

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE–

- PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP DEF EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE
LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA
ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA EL AMATILLO, SANARATE EL PROGRESO, JORNADA
MATUTINA, NIVEL PRIMARIO”**

WILSON ALEXANDER MOSCOSO CRUZ

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE–

-PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP DEF EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE
LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA
ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA EL AMATILLO, SANARATE EL PROGRESO, JORNADA MATUTINA,
NIVEL PRIMARIO”**

POR

WILSON ALEXANDER MOSCOSO CRUZ

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 LEMUZ URBINA

SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÒPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÀNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES

C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 159-2016
CODIPs. 2399-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
Wilson Alexander Moscoso Cruz
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO SEXAGÉSIMO (160º) 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: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **"El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta El Amatillo, Sanarate El Progreso jornada matutina nivel primario"**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Wilson Alexander Moscoso Cruz

CARNÉ: 201415520

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

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



PADEP/DEF No. 163-2016
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 Rural Mixta El Amatillo, Sanarate El Progreso jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Wilson Alexander Moscoso Cruz

CARNÉ: 201415520

Carrera: **Profesorado de Educación Física**

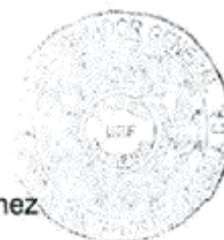
El cual fue aprobado el 26 de febrero del año en curso por el Consejo Directivo. Por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



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



Guatemala 28 de abril de 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

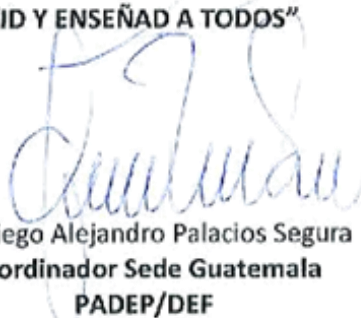
Licenciado Morales:

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, Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta El Amatillo Sanarate El Progreso, jornada matutina, nivel primario**. Del estudiante Wilson Alexander Moscoso Cruz, con carne 201415520 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



C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 163-2016
CODIPs. 934-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
Wilson Alexander Moscoso Cruz
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO SEXAGÉSIMO QUINTO (165º) 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 SEXAGÉSIMO QUINTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **"El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta El Amatillo, Sanarate El Progreso jornada matutina nivel primario"**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

Wilson Alexander Moscoso Cruz

CARNÉ: 201415520

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

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Sindy

Guatemala 01 de abril de 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Rural Mixta El Amatillo Sanarate El Progreso, el estudiante **Wilson Alexander Moscoso Cruz**, carné **201415520**, desarrollo su Sistematización con el tema **"El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta El Amatillo Sanarate El Progreso, 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,


Ltd. Elvis Daniel Tul Cruz
Director



Escuela Oficial Rural Mixta El Amatillo Sanarate El Progreso

Agradecimientos

Primeramente quiero agradecer a Dios, por darme las fuerzas y el entendimiento necesario para seguir adelante con la profesionalización y poder lograr la meta, también a los docentes que nos impartieron los diferentes cursos ya que sin el apoyo y conocimiento de ellos no hubiera sido posible la culminación de esta sistematización.

En segundo a mi familia por darme el apoyo necesario para seguir y no dejar en el camino el proyecto, a la universidad por convertirme en un profesional gracias a cada docente que formo parte de este proceso de profesionalización y que deja como producto este grupo de profesionales graduandos.

También agradezco a mis padres por haberme dado la mejor educación y lecciones de vida ya que me enseñaron que con esfuerzo, dedicación y perseverancia todo se puede lograr.

Y finalmente a mis compañeros de clase con quienes compartimos grandes momentos en especial a Sandy ya que sin su ayuda, regaños y motivación (copia) el camino hubiese sido mucho más difícil. Y a todos aquellos que siguen estando cerca de mí y que le regalan a mi vida una parte de ellos.

Dedicatoria

Mi proyecto de sistematización se la dedico a mi querida esposa Ruth Noemí ya que fue parte importante con su aliento de motivación y aunque hemos pasado momentos difíciles siempre ha estado brindándome su comprensión, cariño y amor.

A mi amado hijo Donovan Alexander por ser mi fuente de motivación e inspiración para superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depare un futuro mejor y sea un hombre de bien.

A mi angelito que está en el cielo Kaitlyn Brianna quien siempre tengo en mi mente y mi corazón y me inspira a ser una buena persona para algún día poder estar con ella.

A mi amada madre y hermana quienes con sus palabras de aliento no me dejaban decaer para seguir adelante y siempre sea perseverante y pueda cumplir con mis metas.

A mis compañeros y amigos presentes y pasados, quienes sin esperar nada a cambio compartieron su conocimiento, alegrías y tristezas y a todas aquellas personas que durante este tiempo estuvieron a mi lado apoyándome y lograron que este sueño se haga realidad.

Introducción.....	1
I. Marco conceptual.....	2
1.1 Planteamiento del problema	2
1.2 Justificación	3
II. Marco metodológico.....	5
2.1 Objetivos.....	5
a) General.....	5
b) Especifico.....	5
<u>2.2</u> Método	5
c) Muestra.....	5
d) Análisis estadístico de los datos.....	6
e) Instrumentos.....	7
f) Descripción de las técnicas.....	7
2.3 Programación	7
III. Marco teórico.....	8
<u>3.1</u> Rol del profesor de Educación Física.....	8
a) En el ámbito escolar.....	8
b) En la salud.....	8
c) Como habito.....	9
d) Como motivación hacia la clase de educación física.....	9
3.1.2 Valores que se promueven en la clase de educación física.....	9
a) Disciplina.....	9
b) Respeto.....	9
c) Sinceridad.....	10
3.1.3 La educación física escolar y la cultura sobre el cuerpo.....	10
Artículo 49. Obligaciones.....	11

3.1.4 Constitución política de la republica de Guatemala.....	12
3.1.5 Ley nacional para el desarrollo de la cultura física y el deporte decreto 76-97.....	12
3.1.6 Artículo 1. Objetivo.....	12
3.1.7 Artículo 2 Creación.....	12
3.1.8 Artículo 45 Profesionalización.....	13
3.1.9 Artículo 34 Rectoría.....	13
3.2 Ley de educación nacional.....	14
3.2.1 Artículo 59.....	14
3.3 El rol del profesor de educación física en el desarrollo integral del niño (a)	15
a) Motivante.....	15
b) Dinámica.....	15
c) Lúdica.....	15
d) Pedagógica.....	16
e) Tecnológica.....	16
3.4 Ámbito biológico	16
3.5 Ámbito psicológico.....	17
3.6 Ámbito social	20
a) El juego.....	20
b) El deporte.....	20
c) La recreación.....	20
d) La gimnasia.....	21
e) La danza.....	21
3.7 Ámbito laboral.....	21
3.7.1 Relación de la clase de educación física con otros temas.....	22
a) Teórico práctico.....	22
b) Social.....	22
c) Científico.....	23

d) Filosofía.....	23
e) Biológico.....	24
f) Psicología.....	24
IV. Marco operativo.....	25
4.1 Aspectos eticos de la investigacion	25
4.1.1 Equipo de investigación.....	26
4.1.2 Presupuesto	26
4.1.3 Programación	26
V. Presentación de resultados.....	27
5.1 Análisis de datos	27
5.2 Interpretación de resultados	33
VI. Conclusiones.....	34
VII. Recomendaciones.....	35
VIII. Bibliografía	36
IX. Anexo	37
9.1 Glosario	37
9.2 Instrumentos.....	40
9.3 Programa de Docencia	43
9.4 Programa de Extensión	59

INTRODUCCION

La presente sistematización tiene como objetivo dar a conocer el rol del profesor de educación física del PADEP/DEEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral de la Escuela Oficial Rural Mixta El Amatillo. Se trabajo por medio de propuestas dirigidas hacia los niños y maestros de dicha escuela para cimentar el valor de la clase por medio del tema conociendo la Educación Física de calidad. El Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente PADEP/DEF le da al docente las herramientas pedagógicas para lograr que la Educación Física cambie sus paradigmas, en donde el docente cumple sus obligaciones con el Estado de mantenerse actualizado, para beneficiar a los estudiantes a través de la clase de Educación Física.

I MARCO CONCEPTUAL

1.1 Planteamiento del Problema

La poca importancia hacia la clase de educación física

La clase de educación física es de mucha importancia ya que aporta al desarrollo integral de los niños en distintos ámbitos como el psicológico y social eso hace que la clase sea una parte muy importante del pensum estudiantil, ya que no solo contribuye a mejorar la salud, sino que también ayuda a desarrollar las destrezas, habilidades y conocimientos utilizando como mediador el juego para fomentar valores y estrategias de formación.

La importancia de la clase de educación física no está bien claro en la mayoría de escuelas y por consecuencia en los alumnos ya que ven al docente como entrenador, organizador de gimnasias y como una persona que solo llega a jugar. La mayoría de padres piensan que la clase de educación física sirve solo para ir a jugar futbol, no comprenden que es una clase que transmite valores, respeto hacia el compañero y demás personas y que los niños aprenden a crear hábitos y valores deportivos en ellos.

La clase de educación física es muy importante ya que ayuda a desarrollar el dinamismo, la motivación y se busca la estimulación del desarrollo de las potencialidades de cada niño, logrando el crecimiento cognoscitivo, afectivo, físico y motriz.

Para lograr todo esto el docente debe tener una planificación de clase que priorice el desarrollo integral de los niños y utilizar los conocimientos previos para lograrlo de una manera eficaz, esto contribuye a tener conducta adecuada en la clase de educación física y en todo momento, obteniendo un clima de aprendizaje ameno y significativo.

El presente estudio tiene como objetivo que el docente a través de la clase de Educación Física en la Escuela Oficial Rural Mixta El Amatillo del nivel primario, Sanarate, El Progreso, evidencie la importancia de la clase de educación física el

valor de la misma, logrando cambios en los estudiantes, maestros y padres de familia en cuanto al pensamiento que tienen de la asignatura, esto se lograra a través de la recolección de datos por medio de la técnica de investigación de una encuesta en donde se tendrán una serie de preguntas sobre el rol del docente y tendrán que contestar si o no, para que ellos analicen situaciones que el docente realice.

La preparación del docente logrará que este tenga claro el rol que juega en su escuela y el estar actualizado lo faculta para dar una enseñanza de mejor calidad así como tener en claro que el niño utiliza un aprendizaje significativo utilizando la teoría de David Paul Ausubel el cual utiliza el descubrimiento y aprendizaje por recepción, en el cual el niño puede aprender por representaciones, conceptos y proposiciones el cual trata de describir que existen distintos canales para que el aprendizaje llegue pero lo más importante es la experiencia que el niño obtiene y así este absorbe el conocimiento.

Enunciado del problema:

¿Por qué es importante la clase de educación física en el desarrollo integral del niño?

¿Es importante que valoren la clase de Educación Física por sus beneficios en la salud?

¿Conoce la importancia de la clase de educación física como base del desarrollo biológico, psicológico y social del niño?

1.2 Justificación

La necesidad de evidenciar el rol del maestro de educación física y los beneficios que se logran con la clase a la comunidad educativa para que se alcance la participación de toda la población estudiantil a través de estrategias innovadores y métodos adecuados, es lo que diferencian a un maestro profesionalizado ya que trata de innovar y mantener un mejor clima educativo, esto es lo que hace que la presente investigación sea de suma importancia ya que la clase de educación física ayuda en el desarrollo integral del niño en el ámbito

social, psicológico y biológico logrando cambios en la conducta y personalidad del niño sin dejar atrás los cambios corporales y motrices.

La investigación es muy relevante ya que la clase no ha tomado la importancia que debería; al perder importancia la clase también la pierde el docente y el rol que desempeña en el establecimiento educativo.

El rol del profesor de educación física es utilizar los conocimientos puestos a su disposición logrando el desarrollo de las habilidades motrices como (correr, saltar, lanzar, trepar, entre otros), así mismo las capacidades físicas como la fuerza, velocidad y resistencia que son de suma importancia en el desarrollo físico de cada niño, las orientaciones espaciales (lateralidades) todos estos requisitos es importante trabajarlos en cada niño, porque van desarrollando las distintas inteligencias múltiples. La clase de educación física tiene varios beneficios como:

- Mayor bienestar psicológico y físico.
- Desarrollar las cualidades motoras básicas.
- Mayor energía.
- Mejorar el aspecto físico.
- Mayor autoestima.
- Estimular y favorecer un adecuado proceso de socialización.
- Mayor creatividad.
- Favorecer la seguridad y la estabilidad emocional.
- Preservar la salud

II MARCO METODOLOGICO

2.1 Objetivos

a) Objetivos Generales

- Concientizar a la comunidad educativa sobre la importancia del rol del maestro de educación física y los beneficios de la clase de educación física en el aspecto social, psicomotor, cognitivo, biológico y psicológico.

b) Objetivos Específicos

- Determinar los beneficios de la clase de educación física en el desarrollo biológico de los niños.
- Analizar la importancia de la clase de educación física en el desarrollo integral del niño.
- Identificar los cambios de conducta de los estudiantes en la clase de educación física.
- Aplicar actividades que sean participativas para que los estudiantes tengan un mayor interés en la clase de educación física.

2.2. Método

a) Muestra

Muestra intencional aleatoria

La muestra intencional 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.

b) Recolección de datos

La investigación fue realizada por medio de una muestra aleatoria la cual tiene como propósito elegir a un grupo específico de estudiantes, por lo que el investigador decide tomar como muestras a estudiantes del ciclo II de la Escuela Oficial Rural Mixta El Amatillo, Sanarate El Progreso del nivel primario jornada matutina, los cuales pertenecen a los grados de quinto y sexto, la cantidad de alumnos que fueron tomados para la muestra equivale a la cantidad de 21, cantidad que es el 10% de 91 alumnos pertenecientes a dicha escuela.

La muestra fue tomada de la siguiente manera 12 alumnos de quinto primaria, y 9 de sexto primaria.

c. Análisis estadístico

El siguiente estudio se realizó en la escuela Oficial Rural Mixta El Amatillo Sanarate el Progreso Jornada Matutina, Nivel Primario con el objetivo de dar a conocer el valor de la clase de educación Física y el conocimiento que se tiene de la misma, así como los beneficios y la importancia del Rol del Profesor de Educación Física dentro de la escuela, esta investigación se comienza a llevar a cabo en el año 2015 y se termina en el 2016 dando a conocer que los niños de los evaluados algunos piensan que la clase de educación física es para jugar, también creen que el rol del profesor de educación Física es solo ponerlos a correr, el objetivo del profesor ha sido cambiar esas mentalidades y a través del tés al cual se sometieron estudiantes y maestros donde se evidencia que han surgidos cambios, pensamientos cambiados, así como mejoras en los niños, ya que los niños valoran más la clase y el rol que desempeña su profesor dentro de la clase, además se está captando la filosofía de la clase los cuales se manifiestan por medio de los beneficios, como lo es mejorar y preservar la salud.

a) Instrumentos

- Observación
- Encuesta
- El tés o cuestionario

Descripción de las Técnicas

Las técnicas utilizadas en la investigación, inicialmente la observación, la cual permitió identificar el problema de esta sistematización en la Escuela Oficial Rural Mixta El Amatillo, Sanarate El Progreso del nivel primario jornada matutina, seguidamente se utilizó la encuesta permitió evidenciar las falencias que se tienen con base al rol del maestro de educación Física en la escuela y así mismo demostró el conocimiento que se tiene de la clase.

La investigación se realizó de manera sistemática ya que se realizaron los pasos adecuados desde la observación la cual es un proceso cuya función primera e inmediata es recoger información sobre el objeto que se toma en consideración, hasta la encuesta es una técnica de recogida de información por medio de preguntas escritas organizadas en un cuestionario impreso. Se emplea para investigar hechos o fenómenos de forma general y no particular.

La encuesta a diferencia de la entrevista, el encuestado lee previamente el cuestionario y lo responde por escrito, sin la intervención directa de persona alguna de las que colaboran en la investigación el tés se realizó con los procedimientos de selección múltiple, recibió la debida revisión tanto por el asesor de la sistematización, como por parte de la directora, en el momento aplicación de la misma, se tomaron en cuenta los parámetros de instrucción adecuada en donde los participantes respondieron de acuerdo a los ítems de cada uno de los instrumentos autorizados por la dirección del establecimiento.

III Marco Teórico

3.1 El rol del Profesor de Educación Física

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

A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.¹

a. En el ámbito escolar:

La Educación Física se convierte en una herramienta imprescindible donde se educa al niño a través del movimiento para desarrollar sus aspectos tanto motores y cognitivos como socio-emocional; desarrollando habilidades motrices y capacidades físicas, facilitando el incremento de las interacciones que se dan en las distintas actividades físicas que utilizamos en nuestras sesiones. Estas relaciones, tanto con el entorno (físico-social) con uno mismo, implican todos los aspectos de la persona, desde la afectividad o la emotividad, a lo físico y lo social.

b. En la salud:

Los niños cada vez tienen menos actividad física en su vida diaria, por lo tanto esta clase se vuelve, en muchos casos, el único momento en que realizan ejercicio en la semana, y si consideramos que la mayoría de los niños necesita, por lo menos, una hora de actividad física todos los días, estamos ante un escenario preocupante. Ya sea por un tema de espacio físico, tiempo o costumbre,

¹ <http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>

no nos divertimos en actividades que involucren deporte, juegos de carrera, u otro tipo de actividad que demanden alto esfuerzo físico.

C. Como hábito.

La cantidad de veces que un niño debe realizar ejercicios debe ser a lo menos dos veces por semana, y la clase de Educación Física podría ser una de ellas. Sin embargo, en algunas escuelas algunos niños solo reciben 45 minutos por semana y no cabe duda de que este tiempo es absolutamente insuficiente para alcanzar un mínimo de condición física saludable.

D. Como motivación hacia la actividad física.

Disminuir las horas frente al televisor o al computador es el primer paso que se debe dar para mejorar la actividad física de los niños. Incentivarlos a jugar o realizar algún deporte al aire libre será importante para empezar a crear conciencia de la importancia de la actividad física para el bienestar de nuestro cuerpo.

3.1.2 Valores que se promueven en la clase de educación física

Disciplina: según los diccionarios Conjunto de reglas de comportamiento para mantener el orden y la subordinación entre los miembros de un cuerpo o una colectividad en una profesión o en una determinada colectividad, perseverancia. En educación física es un valor donde el profesor y los alumnos aceptan de manera consiente una serie de reglas sobre el comportamiento que se debe tener durante la clase, así mismo al hablar de disciplina podemos hablar de enseñanza-aprendizaje la cual garantiza armonía y amplitud del conocimiento.

Respeto: Significa mostrar respeto y el aprecio por el valor de alguien o de algo, incluyendo el honor y la estima. Esto incluye el respeto por uno mismo, respeto por los derechos y la dignidad de todas las personas y el respeto por el medio ambiente que sustenta la vida.

En educación física el respeto se ve enmarcado por las reglas dentro de la clase, respetando al docente, a sus compañeros y sobre todo el respeto así mismo ya que alguien que no se respeta así mismo no respetara a nadie.

Sinceridad: implica el sentido por la verdad, en la clase de educación física

Se muestra en incentivar al alumno al dialogo que exprese que actividad le parecen y cual no que ellos también aporten a la clase, el objeto es formar seres capaces de manifestar sus opiniones sobre la realidad de la situación, así mismo la madures para sostener su opinión.

3.1.3 La Educación Física Escolar y la cultura sobre el cuerpo y la salud.

El Dr. Bart Crum (Holanda, 2001) identifica el objeto de aprendizaje en lo que él denomina: “la cultura del movimiento” y sobre el particular expresa: “... que la educación física, como otras materias escolares, debe ser una aventura de enseñanza aprendizaje. En la misma forma en la que el inglés contribuye a una introducción a la cultura del lenguaje y la matemática al mundo de los números y los cálculos, la educación física tiene la misión de introducir a los jóvenes a la cultura del movimiento y calificarlos para la participación en este campo cultural.” Y agrega que: “Desde mi punto de vista, hoy el principal motivo para incluir a la educación física como una materia obligatoria en el currículo escolar yace en su potencial para calificar a los jóvenes para una participación emancipada, satisfactoria y duradera en la cultura del movimiento.” coeducación, la formación de hábitos, valores, entre otros.²

Según lo leído anteriormente nos dice lo importante que es la clase de educación física tanto como las otras materias ya que educa nuestro cuerpo y nuestros hábitos higiénicos siendo estos de mucha importancia para una cultura física.

² Zamora, J. (2011) LENTO VIENE EL FUTURO PARA LA FORMACION DOCENTE CRÓNICA DE UNA TRANSFORMACION EN PROCESO. Guatemala: Edición especial y limitada, autorizada a la Dirección General de Educación Física, del Ministerio de Educación de Guatemala , para su distribución gratuita.

ARTÍCULO 49. OBLIGACIONES, La educación física como asignatura escolar, tiene carácter de obligatoria en todos los grados, ciclos y niveles del Sistema Educativo Nacional. El Ministerio de Educación a través de la Dirección General de Educación Física-DIGEF-deberá realizar los estudios técnicos correspondientes para determinar el mínimo de períodos de clase a la semana que deberán impartirse en cada grado de los diferentes niveles educativos, especialmente para mejorar la frecuencia de éstos en los niveles de preprimaria y primaria.³

Esto nos dice que la clase de educación física no solamente es importante sino que además es de forma obligatoria en todos los establecimientos públicos y privados manteniendo un mínimo de períodos de la clase a la semana lo cual puede ser exigido si en algún establecimiento no dan esta materia ya que los alumnos tienen el derecho de recibir educación física para un mejor desarrollo motriz.

Zamora (2009) Se entiende en términos generales lo que puntualmente se adquiere intencionalmente por el alumno en el hacer de la educación física, y que va modificando su acervo motor, siendo lo aprendido el elemento que le otorga su connotación pedagógica, y el que lo diferencia de un simple adiestramiento o acción instructiva.

Desde ese enfoque se inició a definir el objeto de aprendizaje de la educación física, como el fomento o formación del hábito o afición por practicar ejercicio o actividad física permanentemente en la vida.⁴

Estos autores nos muestran que la clase de educación física nunca debe de ser militarizada, tiene que ser dinámica, divertida, siempre y cuando no se pierda el objetivo de la misma la cual es el desarrollo del niño, la formación del individuo, dándole su valor en el momento que aparecen en el pensum de estudio como una materia importante ya que el niño tiene que desarrollarse y lo tiene que hacer desde varios puntos de vista y la educación física los utiliza.

³ <http://conadi.gob.gt/1/wp-content/uploads/2013/04/ley-nacional-del-deporte.pdf> pag.No.22

⁴ Zamora, J. (2011) LENTO VIENE EL FUTURO PARA LA FORMACION DOCENTE CRÓNICA DE UNA TRANSFORMACION EN PROCESO. Guatemala: Edición especial y limitada, autorizada a la Dirección General de Educación Física, del Ministerio de Educación de Guatemala , para su distribución gratuita.

3.1.4 Constitución Política de la República de Guatemala

La constitución Política de la República de Guatemala en su sección Sexta, artículo número 91. Se refiere a que debe de realizarse una Asignación presupuestaria para el deporte. Es deber del Estado el fomento y la promoción de la educación física y el deporte. Para ese efecto, se destinará una asignación privativa no menor del tres por ciento del Presupuesto General de Ingresos Ordinarios del Estado. De tal asignación el cincuenta por ciento se destinará al sector del deporte federado a través de sus organismos rectores, en la forma que establezca la ley; veinticinco por ciento a educación física, recreación y deportes escolares; y veinticinco por ciento al deporte no federado.⁵

3.1.5 Ley Nacional Para el Desarrollo de la Cultura Física y El deporte decreto 76-97.

3.1.6 Artículo 1. OBJETO. La presente Ley tiene como objeto, regular lo relativo a la coordinación, articulación e interrelación de los sectores institucionales de la educación física, el deporte no federado, la recreación física y el deporte federado dentro del marco de la Cultura Física y el Deporte, así como garantizar la práctica de tales actividades físicas como un derecho de todo guatemalteco, en el territorio de la República, de acuerdo con las disposiciones internacionales aceptadas por Guatemala.⁶

3.1.7 ARTÍCULO 2. CREACIÓN. Se crea el Sistema Nacional de Cultura Física como el órgano interinstitucional que integra, coordina y articula en función de unidad de acción a los sistemas de educación física, la recreación, el deporte no federado y el deporte federado, respetando la autonomía de este último.⁷

⁵ Constitución Política de la República de Guatemala en su sección Sexta, artículo número 91.

⁶ Ley Nacional Para el Desarrollo de la Cultura Física y El deporte decreto 76-97. En su artículo 1. OBJETO.

⁷ Ley Nacional Para el Desarrollo de la Cultura Física y El deporte decreto 76-97. Artículo 2. Creación.

Estos dos artículos nos mencionan que la educación física fue creado como necesidad del ser humano de movimiento, tomando en cuenta que no es para formar deportistas sino que para cimentar las bases del alumno y si este posee las habilidades bien desarrolladas y es prospecto deportivo podrá ser tomado en cuenta para un deporte pero en si específicamente no menciona que es para formar deportistas.

En su artículo 3. Incisos (a y b) menciona que el individuo tiene derecho a la práctica deportiva y recreación física y deporte, además nos dice que son derechos de la comunidad, y que no tiene limitaciones impuestas por la moral, salud pública y orden legal.⁸

3.1.8 El artículo 45 profesionalización: abala al docente de educación física en el aspecto profesional y le da su lugar ya que nos dice que solo un profesor con el Título de Maestro de Educación física podrá impartir la clase en un sector público o privado, ya que garantiza el trabajo pedagógico del docente.⁹

En el capítulo I artículo 33. AMBITO. El acceso a la educación física es un derecho de todo escolar por ser un elemento esencial en su proceso formativo y en su bienestar integral. Su práctica se realizará sin ningún tipo de restricción o discriminación alguna.¹⁰

3.1.9 Artículo 34. RECTORIA. La educación física como parte fundamental de la educación y como modalidad de aplicación obligatoria en el Sistema educativo Nacional, corresponde su rectoría y titularidad al Ministerio de Educación, en cumplimiento del deber constitucional de fomento y promoción de la educación física.

Según los anteriores artículos nos dice que la clase de educación física es una parte fundamental de la educación, que es primordial y que no debe de haber discriminación en la práctica, que es para todos, que es derecho de todos los niños recibirla, siendo esta una obligación del estado la promoción de la misma.

⁸ Ley Nacional Para el Desarrollo de la Cultura Física y El deporte decreto 76-97. Artículo 3. Incisos (A y B)

⁹ Ley Nacional Para el Desarrollo de la Cultura Física y El deporte decreto 76-97. Artículo 45 profesionalización.

¹⁰ Ley Nacional Para el Desarrollo de la Cultura Física y El deporte decreto 76-97. Capítulo I Artículo 33 Ámbito.

3.2 Ley de Educación nacional

En su capítulo VII menciona a la Educación Física en su artículo 59,60 y 61.

3.2.1 ARTÍCULO 59: mencionan que la clase de educación física es parte fundamental del ser humano, que lo forma de manera integral, en mente cuerpo y espíritu, así mismo las finalidades son preservar y mejorar la salud, promover la sana ocupación del tiempo libre y contribuir al desarrollo de valores morales y bienestar físico del individuo, que el docente deberá de planificar, controlar y evaluar los procesos, así mismo tendrá que investigar y programar. El estado deberá de reconocer la práctica de la misma como un derecho fundamental para todos y como obligatoria para todos los niveles, ciclos y grados del sistema Educativo Nacional, Su diseño curricular se adecuará al tipo de organización de cada nivel, modalidad y región.

Orden: se ve manifestado no solo en el orden de tener los materiales colocados adecuadamente, sino también implica la forma de cómo utilizarlos y además mantener el comportamiento adecuado al trabajo que se esté realizando en ese momento. Tener orden no quiere decir que no habrá diversión es todo lo contrario, es divertirse manteniendo orden sin molestar a las demás aulas.

Tolerancia: es la capacidad que tiene un individuo de convivir con otros individuos respetando sus ideologías, creencias, etnias o cultura, y genero lo que la educación física busca es formar grupos heterogéneos los cuales logren realizar las actividades de clase sin problema alguno y que fuera o dentro de la clase respeten a los demás.

Cooperación: es una acción de cooperar, lograr la colaboración, contribución y ayuda de los individuos sin obligación sino que por voluntad propia, para eso la educación física utiliza el trabajo en equipos a través del juego para desarrollar este valor.

Humildad: es una característica que no todos ser humano logra desarrollar ya que la humildad es el conocimiento de los defectos propios, las debilidades y limites que tiene el individuo logrando que actúe sin orgullo así mismo la educación física

logra que el individuo acepte cuando ha sido derrotado, que logre saludar al rival sin resentimiento, y posea la habilidad potenciar su autoestima.

3.3 El rol del profesor de educación física en el desarrollo integral del niño o niña

Según Ibarra (2006) el rol del docente ha tenido múltiples cambios y su función está determinada por lo que la sociedad requiere en la actualidad. El docente pasó de ser el protagonista que entrega conocimientos, a ser el mediador, que facilita el aprendizaje a través de herramientas, en donde el alumno es partícipe en la construcción de estos conocimientos. Aguirre de Vergara (2011) señala que se necesita tener una formación académica, que le permita estar preparado para dirigir a sus alumnos, mediante conocimientos actuales y claros; la cual le permita al docente tener una comunicación cercana, dar una formación íntegra, teniendo una relación efectiva y cognoscitiva, así como también tener la capacidad de dominio de grupo y la mejor disposición en las clases.

En su rol el docente es parte activa de la clase realizando el papel de facilitador, socializador utilizando los distintos contextos logrando promover el trabajo en equipo, la participación y colaboración. En su rol el docente consigue que el alumno alcance tener confianza en sí mismo y en el profesor siendo confidente y amigo.

- a)** Motivante: porque tiene que tener una personalidad bien cimentada, valores y tendencias las cuales logren trascender y motivar a los alumnos de una buena actitud logrando que estos logren alcanzar sus objetivos en la clase y fuera de, motivarlos cuando hayan fracasado, logrando que no se den por vencidos.
- b)** Dinámica: que tenga la capacidad de hacer divertida y dinámica la clase en sus alumnos las cuales lo lleven a la práctica de la actividad física en la escuela, fuera de ella utilizando el ocio para lograr crear hábitos.
- c)** Lúdica: Son actividades lúdicas, creativas y continuas que se realiza el individuo para su satisfacción personal y además está dentro de su tiempo libre. La recreación como medio de la Educación Física busca un continuo

proceso de aprendizaje, donde participen todas las personas en una actividad realizada al aire libre de manera espontánea, la cual nos genere el bienestar físico, social y espiritual y desarrollo de capacidades a través del placer, del gozo.

- d) Pedagógica: como el profesor utiliza los estilos de enseñanza para lograr llegar al conocimiento, como es que el educador aplica sus métodos y estrategias de enseñanza para inducir al aprendizaje, la forma de relacionarse con los alumnos y el trato que le da a sus alumnos, además la importancia que le da a su clase como llevar el control, planifica y evalúa la clase, de la misma manera como motiva, y logra la participación de sus alumnos.
- e) Tecnológica: La clase de educación física tiene que ser tecnológica porque transmisión progresiva de conocimientos, experiencias y competencias que permitirán un desempeño profesional acorde con las exigencias y compromisos asumidos por el campo profesional, igualmente el docente debe utilizar los medios a su disposición para actualizarse y la tecnología es una herramienta muy indispensable para avanzar en la educación.

3.4 En el ámbito biológico

Cultura Física se le conceptúa como el resultado de la conjugación de las relaciones hombre-medio ambiente a través del conocimiento y práctica de la educación física, el deporte y la recreación.”

“Cultura Física sería un hábito del individuo para el ejercicio físico; la posesión del número suficiente de destrezas básicas para moverse en el mundo de la actividad físico-deportiva con soltura y con disfrute”.

Enfoque de la Educación Física con las otras ciencias

Enfoque Biológico o Higienista: Dirigida al desarrollo orgánico y cultivo corporal.

Enfoque Pedagógico: Dirigido a promover el hecho educativo, mediante la práctica del movimiento humano con la presencia determinante de intencionalidad pedagógica.

Enfoque Psicológico: Dirigido a resaltar el desarrollo psicomotriz y su importancia en el proceso de aprendizaje a través de la educación de los comportamientos motores (desplazamientos en el espacio y en el tiempo, gestos aparentes, contactos y relaciones con los demás) y de la inteligencia motriz (capacidad de crear, adaptar y memorizar movimientos) aptitud recreacional y de desarrollo social, a través del sano aprovechamiento del tiempo libre.

Enfoque Deportivo: Dirigido a la formación de la base deportiva de donde se promoverá la selección de talentos y formación de campeones en el deporte.

3.5 En el ámbito psicológico:

Los estilos de enseñanza no se dan de forma pura en su aplicación real, por lo que se tiende a agrupar los estilos de enseñanza en categorías más amplias con características comunes.

Mando directo: Ejecución de la tarea al ritmo más apropiado a sus características, ubicación menos rígida y comunicación más directa con el docente.

Asignación de tareas: Después de la explicación y/o demostración de la tarea se produce una dispersión de los alumnos que comienzan a trabajar a su propio ritmo. El alumno se hace más responsable de su actuación y puede adaptar la tarea a sus posibilidades. El profesor se ve liberado de dirigir la acción y puede utilizar más tiempo en retroalimentaciones.

Descubrimiento guiado: Se fundamenta en una búsqueda de carácter cognitivo, siendo la mayoría de soluciones aportadas de forma verbal. Se plantean preguntas cuya única respuesta válida (planteamiento convergente) constituyen los pasos de la progresión y éstos serán puestos en práctica de una manera motriz por los alumnos.

Resolución de problemas: La búsqueda será motriz. El profesor hace una pregunta general, la cual tiene varias soluciones validas (planteamiento divergente). Será conveniente una puesta en común con todas las soluciones aportadas y pasar a su ejecución en situaciones de juego.

Constructivismo: En esta categoría se recogen los estilos que dejan libertad para la creación motriz. El profesor propondrá temas generales que orientarán globalmente el trabajo y el alumnado plantea los problemas a resolver, a través de aprendizajes significativos, opinando y determinando como y que pueden realizar, así como dando ideas para que la clase sea más amena.

Principio de la Identidad Corporal: El individuo conoce el mundo que le rodea a partir de su entidad corporal, y seguirá viviendo toda su existencia no sólo en el cuerpo, sino con el cuerpo y, en alguna manera, desde el cuerpo y a través del cuerpo.

Principio de la Significación Sensorial: El ser humano en su situación en el mundo debe alimentar constantemente su tono vital por medio de los estímulos sensoriales. Gracias al movimiento el individuo multiplica las posibilidades y variedad de tales estimulaciones.

Principio de la Interacción Funcional: La interacción cerebro-aparato locomotor estimulada con amplias capacidades de ejercitación física, es una garantía de desarrollo personal, e incluso de desarrollo específico de las funciones del pensar.

Principio de la Realidad Atropó-dinámica: El ser humano tiene un cuerpo, el cual está capacitado para moverse, hecho para moverse, por lo mismo el individuo vive en el movimiento y este es una de las primeras providencias antropológicas del mismo.

Principio de la Identidad Antropológica: Gracias al movimiento el ser humano aprende a estar en el espacio, por lo que el individuo es un ser corporal en el espacio. Su capacidad de ejercitación física le aportará una educación de sus dos grandes realidades antropológicas como lo son el cuerpo y el movimiento.

Principio de la Asunción Personal del Movimiento: El ejercicio físico debe estar centrado por el disfrute, en sus diversas variedades: el disfrute simplemente por el ejercicio; el puro placer funcional del propio movimiento.

Un disfrute generalizado por un éxito personal, hacia la conducta del ejercicio físico, que conduzca por el disfrute en el movimiento al hábito del movimiento.

Principio de la Vivencia Humanística de la Conducta Motriz: El ser

Humano –el niño sobre todo- es un objeto biomecánica mente saludable y adaptable, pero es siempre un ser humano. Por lo mismo, para que una conducta, un aprendizaje, sea educativo, no debe apartarse del básico patrón corrector: nunca debe dejar de ser humano

Relación de la educación física con otras ciencias

- PEDAGOGIA:

Porque ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

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

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

3.6 En el ámbito social

- a) El juego: es un instrumento cultural necesario para alcanzar la madurez física y psíquica, y también, un elemento clave en el desarrollo de la vida social. El juego es placentero produce satisfacción en su práctica, es motivador, es de forma natural y voluntaria, desarrolla creatividad, logra que el niño se exprese, conviva y trabaje en equipo yace como una herramienta muy importante para el maestro de educación física. Para el caso de la educación física dentro de su ámbito curricular se aplica el juego con connotación educativa, y que es cuando los juegos se seleccionan en relación a objetivos de aprendizaje y de acuerdo con la etapa evolutiva o sea por su adecuación a los intereses y al desarrollo de una edad determinada.

- b) El deporte: El deporte, actividad caracterizada por la realización de ejercicio físico, la presencia de competición con uno mismo o con los demás, la exigencia de unas reglas para su desarrollo, y su componente lúdico, se convierte en un excelente medio educativo para el individuo durante su período formativo, ya que desarrolla la capacidad de movimiento, habitúa a la relación con los demás y a la aceptación de las reglas, a la vez que estimula la superación, en educación física es deporte es visto desde el punto de vista formativo, porque constituye una verdadera actividad cultural que permite una formación básica, y luego, una formación continua a través del movimiento, propone una búsqueda de metas educativas y pedagógicas. Por lo tanto, el objetivo es permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad.

- c) La recreación: Son actividades lúdicas, creativas y continuas que se realiza el individuo para su satisfacción personal y además está dentro de su

tiempo libre. La recreación como medio de la Educación Física busca un continuo proceso de aprendizaje, donde participen todas las personas en una actividad realizada al aire libre de manera espontánea, la cual nos genere el bienestar físico, social y espiritual y desarrollo de capacidades a través del placer, del gozo.

- d) La Gimnasia: Es el medio que instrumenta sistemáticamente todo movimiento-ejercicio como tarea educativa en función de un desarrollo de la aptitud física-motriz general. Aquí la gimnasia debe entenderse no como referida a la gimnasia-deporte, sino al hacer ejercicio, comprende los ejercicios de organización y control para el desarrollo motriz que abarca las distintas habilidades y capacidades del movimiento y sus conductas motrices. Para el caso de la educación física se aplica la gimnasia básica y la gimnasia rítmica.

- e) La danza: está formada por los elementos de movimiento corporal, ritmo, música y expresión o comunicación. De hecho la danza puede definirse de diversas formas, según el punto de vista que se adopte. La danza es una actividad tradicionalmente vinculada a la educación y a la educación física y artística en particular, así ha quedado de manifiesto una vez explorada su presencia dentro del pensamiento pedagógico.

3.7 En el ámbito laboral

Es una parte de la cultura de la humanidad que expresa valores individuales de la cultura, su contenido específico se fundamenta con el uso racional que da el hombre a su actividad motora con el fin de contribuir a la optimización de su desarrollo y rendimiento motor para enfrentar con éxito las tareas individuales y sociales, lo que repercute directamente en la calidad de vida. La relación que la E.F. y la Cultura Física son esenciales ya que mediante su relación e interrelación con las esferas del movimiento físico como: Ejercicio, Juego, Deporte, Recreación,

Danza. Promueve la base y conciencia popular del valor de las actividades físicas. Como bien señala un Profesor Ecuatoriano “desde el punto de vista genera, la cultura es el conjunto de manifestaciones en donde se expresa la vida de un pueblo, una de esas manifestaciones es la cultura física como el acopio de conocimientos adquiridos por el hombre a través de la práctica de la Educación Física”.

1.1.1 Relación de la educación física con otros temas

a) TEORICO Y PRACTICO:

Educación Física se ha caracterizado por su variedad de conceptos, interpretaciones y prácticas, asunto que no es extraño si se admite que su construcción ha sido influida por la reflexión sobre los conceptos y los aportes de otras disciplinas y ciencias de esta manera la educación física tiene su relación con lo teórico y práctico, además entendemos por teórico cuando el docente pone en evidencia el tema a trabajar ya que el alumno tiene que saber que es el contenido a trabajar de esta manera tiene su interpretación lo teórico en educación física, además lo práctico es la teoría llevada a la práctica ya que es una mezcla uno es inherente del otro ya que primero conoce y luego hace, es así como tiene relación con la teoría y la practica la educación física.

b) SOCIAL:

Encargado del comportamiento social de los animales incluido el ser humano. El comportamiento social es diferente al individual pero está constituido por individuos que socialmente se comportan con un fin o manera predeterminada la relación con la educación física es que ambas se encargan de cambiar caracteres y conductas en donde el ser humano sea incluido por motivación y sobre todo para tener un mejor clima, aprovechar el ocio además lo bio-social incluye en educación física ya que la actividad física es parte de la vida del ser humano ya que el movimiento es inherente al ser humano, a través de la actividad física se dice que la educación física es integral, porque integra al alumno con el ambiente, hay ambiente de aprendizaje, en movimiento, en el juego entre otros.

c) CIENTIFICO:

Entendemos que lo científico tiene que ver con ciencia, lo cual nos lleva a que la educación física es tomada como una ciencia porque es objeto de estudio, estudio de avances, de movimientos, de conocimientos tanto fisiológico, psíquico, biológico entre otros. Así mismo podemos decir que en una clase de educación física, no todos tienen las mismas capacidades, ni las mismas condiciones fisiológicas, ya que el ser humano aprende distinto y es distinto en fisionomía del cuerpo, porque científico porque, el docente tiene que fijarse en pequeños detalles, porque un alumno tiene más flexibilidad de tronco, o tiene brazos más largos, tronco más corto, piernas más cortas, entre otras indicaciones, por eso es científico porque estudia las diversidades estructurales del ser humano, busca defectos para crear, ciencia y buscarle respuesta a todos los problemas manifestados en el campo laboral, además de las diferencias que el ser humano tiene, se ve si es bueno para algún deporte, o si no lo es, en si la educación física busca verificar esos detalles para llegar al objetivo primordial como lo es la educación del cuerpo.

d) FILOSOFIA :

Según Platón nos dice que la educación física es dar al alma toda la belleza y perfección, pero no solo esto este filósofo creía que un ser completo era aquel que tenía perfección de cuerpo, mente y espíritu ya que algunas de sus frases eran un ser que realiza actividad física y desarrolla la mente es un ser que causa menos problemas al gobierno, en eso tiene mucha razón ya que la educación física, crea conciencia, hábitos, disciplina, responsabilidad desarrollo corporal y sobre todo la filosofía en si es educar al cuerpo, logrando que el ser humano logre dominar su cuerpo de tal manera que el cuerpo reaccione al pensamiento del ser humano, hay muchas filosofías sobre educación física pero una de las más importantes es que tiene que ver con la preservación de la salud.

e) BIOLOGICO:

Se encarga de las prácticas en las cuales el cuerpo y el movimiento se constituyen como instrumentos puestos al servicio de ideales de formación superiores, en los que el propósito fundamental está sustentado en el desarrollo

físico y orgánico, partiendo de principios teóricos de las ciencias biológicas, objetivos éstos en realidad externos y ajenos a la búsqueda de la reflexión de campos conceptuales de la Educación Física.

Es así como las prácticas y actividades físicas se centran en la preparación del cuerpo para el combate, para el fortalecimiento de la salud orgánica y la formación de valores como la disciplina, la perseverancia, la responsabilidad, la jerarquía, el orden, la virilidad, etc. La relación directa con la biología, es también que cada cuerpo se desarrolla distinto, pero con la alimentación ideal, también la genética, entre otras cosas, biológicamente alguien puede tener una herencia natural, en la cual tenga la mejor arma que es el cuerpo pero su desarrollo tendrá que ver con el clima en el que viva, con la alimentación, con el movimiento que tenga o actividad física, o que tan sedentaria sea la persona en si es objeto de estudio biológico.

f) PSICOLOGIA:

La relación de la psicología con la educación física es una área muy específica ya que desde siglos anteriores se menciona que un atleta completo involucra espíritu, mente y cuerpo en si la psicología ayuda contrarrestar conductas, el comportamiento que presenta un deportista o una persona que realiza actividad física es muy distinto al que no realiza este tipo de actividad, en si ayuda al ser humano a controlar sus instintos, ayuda al participante a tener una mente clara en la cual fije bien sus metas, busca soluciones alternas a los problemas que se le presentan en la vida cotidiana, goza de una vida plena sin estrés, evita los vicios hace que las personas sean más sociables, en si como maestros de educación física tenemos que tomar en cuenta las conductas que presentan nuestros alumnos ya que como se menciona en este documento anteriormente todos somos distintos y presentamos conductas distintas, eso se toma en cuenta la reacción de conductas ante un trabajo presentado por el maestro de educación física para que realicen los alumnos y el impacto psicológico que tendrán en el alumno.

IV MARCO OPERATIVO

4.1 Aspectos éticos de la Investigación

La investigación se realizó de manera sistemática ya que se realizaron los pasos adecuados desde el proceso de observación, hasta la encuesta, así mismo el test se realizó con los procedimientos de selección múltiple, recibió la debida revisión tanto por el asesor de la sistematización, como por parte del directora del plantel, en el momento de su aplicación de la encuesta, se tomaron en cuenta los parámetros de instrucción adecuada en donde los participantes respondieron de acuerdo a los ítems de cada uno de los instrumentos autorizados por la dirección del establecimiento.

4.1.2 Organización jerárquica del equipo de investigación

- Coordinador
- Asesor de sistematización
- Director
- Investigador
- Maestros
- Estudiantes

4.1.3 Organización institucional

- Director Departamental
- Supervisores municipales
- Director
- Secretarias
- Maestros
- estudiantes
- Personal Operativo

4.1.4 Recursos institucionales

- Recursos Humanos

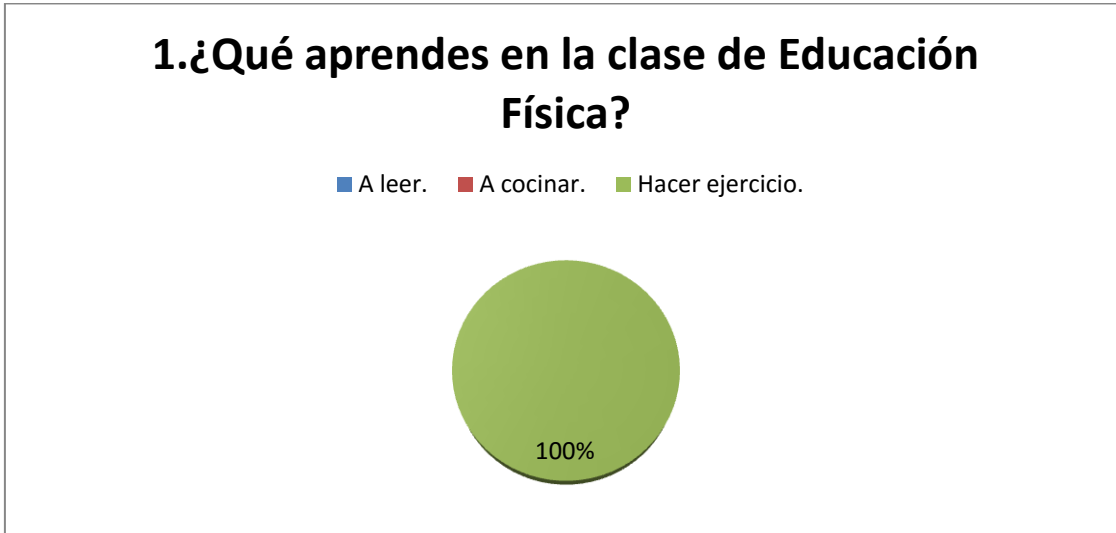
- Personal calificado (director, maestros, secretarias, personal operativo)
- estudiantes
- Recurso Materiales
- Cañonera
- Bocinas
- Laptop
- Canchas deportivas
- Cámara digital

4.1.5 Presupuesto de la investigación

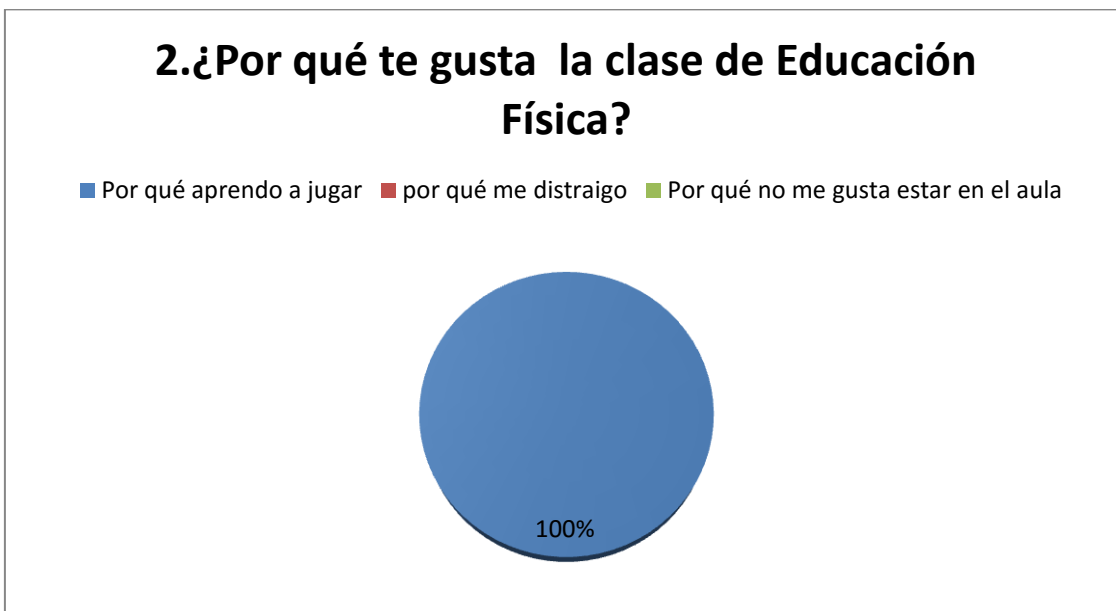
Actividad	Recursos	Encargados	Costos
5 horas de pago en un café internet	Computadora	investigador	Q 10.00
Impresiones de encuestas	Impresora	investigador	Q 6.00
Fotocopias de las encuestas	Fotocopiadora	investigador	Q35.00
Compra de USB	USB	Investigador	Q85.00
Impresión de propuesta	Impresora	investigador	Q35.00
Primera impresión de la sistematización para revisión	Impresora	investigador	Q10.00
Segunda impresión de sistematización para revisión	Impresora	Investigador	Q3.00
Tercera impresión de sistematización para revisión	Impresora	investigador	Q21.00
Total			Q205.00

Presentación de los resultados

5.1 Análisis de los datos



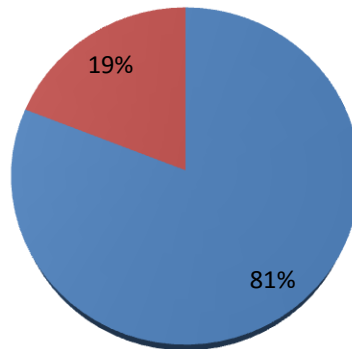
El 100% de los estudiantes que fueron encuestados afirman que en la clase de educación física aprenden a hacer ejercicios.



El 100% de los estudiantes respondió que les gusta por qué aprenden a jugar.

3. ¿En qué lugar pones en práctica lo que realizas en la clase de Educación Física?

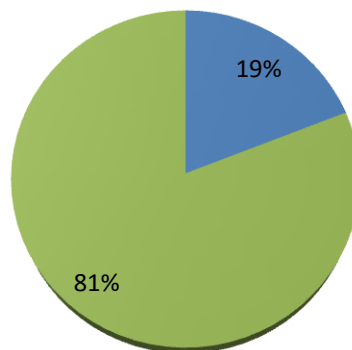
■ En la escuela ■ En la casa ■ Ningún lugar



El 81% de los estudiantes respondió que el lugar que pone en práctica lo que realiza en la clase de educación física es en la escuela, y el 19% lo pone en práctica en la casa.

4. ¿Conoces que valores morales se trabajan en la clase de Educación Física?

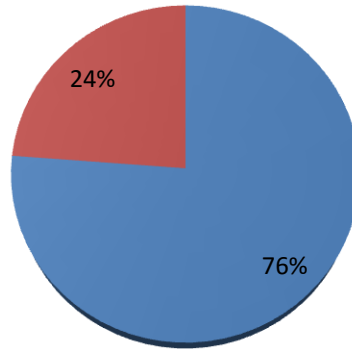
■ Correr, saltar, lanzar. ■ Pelear, insultar, golpear. ■ Tolerancia, igualdad, respeto.



El 81% de los estudiantes respondió que los valores morales que trabajan en la clase de educación física son tolerancia, igual y respeto. El 19% cree que correr, saltar y lanzar son valores morales.

5.¿Conoces cuál es la importancia de la clase de Educación Física?

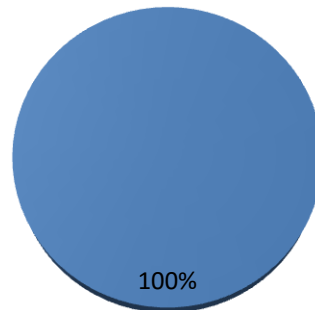
■ Desarrollar habilidades y destrezas. ■ Trabajar los músculos. ■ Ser mas guapo (a) y fuerte.



El 76% de los estudiantes respondió que es para desarrollar habilidades y destrezas, y el 24% respondió que es para trabajar los músculos.

6.¿Cómo imparte el maestro de Educación Física la clase?

■ Trabaja conmigo y da el ejemplo. ■ Solo me pone a jugar la pelota.
■ Se pone a chatear y me deja jugar libre.

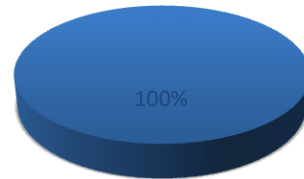


El 100% de los estudiantes respondió que el maestro de educación física cuando imparte su clase trabaja con ellos y les da el ejemplo.

Análisis de Resultados de la encuesta realizada a maestros de Grado

PREGUNTA No.1

¿Por qué es importante la clase de Educación Física dentro del establecimiento escolar?

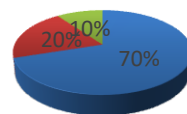


- AYUDA AL DESARROLLO INTEGRAL DEL ESTUDIANTE
- AYUDA EL MEJORAMIENTO DE LA SALUD
- AYUDA A QUE LOS NIÑOS SE MANTENGAN ACTIVOS

El 100% de los maestros encuestados afirman que es importante la clase de Educación Física dentro del establecimiento ya que ayudan al desarrollo integral del estudiante.

PREGUNTA No.2

Conoce ¿Cuál es la importancia de la clase de Educación Física en el Proceso educativo del Estudiante?

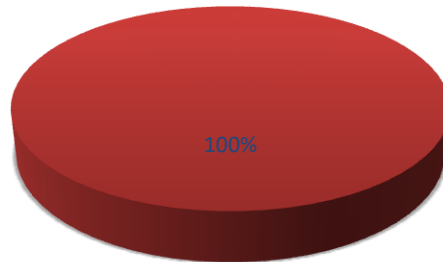


- MEJORAR LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL ESTUDIANTE
- AYUDA A MEJORAR LA SALUD
- EL NIÑO APRENDE Y JUEGA

El 70% de los maestros encuestados afirman que la importancia de la clase de Educación Física en el Proceso Educativo es mejorar la motricidad gruesa del estudiante, el 20% dice que ayuda a mejorar la salud y el 10% dice que el niño aprende jugando por lo que se puede deducir que todos los maestros tienen la idea formal de la importancia de la clase de Educación Física.

PREGUNTA No.3

¿ Conoce la forma en qué el maestro de Educación Física imparte su clase?

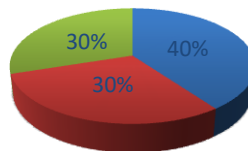


■ TRADICIONAL ■ INNOVADORA Y ACTIVA ■ RECREATIVA Y NO PEDAGÓGICA

El 100% de los afirman que la forma en la que el maestro de Educación Física Imparte la clase de Educación Física es innovadora y activa, por lo que podemos deducir que estos dos elementos forman parte del nuevo rol del maestro de Educación Física.

PREGUNTA No.4

¿Por qué considera que es importante que los estudiantes reciban la clase de Educación Física?

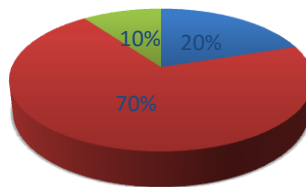


■ PORQUE AYUDA A DISMINUIR EL ESTRÉS ■ ES BENEFICIOSO PARA LA SALUD
■ PORQUE ES PARTE DEL CURRÍCULO

El 40% de los maestros encuestados considera que es importante que los estudiantes reciban la clase de Educación Física porque le ayuda a disminuir el estrés, el 30% porque es beneficiosa para la salud y el otro 30% dicen que es parte del currículo.

PREGUNTA No.5

¿Considera qué es apropiado que el maestro de Educación Física implemente Valores Morales dentro de la clase de Educación Física?



■ PORQUE ES INHERENTE A LA EDUCACIÓN

■ PORQUE AYUDA AL DESARROLLO DEL CUERPO Y A FOMENTAR CONDUCTAS APROPIADAS

■ PORQUE ES BUENO TENER REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE

El 70% de los maestros encuestados consideran que es apropiado que el maestro implemente Valores Morales dentro de la clase de Educación Física porque le ayuda a fomentar conductas apropiadas que le generen vivencias dentro de la misma, el 20% afirman que es inherente a la educación y el 10% porque es bueno tener reglas y normas dentro de la clase.

Análisis de los resultados

La investigación fue realizada en la Escuela Oficial Rural Mixta El Amatillo Sanarate El Progreso, Jornada Matutina, Nivel Primario.

Los participantes de dicha investigación es la comunidad educativa la cual engloba a estudiantes, maestros y padres de familia.

Con 90 estudiantes se tomó un muestreo aleatorio de 10% de la población educativa la cual equivale a 10 estudiantes, así mismo en dichas encuestas se da a conocer que los estudiantes, maestros y padres de familia, conocen cual es el beneficio de la clase de educación física pero no han querido darle su lugar como parte importante del desarrollo integral del niño.

Interpretación de los resultados

De acuerdo a los datos obtenidos en el trabajo de campo se puede afirmar que la población Educativa conoce cuál es la importancia de la clase de educación Física pero esta no ha tomado la importancia que debería, ya que los docentes anteriores en dicha escuela han dejado un mal concepto de la clase y sobre el maestro, así mismo se hace mención que los padres afirman que desde que hay nuevos docentes profesionalizados ha quedado en claro sobre la beneficios de la clase de educación física y que se pueden ir cambiando con clases de educación física de calidad.

VI. CONCLUSIONES

- Cambiar la imagen que se tiene del maestro de educación física por el nuevo rol demostrado en su desempeño dentro de la comunidad educativa.
- El nuevo rol del maestro de educación física debe trascender fuera de la clase de educación física involucrándose dentro de la comunidad.
- Empoderar a la comunidad educativa sobre la importancia y el valor que tiene la clase de educación física y el desarrollo integral de los estudiantes.
- Lograr interesar a los estudiantes su participación en la clase de educación física entendida como un medio de formación físico, intelectual y moral.

VII. RECOMENDACIONES

- Que la clase de educación física sea valorada como proceso de formación y apoyo en el desarrollo curricular de las demás áreas del currículum.
- Trascender la clase de educación física al contexto social del estudiante.
- Comprometer a la comunidad educativa en la participación activa, motivadora en los hábitos hacia una cultura física.
- Promover la colaboración del docente de grado como parte del proceso educativo valorando el nuevo rol del maestro de educación física en la clase.

VIII. BIBLIOGRAFIA-EGRAFIA

Annemarie Seybold, "Principios Didácticos de la Educación Física". Editorial Kapelusz, Buenos Aires, Argentina, 1976.80epistemología de la educación física.

Blazquez, D. (2006). La educación física. España: INDE publicaciones.

EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 1, Núm. 4 (mayo-junio de 2010)

Gómez, B. (2002) El Libro de los Valores. Bogotá, Colombia: Casa Editorial El tiempo S.A.ISSN: 1951.

Martínez, A. (2013). Legislación Básica Educativa, Compendio Actualizado, (Décima tercera Edición) Guatemala –CIMGRA-

Reyno, A. Abarzua, I. (2013) Características que debe tener un profesor de Educación física: Buenos Aires Argentina.

Savater, F. (1997). El valor de educar. Barcelona: Ariel Ed.

Verenice, I. (2004) x congreso nacional de investigación educativa área 6: educación y valores 3.

Zamora, J. (2009) Epistemología de la Educación Física, Guatemala: Edición especial y limitada, autorizada a la Dirección General de Educación Física, del Ministerio de Educación de Guatemala , para su distribución gratuita.

Zamora, J. (2011) LENTO VIENE EL FUTURO PARA LA FORMACION DOCENTE CRÓNICA DE UNA TRANSFORMACION EN PROCESO. Guatemala: Edición especial y limitada, autorizada a la Dirección General de Educación Física, del Ministerio de Educación de Guatemala , para su distribución gratuita.89-8304 Depósito Legal: J 864-2009.

<http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd183/caracteristicas-que-debe-tener-un-profesor-de-educacion-fisica.htm>

IX. Anexos

9.1 Glosario

ACTIVIDAD DEPORTIVA: Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia sujeta a reglas establecidas.

ADAPTACIÓN: Proceso de modificación del estado de un 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 algunas candelas por metro cuadrado; el segundo cuando esas luminancias son inferiores a algunas centésimas de candela por metro cuadrado

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

APRENDER: Es uno de los actos fundamentales de la educación. Es una actividad muy compleja en la que intervienen factores emotivos, sensoriales, volitivos, sociales.

Acervo Motor: Es el conjunto de experiencias motrices con el que cuenta cada individuo. Cuanto más nutrido sea, más eficientes serán las respuestas dadas a los diferentes problemas de movimiento que se presenten.

Aeróbico: en presencia de oxígeno. Y se refiere a todas aquellas actividades que puedes realizar en forma continua, prolongada en el tiempo, sin pausas intermedias, de mediana a baja intensidad de ejecución, en donde siempre tienes disponible la presencia de oxígeno, para realizar una serie reacciones químicas que provocan la contracción muscular y, por consiguiente, la ejecución de un movimiento.

ACTITUD: La estabilidad de una disposición. Disposición mental específica hacia una experiencia planteada, que puede ser negativa o positiva

ACTIVIDAD: Facultad de obrar. Eficacia, diligencia, prontitud, rapidez en el obrar. Conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o de una entidad. Facultad de obrar. Rapidez de una persona al obrar. Una de las bases de toda educación, ya que el hombre y más el niño, es ante todo un ser activo. La vida se manifiesta en acción, y la educación se dirige a facilitar o perfeccionar la vida.

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.

COORDINACIÓN: Combinación de los movimientos en el orden asignado para el fin que deben llevar. Su mecanismo depende sólo de la acción cerebral motora, sino también de lo molecular y cerebeloso. Disponer cosas con métodos, ponerlas en orden. Es la capacidad de poner en juego una apropiada cantidad de tensión muscular en el momento oportuno y aplicarla en la dirección correcta para cumplir una determinada tarea motriz. Armonía en el trabajo de grandes sinergias, por una normal relación neuromuscular. Integración de músculos antagonistas.

DESARROLLO: Se refiere a los cambios en el nivel de funcionamiento de los individuos. Es el apareamiento 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.

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 logomotivos, 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.

ESTADIOS PUBERTARIOS: Se refieren a las fases de desarrollo pubertario, que son determinadas por el patrón de la maduración sexual.

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

VOLUNTAD: Potencia anímica que mueve a hacer o no una cosa. Acto con que la potencia volitiva admite una cosa o la rehúye, queriéndosela o aborreciéndola. Determinación, decreto o disposición. Libre determinación. Ánimo, propósito o

resolución de hacer algo. Amor, cariño, efecto o benevolencia. Deseos o ganas de hacer una cosa. Elección hecha por el propio dictamen, sin tener en cuenta ningún otro reparo o respeto

EDUCACIÓN: Acción de desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales del hombre con un fin social. Es un hacer, una actividad que tiene por fin formar, dirigir o desarrollar la vida humana para que esta llegue a su plenitud.

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

9.2 Instrumentos

Nombre del establecimiento: _____

Nivel: _____ Jornada: _____ Grado: _____ Edad: _____

Género: **F** **M**

Indicaciones: A continuación, encontrara una serie de preguntas con tres posibles respuestas, subraye la que considere que es la respuesta correcta.

1- ¿Qué aprendes en la clase de educación física?

a) A leer

b) a cocinar

c) hacer ejercicios

2- ¿Por qué te gusta la clase de Educación Física?

a) Aprendo jugando

b) me distraigo

c) no me gusta estar en el aula.

3- ¿En qué momento pones en práctica lo que realizas en la clase de Educación Física?

a) En la escuela

b) En la casa

c) Ningún Lugar

4- ¿Conoces que valores morales se trabajan en la clase de educación física?

**a) Correr, saltar, lanzar
Igualdad**

**b) pelear, insultar,
Golpear**

**c) Tolerancia,
Respeto**

5- ¿Conoces cuál es la importancia de la clase de Educación Física?

a) Educar el cuerpo

b) desarrollar músculos

**c) ser más guapo (a)
y fuerte**

6- ¿Conoces cuál es el Rol del profesor de Educación Física?

a) sentarse a descansar

c) Educar al cuerpo

**d) poner a los niños (as)
a jugar pelota**

7- ¿Cómo imparte el maestro de Educación Física la clase?

**a) Trabaja conmigo
Me da el ejemplo**

**b) solo me pone a
jugar pelota**

**c) se pone a chatear
me deja jugar libre**

Vo.Bo. Elvis Daniel Túl Cruz

Director

ENCUESTA DIRIGIDA A MAESTROS

Nombre del establecimiento: _____

Nivel: _____ Jornada: _____ Grado que imparte: _____ Edad: _____

Sexo:

 F M

Indicaciones: A continuación, encontrará una serie de preguntas con tres posibles respuestas, subraye la correcta.

1. ¿Por qué es importante el rol del maestro de educación física?
 - a. **Para la formación integral del estudiante**
 - b. Para mejorar la salud
 - c. Para que los niños se mantengan activos

- a) Conoce ¿cuál es la importancia de la clase de educación física en el proceso educativo del estudiante?
 - a. **Mejora la motricidad gruesa en el estudiante**
 - b. Ayuda a mejorar su salud
 - c. El niño aprende a jugar

2. ¿Conoce la forma en que el maestro de educación física imparte su clase?
 - a. **Forma tradicional**
 - b. Innovadora y activa
 - c. Recreativa y no pedagógica

3. ¿Porque considera que es importante que los estudiantes reciban la clase de educación física?
 - a. **Por que ayuda a disminuir el estrés**
 - b. Es beneficioso para su salud
 - c. Porque es parte del currículo

4. ¿Considera usted que es apropiado que el maestro de educación física implemente valores morales dentro de la clase de educación física?
 - a. **Porque es algo inherente a la educación**
 - b. Porque la clase de educación física no solo ayuda al desarrollo del cuerpo si no también a fomentar conductas apropiadas
 - c. **Porque es bueno para tener reglas y normas dentro de la clase**

5. ¿Conoce el por qué la clase de educación física es muy demandante en los alumnos?
 - a. **Porque la clase es recreativa y educativa**
 - b. Porque les gusta salir de su clase
 - c. Porque el maestro imparte bien su clase

Vo.Bo. Elvis Daniel Túl Cruz

Director

1.1.2 Fotografias



9.3 Programa de docencia

TALLER EDUCACIÓN FÍSICA Y LA SALUD

1. Resumen Ejecutivo:

El proyecto Actividad física y la salud por medio de la clase de Educación física, ya que esta área educativa se presta para enseñar, fomentar y practicar diferentes tipos de actividades físicas que puedan contribuir a la práctica de ejercicios y prevención de enfermedades cardiorrespiratorias. El cual se aplicara con maestros de la Escuela Oficial Rural Mixta, El Amatillo, Sanarate, El Progreso, jornada Matutina del Nivel Primario.

El taller se llevara a cabo en dos modalidades una informativa la cual será teórica, y la otra práctica Recreativa.

2. Justificación:

En el transcurrir del tiempo las personas van perdiendo la práctica de actividades físicas las cuales son necesarias e importantes para prevenir enfermedades en un futuro.

La Educación Física es un medio fundamental por el cual se debe promover la actividad física y recreativa a través de sus contenidos y actividades, ya que estos contribuyen a la salud de los estudiantes. Por ello este taller es muy importante ya que los maestros se informaran que la clase de Educación Física no solo es práctica de movimientos sino a su vez ayudan a prevenir enfermedades.

3. Objetivo General:

Promover la práctica de actividad física por medio de la clase de Educación física para la prevención de enfermedades en los estudiantes.

4. Objetivos Específicos:

- Identificar los ejercicios que se practican en la clase de Educación Física.
- Promover la práctica de actividades físicas en la clase de Educación Física.
- Mejorar la práctica de actividad física en los estudiantes.

5. Lugar y Fecha:

Escuela Oficial Rural Mixta, El Amatillo Sanarate, El Progreso, 11 de marzo de 2016.

6. Población Objetiva:
Director, maestras y maestros de la Escuela Oficial Rural Mixta, El Amatillo.
7. Participantes:
Director, maestras y maestros.
8. Metodología a Utilizar:
 - Explicativo
 - Diapositivas

9. Desarrollo Temático:

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La práctica regular de ejercicio físico, produce numerosos efectos físicos y psicológicos muchos de los cuales desempeñan un papel para prevenir enfermedades.

La actividad física puede reducir los índices de violencia entre los jóvenes, fomentar estilos de vida sin tabaco y reducir otros comportamientos arriesgados como las prácticas sexuales de riesgo o el consumo de drogas ilícitas.

Por tanto, la actividad física es un medio muy útil y asequible para mejorar la salud y el bienestar y prevenir las enfermedades.

EFFECTOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS

- Incremento de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular del individuo que le coloca en mejores condiciones para realizar con éxito las tareas que la vida cotidiana nos exige.
- Control del peso corporal, junto con las mejoras de las condiciones cardiorrespiratorias y musculares deberían conducir a una visión más positiva de uno mismo, es decir el aumento de la autoestima.
- Aumento de los niveles de bienestar, generando un estado de ánimo relajado y placentero.

- Mejora de la salud en general, menor incidencia de enfermedades, la mejora del estado de salud se traduce por un lado en unas condiciones más favorables para evitar el estrés.
- Menor incidencia de enfermedades.
- Oportunidad para establecer relaciones interpersonales.

¿CUANTO Y QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA HACER PARA MEJORAR Y CONSERVAR LA SALUD?

En general se acepta que cualquier actividad física que se realice es beneficiosa para la salud, la cantidad mínima de actividad física necesaria para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de actividad tipo moderado.

Tipos de ejercicios que se pueden realizar con propósitos preventivos y de mejoramiento de la salud:

EJERCICIOS AERÓBICOS:

Tienen la característica de ser de larga duración, baja intensidad y de forma continua, beneficia el sistema cardiovascular, respiratorio y metabólico, los cuales deben ser practicados según las características de la persona. El trote como uno de los más indicados, moviliza grandes masas musculares y promueve beneficios múltiples.

Actividades Aeróbicas:

- Baile
- Ciclismo
- Correr a ritmo moderado
- Aerobic
- Natación
- Patinaje

EJERCICIOS ANAERÓBICOS:

Están relacionados con la ejercitación de movimientos contra resistencia o de fuerza muscular, tonifican al músculo le aumentan su poder de contracción y estimulan mineralización ósea. Existen varios tipos de ejercicios que pueden realizarse como los ejecutados con maquinas de fuerza, o los ejecutados con barras y pesos libres, estimulan la coordinación, el equilibrio.

Actividades Anaeróbicas:

- Levantamiento de pesas
- Abdominales
- Carreras cortas a gran velocidad

Actividad Recreativa:

Título de juego: Carrera de sacos.

Objetivo: Estimular la cooperación y la integración entre los adolescentes.

Materiales: Costales

Organización: se desarrolla por grupos de dos compañeros por cada saco y se organizan en dos equipos, que se colocan en hileras unas al lado de la otra, con una salida y meta.

Desarrollo: Para desarrollar la carrera los adolescentes se introducen dentro de los sacos y éstos se atan al pecho o bien se agarran con las manos, deben desplazarse saltando sin salirse de los sacos ni caerse.

Reglas: Los participantes deben mantener ambas piernas dentro del saco en todo momento durante el desplazamiento hacia la línea de meta. También tienen que tener por lo menos una mano en la bolsa, que debe ser mantenida alrededor de la cintura o más alto: no debe caer por debajo de las rodillas.

Variantes: Una variante es que los concursantes saltan o rodean un obstáculo dentro de la bolsa y le dan paso a la siguiente persona hasta que cada miembro del equipo haya completado la carrera. El equipo cuyos miembros terminen primero gana.

Cronograma de Actividades:

ACTIVIDAD	Metodología	Cronograma
<p>TALLER ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Orden Explicativo • Recreativo practico. 	<ul style="list-style-type: none"> • 8:00am a 10:00 Teórico. • 10:00 a 10:30 refacción • 10:30 a 11:30 actividades recreativas. • 11:30 a 12:00 evaluación.

10. Recursos:

	Recursos	cantidades			Costos
1	Humanos	8 participantes	3 hombres	5 mujeres	
2	laptop	1			
3	cañonera	1			
4	bocinas	1			

5	refacciones	16	Manzana Galleta		Q90.00
6	Costales	10			Q20.00
7	Conos	30			
8	Agua pura	20			Q10.00
9	Hojas papel bond	10			Q02.00
				total	Q122.00

11. Producto Esperado:

Que los maestros de la Escuela Oficial Rural Mixta, El Amatillo, conozcan la importancia de la clase de Educación Física en la Formación Integral Educativa de los Estudiantes y los beneficios que tiene en la salud.

12. Cobertura:

Población Educativa de la Escuela Oficial Rural Mixta, El Amatillo.

13. Impacto:

Adquirir por medio de la clase de Educación Física el conocimiento sobre la importancia de la actividad física y los beneficios que esta nos da en relación a nuestra salud. Fomentando en ellos un hábito de realizar actividad física para prevenir enfermedades.

14. Evaluación de los participantes:

	Aspectos a Evaluar	Siempre 5pts	Casi siempre 4pts.	Algunas veces 3pts.	Raramente 2.pts	Nunca 1pto.
1	Quedo en claro lo que pretende el docente a través de la clase de Educación Física.					
2	La presentación presenta lógica y coherencia.					
3	Se dejan en claro los diferentes ejercicios que se trabajan durante la clase de Educación Física.					
4	Se manifiesta dentro del taller cuales son los beneficios que se trabajan dentro de la clase de Educación Física.					
5	El profesor de Educación Física detalla con claridad y un vocabulario apropiado al tema que está trabajando en el taller.					
6	Denota esfuerzo y dedicación en la realización del trabajo.					
7	Incluye comentarios en donde se evidencia la aplicación de la educación Física y valores en la vida cotidiana.					
8	Trasmite la importancia en la salud que tiene la clase de Educación Física.					
9	El conocimiento del profesor en el área de la Educación Física es amplio					
10	El taller proporcio temas actualizados, interesantes y activos.					

15. Logros Esperados:

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

Diapositivas de la propuesta



¿El rol del maestro de educación física?

Seguramente si preguntáramos a los profesores de Educación Física que es la E.F. de Base, obtendríamos muy diferentes respuestas, pero en gran mayoría aparecerían aspectos comunes tales como: La educación física para las primeras edades hasta 8 años, o que es la psicomotricidad aplicada a los niños sin problemas, otros la identificarían como la formación deportiva de base, y no obtendríamos respuestas de otro ámbito.

La Educación Física Escolar y la cultura sobre el cuerpo y la salud.

Zamora (2009) Se entiende en términos generales lo que puntualmente se adquiere intencionalmente por el estudiante en el hacer de la educación física, y que va modificando su acervo motor, siendo lo aprendido el elemento que le otorga su connotación pedagógica, y el que lo diferencia de un simple adiestramiento o acción instructiva.

Desde ese enfoque se inició a definir el objeto de aprendizaje de la educación física, como el fomento o formación del hábito o afición por practicar ejercicio o actividad física permanentemente en la vida.

Características del maestro Educación física.

Según Ibarra (2006) el rol del docente ha tenido múltiples cambios y su función está determinada por lo que la sociedad requiere en la actualidad. El docente pasó de ser el protagonista que entrega conocimientos, a ser el mediador, que facilita el aprendizaje a través de herramientas, en donde el estudiante es partícipe en la construcción de estos conocimientos. Aguirre de Vergara (2011) señala que se necesita tener una formación académica, que le permita estar preparado para dirigir a sus estudiantes, mediante conocimientos actuales y claros; tener una formación valoricé la cual le permita al docente tener una comunicación cercana, dar una formación íntegra y valoricé, teniendo una relación efectiva y cognoscitiva, así como también tener la capacidad de dominio de grupo y la mejor disposición en las clases.

En su rol el docente es parte activa de la clase realizando el papel de facilitador, socializador utilizando los distintos contextos logrando promover el trabajo en equipo, la participación y colaboración. En su rol el docente consigue que el estudiante alcance tener confianza en sí mismo y en el profesor siendo confidente y amigo.

Características del maestro Educación física.

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

- *.Motivador:
- *. Dinámico:
- *. Líder:
- *. Dirección y organización:
- *. Tecnológico:

Medios de la Educación Física:

- * Deportes:
- * Recreación:
- * Actividad física:

Actividades	Meses											
	Enero				Febrero				Marzo			
	SEMANAS											
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Fase I												
Recolección de información												
Redacción y revisión												
Mecanografía y presentación												
Fase II												
Elaboración de instrumentos												
Recolección de datos												
Tabulación de datos												
Análisis e interpretación de datos												
Mecanografía y presentación												
Fase III												
Elaboración de documento												
Redacción y revisión												
Mecanografía y presentación												

BIBLIOGRAFIAS – EGRAFÍAS

<http://www.efdeportes.com/efd183/caracteristicas-que-debe-tener-un-profesor-de-educacion-fisica.htm>

<http://www.digef.edu.gt/biblioteca/pages/libros/.pdf>

<http://educacionmotriz.org/articulos/art-efb.des.psi.soc-seirul-lo.pdf>



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

El proyecto Actividad física y la salud por medio de la clase de Educación física, ya que esta área educativa se presta para enseñar, fomentar y practicar diferentes tipos de actividades físicas que puedan contribuir a la práctica de ejercicios y prevención de enfermedades cardiorrespiratorias. El cual se aplicara con maestros de la Escuela Oficial Rural Mixta, El Amatillo, Sanarate , El Progreso, jornada Matutina del Nivel Primario.

JUSTIFICACIÓN

La Educación Física es un medio fundamental por el cual se debe promover la actividad física y recreativa a través de sus contenidos y actividades, ya que estos contribuyen a la salud de los estudiantes. Por ello este taller es muy importante ya que los maestros se informaran que la clase de Educación Física no solo es práctica de movimientos sino a su vez ayudan a prevenir enfermedades.

Objetivo General:

Promover la práctica de actividad física por medio de la clase de Educación física para la prevención de enfermedades en los estudiantes.

Objetivos Específicos:

Identificar los ejercicios que se practican en la clase de Educación Física.

Promover la práctica de actividades físicas en la clase de Educación Física.

Mejorar la práctica de actividad física en los estudiantes.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La práctica regular de ejercicio físico, produce numerosos efectos físicos y psicológicos muchos de los cuales desempeñan un papel para prevenir enfermedades.

La actividad física puede reducir los índices de violencia entre los jóvenes, fomentar estilos de vida sin tabaco y reducir otros comportamientos arriesgados como las prácticas sexuales de riesgo o el consumo de drogas ilícitas.

Por tanto, la actividad física es un medio muy útil y asequible para mejorar la salud y el bienestar y prevenir las enfermedades.

EFECTOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS

- Incremento de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular del individuo que le coloca en mejores condiciones para realizar con éxito las tareas que la vida cotidiana nos exige.
- Control del peso corporal, junto con las mejoras de las condiciones cardiorrespiratorias y musculares deberían conducir a una visión más positiva de uno mismo, es decir el aumento de la autoestima.
- Aumento de los niveles de bienestar, generando un estado de ánimo relajado y placentero.

¿CUANTO Y QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA HACER PARA MEJORAR Y CONSERVAR LA SALUD?

En general se acepta que cualquier actividad física que se realice es beneficiosa para la salud, la cantidad mínima de actividad física necesaria para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de actividad tipo moderado.

Tipos de ejercicios que se pueden realizar con propósitos preventivos y de mejoramiento de la salud.

EJERCICIOS AERÓBICOS:

Tienen la característica de ser de larga duración, baja intensidad y de forma continua, beneficia el sistema cardiovascular, respiratorio y metabólico, los cuales deben ser practicados según las características de la persona. El trote como uno de los más indicados, moviliza grandes masas musculares y promueve beneficios múltiples.

Actividades Aeróbicas:

Baile

Ciclismo

Correr a ritmo moderado

Aerobic

Natación

Patinaje

EJERCICIOS ANAERÓBICOS:

Están relacionados con la ejercitación de movimientos contra resistencia o de fuerza muscular, tonifican al músculo le aumentan su poder de contracción y estimulan mineralización ósea. Existen varios tipos de ejercicios que pueden realizarse como los ejecutados con maquinas de fuerza, o los ejecutados con barras y pesos libres, estimulan la coordinación, el equilibrio.

Actividades Anaeróbicas:

Levantamiento de pesas

Abdominales

Carreras cortas a gran velocidad

Logros Esperados:

La contribución al desarrollo integral de la persona.

El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.

Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.

Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.

Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

Programa de Extensión

Sanarate, El progreso Estadio Municipal	Procedimiento específico	
	Actividad dirigida	
	Planificación y desarrollo (descripción): Se trata de una actividad para incentivar la práctica de las actividades físicas y recreativas de forma regular en beneficio de la salud y se llevara a cabo con la participación de la comunidad estudiantil. En esta actividad se practicarán todo tipo de ejercicios y juegos como el atletismo, fútbol, baloncesto, volibol, caminatas, juegos recreativos entre otros.	
	Ubicación geográfica: Aldea, Municipio, Departamento. Sanarate, El Progreso, Estadio Municipal.	
No. De participantes 150	Hombres: 80	Mujeres: 70

Fecha:	16-03-2016
--------	------------

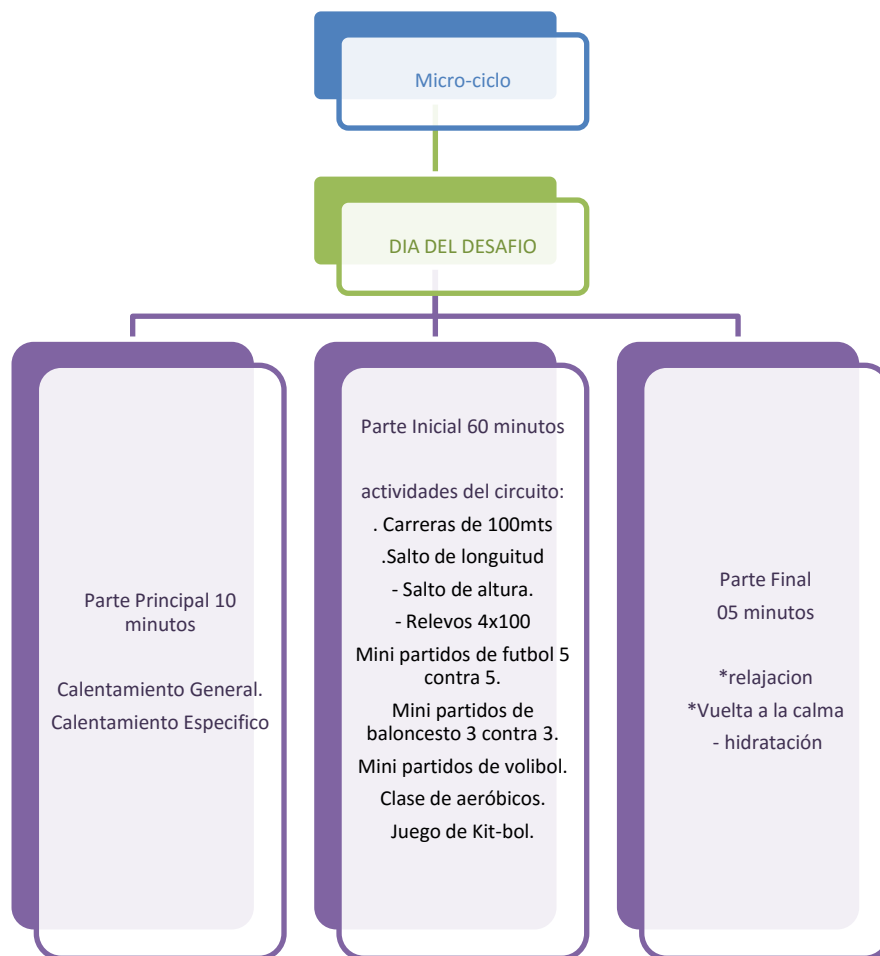
1. Importancia de definir el tema generador	Incentivar la práctica de las actividades físicas y recreativas de forma regular.
2. Edad del grupo a atender	8 a 15 años
3. Tipo de actividad a desarrollar	Recreativa, Pre-deportiva.
4. Objetivos de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> - El objetivo es promover la actividad físico-deportiva en la comunidad estudiantil de la aldea El Amatillo. - Realizar actividades pre-deportivas determinando los beneficios de la actividad física en el desarrollo integral de los niños. - Fomentar el proceso de socialización de la comunidad por medio de actividades deportivas.
5. Competencias a desarrollar	Realiza un día del desafío con los niños y los padres de familia de la escuela de la aldea El Amatillo del municipio de Sanarate para activarlos en el ámbito extracurricular, utilizando como referente la clase de Educación Física.
6. Guía de desarrollo de la actividad,	<p>Actividad inicial 25 minutos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida. 2. Explicación de los eventos y zonas donde se trabajaran. 3. Explicación de los beneficios de la actividad. 4. Seleccionar los grupos que trabajaran. <p>Parte inicial 10 minutos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento General 2. calentamiento específico <p>Parte principal. 60 minutos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Día del desafío. <ul style="list-style-type: none"> • Carreras 100mts. • Salto de longitud. • Salto de altura. • Carreras de relevos 4x100.

	<ul style="list-style-type: none"> • Mini partidos de futbol 5 contra 5. • Mini partidos de baloncesto 3 contra 3. • Mini partidos de volibol. • Clase de aeróbicos. • Juego de Kit-bol. <p>Parte final 05 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relajación. - Vuelta a la calma. <p>Hidratación de los participantes.</p>
7. Tiempo de la actividad	8:00am a 12:00pm
8. Nombre del estudiante que realiza la propuesta	Wilson Alexander Moscoso Cruz
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 Curriculum, 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 el municipio de Sanarate con las Escuela Oficial Rural Mixta El Amatillo , es promover el desarrollo motriz en los niños de esta comunidad y padres de familia así como practicar un deporte de forma divertida, competitiva, logrando la aceptación por el mismo, de la misma manera estos niños 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, concientizarlo al cuidado y mejoramiento del medio ambiente.</p>	
<p>11. Alcance de la actividad:</p> <p>En este día la comunidad educativa se envuelve en una práctica deportiva para estimular la adopción de hábitos de vida más saludables, como la práctica diaria del deporte y el ejercicio físico.</p>	

12. Procedimientos vinculados a las actividades a desarrollar:

- Mando directo, resolución de problemas, descubrimiento guiado.

13. Diagrama de flujo de la actividad:



14. Materiales a utilizar:

- Conos para dividir los juegos.
- Cronómetro.
- Bocinas.
- Pelotas de baloncesto, futbol, volibol y de plástico.
- Porterías.
- Gabachas.
- Gorgorito.
- Net para volibol.
- Canastas para baloncesto.
- Implementos para atletismo.

15. Evidencia de la actividad: Fotos, videos entre otros.

CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

ACTIVIDADES	TIEMPO
- Bienvenida a los estudiantes y padres de familia.	8:00-8:25
- Explicación de los eventos y organización por grupos.	8:25 a 9:00
- Calentamiento general y específico	9:00 a 9:10
- Inicio de las actividades	9:20 a 11:40
- Rotación de juegos	Cada 10 minutos.
- Carreras de 100mts. - Mini partidos de futbol	
- Mini partidos de Baloncesto.	
- Mini partidos de volibol.	
- Juego de Kitbol.	
- Clase de aeróbicos.	
- Relevos - Masculino - Femenino.	
- Agradecimiento y despedida de los participantes.	11:40 a 12:00

ESCALA DE RANGO

No.	Criterio	Siempre 5pts	Casi siempre 4pts.	Algunas veces 3pts.	Raramente 2.pts	Nunca 1pto.
1	Se evidencia conocimiento de la actividad por parte de los estudiantes.					
2	los eventos son realizados con interés por parte de los estudiantes.					
3	Los ejercicios son motivantes para los estudiantes.					
4	Los estudiantes logran socializar con los padres de otros niños.					
5	Los estudiantes se ven motivados durante la actividad.					
6	La actividad logra cambios positivos en el alumno.					