maduración del sistema nervioso motor y un aumento de las destrezas motrices.

El conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física es un elemento indispensable para preservar la salud. Esta área es clave para que niños y niñas adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañe durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de su vida.

Su práctica nos protege de los riesgos derivados del sedentarismo (según la Organización Mundial de la Salud -OMS- el sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y

de obesidad. Aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad).

La educación física ayuda a conocer las limitaciones y posibilidades corporales, lo cual es básico en la formación de cualquier persona.

➤ Beneficios De La Educación Física A Nivel Social:

Al igual que a nivel biológico, son muchos los beneficios a nivel social que tiene la práctica de la educación física, pero como ya comenté anteriormente en esta entrada, no siempre tienen por qué ser valores positivos los que se transmitan con la educación física, sino que éstos dependerán del cómo se enfoque y cómo se trate para que tenga los valores deseados. Es decir, no vale hacer educación física por hacerla y de cualquier manera, sino que será la educación física de calidad la que transmita esos valores que se le predisponen positivos a la práctica de la actividad física.

Los niños deben tener tiempo libre para desarrollar su imaginación y su autonomía personal, y bajo este prisma la educación física le aporta una serie de recursos que favorecen la práctica de actividad física, para abogar por un estilo de vida saludable, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio. Ciertamente, que entre todas las actividades planificadas que tienen los niños el tiempo de ocio de éstos es cada vez menor.

El desarrollo de las habilidades sociales, es otro pilar fundamental que se trabaja desde una educación física bien enfocada. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

Una educación física de calidad ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto, a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

Otro de los beneficios de la educación física, y repito, bien enfocada, es dotar a los niños de recursos de cooperación.

El cumplimiento de las normas que rigen los juegos, contribuye a la aceptación de códigos de conducta para la convivencia.

Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución.

La Educación física ayuda a la consecución de la autonomía e iniciativa personal en la medida en que aunque sea el maestro el que asigne la tarea o el juego a realizar, serán los propios alumnos los que deban desenvolverse, por sí solos, en las condiciones cambiantes que se van produciendo en las situaciones de juego. También lo hace, si se le da protagonismo al niño, en aspectos de organización individual y colectiva de diferentes actividades físicas o expresivas.

La educación física de calidad, y la práctica de una variabilidad de actividades, ayudan a comprender que cada cuerpo tiene unas características diferentes, lo que hace que se acepte la diversidad de una manera más natural, y tratar de evitar las comparaciones que no siempre son acertadas.

Otra aportación de la educación física es la transmisión, a través del juego, de diferentes tradiciones, contribuyendo a conocer la riqueza cultural de su entorno.

Una educación física de calidad ayuda a romper estereotipos a nivel social referentes al sexo. Algunos claros ejemplos los tenemos en el baile o en determinados juegos y deportes.

Por último quería mencionar que la educación física, ayuda a canalizar y encauzar de forma positiva la energía de los niños.

Como vemos son múltiples los beneficios a nivel social que puede tener una práctica de la educación física de calidad para los más pequeños. También para la edad adulta, son diferentes los estudios científicos que muestran como la práctica

de la actividad física en adultos mejora la calidad de vida en diferentes dimensiones como la social, el medio ambiente y el funcionamiento psicológico.

➤ Beneficios De La Educación Física A Nivel Psicológico:

Son muchos los estudios que sugieren que existe una relación positiva entre la actividad física y el bienestar psicológico. Por este motivo, vamos a ver cuáles son aquellos que más pueden afectar a los más pequeños.

Hay que valorar la práctica de la actividad física como un medio para un equilibrio psicofísico, es decir, poner el acento en el desarrollo integral del niño, donde no hay opción a la separación entre cuerpo y mente, sino que hay que entenderlo como un todo -en el episodio 2 hablamos sobre este tema-.

Desde la educación física se contribuye a fomentar el aprender a aprender. Dentro de los juegos y actividades que se plantean el niño tiene autonomía para hacer y deshacer enfocado siempre a conseguir sus objetivos -no ser pillado, saltar la comba, etc.-. La consecución de estos objetivos genera autoconfianza.

La práctica de la educación física nos ayuda a afrontar la vida con mayor optimismo y energía, ya que como hemos dicho, aumenta nuestra autoestima y nos hace sentir bien.

La realización de actividad física ayuda a contribuir a evitar que aparezcan trastornos mentales como la depresión o la ansiedad.

Ayuda a superar la timidez o a frenar impulsos excesivos.

Aumenta la autopercepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.

Sirve como vía de escape o distracción para la rutina diaria y estresante del día a día, lo que hace que aumente la sensación de bienestar.

Gracias a la actividad física, se generan endorfinas, las cuales ayudan a reducir el dolor y aumenta la euforia en nuestras vidas.

Otros beneficios mentales a la hora de realizar actividad física son: Aumento del rendimiento académico, de la confianza, de la memoria, de la percepción, del bienestar, de la eficacia en el trabajo, del autocontrol, del funcionamiento intelectual, etc.

Pueden parecer que estos beneficios son poco tangibles y mucho menos visibles, pero solo hace falta hacer ejercicio físico de manera continuada -durante uno o dos meses- para sentir ese bienestar que te produce la práctica de la actividad física y que te hace estar más afile contigo y con tu entorno.

➤ Beneficios De La Educación Física A Nivel Académico:

Al producir efectos beneficiosos a nivel psicológico, es lógico pensar que estos efectos tengan una incidencia positiva sobre el rendimiento académico. Así es. En este sentido, investigadores de la Universidad de Virginia Occidental han probado casi con 1.200 alumnos de quinto curso, pudiendo observar que los alumnos que estaban en buenas condiciones físicas, obtenían mejor rendimiento en todas las áreas puestas a prueba (lectura, matemáticas, ciencias y estudios sociales), los alumnos que tuvieron peores calificaciones fueron justamente los que estaban con lesiones físicas o no practicaban ningún deporte.

Estar en forma ayuda a optimizar el azúcar en la sangre y los niveles hormonales de la función cerebral máxima.

Un niño que está en buena forma física logra mayor concentración a la hora de estudiar y posee un grado de motivación más elevado.

Los niños necesitan una nutrición adecuada y ejercicio físico regular para maximizar el rendimiento escolar y las calificaciones.

Los estudios realizados en adultos muestran que el ejercicio aumenta la función del cerebro, logrando mejor rendimiento en sus trabajos o tareas domésticas.

Aumento de la memoria

Aumento del rendimiento escolar

Aumento de la eficacia en el trabajo

Aumento del funcionamiento intelectual

CONCLUSIÓN

Hemos visto que la práctica de la educación física de calidad, así como otras actividades físicas, tienen realmente un impacto muy positivo en los más pequeños a todos los niveles: físico, social, psicológico y académico, por lo que mi recomendación es animar e integrar por medio de actividades con otros cursos la práctica de actividad física en maestros y los padres de familia para que tomen medidas para ayudar a sus hijos e hijas y alumnos a realizar práctica deportiva, sino que también sean ellos mismos los que apuesten por un modelo de vida más activo. Que hagan ejercicios físicos con los más pequeños y disfruten de ese ambiente de distensión que se da en el juego. De este modo los más pequeños irán cogiendo un estilo de vida saludable que tan importante es.

9.4 PROGRAMA DE EXTENSION

Proyecto de desarrollo en la comunidad

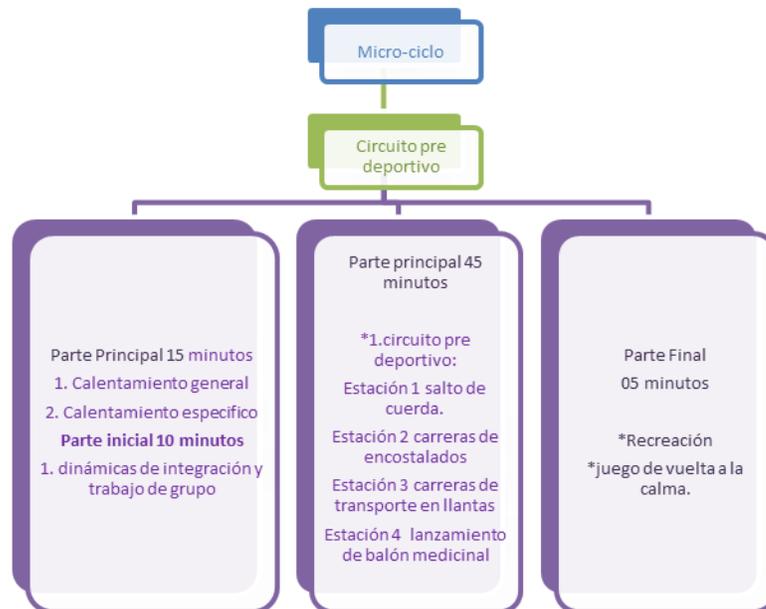
Lugar: Parque Municipal	Procedimiento específico		
	Actividad dirigida		
	Planificación y desarrollo (descripción): actividad recreativa para toda la familia en la cual se desarrollaran diferentes juegos en los que se estimulara la práctica de la actividad física.		
	Ubicación geográfica: San Pedro Sacatepéquez Guatemala		
	No. De participantes 50 personas	Hombres: 30	Mujeres: 20
Fecha:	Miércoles 02 de marzo de 2016		
1. Importancia de definir el tema generador	Microciclo		
2. Edad del grupo a atender	Entre 07 y 35 años		
3. Tipo de actividad a desarrollar	Actividad recreativa		
4. Objetivos de la actividad	Utilizar los conocimientos obtenidos en el PADEP/DEF. Para desarrollar y promoverla práctica de la actividad física, a través de la práctica de juegos pre deportivos de Proyección a la comunidad.		

5. Competencias a desarrollar	<p>Valora el juego como un medio para realizar actividad física, para disfrutar con los demás y como un recurso para aprovechar el tiempo de ocio.</p> <p>Fomenta actividades deportivas y recreativas en la familia, escuela y comunidad, de acuerdo con su edad, respetando las diferencias.</p>
6. Guía de desarrollo de la actividad,	<p>Actividad inicial 15 minutos.</p> <p>1. Calentamiento general 2. Calentamiento específico</p> <p>Parte inicial 10 minutos</p> <p>1. dinámicas de integración y trabajo de grupo</p> <p>Parte principal. 45 minutos</p> <p>1.circuito pre deportivo:</p> <p>Estación 1 salto de cuerda.</p> <p>Estación 2 carreras de encostados</p> <p>Estación 3 carreras de transporte en llantas</p> <p>Estación 4 lanzamiento de balón medicinal</p> <p>Parte final 05 minutos</p> <p>Recreativa</p> <p>Juego de vuelta a la calma</p>
7. Tiempo de la actividad	115 minutos
8. Nombre del estudiante que	

realiza la propuesta	Jonatan Santizo Morales
9. Estrategias a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprendizaje significativo. ✓ Participación Activa. ✓ Trabajo en equipo. ✓ Fomento de valores.
10. Vinculación al curso de	Principios del Currículum, Sistema de Evaluación Física, Acondicionamiento Físico de Edad Escolar, Metodología de la Planificación Deportiva II
<p>Justificación de la actividad, desde su aprendizaje:</p> <p>Los estudiantes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física - ECTAFIDE –Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente de Educación Física - PADEPDEF Universidad de San Carlos de Guatemala. Su principal motivo para llevar a cabo el programa de estudio del PADEF/DEF, en Aldea .Es promover el desarrollo motriz en los niños y las niñas de esta comunidad y circunvecinas, que no cuentan con una recreación extracurricular que les ayude a adquirir conocimientos deportivos básicos a través de la recreación y el juego. De esa manera podemos contribuir a la aplicación de algunos de los fines de la educación física es mejorar y preservar la salud, la práctica del deporte, e inducirlo a la práctica social, asimismo concientizarlo en mejoramiento del medio ambiente y corporalmente.</p>	
<p>10. Alcance de la actividad:</p> <p>Promover la actividad física, como hábito permanente de realización</p>	
<p>11. Procedimientos vinculados a las actividades a desarrollar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El cuento motor, mando directo, resolución de problemas, descubrimiento guiado. 	



12. Diagrama de flujo de la actividad:



13. Materiales a utilizar:

- Balones medicinales
- Costales
- Cuerdas
- Lazos

14. Evidencia de la actividad: (fotografías, videos, entre otros).

9.5 FOTOGRAFIAS

