

The seal of the Universidad de San Carlos de Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central figure of a man on horseback, surrounded by various symbols including a castle, a lion, and a cross. The text "UNIVERSITAS CAROLINA ACADEMIA COACTEMALENSIS INTER CETERAS ORBIS CONSPICUA" is inscribed around the perimeter of the seal.

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 PROFESOR LUCIANO SÁNCHEZ, SAMAYAC  
SUCHITEPÉQUEZ JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

ESTUDIANTE:

MIRIAM ELIZABETH HERNÁNDEZ MORALES

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016



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

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

POR

MIRIAM ELIZABETH HERNÁNDEZ MORALES

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016



MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÒGICAS  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÌA  
**DIRECTOR**

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA  
**SECRETARIO**

LICENCIADA DORA JUDITH LÒPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÀNCHEZ

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

M.A. 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. 101-2016  
CODIPs. 2341-2016

Estudiante De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Miriam Elizabeth Hernández Morales  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO SEGUNDO (102º) 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 SEGUNDO:** 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 Urbana Mixta Profesor Luciano Sánchez, Samayac Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Miriam Elizabeth Hernández Morales**

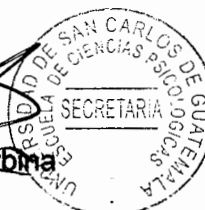
**CARNÉ: 201415572**

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. 104-2016**  
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 Agustín Tenes Arrivillaga** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE SISTEMATIZACIÓN** titulado:

**“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Luciano Sánchez, Samayac Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”**

Realizado por el estudiante:

**Miriam Elizabeth Hernández Morales**

**CARNÉ: 201415572**

**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**







**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



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



Guatemala 01 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 el proyecto de Sistematización con fines de graduación titulada **“El rol del profesor de educación física del PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta. Profesor Luciano Sánchez, Samayac, Suchitepéquez, jornada matutina, nivel primario”**. De la estudiante Miriam Elizabeth Hernández Morales, con carné 201415572 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. Agustín Tenes Arrivillaga**  
**Coordinador Sede Suchitepéquez**  
**PADEP/DEF**



C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 104-2016  
CODIPs. 875-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
Miriam Elizabeth Hernández Morales  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO SEXTO (106º) 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 SEXTO:** 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 Urbana Mixta Profesor Luciano Sánchez, Samayac Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Miriam Elizabeth Hernández Morales**

**CARNÉ: 201415572**

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO







ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA

**PROF. "LUCIANO SÁNCHEZ"**

SAMAYAC, SUCHITEPÉQUEZ

TEL. 78745124

Guatemala 01 de abril 2016

Licenciado.  
Ronald Giovanni Morales Sánchez  
Coordinador General  
PADEP/DEF  
Presente.

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de mi conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Luciano Sánchez de Samayac Suchitepéquez, la estudiante **Miriam Elizabeth Hernández Morales**, carné **201415572**, desarrollo su sistematización con el tema **"El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Luciano Sánchez Samayac Suchitepéquez, Jornada Matutina del 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,

  
Axel René Sánchez Contreras  
Director



Escuela Oficial urbana Mixta Profesor Luciano Sánchez.





## **DEDICATORIA**

**A DIOS:** Mis Agradecimientos se dirige a quien ha forjado mi camino y me ha dirigido por el sendero correcto, a Dios, al que en todo momento está conmigo ayudándome a aprender de mis errores y a no cometerlos otra vez. Eres quien guía el destino de mi vida.

**A MI ESPOSA (O):**

**A MI HIJO (S):**

**A MIS PADRES:** Por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los se los debo a ustedes entre los que se incluyen es. Me formaron como reglas y con algunas libertades, pero al final de cuentas, me motivaron constantemente para alcanzar mis anhelos.

**A MIS HERMANOS (AS):** Que mi triunfo los ayude a trazarse metas sabiendo de que cuando uno quiere se puede lograr lo que se propone.

**A MIS AMIGOS (AS):** Gratitud por sus amistad sincera y ayuda incondicional y por sus sabios consejos.

**A MIS COMPAÑEROS:** recuerdos inolvidables que quedaron plasmado en mi memoria



## **AGRADECIMIENTOS**

**A DIOS:** Mis Agradecimientos se dirige a quien ha forjado mi camino y me ha dirigido por el sendero correcto, a Dios, al que en todo momento está conmigo ayudándome a aprender de mis errores y a no cometerlos otra vez. Eres quien guía el destino de mi vida.

**A GUATEMALA:** Patria que me vio nacer, tierra de mi sueño que me a dado la oportunidad de lograr de ser una profesional.

**A LA UNIVERSIDAD DE  
SAN CARLOS DE GUATEMALA:** Casa máxima de estudios superiores que me abrió las puertas, para poder lograr una profesión académica

**AL PROGRAMA PADEP/DEF:** Por ser una programa académico, donde pude aprender más técnicas y tips para poder tener una enseñanza mejor.

**AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN:** Por apoyar al programa hacia los docentes ya que por ellos somos y mejoraremos nuestra enseñanza con calidad.

**A DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN FÍSICA:** Por darle seguimiento a la actualización y profesionalización docente en el área de educación física.

**A MIS CATEDRATICOS:** Por la filosofía, paciencia, enseñanza y la amistad brindada en los salones de clase



## ÍNDICE

Introducción.

I. Marco Conceptual.....	2
1.1 Planteamiento.....	2
1.2 Justificación.....	4
II. Marco Metodológico.....	6
2.1 Objetivos.....	6
2.1.1 General.....	6
2.1.2 Específicos.....	6
2.2 Método.....	6
2.2.1 Muestra.....	6
2.2.2 Recolección de datos.....	6
2.2.3 Análisis Estadístico.....	7
2.2.4. Instrumentos.....	7
2.2.4.1 Observación Científica.....	7
2.2.4. 2 La Encuesta .....	7
III. Marco Teórico.....	8
3.1 El Rol del Profesor de Educación Física.....	8
3.1.1 Es Innovador.....	8
3.1.2 Es Pedagogo.....	9
3.1.3 Es Líder.....	9
3.1.4 Es Estratega.....	9
3.1.5 Es Gestor.....	9
3.1.6 Es Psicólogo.....	10
3.2. Ámbito Biológico.....	10
3.2.1 Importancia del Ejercicio Físico.....	10
3.2.2 Aceptación del hábito al ejercicio cotidiano.....	11
3.2.3 Consecuencias de no practicar ejercicio físico.....	12
3.2.4 Posibilidad de padecer diabetes y colesterol.....	12
3.2.5 Osteoporosis y dolor en las articulaciones.....	13
3.2.6 Bajo Rendimiento físico.....	13
3.2.7 Disminuye la autoestima y acumulación de estrés.....	13
3.2.8 La Educación Física una forma para combatir la obesidad.....	13
3.2.8.1 Relación con otros Factores.....	14
3.2.9 Enfermedades que ocasiona el estar con sobrepeso y no practicar ejercicio físico.....	15
3.2.10 Beneficios del ejercicio físico para los niños en la clase de educación física.....	16
3.2.11 Beneficios de un plan de ejercicio.....	18

3.3	Ámbito Psicológico.....	19
3.3.1	Problemas de autoestima por su condición en la clase.....	19
3.3.2	Estrés para esforzarse en la clase de educación física.....	19
3.3.3	Falta de motivación para participar en la clase.....	19
3.4	Ámbito Social.....	20
3.4.1	Vida social de un niño con problemas de obesidad.....	20
3.4.2	Discriminación del grupo en la clase de educación física.....	20
3.4.3	Bullyng por su condición física (auto imagen).....	21
3.5	Ámbito Laboral.....	22
3.5.1	Repercusiones de la obesidad en la clase de educación física.....	22
3.5.2	Valor de la clase de Educación Física.....	23
IV.	Marco Operativo.....	27
4.1	Diseño de la Prueba.....	27
4.1.1	Equipo de Investigación.....	27
4.1.1.1	Investigador Principal.....	27
4.1.1.2	Director del centro Educativo.....	27
4.1.2.	Presupuesto.....	27
4.1.3.	Programación.....	28
V.	Presentación de Resultados.....	29
5.1	Análisis de Datos.....	29
5.2	Interpretación.....	39
VI.	Conclusiones.....	41
VII.	Recomendaciones.....	41
VIII	Bibliografía Y E-Grafía.....	42
IX.	Anexos.....	43
9.1	Glosario.....	43
9.2	Observación Científica.....	47
9.2.1	La Encuesta.....	48
9.3	Programa de Docencia.....	49
9.4	Programa de Extensión.....	54
9.5	Fotografías.....	59

## Introducción

La presente investigación tiene como fin dar a conocer la problemática de la obesidad en la clase de educación física, desde los diferentes ámbitos donde varios estudiantes de la escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Luciano Sánchez de Cantón Santo Domingo del municipio de Samayac Suchitepéquez del Nivel Primario la padecen. La obesidad hoy en día es una enfermedad más que afecta a cientos de niños y adultos en todos los lugares del mundo y los casos son constantes en las escuelas públicas del municipio de Samayac Suchitepéquez, para poder combatirla es necesario llevar a cabo dietas bajas en grasas además de llevar una rutina constante de ejercicio físico que contribuya a mejorar el aspecto físico, brindando un bienestar a la persona.

Los beneficios de poder realizar ejercicio físico a diario están relativos no solo a mejorar el aspecto físico de una persona, sino también a ejercitar los músculos y articulaciones manteniendo y mejorando lo que es conocido como Aptitud Física, la realización periódica de Actividades Físicas mejora notoriamente la salud contando con los beneficios que van desde el mejor funcionamiento del sistema cardiovascular como también la prevención de enfermedades relativas a su contraparte, la Obesidad y Trastornos Alimenticios, está comprobado que si bien el ejercicio físico incrementa el apetito, resulta beneficioso para el Metabolismo y la Digestión al poder quemar las reservas que el organismo acumula.





# I. Marco Conceptual

## 1.1 Planteamiento

El presente proyecto de investigación se realizó en la Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Luciano Sánchez del Cantón Santo Domingo de Samayac Suchitepéquez en donde se registran 646 niños inscritos y se conoce que algunos niños presentan índices de sobre peso.

Haciendo uso del método de la observación se determinó que dentro de la población escolar hay niños que presentan índices de sobrepeso producto de diversas causas, las cuales impiden que el niño tenga una participación fluida y adecuada en la clase de educación física, además de no tener el desempeño óptimo de un niño con el peso adecuado.

De acuerdo a la estadística de inscripción que registran los libros de la escuela en el año 2015 el total de niños inscritos son 646 niños, 363 de ellos pertenecen al sexo masculino y 285 al sexo femenino, la escuela cuenta con 21 secciones: 3 primeros, 4 segundos, 3 terceros, 4 cuartos, 3 quintos y 4 sextos, la edad de la escolaridad de los estudiantes son los que establece el reglamento del ministerio de educación iniciándose con el niño que cursa el primer año de primaria que debe cumplir los 7 años y cerrando el nivel primario con niños de sexto primaria con la edad promedio de entre 12 y 14 años. La procedencia de los niños en su mayoría son nacidos en el municipio de Samayac Suchitepéquez y muy pocos procedentes de otros municipios cercanos. La situación Socioeconómica de los estudiantes, por ser niños del área urbana manifiestan estabilidad en su mayoría, ya que muchos de los padres de los mismos son empleados públicos como maestros, trabajadores municipales, entre otras, además muchos de los padres tienen negocios propios, como por ejemplo venta de granos de la canasta básica, carnicerías, molinos de maíz, aba y café; otros padres de familia se dedican a la creación de piezas artesanales elaboradas en cuero, madera, barro etc. Las condiciones de salud de los niños se enfocan en problemas reiterados en el sobrepeso en los distintos grados de la primaria. Se llevará a cabo una observación previa para focalizar el problema, una vez delimitado el problema estaremos en capacidad de pasar una encuesta que lleva como objetivo la

recopilación de datos de las posibles causantes del problema. La encuesta se llevará a cabo en una sola fase que se hará con los niños afectados con sobre peso. Tomando en cuenta que en la problemática sobresalen las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tipo de alimentación están consumiendo los niños de la escuela?
2. ¿Cuáles son las dificultades que presenta un niño con sobre peso en la clase de Educación física?
3. ¿El hábito al ejercicio físico y una dieta con valor nutricional puede contribuir al mejor funcionamiento de su metabolismo?
4. ¿Existe la iniciativa y la motivación de parte del padre de familia, docentes y autoridades de la escuela para iniciar un plan de ejercicio físico extra - currículo con los niños afectados para mejorar su salud?

La Educación Física en el plano pedagógico didáctico y en el plano de la vida cotidiana, el contacto e interacción reflexiva de los niños y niñas con estos saberes referidos al propio cuerpo, al cuerpo de los otros, al medio ambiente, a los juegos motores, a los deportes y al ejercicio como construcción humana potencialmente formativa, permite, al tiempo que la socialización de los niños y la constitución de su identidad, el progresivo desarrollo de las capacidades de los niños y la formación de competencias prácticas, sociales, morales e intelectuales.

En esta línea, la Educación Corporal como práctica pedagógica pretende la formación de dichas competencias, favoreciendo el desarrollo de todos los aspectos que hacen al comportamiento infantil (cognitivo, sensorio-motor, psico - afectivo) del niño y la niña, así como la apropiación crítica y transformadora por parte de los niños y niñas de los saberes y aceres relativos al cuerpo y al movimiento socialmente organizados e históricamente construidos y que como tales forman parte del capital cultural del endogrupo donde el niño se desarrolla. Para lograr tales fines utiliza como recurso metodológico las actividades corporales propias de la realidad lúdico-corporal del niño, investidas bajo la forma del juego, ejercicio, deporte, etc., utilizando los más variados soportes: el contacto con el medio natural, el medio acuático, la música, los juegos colectivos, los juegos de ficción, el uso de aparatos convencionales y de materiales no

convencionales, los deportes, etc., adaptando y utilizando estos soportes a las posibilidades evolutivas.

En este sentido, la Educación Corporal puede entenderse como una Educación Física renovada que aspira a que el niño y la niña alcance la propia disponibilidad corporal: el uso inteligente y emocional del propio cuerpo. Por uso inteligente entendemos la disposición y posesión de un cuerpo operativo: cuerpo capaz de actuar de acuerdo a fines en situaciones sociales concretas.

## 1.2 Justificación

El problema de sobrepeso dentro de la Escuela anteriormente descrita afecta a niños y niñas en general, ya que se han observado casos muy repetitivos de niños en diferentes grados que presentan índices de sobrepeso, motivo por el cual es necesario realizar la investigación para determinar las causas que están perjudicando a los estudiantes.

Esta investigación beneficia a la población ya que pretende poner de manifiesto las posibles causas que favorecen al aumento de peso a temprana edad, a través de ella podemos brindar soluciones prácticas para contrarrestar la problemática, podemos hacer alusión de la importancia que tiene la clase de educación física en la escuela y el buen aprovechamiento del tiempo libre en casa, también nos sirve de alerta para múltiples enfermedades que puede ocasionar tener un cuerpo con sobrepeso.

Es muy preocupante saber que dentro de la escuela existen niños con sobrepeso, por lo que las autoridades de la escuela y personal docente deben prestar atención a la problemática y brindar las soluciones en conjunto con los padres de familia para mejorar la salud de los niños ya que hoy en día muchos niños pasan poco tiempo haciendo ejercicio y más tiempo frente al televisor, la computadora, los videojuegos entre otras, otro factor que influye son las atareadas familias de hoy en día que tienen menos tiempo libre para preparar comidas saludables y nutritivas, un factor muy destructivo en cuanto a la salud es la comida rápida y al consumo de comida chatarra que se encuentra envasada o sellada y

pareciera que lo fácil se ha impuesto en la mentalidad de muchas personas en este nuevo milenio.

Para prevenir el sobrepeso en los niños, los padres deberán adoptar una forma sana en que sus hijos y su familia se alimentan y adquirir el hábito al ejercicio, así como la forma en que pasan el tiempo cuando están juntos. Para ayudar a un niño a llevar un estilo de vida saludable, sus padres deben empezar por darle un buen ejemplo.

A través de la investigación en relación al sobrepeso de los niños y niñas podemos obtener material para informar a la población del problema que afecta a muchos estudiantes. Se hace conciencia de la necesidad de adquirir hábitos alimenticios y una nutrición balanceada. Los padres de los niños conocen los beneficios de realizar actividad física en los tiempos libres que pasan en familia. Se obtiene una muestra de la población afectada por el sobrepeso dentro de la escuela. Se dan a conocer programas para el control de peso infantil.

La Investigación nos ayuda a comprender de una mejor manera el rendimiento de nuestros estudiantes en materia de actividad física y deporte, podemos establecer las causas que afectan a nuestros estudiantes en la clase de educación física y los múltiples padecimientos físicos, psicológicos y sociales que un niño manifiesta en la escuela.

Si queremos controlar el peso de nuestros estudiantes es fundamental que adopten conductas saludables tanto en lo que se refiere a la alimentación (ingesta calórica) como a la práctica de actividad física (gasto calórico), la actividad física no sólo es recomendable porque es la forma más segura de perder peso, sino que tiene beneficios adicionales sobre la salud cardiovascular. El ejercicio físico ayuda a mantener niveles adecuados de colesterol y triglicéridos en sangre, lo cual es muy importante para la salud de las arterias y disminuye el riesgo de padecer alguna enfermedad cardiovascular.

## II. Marco Metodológico

### 2.1 Objetivos

#### 2.1.1 General

Demostrar la importancia del rol del profesor de educación física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Luciano Sánchez, Jornada Matutina Cantón Santo Domingo del municipio de Samayac Suchitepéquez del Nivel Primario.

#### 2.1.2 Específicos

2.1.2.1 Promover la educación nutricional en el medio familiar y escolar para minimizar los casos de sobre peso en niños y niñas de la escuela.

2.1.2.2 Fortalecer la salud física y mental a través de la práctica del ejercicio físico en la clase.

2.1.2.3 Favorecer las relaciones sociales entre compañeros y maestros contrarrestando la discriminación.

2.1.2.4 Sensibilizar a los padres de familia, docentes y autoridades de la escuela al cuidado y al control de peso de los estudiantes por medio de actividades físicas o deportivas para una vida saludable.

### 2.2 Método

Encuesta: Es un instrumento de recolección de información que se realiza de manera directa para obtener resultados que favorecen y faciliten una investigación.

2.2.1 Muestra: Son los datos obtenidos de la investigación realizada en la Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Luciano Sánchez, Jornada Matutina Cantón Santo Domingo del municipio de Samayac Suchitepéquez del Nivel Primario. Con niños y niñas de 7 a 14 años correspondientes a los grados de primero a sexto primaria

2.2.2 Recolección de Datos: Se utilizará el método de muestreo intencional o de juicio. Es un método de muestreo no pirobalística, donde los sujetos de la

investigación son seleccionados a base del criterio y a juicio del investigador.

2.2.3 Análisis Estadístico: Para el análisis de los estadísticos se realizarán de la siguiente forma:

- a) Se tabularán cada una de las respuestas obtenidas en la observación y la encuesta. Determinando
- b) Se realizará una gráfica por cada pregunta de la observación y la encuesta, determinando el porcentaje de respuestas positivas y negativas

2.2.4 Instrumentos

2.2.4.1 Observación Científica: Son instrumentos de investigación, evaluación y recolección de datos, referido a un objetivo específico, en el que se determinan variables específicas. Se usan para registrar datos a fin de brindar recomendaciones para la mejora correspondiente.

2.2.4.2 La Encuesta: Es una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con intención de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población.

### III. Marco Teórico

#### 3.1 El rol del Profesor de Educación Física

El rol del educador físico en la escuela se posiciona en varias líneas de acción, las cuales influyen en el desarrollo físico y mental de sus estudiantes, al desarrollo de la comunidad educativa, a la gestión y planeamiento educativo, entre otros, por lo general la funcionalidad del maestro de educación física en la escuela va en varias direcciones que llevan a consolidar el desarrollo en todo lo relacionado a su entorno laboral. Debemos tomar en cuenta que el trabajo del maestro en general inicia en casa, ejecutando la planificación correspondiente para que sus niños logren alcanzar un desarrollo óptimo y comprometiéndose pedagógicamente para impregnar los avances significativos en la vida de los niños.

Conciben hoy al rol docente Bonvecchio y Maggioni, (2006) como un profesional dueño de las competencias necesarias para planificar, gestionar y evaluar los procesos de construcción del aprendizaje de los estudiantes y sus resultados. Suele designárselo como; el mediador entre el saber científico y el escolarizado, colocándolo de esa forma sobre el tapete de sustituir al autoritarismo por la sana y necesaria autoridad de una relación democrática.

Freire, (2009). Define que el rol docente es el desempeño de funciones con un posicionamiento teórico frente a una tarea, un ejercicio cotidiano del educador que se transforma en un rol activo, atento a los movimientos que se dan en la práctica educativa, un actor social abierto al juego democrático educativo<sup>1</sup>.

##### 3.1.1 Es Innovador

El docente debe ser innovador esto significa que debe estar comprometido a romper paradigmas, esquemas y rutinas dentro de la ejecución de la práctica del curso que imparte, proponiendo estrategias pedagógicas, ideas que busquen la formación integral de todos sus estudiantes. Debe también tomar en cuenta las

---

<sup>1</sup> Freire 2009. Los caminos de Paulo Friere en Córdoba, por Diana Marisa Soriano. 1ª. Edición.

edades, las discapacidades, las destrezas y habilidades que presente sus estudiantes para llevarlos a buen puerto.

### 3.1.2 Es Pedagogo

El docente por su naturaleza es un ser que sirve para formar hombres a futuro, facilitándole a los niños todas las herramientas necesarias para que estos se adapten con facilidad a la sociedad que le rodea. Esta línea de acción involucra al docente a ser autodidacta, autosuficiente, a tratar con niños y moldearlos de acuerdo a los lineamientos que rigen los estatutos de ministerio de educación, promoviendo la competitividad intelectual y físico entre sí mismo y con sus demás compañeros.

### 3.1.3 Es Líder

El docente es un líder nato que orienta a sus niños alcanzar sus metas y les enseña cuales son límites y alcances promoviendo la igualdad, el respeto, la solidaridad, el compañerismo, el trabajo en equipo, la puntualidad, entre otros valores. Surca el camino hacia el desarrollo, haciéndose valer por su accionar docente e incitando a que todos trabajen para el bien común y formativo, evitando caer en lo contrario a ser un líder negativo y peor a un destructivo.

### 3.1.4 Es Estratega

A través de sus conocimientos busca las mejores soluciones para todos y cuando existen problemas siempre tiene respuestas inmediatas para salvaguardar los bienes materiales y físicos de todo lo que hay en la escuela, establece medidas seguridad, propone ideas de desarrollo, adecua sus contenidos cuando los niños lo requieran, practica la integración y la unión del grupo como unidad que le da soporte a sus decisiones.

### 3.1.5 Es Gestor

El docente se enfrenta a una serie de dificultades que impiden que su trabajo llegue a buen término y para ello el docente debe estar listo y preparado para resolver estas complicaciones que en muchos de los casos por ser escuelas



públicas las carencias de la infraestructura, la falta de materiales de trabajo, la falta de apoyo comunitario, la falta de interés de claustro, y los miedos a ser víctimas de percances por la exposición al peligro de los alrededores de las escuelas hacen que los docentes en muchas ocasiones se queden de brazos cruzados, esto no debe pasarnos; a través de la gestión podemos dar respuesta pronta a la escases de lo que se requiera en la comunidad educativa, pero para ello se necesita decisión e iniciativa para que las entidades gubernamentales y no gubernamentales vuelvan la vista a donde se necesita.

### 3.1.6 Es Psicólogo

Siempre en las escuelas existen dificultades para que los niños sean cien por ciento felices en el ámbito escolar debido a problemas familiares, económicos, de salud, de compañerismo, entre otros, esto hace que los niños lleguen desanimados a clases y no se sientan bien en su entorno educativo, en muchos de los casos estos padecimientos son notorios ya que el maestro los identifican con facilidad y en otros casos pasan desapercibidos, es allí donde el docente debe prestar especial cuidado para orientar a los niños a dar respuesta a los problemas que los aquejan, apoyándolos moralmente y haciéndolos sentir que valen mucho como seres humanos elevando su autoestima para su desempeños físico y mental.

## 3.2 Ámbito Biológico

### 3.2.1 Importancia del Ejercicio Físico. "*Mens sana in corpore sano*"

En la vida cotidiana una de las funciones vitales que necesitamos para poder vivir es la Alimentación, siendo la forma en la cual se incorporan todos los nutrientes y las sustancias que nuestro cuerpo aprovecha para saciar las Necesidades Energéticas que nuestro cuerpo demanda, por lo que lo recomendable es llevar a cabo una dieta Equilibrada que tenga una gran variedad de estos nutrientes, evitando los excesos que pueden generar Trastornos a la salud o cuya carencia pueda derivar en alguna de las deficiencias Alimentarias.

Pero para poder llevar a cabo una Vida Saludable no solo debemos contar con ello, sino que además lo recomendable es tener una Actividad Física

moderada, lo que hoy en día es bastante difícil de llevar a cabo por todos, ya que muy por el contrario esto es suplantado por una Vida Sedentaria causada por los juegos electrónicos y otras actividades frente a un televisor u ordenador.

Los beneficios de poder realizar Ejercicio Físico a diario están relativos no solo a mejorar el Aspecto Físico de una persona, sino también a ejercitar los Músculos y Articulaciones manteniendo y mejorando lo que es conocido como Aptitud Física, la tolerancia a poder realizar algún esfuerzo sin percibir dolores o pudiendo tener mayor resistencia al cansancio de realizar esta tarea, como reducir los tiempos necesarios para la Recuperación y Regeneración de los tejidos.

“La salud no es una forma óptima para hacer que una actividad física sea lo suficientemente relevante y convincente para que la mayoría de las personas le den prioridad en su ajetreada vida”. Afirmación de la Dra. Michelle Segar<sup>2</sup>

La realización periódica de Actividades Físicas mejora notoriamente la salud, contando con beneficios que van desde el mejor funcionamiento del Sistema Cardiovascular como también a la prevención de enfermedades relativas a su contraparte, la Obesidad y Trastornos Alimenticios, comprobándose de que si bien el ejercicio físico incrementa el apetito, resulta beneficioso para el Metabolismo y Digestión al poder quemar las reservas que el organismo acumula.

Tenemos una gran cantidad de opciones para poder realizar estas actividades, desde dar un paseo caminando, hasta poder concurrir a Gimnasios donde tenemos la utilización de la tecnología para poder tener el mayor rendimiento posible, como también la realización de Actividades Deportivas que nos permitirán ejercitar nuestro cuerpo al mismo momento que nos divertimos junto a nuestras amistades o familiares (tanto en deportes individuales, como de conjunto).

### 3.2.2 Aceptación del hábito al ejercicio cotidiano.

Mientras que una alimentación saludable es la causa del 80 por ciento de los beneficios que se obtienen de un estilo de vida saludable, el ejercicio es la

---

<sup>2</sup>Dra. Michelle Segar, directora del Sport, Health and Activity Research and Policy Center de la Universidad de Michigan

palanca que permite que todos esos beneficios se maximicen. Simplemente no se puede tener una salud óptima sin movimiento físico regular... y esto incluye tanto el movimiento sin ejercicio que hace durante el día, así como un régimen más vigoroso de ejercicio.

Aquellas personas que logran mantener la buena salud hasta una edad avanzada generalmente tienen algo en común: una alimentación saludable y el ejercicio regular son parte de su estilo de vida diaria. No es un propósito que viene y va para poder usar una prenda específica en una ocasión especial.

Sin embargo, crear nuevos hábitos puede ser retador, especialmente cuando se intenta meter un bloque nuevo de actividad a una agenda que ya está llena. Así que, ¿cuál es la mejor forma de iniciar el hábito de hacer ejercicio y continuar con él a largo plazo?

Hoy en día el reto es más complicado ya que nuestros niños están íntimamente relacionados con la tecnología, otorgándoles placer y absorbiendo casi el cien por ciento de su tiempo, por lo que son víctimas del sedentarismo, para ello el hábito al ejercicio físico se debe iniciar con la motivación de los padres de familia llevando a cabo actividades al aire libre y en ambientes deportivos para permitir y garantizar que nuestros niños no padezcan enfermedades a largo plazo.

### 3.2.3 Consecuencias de no practicar ejercicio físico

Muchos de nuestros niños en la escuela están propensos al sobrepeso debido a que los padres no tienen conciencia de las consecuencias que acarrea el no permitir que sus niños practiquen ejercicio por lo menos 30 minutos diarios, por ello la clase de educación física es un espacio importante donde se debe advertir los daños que se pueden contraer al no practicar ejercicio, aquí mencionamos algunas consecuencias.

### 3.2.4 Posibilidad de padecer diabetes y colesterol

Si lo que se quiere es lograr el peso ideal, es fundamental hacer ejercicio. A pesar de que se sigan varias dietas, la falta de ejercicio evita la quema de calorías. Cuando una persona no se mueve quema muchas menos calorías de las que debería quemar a diario, así que la comida que ingiere favorece al sobrepeso. Un

exceso de calorías diarias es fatal, además en nada colabora con la presión arterial y hace más propensa a padecer diabetes tipo II y colesterol alto.

### 3.2.5 Osteoporosis y dolor en las articulaciones

El ejercicio permite fortalecer los músculos continuamente y con el trabajo muscular los huesos también obtienen lo suyo. Al principio no se notara pero hacer ejercicio a diario evitará problemas más adelante porque no tendrá que prevenir la osteoporosis o el dolor en las articulaciones.

### 3.2.6 Bajo Rendimiento físico

El ejercicio hace a una persona resistente a esas actividades diarias y a las que por alguna razón se expone sin saberlo, por ejemplo, necesitas salvar tu vida y para ello debes correr a un extremo. La inactividad física te lleva a tener ciertas condiciones físicas que luego vas a lamentar.

### 3.2.7 Disminuye la autoestima y acumulación de estrés

Cuando se hace ejercicio la sensación de bienestar aumenta y es una cuestión física pues cuando se practica algún deporte se libera serotonina, la hormona de la felicidad. Esto aumenta la autoestima, quita el estrés y hace que la persona se sienta más dinámica. La salud mental mejorará, no hay duda.

### 3.2.8 La educación física una forma para combatir la obesidad

El empeoramiento de los hábitos de vida propio de las sociedades actuales, la evolución de los sistemas de transporte y la tecnología laboral, los nuevo modos de ocio... todo colabora para que todos –niños y mayores- asuman como válidos comportamientos claramente sedentarios y, por tanto, perjudiciales para la salud.

“La inactividad física o falta de ejercicio se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiaca e incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad

cardiovascular. Una persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias”.<sup>3</sup>

¿Cómo se previene el sedentarismo? Al igual que otros factores, el sedentarismo es un factor de riesgo modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico interviene en la mejora de la salud de la persona sedentaria y reduce su riesgo cardiovascular. En este sentido, hay un aspecto fundamental que es la prevención en la infancia.

Los niños de hoy en día tienen peores hábitos de alimentación, ejercicio físico y ocio. La práctica deportiva se suele reducir a las horas que imparten en las escuelas al tiempo que el ordenador, los videos juegos y la televisión se convierten en sus principales vías de esparcimiento. Educar a los más pequeños en la necesidad de tener una vida activa, con ejercicio moderado y actividades al aire libre es el único método para ayudarles a convertirse en adultos sanos, sin olvidar, además, que esa prevención colaboraría en la mejora de las cifras de colesterol y sobrepeso de los más pequeños.

Tratamiento el sedentarismo sólo se combate con actividad física. Y, como hemos repetido en numerosas ocasiones, no se trata de convertirse en un atleta de competición. La clave está en modificar los hábitos sedentarios de vida y ocio y transformarlos de forma que se incremente nuestro nivel de actividad física y deporte. En el caso de los adultos sedentarios que llevan mucho tiempo sin hacer ningún tipo de ejercicio es conveniente que consulten a su médico: tan peligroso es para la salud no hacer nada de deporte como, en esa situación, lanzarse a un ejercicio exhaustivo y desmedido de forma aislada.

### 3.2.8.1 Relación con otros factores

El sedentarismo, además de provocar por sí mismo un importante daño a nuestro sistema cardiovascular, contribuye a acentuar los efectos de otros factores de riesgo como la obesidad, la hipertensión o el colesterol. Una persona sedentaria tiende a tener sobrepeso, suele fumar y es habitual que tenga una

---

<sup>3</sup>Arnold, P. (1991) *Educación Física, Movimiento y Currículum*. Morata, Madrid.

alimentación des equilibrada. Por el contrario, está demostrado que la actividad física y el ejercicio colabora tanto en el mantenimiento del peso como en el control de las cifras de tensión arterial y colesterol.

### 3.2.9 Enfermedades que ocasiona el estar con sobrepeso y no practicar ejercicio físico.

- Insuficiencia cardiaca: Una condición en la cual el corazón no puede bombear suficiente sangre a otros órganos del cuerpo.
- Corazón Agrandado: un aumento en el tamaño del corazón que puede ser causado por un engrosamiento del músculo del corazón debido a la mayor carga de trabajo.
- Várices: Venas retorcidas y agrandadas que afecta principalmente a la parte inferior del cuerpo como resultado de la presión sobre las venas.
- Embolia Pulmonar: La obstrucción de la arteria pulmonar (o cualquiera de sus sucursales) por un coágulo de sangre, grasa, aire, líquido amniótico, se inyecta talco o agrupadas las células tumorales que se traduce en dificultad para respirar, dolor durante la respiración, y más raramente inestabilidad circulatoria y puede provocar la muerte.
- Síndrome de Ovario Poli quístico (SOP): Los quistes (sacos llenos de líquido) en los ovarios que producen altos niveles de andrógenos (hormonas masculinas) y los períodos omitidos o irregulares, es un problema físico o emocional que interfiera con el ciclo menstrual normal, causando dolor, sangrado inusualmente pesada o ligera, retraso de la menarquía, o falta de períodos.
- Esterilidad: incapacidad de un hombre o una mujer para contribuir a la concepción.
- Gastrointestinal: ocurre cuando el EEI, un anillo de músculo en la parte inferior del esófago que actúa como una válvula entre el esófago y el estómago, se abre espontáneamente durante períodos variables de tiempo que hace que el contenido del estómago junto con los jugos digestivos para subir hacia el esófago (el tubo que lleva el alimento desde la boca al estómago).

- Hígado Graso: una acumulación de grasa en el hígado que puede causar inflamación causa daño al hígado y, a veces, la formación de tejido fibroso. En algunos casos, esto puede progresar a cirrosis o bien, lo que puede producir hepática progresiva, irreversible cicatrización, o cáncer de hígado.
- Cáncer Colorectal: también conocido como cáncer de colon, es el crecimiento canceroso en el colon, el recto y el apéndice. Es la tercera forma más común de cáncer y la segunda causa principal de muerte entre los tipos de cáncer en el mundo occidental.
- Insuficiencia Renal Crónica: Se produce una pérdida gradual y progresiva de la capacidad de los riñones para excretar los desechos, concentrar la orina y conservar los electrolitos.
- Neurológico: Es una pérdida de rápido desarrollo de la función cerebral debido a una interrupción en el suministro de sangre a la totalidad o parte del cerebro.
- Respiratoria: También se conoce como falta de aliento (SOB) se percibe dificultad para respirar o dolor en la respiración.
- Depresión: es un estado de tristeza intensa melancolía o la desesperación que se ha avanzado hasta el punto de ser perjudicial para el funcionamiento social de una persona y/o actividades de la vida diaria.

### 3.2.10 Beneficios del ejercicio físico para los niños en la clase de educación física.

En la actividad física interviene multitud de factores. Estos son los que están directamente relacionados con la mejora de la salud de los niños: resistencia cardio respiratoria, flexibilidad, la fuerza, la resistencia muscular, y la coordinación (muy importante en la infancia).<sup>4</sup>

#### a. La resistencia cardio respiratoria

El corazón y los pulmones necesitan adaptarse cuando nuestro organismo realiza actividades que requieren el movimiento de grandes grupos musculares en períodos de tiempo prolongados. Así se asegurará que la sangre se reparta adecuadamente y nuestro organismo se recupere del esfuerzo realizado.

---

<sup>4</sup>Arnold, P. (1991) *Educación Física, Movimiento y Curriculum*. Morata, Madrid.

La resistencia cardio respiratoria en los niños se puede fortalecer realizando: carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, etcétera.

Hay que progresar lentamente, y tener en cuenta que las personas que no hayan realizado actividades durante cierto tiempo, deben de comenzar lentamente e ir aumentando poco a poco.

#### b. Fuerza y resistencia muscular

La fuerza muscular es la capacidad que tiene el músculo para generar tensión y vencer la fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un período de tiempo prolongado.

Los niños pueden practicarla saltando la cuerda, trepando, corriendo, jugando a la carretilla o a tirar de la soga... O con actividades como tirar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza en un gimnasio, sostener o empujar algo... Un trabajo de este tipo con excesiva carga puede ser perjudicial en la infancia, porque el cuerpo está en pleno desarrollo. Si se tiene alguna duda, es muy recomendable acudir a un profesional experto.

#### c. Flexibilidad

Es la capacidad que tiene las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. No se encarga de generar movimiento, pero sí lo facilita. Se pueden practicar con actividades físicas como: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, deportes como gimnasia, kárate, judo y otros similares.

Aunque en la infancia la flexibilidad es mayor, conviene iniciar estas actividades en edades tempranas y mantenerlas a lo largo de la vida.

#### d. Coordinación

Es la capacidad para utilizar los sentidos, destacando la visión y la audición, unido al movimiento y las diferentes partes del cuerpo, y así poder desarrollar los movimientos con precisión y suavidad.

La coordinación incluye:



- ✓ En el equilibrio corporal, siendo la habilidad para mantener una determinada postura, especialmente en gravedad. Por ejemplo, andar sobre una barra fija).
- ✓ El ritmo.
- ✓ Percepción del cuerpo en el espacio y coordinación espacial, como hacer una voltereta, o aprender un paso de baile.
- ✓ Coordinación ojo-pie, como conducir un balón con el pie.
- ✓ Coordinación ojo-mano, como golpear una bola con la raqueta.

Estas actividades son muy importantes, sobre todo en la infancia ya que:

- ✓ Evitan caídas.
- ✓ Proporcionan satisfacción.
- ✓ Son importantes para el desarrollo físico-psíquico.

No hay que olvidar que el trabajo deportivo debe adaptarse a la edad y maduración física y funcional del individuo, evitando la especialización precoz y presiones innecesarias a tan temprana edad.

### 3.2.11 Beneficios de un plan de ejercicio

- Reduce su riesgo de sufrir enfermedad del corazón, hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes y obesidad.
- Mantiene las articulaciones, tendones y ligamentos flexibles, lo que facilita el movimiento.
- Reduce algunos efectos del envejecimiento, especialmente la incomodidad de la osteoartritis.
- Contribuye al bienestar mental.
- Ayuda a aliviar la depresión, tensión y ansiedad.
- Incrementa su energía y resistencia.
- Le ayuda a dormir mejor.
- Le ayuda a mantener un peso normal al incrementar su metabolismo (la velocidad con la quema calorías).

### 3.3 Ámbito Psicológico

#### 3.3.1 Problemas de autoestima por su condición en la clase

Los problemas de autoestima son una serie de padecimientos que tiene una persona en muchos casos por defectos físicos o en ocasiones por falta de afecto de una familia o bien por no ser aceptado en un grupo social, el padecimiento común en este caso es la obesidad. “El niño que padece de obesidad tiende a no ser bien aceptado en su grupo debido a que en muchas ocasiones es lento y de poca habilidad motriz, por lo que demuestra problemas de aceptación, en la escuela y en otros lugares”.<sup>5</sup> La obesidad en niños demuestra un desequilibrio alimenticio que cambia la forma física de la persona que lo padece, haciendo que algunas zonas del cuerpo se salgan de su forma natural, es por eso que... como docentes del área debemos reforzar la autoestima de nuestros niños con diferentes padecimientos en este caso los niños con obesidad.

#### 3.3.2 Estrés para esforzarse en la clase de educación física

En muchas ocasiones hemos oído a niños quejarse de la clase de educación física haciendo mención a que odian correr y sudar, pero el problema real es el desgaste físico que se hace en comparación a su peso es decir que un niño con obesidad va a esforzarse dos veces más que un niño con peso normal, es necesario que valoremos el esfuerzo de este niño a pesar que en muchas ocasiones va a realizar la tarea de último o le cueste hacerlo con rapidez.

#### 3.3.3 Falta de motivación para participar en la clase.

La motivación es importante en la práctica física ya que requiere un gasto energético muy alto en comparación con otras actividades y por eso es necesario motivar a los niños con problemas de obesidad y nunca menospreciar su esfuerzo

---

<sup>5</sup>Badía, M. y col (2012). *La disciplina escolar desde un enfoque psicoeducativo para promover una intervención efectiva del profesor*. Espiral.

y su lucha en la clase de educación física.<sup>6</sup>Se debe premiar la participación de los niños que presentan este padecimiento dentro de la clase de educación física.

### 3.4. Ámbito Social

#### 3.4.1 Vida social de un niño con problemas de obesidad

Además, otra de las consecuencias de la obesidad infantil es el riesgo de desarrollar trastornos psicológicos durante la adolescencia. Este es un ejemplo claro de lo que puede suceder si el niño obeso no recibe el tratamiento y la atención adecuada para su alimentación y forma de vida. Antes, la obesidad era un problema exclusivo de los adultos, pero su incidencia entre la población infantil es cada vez mayor en todo el mundo.

A parte de estas patologías físicas, los niños pueden desarrollar problemas psicológicos. Las bromas, la intimidación o el rechazo por parte de sus iguales, pueden llevarles a que tengan una baja autoestima. Los niños obesos son marginados por el aspecto que tienen, y todo ese cuadro puede generar trastornos como la bulimia, la anorexia, la depresión y llevarles a tener hábitos extremos como el consumo de drogas y otras sustancias nocivas.

#### 3.4.2 Discriminación del grupo en la clase de educación física

Las características de la clase de educación física configuran un marco de interrelaciones entre el alumnado que facilita el incremento de comportamientos sociales en el aula con relación a otras áreas del currículo. Esta situación permite a la educación física tener una visión privilegiada acerca de las diferencias de género que se producen en función del sexo. Diferentes investigaciones (Derry, 2002; Leslie, Cerin, Gore, George, Bauman y Owen, 2004) han señalado hacia el predominio del juego competitivo marcado por el enfrentamiento entre equipos, el contacto corporal reglado y la selección de actividades de esfuerzo moderado a vigoroso, entre otras, como un acercamiento de la educación física escolar a los

---

<sup>6</sup>Moreno, Murcia y Cervelló Gimeno (2007) Los comportamientos de disciplina e indisciplina en educación física. En: *Revista Iberoamericana de Educación*. N° 44

intereses lúdicos masculinos frente a los femeninos, más interesados en la cooperación, el disfrute y la participación (Ruiz, Graupera, Gutiérrez y Nishida, 2004).

Un niño con sobrepeso en la clase de educación física es punto de partida para la burla y la discriminación ya que en las actividades y juegos que se realizan en la clase en muchas ocasiones se confronta un grupo con otro propiciando la discriminación hacia el niño. Los grupos que se forman en la clase dejan fuera la participación de los niños con problemas de salud, con discapacidades físicas y niños con sobre peso pues su naturaleza física los hace menos hábiles y rápidos en ciertas actividades, por lo que el maestro debe intervenir en la integración de estos niños en los juegos de competencia y hacer conciencia al grupo que estos niños realizan un esfuerzo mayor que el de los demás. La falta de competencia atlética, la disminución de la autoestima y la baja percepción de habilidad en niños con sobrepeso (Trew, Scully, Kremer y Ogle, 1999)<sup>7</sup> han contribuido a plantear propuestas que permitan dotar de autonomía a la educación física con la finalidad de que estos niños busquen el control de la actividad física que les interesa e incrementen la participación, “de este modo, la creación de ambientes de aprendizaje que favorezcan la igualdad de trato deben fomentarse en la escuela para que estos niños no sean víctimas de discriminación (Cervelló, Del Villar, Jiménez, Ramos y Blázquez, 2003)”<sup>8</sup>.

### 3.4.3 Bullying por su condición física (auto imagen)

El acoso o bullying es un problema que se da con frecuencia en las aulas de todo el mundo. En ocasiones es difícil de detectar, no solo porque tenga lugar lejos de la presencia física y visibilidad de los adultos, sino porque tiende a diversificarse y, en el caso de la clase de educación física puede producirse por el aspecto físico, el desempeño en la clase misma, la poca fluidez motriz que se tiene al momento de realizar una tarea.

---

<sup>7</sup> Igualdad de trato y discriminación en la educación física escolar  
Autor(es): José Antonio Vera Lacárcel

<sup>8</sup>(Cervelló, Del Villar, Jiménez, Ramos y Blázquez, 2003)

Pretende aislar al niño o joven del resto del grupo, ignorándolo, aislándolo y excluyéndolo del resto, puede ser directo: excluir, no dejar participar a la víctima en actividades, sacarlos del grupo o indirecto: ignorar, tratar como un objeto, como si no existiera o hacer ver que está ahí.

Los maestros de las escuelas deben poner mucha atención a los sucesos de carácter social que se están dando tanto afuera como adentro del aula, especialmente en la clase de educación física ya que este es un buen escenario para que se dé la discriminación a niños con problemas de peso.

### 3.5 Ámbito Laboral

#### 3.5.1 Repercusiones de la obesidad en la clase de Educación Física.

La obesidad como toda enfermedad causa repercusiones en todos los aspectos de la vida de la persona que la padece, a tal punto de minimizar su rendimiento físico y mental, tal es el caso de los alumnos de la Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Luciano Sánchez del Cantón Santo Domingo de Samayac Suchitepéquez.

Los niños con problemas de obesidad representan una inasistencia constante en los cuadros de registro del rendimiento académico de cada estudiante, debido muchas veces a su falta de condición física y a sus pocas destrezas de sus habilidades motoras básicas y complejas. El niño debe ser constante en la clase de educación física, debido a que la clase representa en su totalidad la práctica del ejercicio físico y no se puede obviar y pasar por alto las inasistencias que el niño tenga a lo largo de la unidad y en muchas ocasiones las inasistencias son justificadas por padecimientos ajenos a su salud pero que sirven para comprometer al maestro a buscar una estrategia para llenar los vacíos de los cuadros de asistencia, listas de cotejo y otros instrumentos de recolección de datos.

Nuestra batalla contra la obesidad y el sobrepeso no es fácil, pero para que sea eficaz es necesario que structuremos nuestra actuación en torno a tres ejes. Por un lado, tenemos el deber inmediato e inexcusable de ayudar a nuestros niños y niñas con sobrepeso y obesidad a solucionar su problema. “Por otro, y tal y

como indica la ley, debemos promover y formar para una actividad física regular vinculada a la adopción de hábitos alimenticios y de ejercicio físico que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida, es decir prevenir la obesidad desde la educación para la salud”.<sup>9</sup> Pero desde un enfoque crítico de la Educación Física, el trabajo más importante que tenemos que desarrollar es motivar la búsqueda de soluciones y acciones comunitarias encaminadas a combatir el entorno obeso génico, que como hemos visto anteriormente es la causa última de la falta de actividad física y los malos hábitos alimenticios.

### 3.5.2 Valor de la clase de Educación Física

La educación física siempre ha sido tratada como una asignatura fácil de superar y en la que la mayoría de los alumnos dedicaban su tiempo a charlar con los amigos de clase de cosas personales. Como su nombre indica, esta materia se refiere a la enseñanza del cuerpo humano, a su físico, su entrenamiento, cuidado, higiene y hábitos para llevar una vida lo más saludable posible.

La higiene, la educación postural, el entrenamiento de las capacidades físicas básicas, los hábitos alimenticios saludables, evitar las drogas y el alcohol, y un largo etcétera de temas que esta asignatura trata durante toda la etapa escolar y que no mucha gente reconoce al maestro-profesor. Esta asignatura podrá ser solo un curso pero es, a nivel de vida, la que mayores aportes le otorgan a los más pequeños de la casa y a los adultos.

La obesidad infantil y juvenil crece a marchas forzadas, aunque en ocasiones sufra momentos de control, sigue aumentando progresivamente con el paso del tiempo. Muchos remedios médicos se pueden poner de por medio, pero uno, el de la educación física y la concienciación escolar, es de los más importantes. Nuestros niños/as deben saber lo relevante que será para ellos tomarse en serio las clases de educación física en su etapa primaria, y más tarde, secundaria. Siempre se intenta fomentar las actividades extraescolares

---

<sup>9</sup>Santos Muñoz, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 5 (19) pp.179-199 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artobesidadI0.htm>

deportivas como un medio de ampliación de lo aprendido en clase de esta materia y poder poner en práctica los conocimientos sobre entrenamiento, salud postural o higiene. La educación física sirve, no sólo para hacer ejercicio, sino para aprender una serie de conocimientos relevantes para todos en la etapa escolar, como se ha comentado antes. Es por eso que la educación física debería ocupar un lugar preferente en la etapa de aprendizaje de todo niño/a, albergando hasta cuatro horas semanales, como inglés. Porque si bien es cierto que aprender este idioma es esencial, estar sano y aprender los valores que la educación física otorga, lo son también. Así se cumplirían los mínimos de ejercicio físico semanal que los organismos de salud proponen cada año. No podemos obligar a los niños/as a realizar una serie de ejercicios o actividades físicas que no son capaces de hacer, por sus condiciones físicas. Así que los valores que habrá que inculcar a estos chicos serán los de hábitos saludables de higiene, alimentación y salud. La sustitución de alimentos industriales por otros más saludables será una ardua tarea que conseguirán entre el maestro y los padres, además de la aportación del propio 'interesado'. Así que de nada sirve enseñar todo esto en la escuela cuando luego en casa se llevan a cabo hábitos totalmente contrarios a los propuestos.

Nuestra sociedad actualmente afronta diferentes problemas en el ámbito social, entre ellos, la pérdida de valores que afecta a niños y jóvenes fundamentalmente, y se observa de múltiples maneras, entre ellas actos de indisciplina en las escuelas y vandalismo en la calles. Esto obliga a asumir una actitud más responsable y comprometida en aras de rescatar estos y otros valores perdidos y deteriorados. De manera que la sociedad asuma que los valores en el contexto escolar determinen un rol importante en la educación de las personas y en su propio desarrollo.

“Por tanto la formación de valores es una necesidad y esta labor debe comenzar desde edades tempranas, de manera que permita que las nuevas generaciones asuman valores éticos, propios de un proceso humanizado para formar individuos de bien, respetuosos de las decisiones de los demás y de la

sociedad en general”.<sup>10</sup> Este es caracterizado por Arana Ramos (2000), como un proceso de tallado de un diamante, para que despliegue la plenitud de su esplendor, debe ser tallado integra y armónicamente. Dejar una de sus facetas sin tallar le impedirá cualificarse con todos sus visos, belleza y perfección como diamante. Una persona a quien no se le proporcione una intencionada, adecuada y oportuna educación en valores, no podrá realizarse a plenitud como humano.

“Los valores son cualidades que se forman desde y a través de la familia en primera instancia y benefician a todos por igual. Existe una diversidad importante de valores, para regir las acciones de los individuos dentro de la sociedad. El tema de los valores en el ámbito de la educación en general y en la Educación Física, en particular, ha sido estudiado por varios autores”.<sup>11</sup>

Así mismo, el valor disciplina escolar en particular, debe ser formado ya que en el ámbito educativo debe estar encaminado a la niñez, para encausarla por el camino correcto, es decir conducirlo hacia el futuro en la toma de decisiones con la responsabilidad que requiere; trazar adecuadamente sus objetivos, aspiraciones y metas en la vida, respetando a sus semejantes y tomando como punto de partida la disciplina escolar, en definitiva fortalecer al hombre en su amplia dimensión.

La Educación Física a diferencia de otras materias juega un papel importante, su enfoque educativo es integrador y socializador; los escolares por lo general ven en ella la asignatura para relajarse y salir de lo agobiante que resultan las otras materias. Es aquí donde el profesor teniendo en cuenta esas posibilidades, debe aplicar los medios y métodos, para hacer valer su valor, con vistas a respetar las reglas de juego, para las actividades que se desarrollen en la clase.

---

<sup>10</sup> Llopis, J.A. y Ballester, R. (2001) Valores y actitudes en la educación. Teorías y estrategias educativas. Valencia: Tirant lo Blanch.

<sup>11</sup>Tinning, R. (1996) “Definiendo el área ¿cuál es nuestra área?” en Revista de Educación. Madrid N° 113.



Durante la clase de Educación Física muchas veces se presentan inconvenientes que tiene que ver con la disciplina, actitudes de alumnos irrespetuosos con sus compañeros, que cometen actos de violencia u otros que no aceptan perder cuando se realiza alguna actividad deportiva.

Es por ello que el docente de esta materia debe afrontar y estar preparado para esta situación negativa aplicando la disciplina escolar como un mecanismo para corregir a los alumnos infractores.

En muchos de los casos la igualdad y la aceptación se deben de enseñar en cualquier área educativa, es por eso que en materia de actividad física no se debe pasar desapercibido el respeto y la igualdad hacia niños que presenten problemas de salud, discapacidades físicas, genero, raza entre otros. Por ello la clase de educación física es generadora de valores que busca la integración de los niños que padecen alguna diferencia física, como por ejemplo la problemática que se da en las escuelas de los niños con índices de sobrepeso, siendo estos víctimas de abusos y agresividades aparte de discriminación y burlas por lo demás, se debe hacer conciencia del apoyo moral y física que necesitan estos niños con problemas de sobre peso, además el profesor debe ser un promotor de la integración de todos, llamar al diálogo cuando se cometen estas infracciones y buscar respuestas de por qué se dan este tipo de actitudes negativas de ciertos estudiantes.

## IV. Marco Operativo

### 4.1 Diseño de la prueba

#### 4.1.1 Equipo de investigación.

4.1.1.1 Investigador principal: Miriam Elizabeth Hernández Morales

4.1.1.2 Director del centro Educativo: Axel René Sánchez Contreras

#### **Recursos.**

##### 1. Humanos:

1.1 Investigador: Miriam Elizabeth Hernández Morales

##### 2. Materiales:

2.1. Computadora.

2.2. Impresora.

2.3. Fotocopiadora.

2.4. Cámara Fotográfica.

2.5. Acceso a internet.

2.6. Materiales de escritorio. Hojas de papel bond, lapiceros.

2.7. Equipo de transporte. Motocicleta,

#### 4.1.2 Presupuesto de la investigación

<b>No</b>	<b>Descripción</b>	<b>Costo</b>
1.	Papel bond	Q. 35.00
2.	Lapiceros	Q. 7.00
3.	Lápiz	Q. 3.00
4.	Fólder	Q. 9.00
5.	Impresiones	Q. 125.00
6.	Internet	Q. 75.00
7.	Encuadernación	Q. 35.00
8.	Quema de Cd's de Información	Q. 50.00
	<b>TOTAL</b>	<b>Q. 339.00</b>

### 4.1.3 Programación

#### **GRAFICA DE GANTT.**

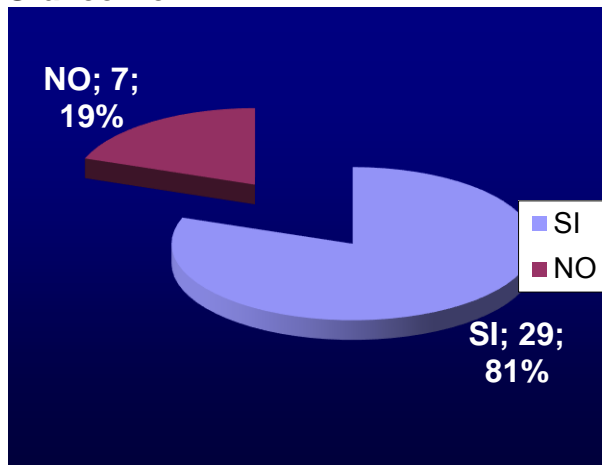
ACTIVIDADES	ENERO		FEBRERO				MARZO				ABRIL			
	SEMANA		SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS			
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN			■											
DISEÑO DE LA PRUEBA				■										
ELABORACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN				■										
APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN					■	■								
ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE RESULTADOS								■						
INFORME FINAL									■					

## V. Presentación de Resultados

### 5.1 Análisis y Tabulación de Resultados obtenidos de la Observación Científica

#### 1. ¿Padece de Sobrepeso?

**Gráfico No. 1**



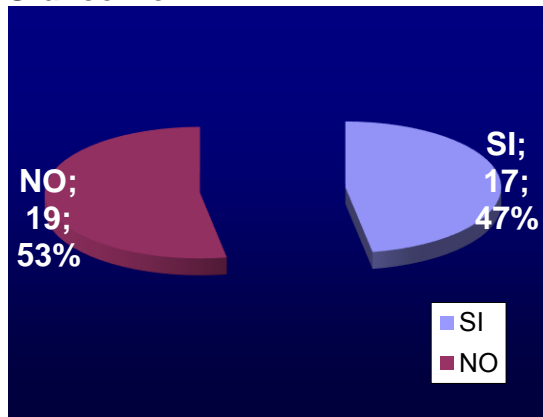
Fuente: Investigador de Campo  
Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
Padep/Def 2016

**Tabla. No. 1**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	29	81 %
NO	7	19 %
Total	30	100 %

#### 2. ¿Se siente aislado por su condición física?

**Gráfico No. 2**



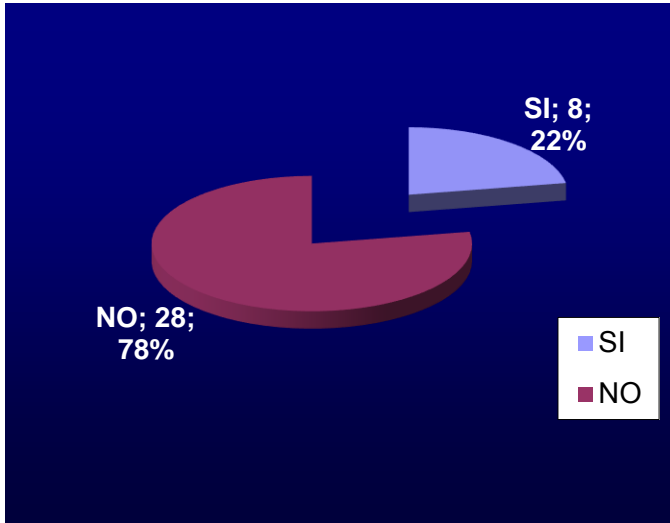
Fuente: Investigador de Campo  
Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
Padep/Def 2016

**Tabla. No. 2**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	17	47 %
NO	19	53 %
Total	30	100 %

### 3. ¿Presenta síntomas de alguna enfermedad?

**Grafico No. 3**



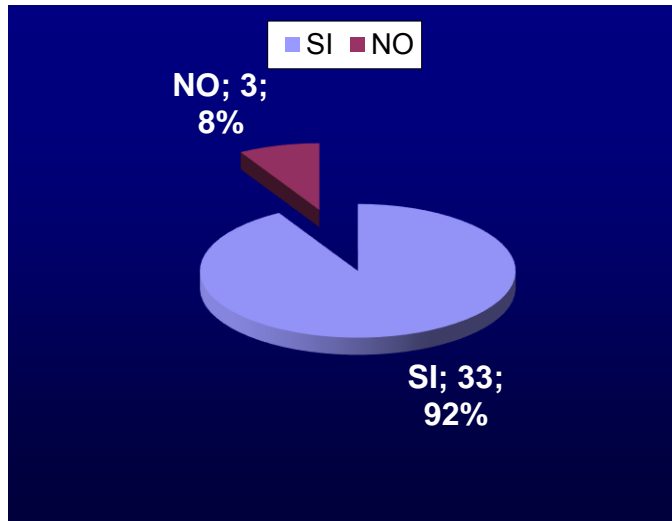
Fuente: Investigador de Campo  
 Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
 Padep/Def 2016

**Tabla. No. 3**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	8	22 %
NO	28	78 %
Total	30	100 %

### 4. ¿Participa en la clase de educación física?

**Grafico No. 4**



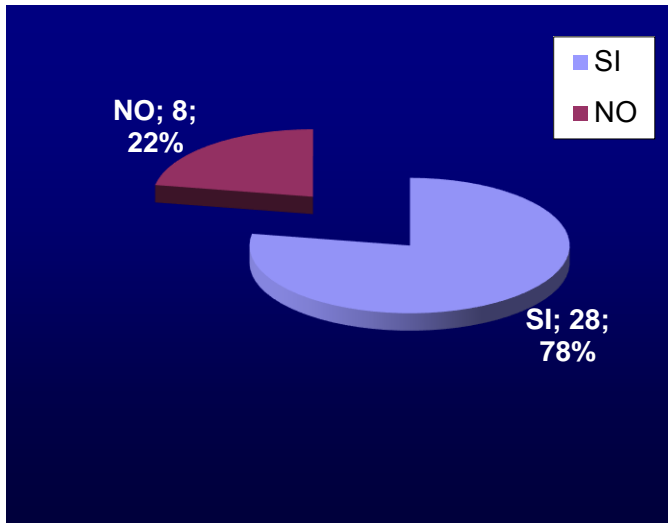
Fuente: Investigador de Campo  
 Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
 Padep/Def 2016

**Tabla. No. 4**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	33	92 %
NO	3	8 %
Total	30	100 %

## 5. ¿Recibe apoyo y Aceptación del Grupo?

Grafico No. 5



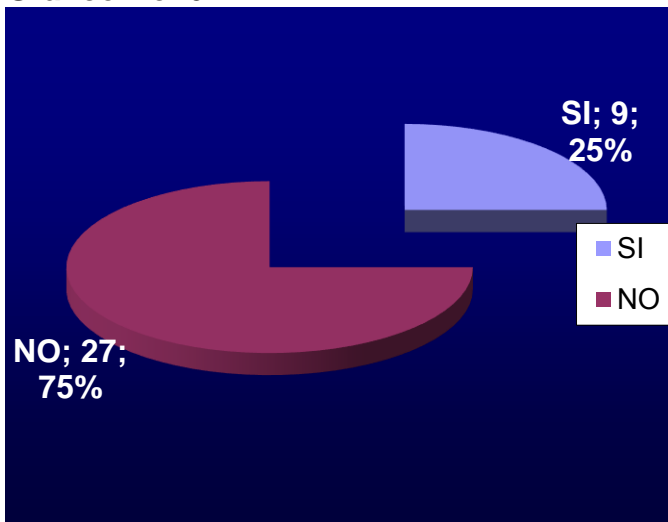
Fuente: Investigador de Campo  
Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
Padep/Def 2016

Tabla. No. 5

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	28	78 %
NO	8	22 %
Total	30	100 %

## 6. ¿Presenta baja Autoestima?

Grafico No. 6



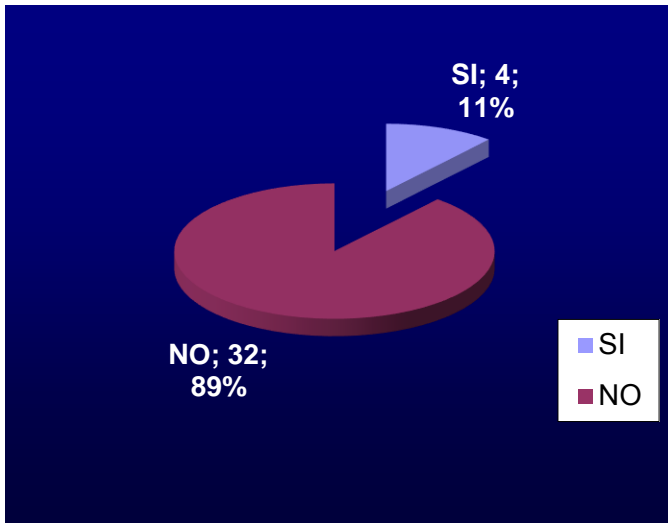
Fuente: Investigador de Campo  
Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
Padep/Def 2016

Tabla. No. 6

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	9	25 %
NO	27	75 %
Total	30	100 %

## 7. ¿Presenta Problemas de Atención?

**Grafico No. 7**



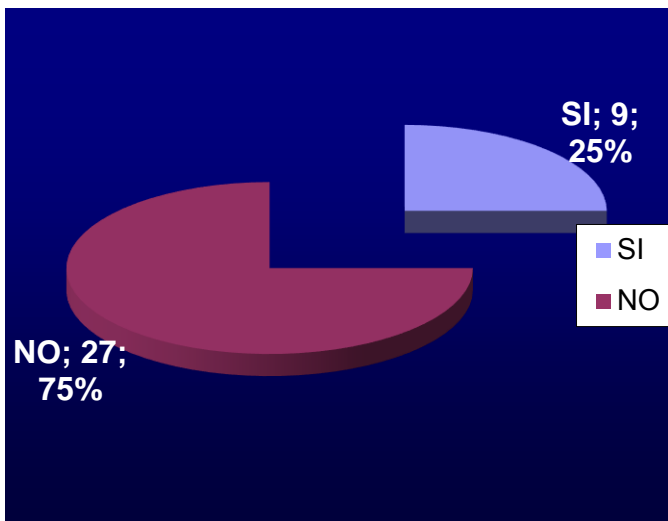
**Tabla. No. 7**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	4	11 %
NO	32	89%
Total	30	100 %

Fuente: Investigador de Campo  
 Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
 Padep/Def 2016

## 8. ¿Se cansa y fatiga rápido en la clase de educación física?

**Grafico No. 8**



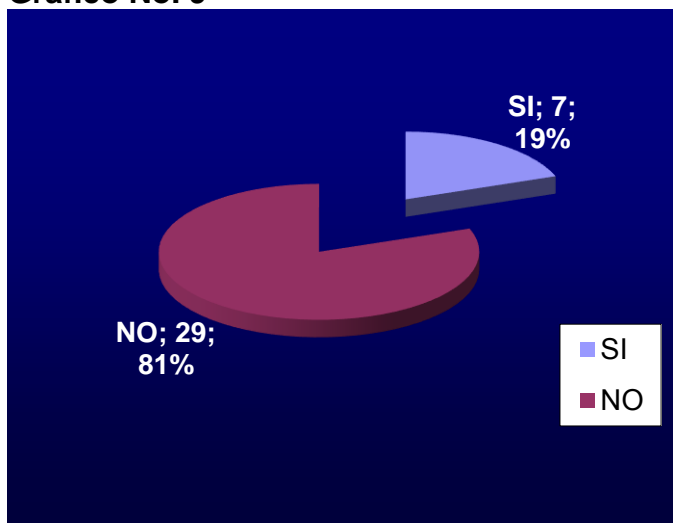
**Tabla. No. 8**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	9	25 %
NO	27	75 %
Total	30	100 %

Fuente: Investigador de Campo  
 Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
 Padep/Def 2016

**9. ¿Presenta estrés y aburrimiento en la clase de educación física?**

**Grafico No. 9**



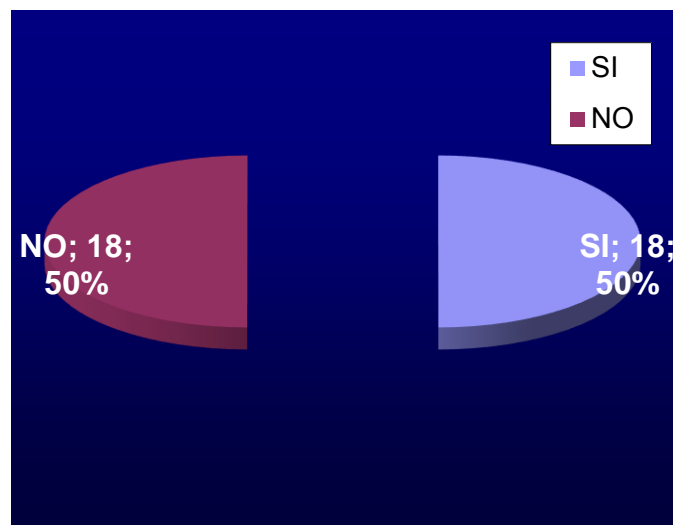
Fuente: Investigador de Campo  
 Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
 Padep/Def 2016

**Tabla. No. 9**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	7	19 %
NO	29	81 %
Total	30	100 %

**10. ¿Es víctima de Bullyng constantemente?**

**Grafico No. 10**



Fuente: Investigador de Campo  
 Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
 Padep/Def 2016

**Tabla. No. 10**

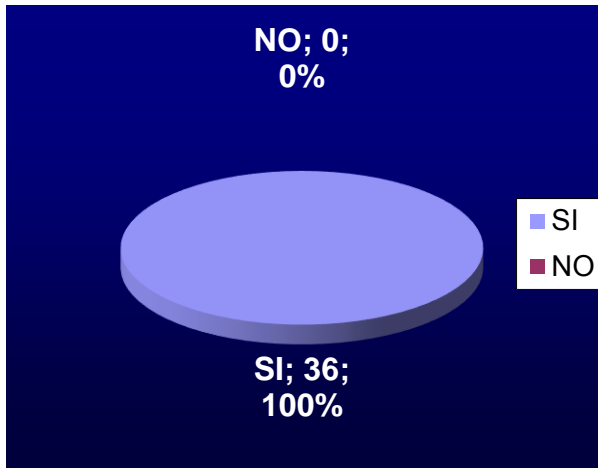
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	18	50 %
NO	18	50 %
Total	30	100 %



### 5.1.1 Análisis y Tabulación de Resultados obtenidos de la Encuesta

#### 1. ¿Cree que es importante la clase de educación física?

**Gráfico No. 1**



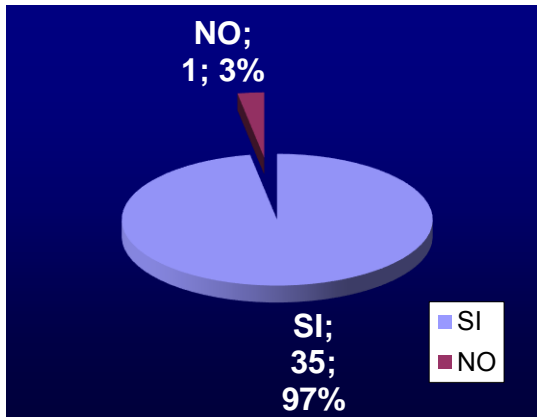
Fuente: Investigador de Campo  
Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
Padep/Def 2016

**Tabla. No. 1**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	36	100 %
NO	0	0 %
Total	30	100 %

#### 2. ¿Considera que la clase de educación física le ayudaría a bajar de peso?

**Gráfico No. 2**



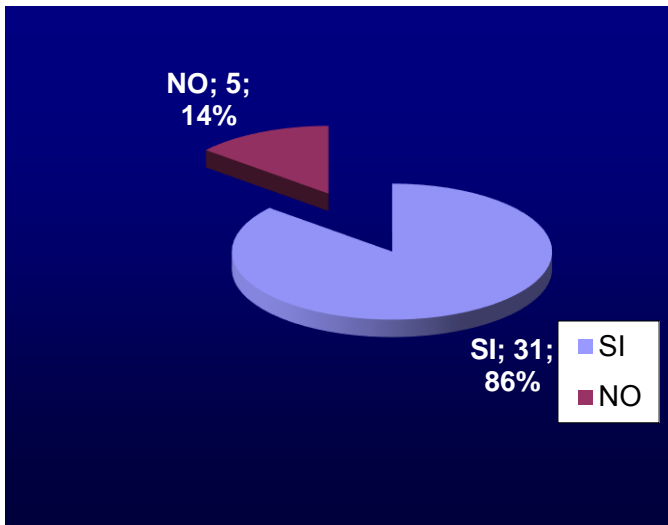
Fuente: Investigador de Campo  
Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
Padep/Def 2016

**Tabla. No. 2**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	35	97 %
NO	1	3 %
Total	30	100 %

### 3. ¿Juega con amigos de su vecindad?

Grafico No. 3



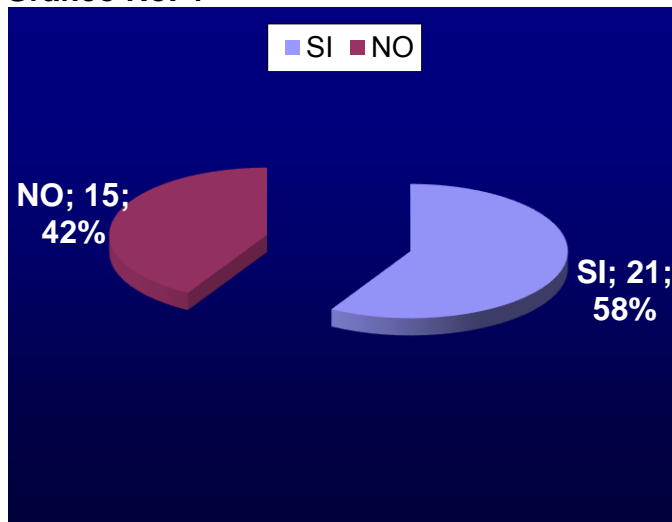
Fuente: Investigador de Campo  
 Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
 Padep/Def 2016

Tabla. No. 3

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	31	86 %
NO	5	14 %
Total	30	100 %

### 4. ¿Sus Compañeros lo toman en cuenta en la clase de educación física?

Grafico No. 4



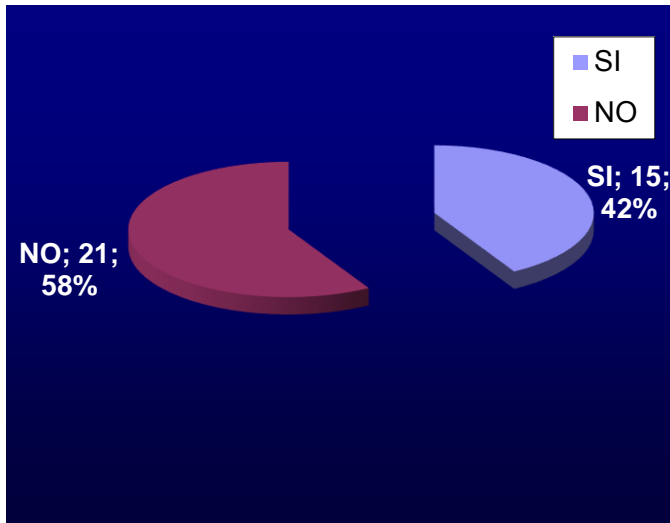
Fuente: Investigador de Campo  
 Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
 Padep/Def 2016

Tabla. No. 4

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	21	58 %
NO	15	42 %
Total	30	100 %

**5. ¿Le cuesta correr y realizar algunos ejercicios?**

**Gráfico No. 5**



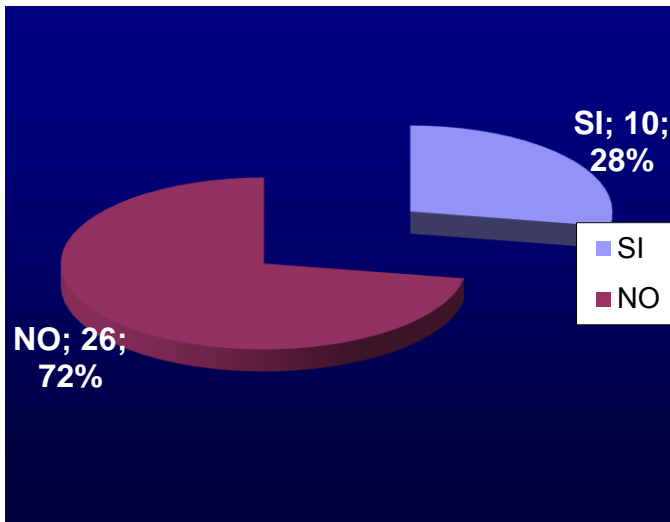
**Tabla. No. 5**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	15	42 %
NO	21	58 %
Total	30	100 %

Fuente: Investigador de Campo  
 Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
 Padep/Def 2016

**6. ¿Se cansa con facilidad en la clase de educación física?**

**Gráfico No. 6**



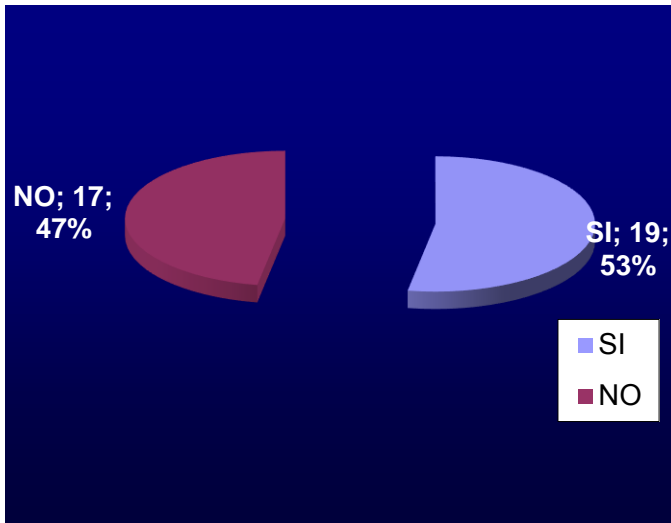
**Tabla. No. 6**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	10	28 %
NO	26	72 %
Total	30	100 %

Fuente: Investigador de Campo  
 Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
 Padep/Def 2016

**7. ¿Cree que no es muy apto para hacer ejercicio?**

**Grafico No. 7**



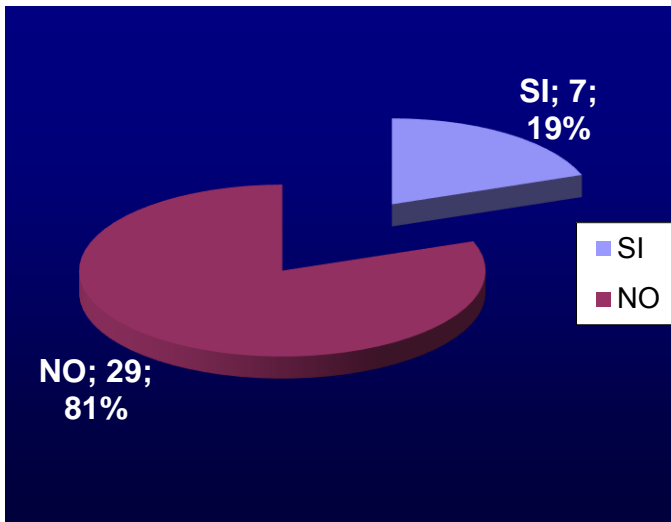
**Tabla. No. 7**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	19	53 %
NO	17	47 %
Total	30	100 %

Fuente: Investigador de Campo  
 Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
 Padep/Def 2016

**8. ¿Le da sueño cuando está en horarios de clases?**

**Grafico No. 8**



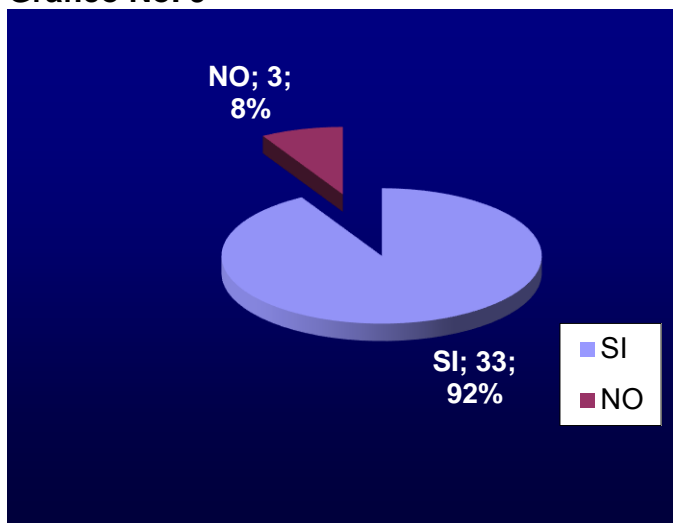
**Tabla. No. 8**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	7	19 %
NO	29	81 %
Total	30	100 %

Fuente: Investigador de Campo  
 Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
 Padep/Def 2016

### 9. ¿Aprovecha el recreo jugando?

**Grafico No. 9**



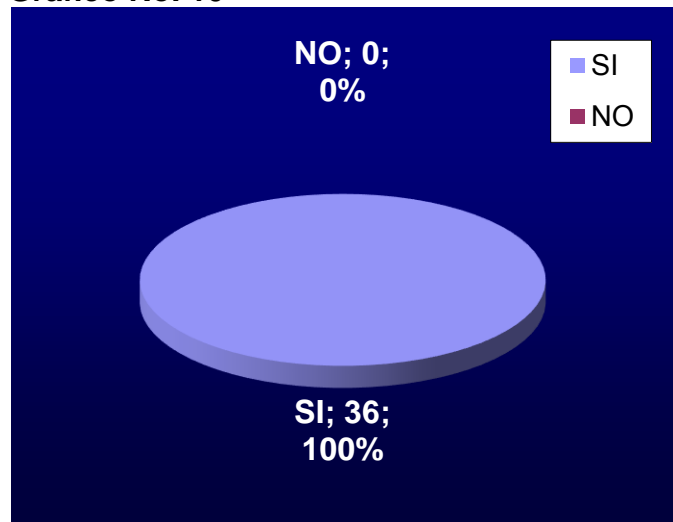
Fuente: Investigador de Campo  
 Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
 Padep/Def 2016

**Tabla. No. 9**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	33	92 %
NO	3	8 %
Total	30	100 %

### 10. ¿Estaría dispuesto a mejorar su alimentación?

**Grafico No. 10**



Fuente: Investigador de Campo  
 Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales  
 Padep/Def 2016

**Tabla. No. 10**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	36	100 %
NO	0	0 %
Total	30	100 %

## 5.2 Interpretación de Resultados de la observación

1. De acuerdo a la primera observación el 81% de niños observados padecen de sobrepeso.
2. Según la observación el 53% de niños no se sienten aislados y el otro 47% sí.
3. De acuerdo a la observación realizada solo el 78% no presentan signos de alguna enfermedad mientras que el otro 22% sí los presenta.
4. De acuerdo a la observación realizada el 92% tienen disposición para participar en la clase de educación física y el resto no.
5. De acuerdo a la observación realizada el 78% de la población si Reciben apoyo y Aceptación del Grupo y mientras que el 22% no lo reciben.
6. De acuerdo a la observación realizada el 75% no presenta baja autoestima
7. De acuerdo a la observación realizada el 11% si presentan problemas de atención y el otro 89% no.
8. De acuerdo a la observación realizada solo el 25 % si se cansa y fatiga rápido en la clase de educación física.
9. De acuerdo a la observación realizada el 19% sí presenta estrés y aburrimiento en la clase de educación física.
10. De acuerdo a la observación realizada el 50% de los niños sí son víctimas de Bullying y el otro 50% no.

## Interpretación de Resultados de la Encuesta

1. Según la encuesta el 100% de los niños creen que es importante la clase de educación física.
2. Según la encuesta el 97% de los encuestados consideran que la clase si les podría ayudar a bajar de peso.
3. Según los encuestados el 86% si juegan con amigos de su vecindad.
4. Según los datos de la encuesta el 58% si los toman en cuenta mientras que el otro 42% no los toman en cuenta en la clase de educación física.
5. De acuerdo a los encuestados al 42% si les cuesta correr y realizar algunos ejercicios.
6. Según los encuestados solo el 28 % se cansa con facilidad en la clase de educación física.

7. Según la encuesta solo el 47% contestaron que no son aptos para hacer ejercicio.
8. De acuerdo a la encuesta solo al 19% les da sueño cuando están en horarios de clases.
9. Según los encuestados el 92 % respondieron que si aprovechan el recreo jugando.
10. De acuerdo a la encuesta el 100% de los niños están dispuestos a cambiar su alimentación.

## V.I Conclusiones

- 6.1 Los datos que se obtuvieron en la observación dan un punto de partida para recolectar información en relación a la obesidad.
- 6.2 A través de la observación se reconoce quiénes son los niños afectados con sobrepeso.
- 6.3 La observación permite establecer un parámetro de investigación inicial para la recolección de datos.
- 6.4 A través de la encuesta se puede establecer el número exacto de los niños y niñas afectadas con sobrepeso.
- 6.5 La encuesta permite conocer las afecciones que acompañan al niño con sobrepeso, tanto en su vida social como sus reacciones emocionales.
- 6.6. La encuesta se realizo para conocer el porcentaje de los niños afectados y poder brindar la ayuda necesaria que afecta su condición.

## VII. Recomendaciones

- 7.1 La observación se debe realizar tomando en cuenta todos los aspectos físicos, sociales y psicológicos que rodean a los niños y niñas para obtener mejores resultados.
- 7.2 El niño o niña quien se le aplica este instrumento de recolección de datos no debe percatarse ya que podría cambiar a su favor su conducta natural.
- 7.3 Las preguntas que se quieren que sean resueltas deben ser objetivas y concretas para evitar una información desfavorable y con resultados inesperados.
- 7.4 La encuesta debe pasarse a los niños y niñas brindándole las indicaciones claras y concretas para que las preguntas puedan ser contestadas correctamente.
- 7.5 Las preguntas de las encuestas deben ser redactadas de la manera más clara y concisa para evitar confusión en la respuesta del encuestado.
- 7.6 El encuestador debe tener clara una estrategia para que los encuestados brinden sus respuestas haciendo uso de la verdad sin copiar las respuestas de los demás.



## VIII. Bibliografía y E – Grafía

1. Bernal Torres Cesar Augusto Metodología de la investigación Segunda Edición profesor investigador Facultad de ciencias Económicas Universidad de la Sabana, Colombia.
2. MsC. Saquimux Canastuj Nery Edgar ¡HAGAMOS UNA TESIS! Editorial PERVAL 2da. Edición; Quetzaltenango, Guatemala 2012.
3. PAPPASANTOS OBDULIO Metodología de la Investigación: Aproximaciones al estudio de lo Social Primera Edición Guatemala, enero de 2007.

### E- Grafía

1. Arnold, P. (1991) *Educación Física, Movimiento y Curriculum*. Morata, Madrid.
2. Tinning, R. (1996) “Definiendo el área ¿cuál es nuestra área?” en *Revista de Educación*. Madrid N° 113.
3. Devís Devís, J. (1996): *Educación física, deporte y curriculum. Investigación y desarrollo curricular*. Visor. Madrid
4. Sánchez Bañuelos, Fernando (1997) *Didáctica de la Educación Física y el Deporte*, Madrid, Gymnos.
5. Sánchez Bañuelos, F. Contreras Jordán Onofre. (1998). *Apuntes de Sociología del Deporte*. Toledo.

## IX Anexos

### 9.1 Glosario

1. Administración de proyectos: La administración de proyectos es la disciplina de gestionar proyectos exitosamente, la cual puede y debe aplicarse durante el ciclo de vida de cualquier proyecto (Dixon, 2000).
2. Alimentación: Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.
3. Anemia: Síndrome que se caracteriza por la disminución anormal del número o tamaño de los glóbulos rojos que contiene la sangre o de su nivel de hemoglobina.
4. Ansiedad: Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.
5. Aplicación de los instrumentos: Es la disposición básica para realizar la recolección de muestras de acuerdo a la investigación o trabajo de campo que se realice, puede ser extraída a través de una rúbrica, una encuesta, entrevista, entre otras.
6. Autoestima: Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.
7. Calcio: El calcio es un metal suave grisáceo, y es el quinto más abundante en masa en la corteza terrestre.
8. Compañerismo: Relación amistosa, de colaboración y solidaridad entre compañeros.
9. Cuestionario: El cuestionario consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos.

10. Depresión: Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas.
11. Elaboración de los instrumentos: Es la selección cuidadosa y analítica de los instrumentos que van a servir para recopilar información valiosa para una investigación.
12. Encuesta: Es una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con intención de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población.
13. Enfermedad: Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa.
14. Entrevista: La entrevista, es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a los interrogantes planteados sobre el problema propuesto.
15. Estrés: Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.
16. Grafica de Gantt: El diagrama de Gantt es una útil herramienta gráfica cuyo objetivo es exponer el tiempo de dedicación previsto para diferentes tareas o actividades a lo largo de un tiempo total determinado. A pesar de esto, el Diagrama de Gantt no indica las relaciones existentes entre actividades.
17. Gráfica: Los gráficos se usan para presentar series de datos numéricos en formato gráfico y así facilitan el análisis de grandes cantidades de información.
18. Informe final: El Informe Final es el último paso en el proceso de investigación. Procedimientos utilizados y llegando a ciertas conclusiones y recomendaciones. Su objetivo es el de comunicar los resultados de una investigación
19. Informe: Exposición oral o escrita sobre el estado de una cosa o de una persona, sobre las circunstancias que rodean un hecho, etc.

20. Investigador Principal: La(s) persona(s) a cargo de un ensayo clínico o una subvención científica para investigación. El investigador principal prepara y lleva a cabo el protocolo del ensayo clínico (plan del estudio) o la investigación pagada por la subvención. El investigador principal también analiza los datos e informa sobre los resultados del ensayo o la investigación subvencionada.
21. Investigador: Persona que investiga cualquier fenómeno social o natural de su interés iniciando a través de la observación y el análisis de las cosas
22. Minerales: Mineral es aquella sustancia natural, homogénea, inorgánica, de composición química definida; poseen una disposición ordenada de átomos de los elementos de que está compuesto, y esto da como resultado el desarrollo de superficies planas conocidas como caras.
23. Nutrientes: Es un producto químico procedente del exterior de la célula y que ésta necesita para realizar sus funciones vitales. Es tomado por la célula y transformado en constituyente celular a través de un proceso metabólico de biosíntesis llamado anabolismo, o bien, es degradado para la obtención de otras moléculas y energía.
24. Observación: Son instrumentos de investigación, evaluación y recolección de datos, referido a un objetivo específico, en el que se determinan variables específicas. Se usan para registrar datos a fin de brindar recomendaciones para la mejora correspondiente.
25. Órgano: Los órganos son estructuras formadas por la asociación de diversos tipos de tejidos que se encargan de realizar actos concretos; el corazón es el órgano que bombea la sangre; el accidente no le ha dañado ningún órgano vital; las glándulas son órganos cuyas células están especializadas en la fabricación y secreción de las hormonas.
26. Presupuesto de la investigación: La investigación implica una inversión económica, puesto que exige aseguramientos y recursos que se dedicarán, en la medida que se requieran, para alcanzar los objetivos plasmados en el protocolo. Esto se materializa a través de acciones basadas en un plan lógico, el cual se debe corresponder con los costos estimados del presupuesto.

27. Proyecto: Un proyecto (del latín proiectus) es una planificación que consiste en un conjunto de actividades que se encuentran interrelacionadas y coordinadas.
28. Recolección de información: Hay muchas maneras de recolectar información en una investigación. El método elegido por el investigador depende de la pregunta de investigación que se formule. Algunos métodos de recolección de información son encuestas, entrevistas, pruebas, evaluaciones fisiológicas, observaciones, revisión de registros existentes y muestras biológicas.
29. Recursos Materiales: Son los medios físicos y concretos que ayudan a conseguir un objetivo.
30. Recursos: Un recurso es un medio de cualquier clase que permite conseguir aquello que se pretende.
31. Rúbrica: Son guías de puntuación usadas en la evaluación de desempeño de los estudiantes que describen las características específicas de un producto, proyecto o tareas en varios niveles de rendimiento, con el fin de clarificar lo que se espera del trabajo del alumno, de valorar su ejecución y de facilitar la proporción de feedback.
32. Técnicas o instrumentos de investigación: son los medios empleados para recolectar información, entre las que se destacan la observación, cuestionario, entrevista y encuesta.



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



Ficha No. \_\_\_\_\_

## 9.2 OBSERVACIÓN CIENTÍFICA.

**La Observación científica.** Consiste en examinar directamente algún hecho o fenómeno según se presenta espontáneamente y naturalmente, teniendo un propósito expreso conforme a un plan determinado y recopilando los datos en una forma sistemática. Consiste en apreciar, ver analizar un objeto, un sujeto o una situación determinada, con la orientación de una guía o cuestionario, para orientar la observación.

**Nombre del establecimiento Educativo:** Jornada: Escuela Oficial Urbana Mixta  
Profesor Luciano Sánchez, Cantón Santo Domingo del municipio de Samayac  
Suchitepéquez

**Jornada:** Matutina      **Nivel:** Primario

No.	Características de la población	
1.	Edad	
2.	Sexo (masculino, femenino)	
3.	Procedencia (si pertenece al área urbana o rural)	
4.	Escolaridad (grado en que se encuentra)	
5.	Situación Económica. (Baja, media baja, alta, etc.)	
6.	Condiciones de Salud. (si presentan algún tipo de discapacidad o problema evidente de salud)	

No.	Descripción	Si	No
1.	¿Padece de sobrepeso?		
2.	¿Se siente aislado por su condición física?		
3.	¿Presenta síntomas de alguna enfermedad?		
4.	¿Participa en la clase de educación física?		
5.	¿Recibe apoyo y aceptación del grupo?		
6.	¿Presenta baja autoestima?		
7.	¿Presenta problemas de atención?		
8.	¿Se cansa y fatiga rápido en la clase de educación física?		
9.	¿Presentan estrés y aburrimiento en la clase de educación física?		
10.	¿Es víctima de Bulling constantemente?		

Firma y sello  
Director(a)  
Centro Educativo

Coordinador  
Vo.Bo.



ENCUESTA No \_\_\_\_\_

### 9.2.1 LA ENCUESTA

La encuesta es un procedimiento dentro del diseño de investigación descriptiva en el que el investigador busca recopilar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado o una entrevista a alguien, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de gráfica o tabla. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población en estudio, integrada a menudo por personas, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos.

**Nombre del establecimiento educativo:** Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Luciano Sánchez, Cantón Santo Domingo del municipio de Samayac Suchitepéquez

**Jornada:** Matutina      **Nivel:** Primario

No.	Características de la población	
1.	Edad	
2.	Sexo (masculino, femenino)	
3.	Procedencia (si pertenece al área urbana o rural)	
4.	Escolaridad (grado en que se encuentra)	
5.	Situación Económica. (Baja, media baja, alta, etc.)	
6.	Condiciones de Salud. (si presentan algún tipo de discapacidad o problema evidente de salud)	

No.	Descripción	Si	No
1.	¿Cree que es importante la clase de educación física?		
2.	¿Considera que la clase de educación física le ayudaría a bajar de peso?		
3.	¿Juega con amigos de su vecindad?		
4.	¿Sus compañeros no lo toman en cuenta en la clase de educación física?		
5.	¿Le cuesta correr y realizar algunos ejercicios?		
6.	¿Se cansa con facilidad en la clase de educación física?		
7.	¿Cree que no es muy apto para hacer ejercicio?		
8.	¿Le da sueño cuando está en horarios de clases?		
9.	¿Aprovecha el recreo jugando?		
10.	¿Estaría dispuesto a mejorar su alimentación?		

Firma y sello  
Director(a)  
Centro Educativo

Coordinador  
Vo.Bo.

### 9.3 Programa de Docencia

#### Resumen Ejecutivo

“La Educación Física de Calidad es un punto de partida esencial para que los niños aprendan competencias para la vida y desarrollen pautas de participación en actividades físicas de por vida”

La importancia del desarrollo sostenible empieza con niños seguros, sanos e instruidos. Para impartir las competencias requeridas en siglo XXI, la educación debe concentrarse en moldear actitudes, construir comportamientos e inculcar valores que apoyen la paz, la inclusión y el desarrollo equitativo.

La educación física de calidad es de gran importancia ya que contribuye a la educación de calidad del siglo XXI siendo una puerta de aprendizajes para:

1. Cultura y artes
2. Habilidad con los números y las matemáticas
3. Desarrollo de alfabetización física con el conocimiento y la confianza necesaria para los logros académicos.
4. Desarrollo de valores y habilidades para resolver los desafíos del siglo XXI.

“La presencia de la educación física está disminuyendo en todas las regiones del mundo ocasionando repercusiones serias a la salud de las personas por lo que la OMS ha calificado de pandemia los crecientes niveles de sedentarismo, así como el sustancial riesgo de enfermedades asociado”.

#### Justificación

La clase de educación física constituye el acto pedagógico en el cual se van a concretar los propósitos educativos y las estrategias metodológicas previstas en la programación docente, es por ello que la clase de educación física debe tener el mismo valor que las diferentes áreas que se enseñan en las diferentes escuelas del país. No debemos olvidar, que la clase de educación física nos ofrece el escenario más propicio para fomentar hábitos saludables en los alumnos además de otro tipo de interacciones entre ellos. Nos permite en definitiva ayudarles a recuperar el juego como inherente a los niños de una forma sana y



divertida. La Educación Física 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. Podemos mencionar que el hábito del ejercicio físico mejora el rendimiento de las personas reduciendo enfermedades y aprovechando el tiempo libre eliminando el hábito arraigado al sedentarismo.

Objetivo General:

Demostrar como la educación física de calidad mejora los estilos de vida de las personas contribuyendo al bienestar corporal.

Objetivos Específicos:

1. Concientizar a los docentes de la escuela la importancia de la clase de educación física para el desarrollo integral de las personas.
2. Fortalecer el hábito del ejercicio físico para mejorar la salud.
3. Demostrar los riesgos que se corren al llevar una vida sedentaria.

Lugar y fecha de la realización:

Lugar: Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Luciano Sánchez, Jornada Matutina  
Cantón Santo Domingo del municipio de Samayac Suchitepéquez del Nivel  
Primario

Fecha: miércoles 02 de marzo.

Población Objetivo:

El 100% de los docentes de la EOUM Profesor Luciano Sánchez.

Participantes:

Masculino: 6

Femenino: 19

Metodología a Utilizar

Conferencia

## Desarrollo Temático

### Calidad de vida: Concepto e Investigación

La calidad de vida suscita un gran interés a partir de la década de los 60 sobre todo en lo que se ha dado en llamar (sociedades avanzadas) el concepto tienen origen en la idea de desarrollo y cambio social es un valor que a pasado a ser prioritario en ámbitos tan distintos como son la salud, la educación, la economía, la política comercial, social etc. El concepto a variado mucho desde su aparición en los debates públicos que destacaban el deterioro del medio ambiente, las condiciones de vida urbana y la preocupación por lo desastres producidos por la industrialización como consecuencia del interés que suscitaba desde el campo de las ciencias sociales.

### Educación Física y los beneficios para una vida sana:

El empleo de la actividad física como medio educativo formalizado conforma un espacio del sistema educativo denominado educación física. Como indica Vázquez Gómez. (2000:45) es una parte de la educación general que tiene como objeto la mejora y desarrollo de las capacidades corporales a través de la actividad física.

Como instrumento pedagógico es muy eficaz ya que ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad biopsicosocial. Favorece la conservación y el desarrollo de la salud, puesto que ayuda a la persona a justar adecuadamente sus reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Así mismo contribuye al conocimiento de su propio cuerpo, sus posibilidades y a ejercitar todas aquellas actividades corporales que considere más convenientes para su desarrollo y recreación personal; con ello mejorara su calidad de vida y su relación con los demás.

La actividades física realizada de una forma regular es una forma sumamente beneficiosa para la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, sin olvidar la influencia tan beneficiosa que ejerce sobre la formación del carácter, la disciplina, la toma de decisiones y la aceptación de las reglas, favoreciendo el

desenvolvimiento de la persona en todos los ámbitos de la vida cotidiana. En consecuencia, la práctica deportiva debe ser realizada con todas las personas, de acuerdo siempre, con sus necesidades y sus posibilidades físicas.

En este sentido debemos subrayar que todos necesitamos realizar una actividades física, puesto que al ponerla en práctica no solo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, si no que estamos favoreciendo al conjunto de nuestro ser, a nivel químico, energético emocional, intelectual, etc. En La Cumbre Mundial de Educación física celebrada en Berlín en 1999, se recomendó que en todos los países se deban cumplir la legislación sobre educación física y se resaltaron los beneficios de la actividad física bien orientada, por su estrecha relación con la salud individual y colectiva.

La actividad física de las personas comienza con nosotros mismos. A medida que el cuerpo crece y se desarrolla incrementa las actividades que somos capaces de realizar. El juego infantil de los niños, en sus distintas intensidades constituye eslabones que conducen a la formación general que le llevara a practicar con éxito un deporte en la etapa de su juventud.

Los aspectos que potencia la clase de educación física son los siguientes: la confianza en sí mismo, la estabilidad emocional, el autocontrol, la función intelectual y la sensación de bienestar, por otra parte también es capaz de disminuir la depresión, el estrés, la ansiedad y la tensión emocional.

Recursos:

- Cañonera
- Marcadores
- Papelografos

Producto Esperado:

100% de docentes.

Cobertura:

100% de docentes de grados.

Impacto:

Dar a conocer los múltiples beneficios que se obtienen en la práctica física, en virtud del bienestar y al cuidado del cuerpo a través de actividades lúdicas recreacionales y deportivas.

Evaluación de los participantes:

### RÚBRICA

No.	Criterios de Evaluación	Regular	Bueno	Excelente
1.	Presto atención durante la temática			
2.	Asimilaron nuevos conocimientos			
3.	Están en capacidad de hablar del tema.			
4.	La información influyo en su quehacer cotidiano.			
5.	Abordo el tema con preguntas y dudas.			

Bibliografía

Perea Quesada Promoción y Educación Para La Salud

Tendencias innovadoras

## 9.4 Programa de Extensión

### Trabajo de campo

Lugar: Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Luciano Sánchez, Jornada Matutina  
Cantón Santo Domingo del municipio de Samayac Suchitepéquez del Nivel  
Primario

Estudiante: Miriam Elizabeth Hernández Morales

Fecha: Marzo 2016

Hora Inicio: 8:00 AM

Hora de Finalización: 11:00 AM

Cantidad de Participantes: 25

Edad: 25-53 años

### Importancia de la clase de educación física de calidad

La educación física es muy importante para la salud de toda persona pues es una disciplina que brinda un desarrollo y un bienestar corporal, contribuye a la formación de hábitos de ejercicio físico, de alimentación, de higiene y contribuye a preservar la salud. Hoy en día la mayoría de personas son víctimas de vicios y enfermedades que afectan su salud, así también situación de habituales como el sedentarismo y el mal aprovechamiento del ocio. Es allí donde la educación física influye para contrarrestar estos padecimientos que las personas en la actualidad adoptan como buenas. Es por eso que los programas de actividad física se deben implementar en todas las escuelas e involucrar a padres, estudiantes y docentes, para lograr un mejor estilo de vida y adquirir el hábito del ejercicio físico como medio inherente que le brinde bienestar y mejore su condición física, además contribuya al desarrollo psicológico, social y físico a lo largo de su vida.

La educación física, única asignatura curricular cuyo enfoque combina la competencia corporal y física con la comunicación y el aprendizaje basado en valores, representa un portal de aprendizaje para desarrollar las aptitudes necesarias para tener éxito. La práctica regular de educación física de calidad y

otras formas de actividad física puede mejorar la capacidad de atención del niño, mejorar su control cognitivo y acelerar su procesamiento cognitivo.

Actividad a desarrollar caminata al aire libre

Descripción:

Dentro de la escuela se manifiesta estrés, frustración, exigencia y presión de todas las formas posibles en relación al trabajo de la docencia, por lo que la mayoría de docentes son víctimas del trabajo, sin tener un espacio disponible para realizar actividad física ya sea dentro de la escuela o fuera de ella. En esta ocasión se buscara un espacio disponible para la realización de actividades al aire libre como lo es la CAMINATA; esta se desarrollara en un área despejada que contenga un sendero donde todos los docentes de la escuela participen de la naturaleza y a la vez realicen actividad física, con el objetivo de salir de la rutina, mejorar su condición cardiovascular, socializar con los demás compañeros, ejercitar los músculos del cuerpo, compartir un tiempo ameno y estar en contacto con la naturaleza. Los docentes de la escuela deberán portar una indumentaria adecuada y liviana que le sirva para moverse por los senderos, también deberán llevar consigo una botella de agua que le servirá para hidratarse las veces que la necesite, así también deben llevar zapatos tipo tenis y comida para poder alimentarse en todo el camino.

Objetivos:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la resistencia muscular
- Mejorar la coordinación
- Mejorar la resistencia aeróbica
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar

Competencias a desarrollar:

- Demostrar la importancia de la actividad física.
- Promover el hábito del ejercicio físico.
- Compartir con los demás compañeros

Guía de desarrollo de la actividad

Estructuración de la sesión

Las sesiones de esta actividad se estructuran en cuatro partes bien diferenciadas:

1. Calentamiento: Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder. Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado. La duración del calentamiento no debe ser menor a 10 minutos y no conviene exceder los 15. La velocidad de la música debe ser moderada.
2. Parte principal: Es la parte que debe cumplir con las expectativas del proyecto; es la parte de trabajo cardiovascular de intensidad progresiva y ascendente. En esta fase es donde se realizan las coreografías con su progresión metodológica consiguiente. Los movimientos deben ser seguros y controlados y la dificultad dependerá de esas premisas en función de las características de la clase. La duración de esta fase será de 30 minutos y la velocidad de la música aumentará sin brusquedad.
3. Enfriamiento: El objetivo de esta fase es disminuir la frecuencia cardíaca de forma lenta y progresiva. Se trata de una corta coreografía que se realiza con música lenta y prepara al cliente para la fase de relajación y estiramientos. La duración de esta fase será de 5 minutos y la velocidad de la música será moderada.
4. Vuelta a la calma y relajación: Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos

musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión. La duración es de unos 10 minutos con músicas que propicien la relajación, la velocidad puede oscilar sobre un amplio espectro, la música debe ser lenta.

Estrategias a desarrollar:

- Realizar un bloque donde se llevara a cabo el calentamiento y se darán los lineamientos de la actividad.
- En el desarrollo se estarán llevando a cabo actividades recreativas para romper el hielo y entrar en contacto con la actividad.
- Dentro de la mochila de usos múltiples se les estará pidiendo lo necesario para poder realizar las actividades programadas en el camino.
- Llevar a cabo un plan de emergencia de Primeros Auxilios por si se necesita.
- Al llegar a la meta se terminara con una serie de actividades lúdicas y recreativas donde los docentes podrán disfrutar del momento activo.

Justificación de la actividad

Esta actividad se hace con el fin de recrear a los docentes de la escuela ya que el estar encerrado dentro de un aula favorece el estrés, mal humor, la presión, y enfermedades que se desarrollan a largo plazo y a través de la recreación podemos implementar actividades al aire libre con disposición de la práctica del ejercicio físico que favorece el bienestar físico y mental del ser humano.

Alcance de la actividad

Esta actividad puede extenderse en otras ocasiones tomándolo como rutina para el mejoramiento de la salud, además puede extenderse la invitación a estudiantes de la escuela, padres de familia y otras personas que guste de pasar un tiempo libre y bien aprovechado.



Cronograma de la actividad:

HORA	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	OBSERVACIÓN
8:00 – 8:20 am	Bienvenida y Lineamientos Generales	Maestro de Educación Física y Director del Plantel	
8:20 – 8:35 am	Calentamiento General y Especifico	Maestro de Educación Física	
8:35 – 9:00 am	Inicio del Recorrido	Maestro de Educación Física	
9:00 – 9:15 am	Primer descanso e Hidratación	Todos los participantes	
9:00 – 10:00 am	Llegada al final de la actividad	Todos los responsables	
10:00 – 10:30	Actividades de recreación	Maestro de Educación Física	
10:30–11:00 am	Refacción	Comisión de cultura	

Materiales a utilizar:

1. Conos
2. Aros
3. Pelotas
4. Cuerdas
5. Papel Periódico

Fotografías aplicando los instrumentos:



Realizando trabajo de campo  
Aplicando los instrumentos de  
recolección de datos.



Los niños respondiendo en la  
encuesta, previamente  
concientizados para que  
contesten con la verdad.



Recogiendo la muestra para la tabulación de datos.

## Fotografías del Programa de Docencia

### Educación de Calidad



Docentes de la escuela “Luciano Sánchez” atentos en la capacitación que lleva como título Educación Física de calidad, buscando la integración escolar para el desarrollo de los niños a través de la actividad física.



Impartiendo la capacitación a docentes de la escuela, haciendo conciencia de la importancia de realizar ejercicio físico en todas las etapas de la vida.