

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 NORMAL DE EDUCACIÓN
FÍSICA, SAN ANTONIO SUCHITEPÉQUEZ, JORNADA DOBLE NIVEL DIVERSIFICADO”**

OSCAR ESTUARDO CIFUENTES Y CIFUENTES

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 NORMAL DE EDUCACIÓN
FÍSICA, SAN ANTONIO SUCHITEPÉQUEZ, JORNADA DOBLE NIVEL DIVERSIFICADO”**

POR

OSCAR ESTUARDO CIFUENTES Y CIFUENTES

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. 97-2016
CODIPs. 2337-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
Oscar Estuardo Cifuentes y Cifuentes
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto NONAGÉSIMO OCTAVO (98º) 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:

“NONAGÉSIMO OCTAVO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto Sistematización, titulada: **“El rol del profesor de Educación física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social y Laboral en la Escuela Normal de Educación Física, San Antonio Suchitepéquez en jornada doble nivel diversificado”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Oscar Estuardo Cifuentes y Cifuentes

CARNÉ: 9340429

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. 100-2016
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 Normal de Educación Física, San Antonio Suchitepéquez en jornada doble nivel diversificado”

Realizado por el estudiante:

Oscar Estuardo Cifuentes y Cifuentes

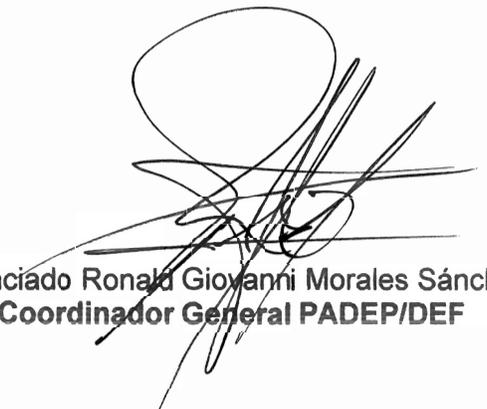
CARNÉ: 9340429

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
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA 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 Normal de Educación Física, San Antonio Suchitepéquez, jornada doble, nivel diversificado"**. Del estudiante Oscar Estuardo Cifuentes Y Cifuentes, con carné 9340429 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. 100-2016
CODIPs. 871-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
Oscar Estuardo Cifuentes y Cifuentes
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO SEGUNDO (102º) 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 SEGUNDO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto Sistematización, titulada: **“El rol del profesor de Educación física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social y Laboral en la Escuela Normal de Educación Física, San Antonio Suchitepéquez en jornada doble nivel diversificado”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Oscar Estuardo Cifuentes y Cifuentes

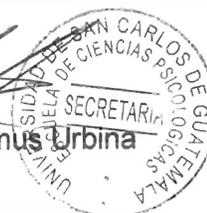
CARNÉ: 9340429

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



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
SUCHITEPÉQUEZ

Entre Primera y Segunda Av. de la Colonia Santa fe
A un costado del Estadio Municipal
San Antonio Suchitepéquez
TEL. 78705186 E-mail: enefsu@gmail.com



Guatemala 01 de abril 2016

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

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Normal de Educación Física de San Antonio Suchitepéquez, el estudiante **Oscar Estuardo Cifuentes y Cifuentes, carné 9340429**, desarrollo su Sistematización con el tema **“El Rol del Profesor de Educación Física del PEDAP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Normal de Educación Física de San Antonio Suchitepéquez, jornada doble, nivel medio ciclo diversificado”**. Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

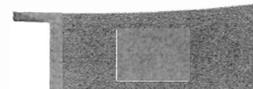
Sin más que agregar y en espera de sus buenos oficios.

Atentamente,



Lic. Miguel Ángel Vallejo Figueroa
Director

Escuela Normal de Educación Física de Suchitepéquez
San Antonio, Suchitepéquez



DEDICATORIA

A DIOS:

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud, fortaleza, sabiduría y sus múltiples bendiciones para lograr mis metas, además de su infinito amor.

A MI ESPOSA:

María Elena. Por su paciencia y comprensión, hoy hemos alcanzado un triunfo más porque los dos somos uno y mis logros son tuyos. Gracias por tu apoyo pero sobre todo por tu amor y tus oraciones.

A MI HIJOS:

Kevin, Marilyn, Keneth, Dilan y Daysi. Por ser mi fuente de inspiración y superación en la vida a seguir adelante, el mejor ejemplo.

A MIS PADRES:

Por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo.

A MIS HERMANOS (AS):

Por estar siempre junto a mí, brindándome su apoyo.

A MIS AMIGOS (AS):

Gracias por su apoyo y conocimientos.

A MIS COMPAÑEROS

Por su amistad, apoyo y motivación para cumplir esta meta.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS.

Ya que sin él nada podemos hacer. Dios es quien nos concede el privilegio de la vida y nos ofrece lo necesario para lograr nuestras metas.

A GUATEMALA:

Bendita tierra que me vio nacer.

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:

Por brindarme formación profesional.

AL PROGRAMA PADEP/DEF:

Por darme la oportunidad de profesionalización.

AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN.

Por impulsar y brindar programas de profesionalización docente y darme la oportunidad de continuar mis estudios de formación académica.

**A DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

Por tomarme en cuenta y brindar la oportunidad de superación integral.

A MIS CATEDRATICOS: Por su valiosa guía.

Índice

Introducción

I.	Marco Conceptual	Pág. 2
1.1	Planteamiento.....	Pág. 2
1.2	Justificación.....	Pág. 4
II.	Marco Metodológico.....	Pág. 6
2.1	Objetivos.....	Pág. 6
2.1.1	Generales.....	Pág. 6
2.1.2	Específicos.....	Pág. 6
2.2	Método.....	Pág. 7
2.2.1	Muestra.....	Pág. 7
2.2.2	Recolección de datos.....	Pág. 7
2.2.3	Análisis Estadístico.....	Pág. 8
2.2.4.	Instrumento.....	Pág. 8
III.	Marco Teórico.....	Pág. 9
3.1	Rol del maestro de Educación Física.....	Pág. 9
3.2	Ámbito Biológico	Pág. 18
3.3	Ámbito Psicológico.....	Pág. 22
3.4	Ámbito Social.....	Pág. 26
3.5	Ámbito Laboral.....	Pág. 30
3.6	Integración de la problemática.....	Pág. 37
IV.	Marco Operativo.....	Pág. 38
4.1	Diseño de la Investigación.....	Pág. 38
4.1.1	Equipo de Investigación.....	Pág. 38
4.1.2.	Presupuesto.....	Pág. 39
4.1.3.	Programación.....	Pág. 39
V.	Presentación de Resultados.....	Pág. 40
5.1	Análisis de Datos.....	Pág. 40
5.2	Interpretación.....	Pág. 50
VI.	Conclusiones.....	Pág. 54

VII. Recomendaciones.....	Pág. 55
VIII Bibliografía Y E-Grafía.....	Pág. 56
IX. Anexos.....	Pág. 57
9.1 Glosario.....	Pág. 59
9.2 Instrumentos.....	Pág. 63
9.3 Programa de Docencia.....	Pág. 66
9.4 Programa de Extensión.....	Pág. 76

Introducción

Objetivo: evaluar los hábitos alimenticios del estudiante y su relación con el estado nutricional. Material y método: Se realizó un estudio descriptivo en estudiantes de bachillerato en educación física en el municipio de San Antonio Suchitepéquez, elegido de manera probalística, la observación incluía diez ítems que trababan de cuestionamientos relacionados a la alimentación, de igual manera en la cuesta. Se encuestaron 32 estudiantes entre quince y diecinueve años de edad, 59 % hombres, la alimentación de acuerdo a la evaluación de la encuesta fueron de buenos a regulares en un 49 %. Un porcentaje de 46.4 % consumen comida informal o comida chatarra a la hora del almuerzo. Conclusiones: Estos resultados demuestran que la alimentación no está de acuerdo a las necesidades básicas de los adolescentes y presentan un estado nutricional en relación a su edad y en algunos casos presenta desnutrición. Esto hace entonces que carezca de los nutrientes básicos que dan energía para la realización de la actividad física.

Palabra clave: Alimentación, adolescencia, actividad física.

I. Marco Conceptual

Título de la Investigación

“El rol del profesor de Educación Física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, social , psicológico y laboral en la Escuela Normal de Educación Física de Suchitepéquez, jornada doble, nivel medio, ciclo diversificado”.

1.1 Planteamiento.

El rol del profesor de educación física se enfoca en su función pedagógica y su misión profesional, tareas a lograr en los alumnos, el preservar y mejorar la salud, adquirir y mantener la aptitud física y deportiva, educación del tiempo libre, socialización en la diversidad cultural y educación en valores.

El presente trabajo pretende responde y aporta información a la comunidad educativa en relación a la siguiente pregunta: ¿En que afecta la alimentación al desarrollo integral del estudiante?

Se observó la problemática en la práctica deportiva y durante el periodo de almuerzo que es de 12:30 a 1:30 pm. y sus repercusiones durante las clases deportivas en los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de San Antonio Suchitepéquez cursantes del cuarto y quinto grado de la carrera de Bachillerato en Ciencias y letras con orientación en Educación Física, donde el alumno no rinde físicamente, siendo su desempeño muy pobre y por ende el beneficio físico no se alcanza pues carece de energía y disposición para participar, ya que por lo temprano que sale de su casa no toma un desayuno adecuado que contenga los nutrientes para enfrentar la carga que le demanda el día, al igual que el almuerzo lo toman y en muchos casos el recurso económico no permite el poder almorzar una comida con los nutrientes necesarios, lo que redundo en que no tenga el recurso energético para realizar actividad física. Al observar dicha problemática y sus factores, se observa que la ingestión de alimentos se ve determinada por la situación económica, ya que la mayoría de estudiantes

proviene del área rural, el estudiante a raíz de ese factor de alimentación asume una conducta de desgano, distorsionando su actitud de participación, su interacción con sus compañeros y en algunos casos con el profesor. Afectando esta situación en los diferentes momentos del proceso de enseñanza aprendizaje pues se pierde tiempo en las observaciones sobre esas conductas, la dosificación de la clase cuesta cumplirla, la intensificación del trabajo no llega a su totalidad, por lo que difícilmente se cumplen las competencias tanto laborales como las de los estudiantes.

La población estudiantil es de ochenta y dos estudiantes, veintidós mujeres y sesenta hombres, los cuales oscilan entre los quince y diecinueve años de edad. Por la característica de la carrera y al existir un solo establecimiento educativo público que ofrece la carrera de Bachillerato en Ciencias y Letras con orientación en Educación Física, los y las alumnas provienen de diferentes municipios del departamento de Suchitepéquez y municipios de departamentos cercanos al establecimiento, haciendo que estos tengan que salir de sus casa muy temprano. Los municipios de donde provienen son: Santo Tomás La Unión, San Pablo Jocopilas, Samayac, San Francisco Zapotitlán, Pueblo Nuevo, Cuyotenango, Mazatenango, Santo Domingo, San José El Ídolo, Rio Bravo, Chicacao, San Juan Bautista, Patulul, alumnos de Nahualá, Sololá y de Tiquizate, Escuintla. Una característica especial que los alumnos en su mayoría son del área rural de dichos municipios. El nivel socioeconómico de los y las alumnas se apoya en la premisa de la ubicación estructural de los padres de familia en su gran mayoría como empleados y trabajadores por cuenta propia. En relación a la condición de salud se marca un desarrollo biológico normal en relación a las características de la comunidad donde viven y de la población guatemalteca en general; presentan un desarrollo en cuanto a talla y peso dentro de los estándares normales, no así en su desarrollo motor, capacidades coordinativas y desarrollo cognitivo. Dentro de todo el grupo destaca un alumno con discapacidad física (amputación de un brazo).

Para la realización de la investigación sobre las problemáticas de: Alimentación, se utilizó como instrumento de recolección de datos en el trabajo de campo: La Encuesta como medio para saber la opinión de los estudiantes.

Las preguntas que se realizaron en la encuesta fueron: 1. ¿Toma el desayuno diariamente? 2. ¿Toma la alimentación en el horario adecuado?, 3. ¿Toma un almuerzo con los nutrientes necesarios?, y 4. ¿La alimentación afecta mi conducta y desarrollo de la clase?

El sustento teórico se encuadra en el Paradigma Constructivista, que dice que el constructivismo tiene como fin que el alumno construya su propio aprendizaje y que el profesor en su rol de mediador debe apoyar al alumno para: enseñarle a pensar: desarrollar un conjunto de habilidades cognitivas que les permita optimizar sus procesos de razonamiento. Enseñarles sobre el pensar: animar a los alumnos a tomar conciencia de sus propios procesos y estrategias mentales para poder controlarlos y modificarlos, mejorando el rendimiento y la eficacia en el aprendizaje. Enseñarles sobre la base del pensar: que quiere decir incorporar objetivos de aprendizaje relativos a las habilidades cognitivas dentro del currículo escolar. Así también que invita a los docentes a promover cambios en su labor profesional con el fin de ofrecer una educación más contextualizada y significativa que ayude a formar personas críticas y creativas que contribuyan a una sociedad más democrática y solidaria.

1.2 Justificación

Se aplica la investigación científica en beneficio de la humanidad, ella conlleva métodos y procedimientos con el fin de demostrar, en este caso, la utilidad y beneficios tales como: estrategias para desarrollar un plan práctico de alimentación a seguir en su hogar y en el establecimiento, para la mejora de la conducta, la mejora de su desempeño en el ambiente familiar, la adecuación de la práctica deportiva en las instalaciones con que se cuenta.

En el aspecto educativo no solo ayuda a entender y comprender lo que se investiga sino desarrolla en forma integral el aprendizaje de los alumnos con la

aplicación de estrategias propias de la investigación y en la misma aplicación de otros cursos en la planificación, elaboración y estrategias de las mismas.

En el ámbito biológico ayuda a conocer de una mejor forma el conocimiento del cuerpo humano como está compuesto y como funciona, de la necesidad de consumir determinados tipos de alimentos y nutrientes que contribuyen a la salud física y mental, especialmente en la alimentación para la realización de actividades físicas. Tomar en cuenta los factores que llevan o complementan la alimentación, tales como: la disciplina sobre el horario de la toma de alimentos, la necesidad de tomar una refacción nutritiva, la toma de conciencia sobre los beneficios de una correcta alimentación para una mejora de la calidad de vida y el desempeño en la actividad física, así como también de las consecuencias de no alimentarse adecuadamente en su desarrollo biológico, bajo rendimiento académico y físico deportivo.

En el ámbito laboral, el docente se ve afectado por el factor de alimentación pues el estudiante presenta bajo rendimiento académico y físico, lo cual disminuye el logro de competencias. El profesor ante tal situación se ve entonces en la necesidad de: modificar, adecuar, sistematizar, aplicar las estrategias metodológicas más adecuadas para contrarrestar la carencia de la energía, concentración y conducta durante la clase, pero más importante el reconocimiento e investigación sobre los factores que influyen en la problemática de alimentación. Es aquí donde se pone a prueba el profesor en la puesta en práctica de su rol como investigador, mediador, asesor, apoyo, educador, principalmente, sin dejar de aplicar los demás roles. .

Conocer sobre problemáticas en los diferentes ámbitos no es fundamentalmente lo que conlleva a la investigación, sino al hecho de los factores que inciden actualmente en la mejora para el desarrollo integral de los estudiantes, de la importancia y necesidades de los alumnos en la mejora de estas problemáticas.

La presente investigación aporta información vital para la dirección del establecimiento y personal docente del área técnico-deportiva especialmente, y así también para docentes del área académica, en relación al conocimiento y mejora de los factores que afectan el desarrollo integral de los estudiantes en los diferentes ámbitos.

Para los estudiantes, estos se beneficiarán con la implementación de programas y estrategias para un desarrollo biológico acorde a la edad en que encuentra y en base a los requerimientos que la actividad física requiere. La investigación brinda al alumno la información sobre la problemática que afecta el desarrollo integral de él mismo en el ambiente escolar, así también de las estrategias a tomar para la mejora y erradicación de dicha problemática.

Todo ello como resultado de la información recolectada en la Encuesta.

Así también que la presente investigación sirva de base para el gobierno pueda desarrollar un programa de almuerzo escolar, para paliar de algún modo o en forma mínima la carencia de nutrientes que contribuyen al buen desarrollo de los estudiantes y por ende de su desarrollo físico y académico.

II. Marco Metodológico

2.1 Objetivos

2.1.1 Generales

Demostrar el rol del profesor de Educación Física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, social, psicológico y laboral en la Escuela Normal de Educación Física de Suchitepéquez, jornada doble, nivel medio, ciclo diversificado.

2.1.2 Objetivos Específicos

2.1.2.1 Identificar la problemática sobre la alimentación de los estudiantes dentro y fuera del establecimiento.

- 2.1.2.2 Analizar los factores que afectan la conducta de los estudiantes en la práctica de la actividad física.
- 2.1.2.3 Establecer los factores familiares que afectan el desarrollo de los estudiantes en las clases prácticas.
- 2.1.2.4 Enumerar los factores que afectan la labor docente.

2.2 Método.

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.

2.2.1 Muestra.

La población estudiantil es procedente de los diversos municipios del departamento de Suchitepéquez y municipios cercanos de Escuintla, Sololá, tanto del área urbana como rural. La edad de los estudiantes oscila entre los 15 y 19 años, tanto de sexo masculino y femenino. Cursantes del cuarto grado de bachillerato en Ciencias y Letras con Orientación en Educación Física. Hay 32 estudiantes: 22 hombres y 10 mujeres.

2.2.2 Recolección de datos.

Es una técnica de muestreo donde las muestras se recogen en un proceso que no brinda a todos los individuos de la población iguales oportunidades de ser seleccionados.

2.2.3 Análisis Estadístico.

Para el análisis de los datos estadísticos se realizara de la siguiente forma:

- a) Se tabularán cada una de las respuestas obtenidas en la observación y la encuesta.
- b) Se realizara 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.

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.

2.2.4.2 La Encuesta.

La encuesta es un procedimiento dentro del diseño de investigación descriptiva en el que el investigador busca recopila 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.

III. Marco Teórico

3.1 El Rol del Maestro de Educación Física.

El rol es la función que asumen los maestros¹. Se trata de un rol complejo que abarca múltiples dimensiones y que tiene efectos importantes en la sociedad.

La persona que cumple el rol docente se encarga de educar a otras. En el sentido más básico, brindar educación consiste en suministrar información y desarrollar explicaciones para que los alumnos estén en condiciones de asimilar los contenidos.

El rol docente, por otra parte, implica la transmisión de valores. La sociedad espera, en general, que las personas que ejercen la docencia inculquen valores positivos en los estudiantes, respeto por las normas, el ejercicio de la solidaridad, etc.

Es importante destacar que el rol docente también exige garantizar la disciplina en el entorno educativo. Los maestros tienen que lograr que los alumnos se comporten de manera adecuada, sino lo hacen, el rol también contempla la posibilidad de sancionar las faltas.

Tampoco se puede dejar de mencionar que el rol docente abarca cuestiones intangibles y simbólicas, como el aporte de contención a los niños y la construcción de un vínculo de afecto entre el maestro y el alumno.

Los roles del docente son: facilitador, mediador, coordinador, investigador, evaluador, educador, asesor, apoyo. Anexo 1

Cambios en el rol docente²:

Antes y ahora

- Era quien poseía toda la información – ahora todos tienen acceso a la información.

¹ Roig, Fernando. Jornada de reflexión académica, paginas 61-62.

² Rogiers, Xavier, Pedagogía de la Integración. Página 241.

- Transmisor de los conocimientos –ahora el conocimiento se construye.
- Su forma de enseñar era directa – ahora transformación directa.
- Trabajaba con currículo fijo – ahora trabaja con un currículo flexible.
- Las tareas presentadas eran aisladas – ahora tareas presentadas auténticas relacionadas con la realidad del estudiante.
- Evaluación estandarizada, pruebas de rendimiento – ahora evaluación por desempeño.
- No evaluación docente – evaluación docente elemento clave del desempeño.
- Escasa relación con los alumnos – asesor y tutor de los alumnos.

3.1.1 Características que debe tener un profesor.

La función del docente está determinada por lo que demanda la sociedad actual. El docente debe ser un mediador que facilite el aprendizaje a través de herramientas en donde el alumno es el participe en la construcción de estos conocimientos³.

Tener una formación académica que el permita estar preparado para dirigir a sus alumnos mediante conocimientos actuales claros.

Formación en valores, la cual le permite tener una comunicación cercana, dar una información integra y de valores, teniendo una relación efectiva, cognoscitiva, capacidad de dominio de grupo y la mejor disposición en la clase⁴.

Socializador, facilitando las instancias de convivencia y relaciones en diferentes situaciones y contextos, ya que involucra y promueve el trabajo en equipo, la participación y cooperación entre los estudiantes.

³ Zamora Prado, Jorge L. Zamora. Didáctica de la Educación Física. Página 100

⁴ Grupo Océano. Manuela de Educación y Deportes, paginas 16, 17,18.

3.1.2 Capacidad pedagógica del profesor.

Esta se refiere en cómo el profesor desarrolla la enseñanza con amabilidad, utiliza estrategias y estilos de enseñanza correctas en los momentos adecuados, tales como: evolucionar de lo simple a lo complejo; aprender jugando; lograr aprendizajes significativos; individualización, adecuación de contenidos y normas, actitud de paciencia y clima favorable, informaciones breves y mucha práctica, fomento del conocimiento de resultados internos, entre otros.⁵

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

Una anotación importante es que los alumnos valoran a los profesores que dominan su materia, explican claramente les ayudan a resolver sus dificultades, a la vez que disfruta de mayor libertad en la elección de actividades a practicar.

3.1.3 Actitud personal.

El profesor de educación física debe ser un profesional flexible sin prejuicios, con un espíritu innovador, comprometido, responsable, con tolerancia frente a los cambios y toma de decisiones, adaptándose al medio y motivador haciendo un clima agradable para los alumnos.

Se hace necesario que el docente posea una buena capacidad técnica de aplicación ya que esto facilita la explicación y motiva a los alumnos a realizar el ejercicio; con la demostración cualquier contenido complejo se simplifica.

Debe conocer el contexto en el cual se desarrolla, analizarlo y luego comunicarse con los alumnos, fomentando la convivencia, la participación, colaboración, reflexión, estando activamente en el proceso de socialización.⁶

Las actitudes profesionales vienen determinadas por el comportamiento del profesor. Si el profesor entrega actitudes positivas (justas, comprensivas, no

⁵ Lemus, Luis Arturo. Pedagogía. Pág. 22

⁶ Rogiers, Xavier. Pedagogía de la Integración. Pág. 163

autoritarias) es valorado, como también, el que entrega más actitudes de valores (bondadoso, agradable).

La buena enseñanza se alcanza cuando los docentes se involucran como personas en la tarea, con todas sus capacidades y valores. El docente debe recordar que lleva un niño dentro y que con facilidad puede bajar al nivel de los alumnos participando activamente.

3.1.4 Orientación filosófica.

Las características morales son parte importante del docente ya que la enseñanza debe ser integral para los alumnos. La ética profesional debe estar siempre presente en la enseñanza y en el hacer del profesor.⁷ La ética significa crecimiento, vitalidad. Es necesario tener una visión de la significancia del sentido de la justicia, dignidad, es decir, la imparcialidad del profesor hacia los alumnos. También se hace necesario un buen carácter ya que la clase de educación física necesita orden y disciplina.⁸

3.1.5 Fundamentos de la clase de Educación Física.

3.1.5.1 Fundamentos Fisiológicos:

La actividad física hoy en día que se practica alrededor de una hora diaria tiene óptimo desempeño cuando se practica tres veces a la semana mostrando resultados satisfactorios. Por consiguiente aplicando los principios de continuidad, progresión, sobrecarga y motivación, hay necesidad de tener tres clases semanales. Esto hará alcanzar un desarrollo y función orgánica. En la clase de educación física para el aprendizaje y práctica de un contenido se hace fundamental para el desarrollo fisiológico contemplar la fase de familiarización pues es donde debe presentarse al alumno la actividad motivante, atractiva que lo invite a realizarla, para luego pasar a la fase de adquisición donde la sistematización de los ejercicios se hace notoria en grado de volumen y complejidad, regularmente esto se da en la clase de iniciación. Luego de la clase

⁷ Lemus, Luis Arturo. Pedagogía. Pág. 22

⁸ Océano. Manual de Educación Física y deportes

de iniciación está la de consolidación que es donde el alumno logra ejecutar la actividad física de forma fluida e sus movimientos, con mayor economía de esfuerzo y lo más importante que estos ejercicios se van haciendo más funcionales. La mayoría de personas adultas que realizan actividad física hoy en día es por prescripción médica ya que sufren principalmente de una afección cardíaca, entre otras enfermedades. En las edades escolares pequeñas de 4 a 6 años que corresponde al nivel pre primario es realizada únicamente en la clase de educación física, una minoría es la que los padres de familia los llevan a grupos de deportes, entre ellos: asociaciones departamentales, escuelas de iniciación deportiva, clubes privados. Dicha práctica la realizan porque a los padres de familia les gusta el deporte. En el nivel primario la práctica se enfoca en el deporte escolar, es en este nivel educativo donde es primordial la fundamentación del hábito de la actividad física como una práctica por y para la salud.

3.1.5.2 Fundamentos Psicológicos:

Se basa en la Ley de efecto que establece que una conducta de aprendizaje se consolida cuando causa placer, y esto tiende a generar repitencia y su rápido aprendizaje.⁹

La educación física debe educar para desarrollar el hábito del ejercicio físico.

Para lograr esto es necesario que se preste atención a la dirección de la clase de educación física la cual contempla la clara orientación hacia el logro de la competencia tanto de la clase como del curso, la adecuada organización y preparación del material de la clase: una instalación adecuada segura más material específico, suficiente, atrayente para invitar a la práctica de los ejercicios; la motivación de la clase factor psicológico fundamental ya que es aquí donde se debe crear un ambiente agradable en la clase, por lo cual todos los y las alumnas muestran interés y deseo por realizar los diferentes ejercicios, para que esto se

⁹ Zamora, Jorge L. Didáctica de la Educación Física. Pág. 44-45

logre los ejercicios deben ser de forma activa y conlleven a la participación efectiva y realización deseada y placentera, debe entonces satisfacer las necesidades de su propio interés; el aprovechamiento óptimo del tiempo , llenar la clase de trabajo real y efectivo donde el alumno proponga actividades de su interés personal y grupal;¹⁰ la sistematización del proceso de enseñanza: los contenidos deben de tener una relación para que los alumnos vayan construyendo los nuevos aprendizajes en base a las experiencias obtenidas en los procesos anteriores; la intensificación óptima de trabajo en clase: que las repeticiones serán las necesarias para la adquisición del movimiento del nuevo ejercicio y de alcance del desarrollo fisiológico, sin llegar al cansancio y fatiga; consolidación del proceso de aprendizaje: que la repetición de los ejercicios sea en función de su utilización en la vida diaria.; el control de la clase; que es donde el profesor valora el rendimiento de cada uno de sus alumnos y la autoevaluación docente de su propio trabajo.¹¹

3.1.5.3 Pedagógicos:

La ley del habito del ejercicio físico enuncia: “El esfuerzo solo es educativo a partir de una cierta intensidad y de una repetición suficiente”. Esto significa que el mayor efecto es obtenido cuando el estímulo es distribuido en intervalos óptimos entre las repeticiones que garantizan la eficacia de su práctica, considerando como intervalo optimo entre las repeticiones el que debería ser como de cada veinticuatro horas.

Se hace importante indicar que la frecuencia de la clase es indispensable para que realmente el proceso de enseñanza aprendizaje logre efectividad, para ello deben de tomarse en cuenta tanto principios didácticos, medios de la educación física, características de la clase de educación física, factores cualitativos de la clase de educación física, estructura de la clase, organización y planificación de la clase de educación física¹².

¹⁰ Lemus, Luis Arturo. Pedagogía. Pág.18

¹¹ Aguilar Kubli, Eduardo. Domina La comunicación. Pág. 39

¹² Zamora, Jorge L. Didáctica de la Educación Física. Pág. 44-45

Todos estos componentes van interrelacionados y es el docente de educación física quien debe elaborar una buena planificación basada en los lineamientos de los contenidos establecidos por el ministerio de educación y que se encuentran contemplados en el currículo nacional base, estructurar la clase en sus tres partes: inicial, principal y final; organizar la clase de acuerdo a la instalación, cantidad de alumnos y de material tanto didáctico como deportivo; dirigir la clase atendiendo los momentos didácticos de la explicación o presentación de la clase que es donde se presenta el tema y se le brinda la oportunidad al alumno de poder aportar las actividades que motiven su práctica; dosificar la clase en cuanto a tiempo disponible y establecer así el volumen, la intensidad y pausa en la ejercitación; tomar en cuenta las características de los alumnos aplicando el principio de la individualización; y evaluar el alcance de las competencias tanto de los alumnos como de él como docente facilitador.

3.1.6 Características de la clase de educación física.

La lección de educación física se define como una sesión de educación por medio de actividades físicas practicadas con un objetivo, una organización determinada y un plan de desarrollo. Anexo 2 Es la acción encaminada a enfrentar al alumno con su propia realidad, a través de actividades de acuerdo a su edad.¹³

3.1.6.1 Finalidad

Su fin esencial es en convertirse en un proceso educativo que desarrolle el aprendizaje del hábito de la práctica física, como medio que garantiza una mejor calidad de vida en términos de salud y aptitud física.

¹³ Zamora, Jorge L. Didáctica de la Educación Física. Pág. 44-45

3.1.6.2 Integralidad

La clase de educación física se dirige a lograr una formación multifacética y armónica de la personalidad del educando.

3.1.6.3 Individualidad

La clase de educación física debe estar en correspondencia con las características individuales de los alumnos como resultado de la diferencias biotípicas, sociales y medio ambientales en que cada uno se desarrolla.

3.1.6.4 Diferencialidad.

La clase de educación física que tiene en cuenta las posibilidades de cada alumno, hace necesaria la diferenciación de la intensidad, volumen, pausa y complejidad de los ejercicios, así como, las formas y procedimientos de organización como la selección de contenidos en forma de tareas diferenciadas.

Dentro de cada grupo de alumnos hay diferentes capacidades tanto cognitivas, físicas y con diferencias sociales, por lo que el docente tuvo que haber ya identificado a donde pertenece cada alumno para planificar y plantear cada tarea según las capacidades y características de los mismos.

3.1.6.5 El hombre como ser biopsicosocial

- Bio - vida – Psico - alma, mente o actividad mental.

Quiere decir que el ser humano en general es un ser vivo con un organismo complejo y con mentalidad muy compleja basada en valores, conciencia, ética, motivaciones, deseos, personalidad, etc. Los cuales le permiten en una organización social: familia, amistades, comunidad, municipio, grupos sociales, etc. Y comportarse de acuerdo a su interés psicológico y a los límites que le presente su cuerpo y aprendizaje.¹⁴

¹⁴ Segura Zamorano, Diana Tsilvia. Biología 1. Pág. 18

El concepto del hombre como ser bio-psico-social, comprende todos los planos que están en constante interacción, su delimitación es difícil, no se puede separar lo que es producto del pensamiento, creencias, sentimientos, de su biología, de su entorno social.

3.1.7 Desarrollo integral.

3.1.7.1 Importancia de la Educación Física en el Desarrollo Integral

El ser humano desde que nace siente la necesidad de desarrollar de una forma natural las contingencias propias de su cuerpo en relación al medio en el que se desenvuelve, esto hace que busque actividades físicas que le permiten alcanzar dicho desarrollo. Es así como se apoya en el deporte que no es más que una actividad que implica un esfuerzo físico, mental, o ambas. La educación física no es más que la instrucción que tiene por objeto la formación de la persona desde la infancia, en donde pueda desarrollar sus capacidades y habilidades motoras para transformar sus hábitos con el propósito de obtener una calidad de vida. Es importante destacar que la educación física no es solo práctica, sino también posee una fundamentación teórica, que contribuirá a una nueva forma de pensar, de igual manera el deporte que además de elementos o fundamentos técnicos contiene una serie de principios, leyes, por los que se rigen. Sin embargo, es necesario que el individuo conozca sus condiciones fisiológicas y anatómicas antes de llevar a cabo cualquier actividad que implique un esfuerzo, ya sea físico o psicológico, pues de esta manera evitará cualquier tipo de fatiga o lesión.¹⁵

La importancia de la educación física es que permite desarrollar habilidades de competencia recreativa en los niños y adolescentes de manera que estos tengan los mecanismos para mantenerse activos durante toda su vida. Los beneficios y efectos a largo plazo de la actividad física son fuertes argumentos para que se ponga más atención en los centros educativos, en la cobertura, regularidad y variedad en la práctica de la educación física, esto hará que los

¹⁵ Zamora P. Jorge L. Didáctica de la Educación Física. Pág. 56

efectos de su práctica sean mayores y más duraderos sobre el funcionamiento del cuerpo humano.

Una buena formación de hábitos en la actividad física le será de gran utilidad al educando, conforme entre a edades más maduras, la actividad física es importante porque mejora la salud y la calidad de vida.¹⁶

Desarrollo Integral

Educación física cumple las expectativas de un desarrollo integral, pues forma al ser humano cognitiva, social, física y psicológicamente al alumno. Según el programa de Naciones Unidas para el desarrollo, define el desarrollo humano como el proceso de expansión de las capacidades de las personas que amplían sus opciones y oportunidades. Esta definición asocia el desarrollo directamente con el progreso de la vida y el bienestar humano, con el fortalecimiento de capacidades relacionadas con todas las cosas que una persona puede ser y hacer en su vida plena y en todos los terrenos con la libertad de poder vivir como nos gustaría hacerlo y con la posibilidad de que todos los individuos sean sujetos y beneficiarios de desarrollo.

3.2 Ámbito biológico.

3.2.1 Desarrollo biológico.

El desarrollo biológico se refiere al crecimiento adecuado y que representa una vital importancia en el desarrollo normal, esto referente a los cambios cuantitativos en el tamaño y la masa corporal y de los factores que contribuyen al mismo. Anexo 3

¹⁶ Zamora, Jorge L. Didáctica de la Educación Física. Pág. 44

3.2 1 Alimentación

Es la ingestión de alimentos por parte del ser humano para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.¹⁷

Cambios graduales de tamaño, forma y funciones durante la vida de un organismo. En nuestra investigación veremos la importancia de la alimentación en el desarrollo biológico de los estudiantes.

En la Escuela Normal de Educación Física de Suchitepéquez la población estudiantil comprende edades de 15 a 19 años, esto quiere decir que los estudiantes se encuentran en el periodo de la adolescencia en la cual se producen cambios, biológicos, emocionales, cognitivos y sociales. Dentro de estos cambios se encuentra la alimentación. Durante etapa el adolescente enfrenta diferentes situaciones:

- Las necesidades nutricionales están determinadas por la edad biológica (grado de maduración sexual y biológica) más que por la edad cronológica.
- Los hábitos alimenticios adquiridos en el hogar tienen a ser modificados, aumenta el consumo de comidas rápidas o chatarras altas grasas y azúcares, omisión de tiempos de comida, ausencia del desayuno. Anexo 4
- Mayor tendencia a comer fuera de la casa con los amigos y menos en el hogar con la familia.
- Reducción de consumo de alimentos naturales como frutas y vegetales y aumento de alimentos envasados.
- Reducción de consumo de jugos naturales y leche, aumento de consumo de jugos envasados y refrescos gaseosos.
- Se desarrolla el pensamiento concreto y el razonamiento abstracto por lo que los mensajes educativos deben ser muy específicos y claros.

¹⁷ Segura Zamorano, Diana Silvia. Ciencias Biología 1. Pág. 43-44

Las diferentes situaciones encajan en la problemática observada partiendo de la edad de los alumnos y el periodo de adolescencia. Los alumnos rompen un esquema tradicional que tenían en cuanto a la alimentación pues independientemente de la jornada que estudiaban en tercero básico el almuerzo lo realizaban en casa, esto refiriéndome al cuarto grado de bachillerato. Aunado al periodo de la adolescencia y al horario de clase el alumno busca la manera de satisfacer la necesidad de alimentarse de forma diferente, pues dispones de una hora si bien le va para ingerir el almuerzo.¹⁸ En el establecimiento se marcan los siguientes factores que condicionan el adquirir un almuerzo:

- Poco tiempo para tomar el almuerzo.
- Recurso económico para adquirir el almuerzo.
- Poca variedad de opciones para escoger donde tomar el almuerzo.

Este grupo de alumnos por lo regular no toman un almuerzo formal, en muchos casos la tendencia es:

- Tomar refresco gaseoso y una golosina.
- Un ceviche barato.
- Comprar comida en la calle alta en grasas.

Existe otro grupo de alumnos que por el escaso recurso llevan almuerzo, pero este es muy pobre y se lo comen frío y muchas veces con el almuerzo de uno comen dos o tres, complementando el almuerzo con la compra de tortillas.

Un número menor compra almuerzo, o una refacción en la tienda que se encuentra dentro del establecimiento, y un grupo minoritario va a su casa o casa de un familiar a tomar el almuerzo.

Esta problemática afecta no solo biológicamente al estudiante en su rendimiento sino también es su responsabilidad de asistencia y participación en clase pues no tiene la energía necesaria para hacer actividad física, y al hacerla

¹⁸ Segura Zamorano, Diana Silvia. Ciencias Biología 1. Pág. 43-44

su desenvolvimiento y efectividad de la actividad física no es acorde a los intereses personales como del docente.

El periodo de adolescencia del estudiante y su realidad estudiantil por la modalidad de carrera que estudian y el horario de la misma, hacen enmarcar los siguientes factores de riesgo:

- Bajo consumo de frutas y vegetales
- Bajo consumo de lácteos.
- Bajo consumo de alimentos fuentes de proteína de alto valor biológico, como carnes.
- Alto consumo de grasa y alimentos fritos.
- Poco apetito que alterna con episodios de mayor apetito.
- Consumo de comidas rápidas más de 3 veces al día.
- Omisión del desayuno.
- Omisión de refacciones y tiempos de comida especiales.¹⁹

Recomendaciones

Una adecuada alimentación es fundamental para un adecuado desarrollo físico y cognitivo.

- Comer en familia.
- Realizar el desayuno todos los días antes de ir al escuela.
- Realizar almuerzo y cena y al menos dos refacciones entre comidas.
- Referir a un profesional en nutrición para la prescripción de un plan alimentario equilibrado.
- Consumir diariamente: al menos tres porciones de frutas, al menos 2 de cereales como arroz, pasta, frijoles y legumbres.²⁰
- De 2 a 3 porciones de lácteos como leche, queso, yogur.

¹⁹ Segura Zamorano, Diana Silvia. Ciencias Biología 1. Pág. 43-44

²⁰ Credimar Ediciones. Programa Educativo de Educación Física y Deportes. Pág. 16-17

- Consumir 1 a 2 porciones de proteínas de alto valor biológico, como carne de res, pollo, pescado y huevos, con bajo contenido de grasa.
- Evitar el consumo de alimentos fritos.
- Evitar el consumo de golosinas altas en azúcar.
- Evitar el consumo de jugos envasados y bebidas gaseosas que tengan preservantes. Anexo 5.

3.3 Ámbito Psicológico

Es un proceso gradual y progresivo de construcción de formación y de la personalidad se presenta como una serie de transformaciones de la conducta y de la personalidad en todos los aspectos durante el desarrollo del ser humano en sus distintas etapas.

3.3.1 La Conducta

Es la actividad física del ser humano, abarcando movimientos musculares, secreciones, lenguaje sonidos y cualquier forma objetiva que se da como respuesta a determinados estímulos en los que se incluye el medio social.²¹

Estos estímulos son percibidos principalmente por lo sentidos que transmiten esa información al cerebro, el que tiene vital importancia en la comprensión y funcionamiento del fenómeno de la conducta.

Sabemos que el sistema nervioso del que forma parte el cerebro dirige, controla, coordina todas nuestras acciones, sensopercepciones y comportamiento, por lo que cualquier lesión que sufra puede cambiar todas las aptitudes del ser humano.

Las habilidades, conducta, conciencia no son propias de una parte del tejido nervioso, sino el resultado de las interacciones del cerebro.

²¹ Consejo Editorial Editora Ejecutiva. Psicología General. Página 63-64

En la interacción con los alumnos debe de tomarse en cuenta cada una de las conductas para poder canalizar la información que los alumnos están dando a entender como ya vimos que puede ser de diferentes formas.

En el ambiente escolar de nuestro establecimiento en los cursos del área práctica se destacan las siguientes conductas como las más frecuentes:

Conducta antisocial

- Hacer grupitos

Conducta indisciplinada

- Hablar en clase
- Masticar chicle
- Decir groserías
- Faltar o llegar tarde
- No prestar atención

Desinterés académico

- Entregar trabajos fuera de la fecha

La conducta va relacionada con problemas de disciplina, actualmente denominados problemas de convivencia, son conductas variadas que pueden tener orígenes, manifestaciones y pronósticos muy diversos. Su manifestación más perceptible, es el hecho de que desestabilizan la convivencia cotidiana del grupo, entorpeciendo e incluso haciendo imposible el logro de los objetivos de aprendizaje y formación que persigue el proceso educativo²².

El control de las conductas indisciplinadas, tradicionalmente ha estado ligado a modelos autoritarios. En la actualidad está ligado a un concepto de disciplina dinámica que resalta el carácter positivo, instrumental y funcional de la disciplina escolar, por tanto, su objetivo fundamental es crear las condiciones más

²² Gotzen. C. _ El Psicólogo y la disciplina escolar. Pág. 180-184

favorables para optimizar los procesos de aprendizaje, el desarrollo personal del alumnado y mejorar la convivencia entre profesores y alumnos y entre estos.

La clase de educación y deportes son lugares donde ocurren estos problemas en proporciones similares al resto de los cursos, pese a que se desarrollan en lugares más abiertos, menos estructurados y con un alto grado de interacción entre profesores y alumnos.

Estos problemas de conducta en el momento de la actividad física, causan grandes problemas porque impiden el funcionamiento de las clases, reducen el tiempo de aprendizaje de los alumnos y distraen al profesor. Gracias a la experiencia de los docentes del establecimiento estos efectos se minimizan.

Es importante analizar los factores que influyen en la aparición de esas conductas. Puede hacerse una clasificación en cuatro tipos: en relación a las actividades, en relación al profesor, en relación a los compañeros, en relación a los exentos.²³

En relación a las actividades:

- Muchas veces al momento de planificar los profesores no proponen actividades motivantes para los estudiantes por lo que estos realizan la tarea en de forma indiferente.
- El o los estudiantes tienen la iniciativa de proponer actividades y el profesor da muy poco tiempo para la práctica de las mismas.
- En otros casos la dosificación es poca o demasiada. Algunas veces la actividad es buena y es poco el tiempo o mínimas las repeticiones, los estudiantes quieren continuar y el profesor cambia de actividad; en otras oportunidades el ejercicio es bueno y el profesor lo dosifica demasiado ya sea en tiempo y repeticiones.

²³ Cagigal, José María. La Educación Física Escolar. Pág. 62

En relación al profesor:

- Se presenta tarde a la clase.
- Asume una actitud autoritaria desde la presentación de la clase.
- La explicación de las actividades no es clara, los estudiantes piden explicar de nuevo y él se rehúsa a hacerlo.
- La demostración de los ejercicios no la realiza, ni se apoya en algún alumno.
- No permite la interacción entre él y los estudiantes.

En relación a los compañeros:

- La impuntualidad de algunos es factor para que la clase no se aproveche el tiempo total.
- La actitud de soberbia de algunos hace que la clase no sea atrayente, por lo que otros compañeros se aíslan, otros tengan poca participación y otro grupo asuma la misma actitud.
- La disposición de alumnos o grupitos no favorecen la organización de la clase.
- La falta de atención ante una explicación hace que el profesor tenga que tomar más tiempo y el tiempo real de la clase es menor.

En lo no previsto:

- Cambio de horario por motivos especiales: reunión, acto cívico, conferencia, etc.
- Por la unión de grupos por ausencia de algún profesor.
- Por el cambio de instalación para la práctica.
- Por factores de clima: sol, lluvia principalmente.

Cada profesor tiene una visión diferente de la línea de demarcación entre un comportamiento no apropiado y un comportamiento tolerable, y una capacidad de tolerar ciertos niveles de desviación²⁴.

²⁴ Gotzen. C. _ El Psicólogo y la disciplina escolar. Pág. 180-184

Hay que agregar y tomar en cuenta que hay conductas que suceden cuando el profesor no está presente, aparecen líderes tanto positivos como negativos por lo que el grupo se divide en que unos trabajan la tarea como es, otros como quieren hacerla y en el peor de los casos no realizan la tarea.²⁵

Se puede concretar que una mayor comprensión de las percepciones que tanto profesores como alumnos tienen de las conductas encontradas, conducirán a caminos más efectivos de control y disciplina en el entorno educativo. Entiéndase esto, por ejemplo: que para los alumnos el llegar tarde a clase no signifique nada y para el profesor si; para esto debe buscarse un tiempo para la socialización de los problemas vistos o encontrados en el profesor, estudiantes, o los que en el contexto presente.²⁶

La socialización de la problemática sobre la conducta, encontrada tanto por estudiantes y profesores reviste una vital importancia para la mejora en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, puesto que la armonía, motivación, aceptación y práctica será realizada con mayor interés, entrega y efectividad.

3.4 Ámbito Social.

Significa al desarrollo del ser humano en una sociedad. En este caso nos referimos al desarrollo social del estudiante y los factores que condicionan dicho desarrollo.

En la problemática de investigación se encuentra el ambiente familiar que influye en el rendimiento del estudiante y en sus relaciones interpersonales

El ambiente familiar influye de manera decisiva en la personalidad de los estudiantes. La relación entre los miembros de la casa determina, valores, afectos, actitudes y modos de ser de ser que un niño va asimilando desde que nace. La vida en familia es un eficaz medio educativo al que se le debe dedicar

²⁵ Cagigal, José María. La Educación Física Escolar. Pág. 62-63

²⁶ Credimar ediciones. Educación física y deportes. Pág. 16-17

tiempo y esfuerzo. La escuela pero directamente la clase de educación o deportes complementa la tarea, pero en ningún caso sustituye a los padres.

El ambiente familiar es el conjunto de relaciones que se establecen entre los miembros de la familia que comparten el mismo espacio. Cada familia vive de una manera peculiar. El ambiente familiar, sea como sea la familia, tiene unas funciones educativas y afectivas muy importantes, ya que los padres de familia tienen una gran influencia en el comportamiento de sus hijos, tanto dentro como fuera del seno familiar.

Lo que difiere de unas familias de otras es que unas tienen un ambiente familiar positivo y constructivo que propicia el desarrollo adecuado, en cambio otras familias, no viven correctamente las relaciones interpersonales.

Para que el ambiente familiar pueda influir correctamente es fundamental que se manifiesten en él: el amor, autoridad participativa, intención de servicio, trato positivo, tiempo de convivencia.

3.4.1 Amor

Que los padres manifiesten con suficiente claridad que quieren a sus hijos., pues es importante que el hijo se sienta amado. Para ello además de decirse con palabras tiene que demostrar que se le acepta como es, que se quiere su felicidad, que sienta seguridad, apoyo y el reconocimiento y ayudarle en todo lo que necesite, brindando siempre tiempo necesario para compartir en todos los aspectos. Esto se consigue mediante pequeños detalles de cada día: mostrando interés por sus cosas, preguntando, felicitando, sabiendo lo que le gusta e interesa y mostrarse compasivo y paciente²⁷.

3.4.2 Autoridad

Esto tiene que ver con la manera de ejercer la autoridad. La autoridad es un derecho y una obligación que parte de la responsabilidad de los padres en la educación de sus hijos. Dicha autoridad tendrá una función educativa correcta si

²⁷ Carrillo López, Roberto. Domina los valores.85

se ejerce de manera persuasiva cuando los hijos son pequeños, y de manera participativa cuando ya sean mayores. Los mandatos deben ser precedidos de razones y que tengan en cuenta las opiniones y las circunstancias de los hijos.

3.4.3 Intención de servicio

La intención de servicio tiene que ver con la intencionalidad o la finalidad de la autoridad y de las relaciones en general. Debe buscarse la felicidad de los hijos y ayudarles para que su vida sea más agradable y más plena. No debe aprovecharse la autoridad ni vivirla como un privilegio o una ventaja que se tiene sobre ellos.

3.4.4 Trato positivo

Debe ser de calidad y positivo, es decir, agradable en las formas y constructivo en el contenido. Es frecuente que los hijos escuchen más críticas que halagos, lo cual no debe ser así. Debe comentarse todo lo bueno que tienen las personas que viven con uno y todo lo positivo de sus acciones. También deben de comentarse las cosas negativas, no debiendo permitir que nuestro afán perfeccionista nos haga ver solo los defectos que hay que mejorar, el hacerlo podría lesionar gravemente uno de sus mejores recursos: su autoestima.

3.4.5 Tiempo de convivencia

Debe de tenerse suficiente tiempo para compartir con los hijos y con la pareja, esta condición muchas veces no depende de los padres, resulta a veces difícil de conseguir. Hay que aprovechar el tiempo libre con los hijos que aunque sea poco, este sea de calidad.

En el establecimiento mediante la socialización con diferentes estudiantes surgen los comentarios sobre dicho tema, resaltando los indicadores siguientes:

- Mis papas trabajan y no nos dedican tiempo.
- Mis papas ni se hablan mucho menos platican con nosotros.
- Mi papa trabaja lejos.

- Cuando mis papas hablan conmigo es solo para regañarme.
- Mis papas no se preocupan por mí, ni de lo que hago.
- Cuando es de tratar un tema, mi papa le dice a mi mamá: decidle vos, mi mamá responde: no decidle vos.
- Mis papás ni se dan cuenta si hago o no mis tareas.

Estos y otros indicadores tienen como resultado el bajo rendimiento escolar, por la experiencia en el tema, hay diferentes actitudes de los padres respecto al interés de sus hijos.

Algunos padres de familia nunca llegan a preguntar cómo va su hijo en la clase, aún ni siendo convocados a una reunión, termina el año y hayan salido como hayan salido no llegan al establecimiento, más que raras veces solo cuando es el momento de inscripción.

Otros llegan pero les es indiferente ver la tarjeta de calificaciones, aún cuando tengan varios cursos perdidos. No les interesa saber por qué perdieron.

Pero hay padres de familia que si llegan y cuestionan el proceso de enseñanza de sus hijos, lo cual garantiza un mejor rendimiento de sus hijos.

Para esta problemática el rol de mediador del profesor de educación física es importante, puesto que dentro de los demás docentes de otros cursos, su rol de líder y la preferencia por la clase hacen que el alumno le tenga confianza para conversar e intercambiar opiniones.²⁸

El profesor entonces debe asumir responsabilidad directa en la mejora de la relación del ambiente familiar, organizando actividades relacionadas al tema, ser más comunicativo con sus alumnos.

El profesor en la medida de sus posibilidades debe asesorar a los estudiantes que presenten problemas y/o canalizar la asesoría con una persona de experiencia o conocimiento en el tema de ambiente familiar.

²⁸ Sandoval, Ana María. Ética profesional y relaciones humanas. Pág. 7

Esta investigación se realiza con el fin de hacer una mejor educación y que el estudiante consiga del padre de familia:

- Información adecuada sobre aquellas actitudes y valores sociales y personales que se consideran correctos, gracias al buen ejemplo de sus padres.
- Recibir información sobre sí mismos, sobre cómo son, a través de las opiniones, reacciones y juicios de valor y de calidad del trato que se le da.
- Desarrollar la confianza en sí mismo y la autoestima gracias a las manifestaciones de amor y de reconocimiento que llenen sus necesidades afectivas básicas: necesidad de afecto, necesidad de aceptación y necesidad de seguridad.²⁹

3.5 Ámbito laboral

Este se refiere al espacio o ambiente donde se realiza la actividad, en este caso, donde se realiza la actividad deportiva o clase de educación física.

Es importante que un profesor de educación física desarrolle su labor en un ambiente o ámbito espacioso, seguro, cómodo, accesible.

La problemática de tener instalaciones propias para la práctica de cada deporte no es la determinante, sino que llenes las condiciones para un efectivo aprovechamiento.

En este caso el currículo nacional base establece en cuarto año los deportes: Atletismo, Gimnasia en sus diferentes modalidades y Natación; en quinto grado los deportes de: Voleibol, Fútbol, Baloncesto y Natación.

El establecimiento cuenta con una piscina semi olímpica para la práctica de la natación, pero carece de un cancha de fútbol pues la que a veces se utiliza es la cancha municipal pero en horario especial pues a veces hay actividades propias de este deporte (juegos escolares, intercambio deportivo, etc.) por lo que debe realizarse la clase en una cancha de baloncesto, sin embargo coincide con la

²⁹ Lahoz, José María. La Influencia del ambiente familiar. Pág.168 -169

clase de baloncesto, por lo que hay utilizar media cancha para cada grado y disciplina deportiva.

Entonces Baloncesto si tiene un área de trabajo, sin embargo por ser una cancha municipal y al aire libre, convergen otros establecimientos educativos a realizar la clase de educación, grupos de jóvenes para practicar fútbol y baloncesto, así como también, grupos familiares por recreación.

Atletismo tampoco cuenta con un área ideal para su práctica, por lo que el trabajo se adapta para ser realizado en una cancha de baloncesto y/o área verde cercana al establecimiento.

Para la clase de Voleibol hay una cancha la cual resulta pequeña por la cantidad de alumnos que participan en la clase y por lo especial de la práctica de los fundamentos de este deporte.

Gimnasia no cuenta con un salón o gimnasio, la práctica se realiza en la cancha de baloncesto, y en algunos periodos se junta con la clase de baloncesto por lo que el espacio se reduce ocasionando que no haya fluidez ni atención en ambas clases.

Factores de riesgo en la utilización de las canchas al aire libre:

- Inseguridad, pues un buen número de jóvenes utilizan las instalaciones para recreación: bicicletear, patinar y en el más preocupante de los casos para beber licor y consumir drogas. Por lo que están expuestos los alumnos: violencia, robo y accidentes.
- Hacinamiento; por la misma naturaleza de las canchas al aire libre el espacio se reduce más cuando grupos de jóvenes se ponen a jugar en la misma por lo que en muchas oportunidades se utiliza media cancha nada más, lo cual provoca que el espacio se reduzca y en los ejercicios dinámicos no solo haya dificultad de desplazamiento sino también, el riesgo de un accidente.

Sabiendo la problemática sobre el área de clase para la práctica deporte o de la clase de educación física vale resaltar algunos aspectos que deben de considerarse para la realización de una clase efectiva.

- Conociendo el área o espacio donde se trabaja deben de planificarse actividades acordes al tamaño del espacio y características tanto de los ejercicios.
- Plantear formas y procedimientos organizativos en relación al aprovechamiento del espacio.
- Distribución y uso adecuado del material didáctico y deportivo.

Para la solución de dicha problemática se plantean las siguientes estrategias:

- Adecuación del horario de clases, específicamente entre cursos que utilizan la misma área de trabajo para utilizar la misma en horario diferente.
- Solicitar autorización para el uso del gimnasio municipal para la práctica del baloncesto, para que la cancha que se utiliza para este deporte pueda ser utilizada por fútbol o gimnasia.
- Solicitar la autorización para el uso de salón municipal para la práctica de la gimnasia en sus diferentes modalidades.

Un factor importante para el desarrollo de la práctica deportiva es el área, espacio o instalación donde se realizara, esta debe corresponder a las necesidades y exigencias de cada deporte en especial.

Es importante tener en cuenta que un área para la práctica física debe de llenar ciertas características para su utilización:

- Tamaño.
- Calidad de la superficie.
- Seguridad.
- Cercanía al establecimiento.
- Ubicación

- Exclusividad para su uso para la comunidad educativa o sea el establecimiento.
- Otros.

Tamaño

Tanto la clase de educación física como el periodo de práctica deportiva por la especialidad del establecimiento que es la práctica de deportes está condicionada por el tiempo de duración, en el caso de educación por periodos de 40 minutos en el nivel primario y en el caso de la Escuela Normal de Educación Física de Suchitpequez en periodos dobles de cuarenta minutos.

De igual manera está delimitada por un número de estudiantes por sección y/o grado.

Los factores de duración de la clase y número de estudiantes, mas el agregado de la especialidad deportiva, requieren del tamaño del área ideal para la práctica deportiva.

Entonces la instalación puede estar en perfectas condiciones pero el tamaño de la misma no va a permitir un buen aprovechamiento del tiempo de duración de la clase y desarrollo biológico óptimo de la clase, de la misma manera en alcanzar la competencia de la clase.

Factor contrario sería un área de buen tamaño pero carente de calidad mínima para la práctica de un deporte en específico, por ejemplo: la práctica de baloncesto en un área verde, o en una superficie de tierra irregular; en ambos casos las condiciones no permiten que se puedan practicar la mayoría de fundamentos del baloncesto.

Calidad de la superficie

La superficie del área de trabajo debe tener las condiciones mínimas de calidad, por ejemplo para la práctica de atletismo, la superficie debe ser lisa o plana, libre de obstáculos. En baloncesto una superficie de cemento sin

irregularidades, tableros adecuados a la edad de los estudiantes. En natación la piscina debe tener una superficie lisa tanto en la orilla como en el piso directamente, con una profundidad para la enseñanza.

Seguridad

El área de trabajo o instalación debe estar libre de obstáculos que impidan el desplazamiento de los estudiantes, la ejecución de los fundamentos, siendo estos por ejemplo: irregularidad de la superficie, árboles que estén cerca (ramas), construcción cercana a dicha área, locomoción de vehículos y personas.

En otros casos factores del ambiente como la temperatura que incide en la calidad de la superficie, el viento y tipo de superficie, pues este provoca el levantamiento de polvo, cercanía del área de trabajo a la calle o comercio.

Cercanía del establecimiento

Es una realidad de nuestro país que los establecimientos no cuentan con una instalación propia y adecuada para la práctica de la actividad física, si se tiene no llena las condiciones para la práctica de la misma. Por lo que los profesores buscan alternativas para solucionar esta problemática, buscando canchas cercanas al establecimiento, puesto que este factor de distancia es factor determinante para el cumplimiento del tiempo total del periodo de clase y por ende de las actividades planificadas.

Ubicación

Fundamental que este cerca del establecimiento educativo.

El área de trabajo debe estar en un lugar estratégico del establecimiento que no incida tanto en el desarrollo de las clases académicas como de la propia clase de educación física o deportes.

En la medida de las posibilidades debe estar lejos de ambientes que interfieran en el desarrollo de la clase y que pongan en peligro la integridad física y moral de los estudiantes. Además de tomar en cuenta el recorrido que se hace

para llegar a la instalación para que este sea no sea solo seguro sino también rápido.

Exclusividad para el uso del establecimiento

En el mejor de los casos que el establecimiento cuente con una instalación propia hace que el desarrollo de la clase sea efectivo y seguro. Además da la oportunidad al profesor de aprovechar al máximo dicha área, ahorrar tiempo no solo la llegada de los estudiantes a clase sino también para el traslado y distribución del material a utilizar, que es uno de los factores que determinan el cumplimiento del tiempo total de clase.

Una instalación pública es un factor negativo para el desarrollo de la clase, pues se encuentra con otros grupos, inclusive con la clase de otros establecimientos, la práctica deportiva o recreativa de otras personas, lo que hace el espacio se reduzca, que se afecte el desplazamiento de los estudiantes y por ende la ejecución de los ejercicios, además provoca inseguridad en los estudiantes puesto que en cualquier momento pueda sufrir un accidente, un inconveniente social de intercambio de palabras, inclusive de golpes.

Dentro de otros factores se puede mencionar que al no contar con una instalación propia se corre el riesgo de que se suspendan clases pues se programan actividades por grupos sociales, educativos o municipales, por lo que se niega la utilización de la misma.

En el caso del establecimiento motivo de investigación solamente el curso de natación cuenta con una instalación que si bien no es propia, pero esta cedida al establecimiento, la exclusividad de la misma es factor importante para no solo utilizarla en el horario de clases sino también en cualquier horario del establecimiento, a la vez de resaltar que se encuentra a pocos metros del establecimiento.

Para el curso de baloncesto, gimnasia se cuenta para su práctica con una cancha municipal de baloncesto, para voleibol una cancha para este deporte,

quedan las mismas a la par del establecimiento, tiene las medidas correspondientes, en ella la superficie que es de cemento presenta irregularidades debido al mal uso de dicha instalación por parte de personal del establecimiento y personas particulares como empresas comerciales en el sentido de utilizar el área anexa a la cancha como parqueo y descargue de insumos para la tienda, para recolección de basura, etc. pasando sobre la superficie de la cancha por lo que la misma se ha agrietado por el sobrepeso. Cabe hacer notar que durante el periodo de clase la misma se interrumpe para dar paso a los vehículos y así proteger la integridad física de los estudiantes. También dicha instalación es invadida por jóvenes del denominado grupo choco chavo quienes practican trucos con bicicleta, motoristas que pasan a veces como si fuese una pista de motocrós.

También alrededor de la instalación hay árboles de la clase “de la india” los cuales brindan sombra, en dicha área hay unas bancas que son utilizadas por grupos de jóvenes para ingerir licor y consumir drogas, principalmente el consumo de marihuana, también utilizada por parejas de jóvenes y adultos como lugar de encuentro de relaciones de noviazgo, llegando en muchos casos a presentar escenas obscenas. Dicha problemática es preocupante pues pone en riesgo no solo la integridad física de los estudiantes sino también los valores, la contaminación visual, que repercuten en la distracción tanto al momento de una explicación como ejecución de los ejercicios.

Los factores anteriores afectan el desarrollo integral de los estudiantes en los diferentes ámbitos del proceso de enseñanza aprendizaje y que revisten vital importancia en el desarrollo de la clase de educación física y práctica deportiva de los estudiantes de la carrera de bachillerato de la Escuela Normal de Educación Física.

Para que un desarrollo integral sea efectivo deben de garantizarse las condiciones básicas para el desarrollo de la clase, con la base teórica con la se cuenta y con la observación encontrada en el establecimiento.

3.6 Integración de la problemática

El desarrollo integral de los estudiantes está determinado por diferentes factores y que estos deben de ser adecuadamente implementados, ejecutados y por ende desarrollados. Estos tienen una interrelación para su desarrollo pues uno condiciona a los otros para que logre alcanzar el objetivo propuesto tanto cognitiva como motrizmente.

Los factores biológicos, psicológicos, sociales y laborales es esta investigación descubren una problemática en especial en el ámbito biológico. El análisis de la problemática refiere la necesidad no involucrar, ni responsabilizar al docente en la atención, mejora y solución de las mismas, sino de que este, desarrolle su rol docente.

El factor biológico presenta la problemática de la alimentación. Como bien se ha expresado anteriormente un factor mantiene una relación estrecha con los otros factores tanto de beneficio como impedimento para el desarrollo de los mismos. Analizando esta problemática las relacionaremos primeramente indicando que por el tipo de carrera y jornada de estudio, que es de doble jornada, los estudiantes toman sus alimentos, unos en la tienda escolar, otros traen comida, otros que salen a comer, y otros que solo comen golosinas, lo que en términos generales el estudiante no se alimenta adecuadamente, lo cual repercutirá en la disposición para llegar a la clase, asumiendo una actitud no tan adecuada para la ejercitación durante la práctica, notándose desgano principalmente. Muchas veces los estudiantes se olvidan de las cosas que pasan en su ambiente familiar, sin embargo en algunos momentos por la misma realidad que afrontan se ven afectados psicológicamente, pues observan a otros comer y ellos no lo pueden hacer, es aquí, donde recuerdan, por ejemplo: que sus papas no le dan el dinero suficiente para comprar su almuerzo, o porque sus papas están separados, etc. es aquí donde se relaciona este ámbito social con el biológico, aumentando esta problemática. Aunque muchas veces la clase este motivada, dinámica y participativa, el estado de ánimo de los alumnos, por falta de alimentación y por problemas familiares hace que se distraiga, por lo tanto influye negativamente, no

solamente en el aprovechamiento de tiempo y practica de él mismo, como en el desarrollo de la clase, afectando directamente al profesor en el desarrollo de la clase, pues este, deberá adecuar principalmente las actividades de acuerdo a las características de los estudiantes, e ir más allá del rol de educador.

Todo lo anterior es fundamental para alcanzar el desarrollo biológico puesta que una correcta y efectiva practica de los ejercicios requiere que el alumno cuente con los nutrientes básicos y esenciales que le proporcione la energía necesaria, una conducta participativa, comprometida, responsable, motivada harán que la ejecución de los ejercicios sea de máximo aprovechamiento, el involucrar al alumno en la clase hace que olvides problemas familiares que tenga, para ello la dinámica y organización de la clase es determinante, y que conocida el área de trabajo, sobre esa base es que se planifica es aquí donde se minimiza la problemática que presenta dicha área. El alcanzar un desarrollo integral significa detectar la problemática, trabajar sobre la interacción social, maestro alumno y entre alumnos, tratar la problemática en forma general y donde lo amerite, personalizarla, buscando las medidas y medios o canalizando a instituciones que tratan sobre esos temas.

IV. Marco Operativo.

4.1 Diseño de la Investigación

4.1.1 Equipo de Investigación.

4.1.1.1 Investigador principal: Oscar Estuardo Cifuentes y Cifuentes

4.1.1.2 Director del Centro Educativo (a) del centro Educativo: Miguel Ángel Vallejo

Recursos:

1. Humanos:

1.1 Investigador: Oscar Estuardo Cifuentes

2. Materiales:

2.1. Computadora.

2.2. Impresora.

- 2.3. Fotocopiadora.
- 2.4. Cámara Fotográfica.
- 2.5. Teléfono celular.
- 2.6. Acceso a internet.
- 2.7. Materiales de escritorio. Hojas de papel bond, lapiceros, lápices
- 2.8. Equipo de transporte. vehículo.

4.1.2 Presupuesto de la investigación

No	Descripción	Costo
1.	Papel bond (200 hojas)	Q. 20.00
2.	Lapiceros (32)	Q. 32.00
3.	Lápiz (8)	Q. 8.00
4.	Fólder	Q. 5.00
5.	Impresiones (320)	Q 240.00
6.	Internet	Q. 150.00
7.	Encuadernación	Q. 75.00
8.	Transporte	Q. 50.00
9.	Teléfono celular	Q. 25.00
	TOTAL	Q. 505.00

4.1.3 PROGRAMACIÓN

GRAFICA DE GANTT.

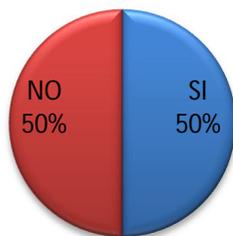
ACTIVIDADES	ENERO		FEBRERO				MARZO				ABRIL			
	Semanas		SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS			
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN														
DISEÑO DE LA PRUEBA														
ELABORACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN														
APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	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

IV. Presentación de Resultados.

5.1 Análisis de resultados.

Observación
Gráfica no. 1

El lugar donde come es adecuado.



Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	50 %
No	16	50 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Gráfica no.2

Come con frecuencia en la calle.

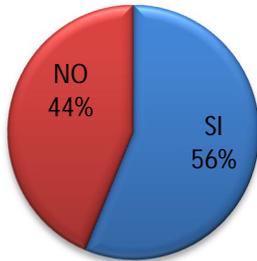


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	11	34 %
No	21	66 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Gráfica no. 3

El tiempo que dispone para comer es suficiente.

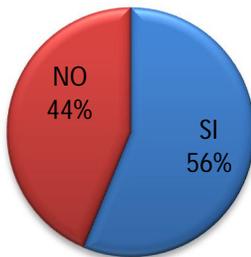


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	56 %
No	14	44 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Gráfica no. 4

El alimento que consume es de calidad.

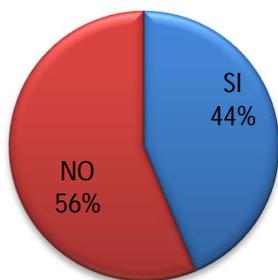


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	56 %
No	14	44 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Gráfica n o. 5

Cuenta con recurso económico para comer.

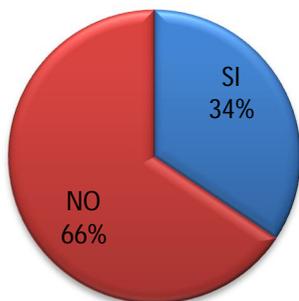


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	44 %
No	18	56 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Gráfica no. 6

Ingieren comida nutritiva

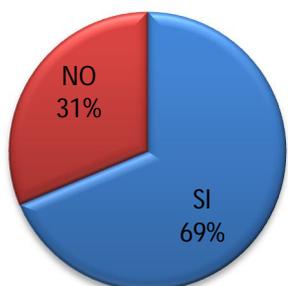


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	11	34 %
No	21	66 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Pregunta no. 7

Consumen comida chatarra

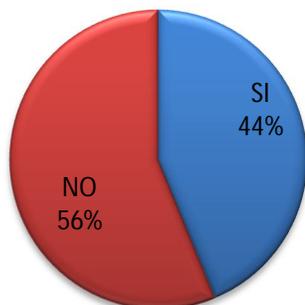


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	69 %
No	10	31 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Pregunta no. 8

La conducta se ve afectada por la alimentación.

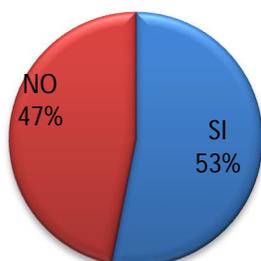


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	44 %
No	18	56 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Pregunta no. 9

Baja talla y peso en relación a su edad.

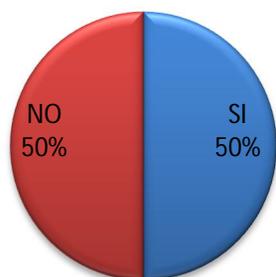


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	17	53 %
No	15	47 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Pregunta no. 10

Malos hábitos alimenticios.



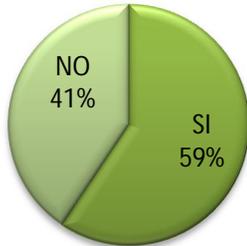
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	50 %
No	16	50 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Encuesta

Pregunta no. 1

Toma el desayuno diariamente.



Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	19	59 %
No	13	41 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Pregunta no. 2

La alimentación la toma en el horario adecuado.

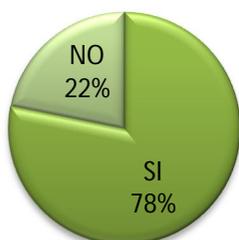


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	62 %
No	12	38 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Pregunta no. 3

La alimentación contiene los nutrientes básicos para su desarrollo físico.



Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	78 %
No	7	22 %

Pregunta no. 4

La situación económica le impide tener una buena alimentación.



Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	56 %
No	18	44 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Pregunta no. 5

En la familia el ambiente familiar es bueno.

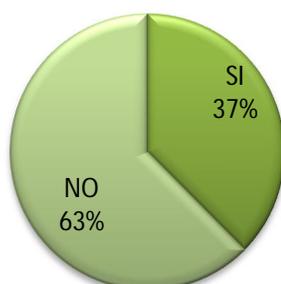


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	29	91 %
No	03	9 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Pregunta no. 6

Los problemas de ambiente familiar afectan su rendimiento.

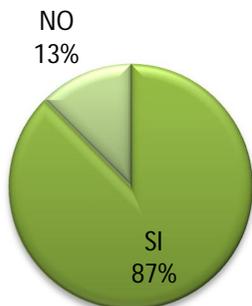


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	37%
No	20	63%

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Pregunta no. 7

Su conducta es correcta durante el desarrollo de la clase.



Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	28	87 %
No	04	13 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Pregunta no. 8

El área de trabajo presenta condiciones de seguridad para el desarrollo de la clase.

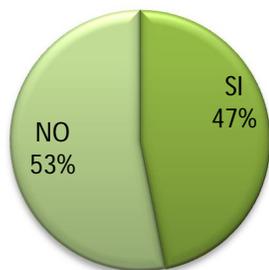


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	69 %
No	10	31 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Pregunta no. 9

Toma una refacción nutritiva.

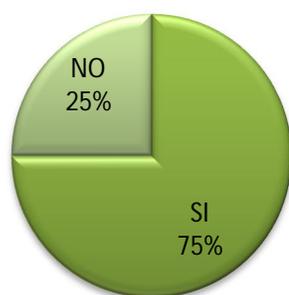


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	47 %
No	17	53 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

Pregunta no. 10

Toma diariamente un almuerzo formal.



Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	75 %
No	8	25 %

Fuente. Investigación de campo.
Estudiante: Oscar Estuardo Cifuentes
PADEP/DEF 2016

5.2 Interpretación:

Observación

Pregunta no. 1

El lugar donde come es adecuado.

El 50 % de los estudiantes observados coinciden en que el lugar donde comen es adecuado, mientras que el 50 % están coinciden que el lugar donde comen no es el adecuado.

Por lo tanto debe de ofrecerse a los estudiantes un lugar adecuado para comer.

Pregunta no. 2

Come con frecuencia en la calle

El 34 % de los estudiantes observados comen en la calle, mientras que un 66 % lo hacen en un comedor o casa.

Por lo tanto debe de buscarse la forma en que puedan comer en lugar que ofrezca condiciones higiénicas.

Pregunta no. 3

El tiempo que disponen para comer es suficiente

El 56 % de los estudiantes observados coinciden en que el tiempo que disponen para comer es suficiente, mientras que un 44 % coinciden en que no.

Por lo tanto debe de buscarse la estrategia para educar a los estudiantes a tomar efectivamente el tiempo de almuerzo.

Pregunta no. 4

El alimento que consumen es de calidad.

El 56 % de los estudiantes observados consumen comida de calidad, mientras que un 44 % no lo hacen.

Por lo tanto debe de orientarse para que puedan comer alimentos de calidad.

Pregunta no. 5

Cuenta con recurso económico para comer.

El 56 % de los estudiantes cuenta con recurso para comprar almuerzo, mientras que el 44 % no cuentan con recurso económico.

Por lo tanto deben de ofrecerse diferentes opciones de donde pueda adquirir un almuerzo más económico.

Pregunta no. 6

Ingieren comida nutritiva.

El 66 % de los estudiantes observados ingieren comida nutritiva, mientras que un 34 % lo que comen carece de nutrientes que le ayuden.

Por lo tanto debe de educarse el hábito de ingerir alimentos que contengan los nutrientes básicos necesarios.

Pregunta no. 7

Consumen comida chatarra.

El 69 % de los estudiantes observados consumen comida chatarra, mientras que un 31 % no lo hacen.

Por lo tanto debe de reeducarse el hábito de comer alimentos nutritivos.

Pregunta no. 8

La conducta se ve afectada por la alimentación.

El 56 % de los estudiantes observados que se alimentan tiene una conducta aceptable, mientras que un 44 % si presentan problemas de conducta por no ingerir alimentos o ingerir muy poco..

Por lo tanto debe de buscarse la forma de que el estudiante lleve refacción, y almuerzo.

Pregunta no. 9

Baja talla y peso en relación a su edad.

El 53 % de los estudiantes observados no presentan problemas de talla y peso en relación a su edad, mientras que un 47% si los presentan.

Por lo tanto deben investigarse las causas que provocan un desarrollo inadecuado.

Pregunta no. 10

Malos hábitos alimenticios

El 50 % de los estudiantes observados tienen buen hábito alimenticio, mientras que un 50 % si presentan problemas de malos hábitos alimenticios.

Por lo tanto debe de reforzarse el buen hábito de alimentación.

Encuesta

Pregunta no. 1

Toma el desayuno diariamente.

El 59 % de los estudiantes encuestados coinciden en que toman el desayuno diariamente, mientras que el 41 % no lo hace.

Por lo tanto debe de concientizarse que el desayuno es el tiempo de comida básico para contar con la energía necesaria para lo que demanda el día.

Pregunta no. 2

La alimentación la toma en el horario adecuado.

El 62 % de los estudiantes encuestados coinciden que toman el desayuno en horario adecuado, mientras que 38 % no lo hace.

Por lo tanto debe de concientizar tener disciplina para la toma del desayuno.

Pregunta no. 3

La alimentación contiene los nutrientes básicos para su desarrollo físico.

El 78 % de los estudiantes encuestados coinciden que los alimentos que toman tienen los nutrientes básicos, mientras que el 22 % dice que no.

Por lo tanto deben de implementarse orientaciones educacionales sobre dietas alimenticias ricas en nutrientes, necesarios para un buen desarrollo.

Pregunta no. 4

La condición económica le impide tener una buena alimentación.

El 56 % de los estudiantes encuestados coinciden que la condición económica no les impide tener una buena alimentación, mientras que el 44 % refiere que sí.

Por lo tanto debe de buscarse alternativas para la compra de alimentos más económica dentro y fuera del establecimiento.

Pregunta no. 5

En la familia el ambiente familia es bueno.

El 91 % de los estudiantes encuestados refieren que tienen un ambiente familiar bueno, mientras que el 9 % refieren de que no.

Por lo tanto debe de consolidarse las buenas relaciones familiares y sociales.

Pregunta no. 6

Los problemas de ambiente familiar afectan su rendimiento.

El 37 % de los estudiantes encuestados refieren que su ambiente familiar le afecta en su rendimiento, mientras que el 63 % coincide en no.

Por lo tanto debe de identificarse en tipo de problemática familiar para que los docentes apoyen y orienten a los estudiantes con esa problemática..

Pregunta no. 7

Su conducta es correcta durante el desarrollo de la clase.

El 87 % de los estudiantes encuestados refieren coinciden que tiene una conducta correcta durante el desarrollo de la clase, mientras que un 13 % coinciden en que tiene algún tipo de conducta inadecuada.

Por lo tanto el profesor debe de motivar más la clase y dar responsabilidades para que estas no permitan que asuman conductas inadecuadas.

Pregunta no. 8

El área de trabajo presenta condiciones de seguridad para el desarrollo de la clase.

El 69 % de los estudiantes encuestados refieren que el área donde se realiza la clase es segura, mientras que el 31 % refieren a que hay algunas cosas que ponen en riesgo la integridad física.

Por lo tanto deben de evaluarse los factores de riesgo y minimizarlos o eliminarlos.

Pregunta no. 9

Toma una refacción nutritiva.

El 47 % de los estudiantes encuestados coinciden que toman una refacción nutritiva, mientras que el 53 % refieren que refacciona pero no nutritivamente.

Por lo tanto debe de concientizarse que la refacción que lleven de casa o compren a la hora del receso sea nutritiva.

Pregunta no. 10

Toma diariamente un almuerzo formal.

El 79 % de los estudiantes encuestados coinciden que toman un almuerzo formal, mientras que el 25 % lo toma pero no es completo.

Por lo tanto debe de concientizarse que es necesario que el almuerzo que tomen sea balanceado, a la vez de reforzar el hábito disciplinario de una buena alimentación.

VI. Conclusiones.

6.1 Incremento de hábito de tomar alimentos en la calle, pues este para ellos se hace más fácil y económico, pero no se valora la calidad.

6.2 Aumento de consumo de alimentos en lugares inadecuados, no les importa el origen de los mismos la forma de elaborarlos.

6.3 Se determinó que los alimentos que se consumen carecen de nutrientes básicos, el consumo de grasas es evidente.

6.4 El desayuno según los mismos estudiantes no se toman regularmente, ya que deben de salir muy temprano de casa, y por ser muy temprano no tienen apetito.

6.5 Los lugares que los estudiantes utilizan para tomar el almuerzo no llenan las condiciones mínimas de salubridad.

6.6 La refacción es necesaria y básica tanto por la mañana como por la tarde, sin embargo por la situación económica baja los estudiantes no tienen acceso a la misma.

VII. Recomendaciones

7.1 Establecer programas de educación alimentaria. Alimentos que sean saludables y que les aporten los nutrientes básicos para la práctica física.

7.2 Establecer normas que garanticen la implementación de un ambiente agradable para el consumo de alimentos, en relación a la tienda escolar.

7.3 Promover la implementación de diversos menús durante la semana.

7.4 Gestionar la implementación de un programa de alimentación por parte de Dirección General de Educación Física.

7.5 Establecer un programa de refacción escolar, organizado por los mismos estudiantes.

7.6 Fomentar el hábito de la toma de almuerzo no solo necesidad fisiológica para el desarrollo humano sino también para un mejor rendimiento físico.

VIII. Bibliografía

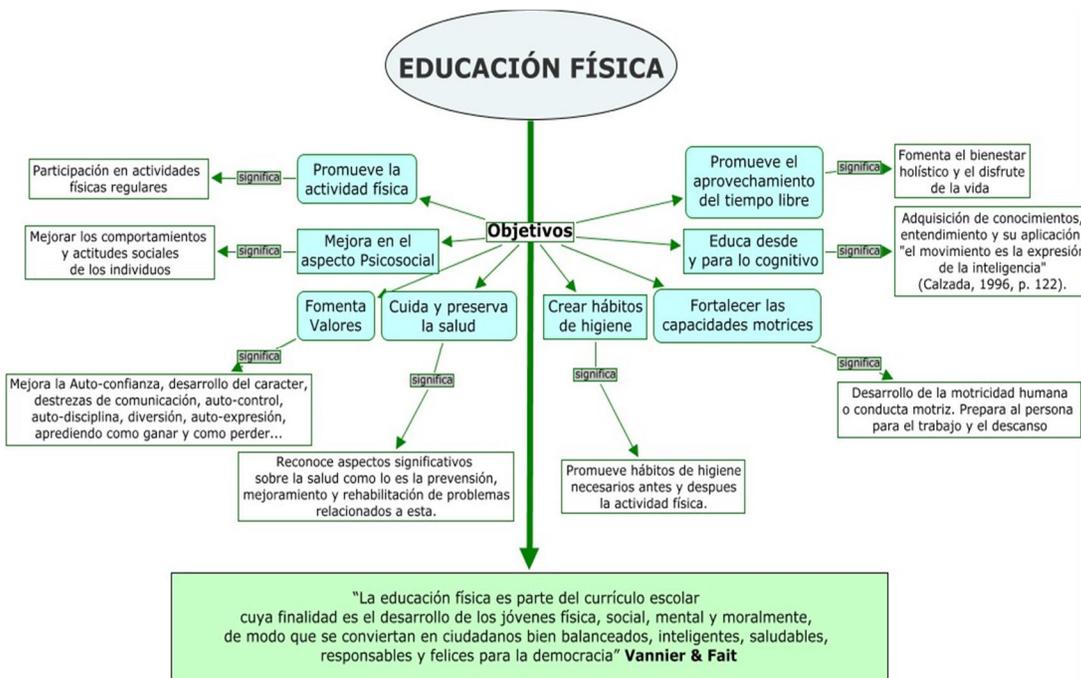
- Aguilar, K. (s.f.). *Domina La Comunicación*. México: Editorial Árbol S.A. .
- Cagigal, J. M. (1982). *La Educación Física Escolar*. Valladolid España: Editorial Miñón.
- Credimar Ediciones. (s.f.). *Programa Educativo de Educación Física y Deportes*. España: Editorial Credimar.
- Editora Educativa. (1997). *Psicología General*. Guatemala: Editora Educativa.
- Lemus, L. A. (2014). *Pedagogía*. Guatemala: Editorla Piedra Santa.
- López, R. C. (1994). *Domina los valores*. México: Editorial árbol,s.a. de c.v.
- OCEANO. (s.f.). *Manual de Educación Física y Deportes*. Barcelona España: Editorial Oceano.
- Prado, J. L. (2007). *Didáctica de la Educación Física*. Guatemala: Editorial Artemis Edinter.
- Roegiers, X. (2007). *Pedagogía de la Integración*. Costa Rica: Editorial Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana.
- Sandoval, A. M. (1997). *Ética Profesional y Relaciones Humanas*. Guatemala: Editorial Sandoval.
- Sandoval, A. M. (1997). *Psicología*. Guatemala: Editorial Sandoval.
- Zamorano, D. T. (2009). *Ciencias Bilogía I*. México: Editorial Larousse.

IX. Anexos

a.- Anexo 1

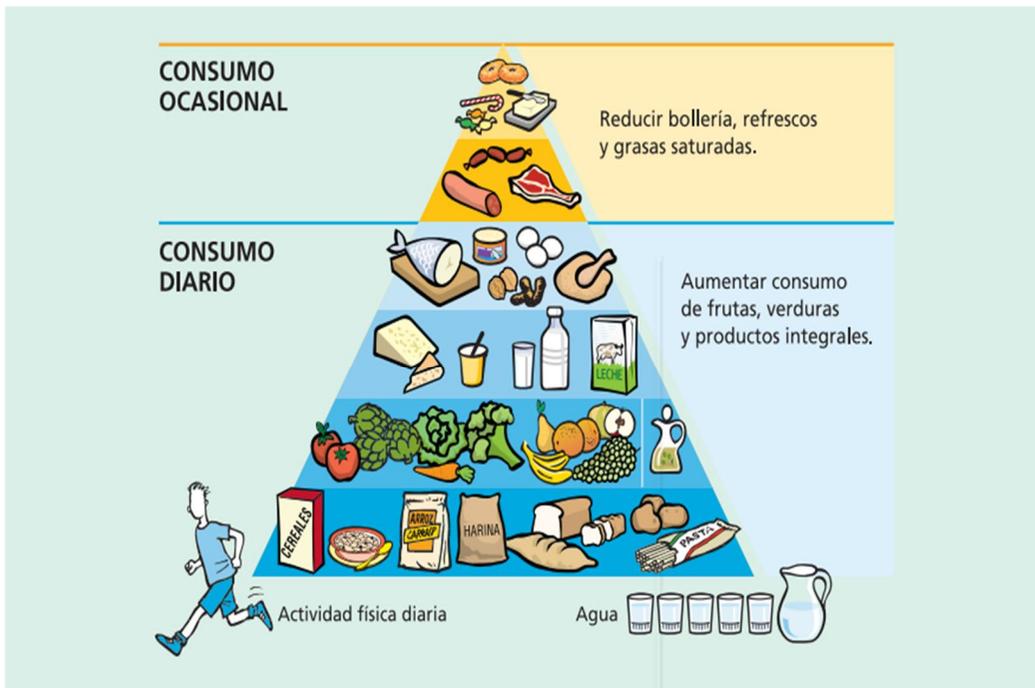


Anexo 2



PROPUESTA PARA EL DESARROLLO BIOLÓGICO

- Las propuestas empleadas son las siguientes: proponer el uso de hábitos buenos que ayuden para obtener una sana o mejora de la calidad de vida de las personas, una de ellas por ejemplo la alimentación sana, no obstante también depende de la calidad de salud de la cual se goce.



Pirámide de la alimentación saludable. SENC 2007.

Anexo 5

NUTRIENTES	ALIMENTOS	RECOMENDACIONES
Hidratos de carbono	Pan , cereales, papas, leguminosas	4 a 7 porciones diarias: 1 1/2 a 2 panes además de 1 a 1 1/2 tazas de arroz de arroz fideos, sémola o papas cocidas.
Fibras, vitaminas y minerales	Vegetales y frutas	Mínimo 2 platos de verduras crudas o cocidas y 2 a 3 frutas o jugo de frutas naturales diariamente.
Proteínas de buena calidad y calcio	Alimentos lácteos	Se recomienda ingerir 2 a 3 porciones diarias de leche, yogurt quesillo o queso al día.
Proteínas de buena calidad, hierro y zinc	Carnes, legumbres y huevo	Consumir a diario una presa de pescado fresco o en conserva, o pollo o pavo o una taza de legumbres cocidas o un huevo. Las carnes rojas, los embutidos, las vísceras y la yema de huevo contienen grasas saturadas y colesterol: por lo que es conveniente comerlas en ocasiones especiales y en pequeña cantidad.
Aceitas y grasas	Aceites, grasas y semillas	Seis cucharadas de aceite vegetal al día.
Hidratos de carbono	Azúcares y derivados	Se recomienda consumirla en cantidad moderada, disminuyendo el consumo de productos de pastelería y otros alimentos con alto contenido de azúcar. Se recomienda consumir de 3 a 4 cucharadas diarias de azúcar.

9.1 Glosario.

Complejo:

Aquello que se compone de diferentes elementos. Se denomina complejo a la unión de dos o más cosas.

Cronograma de actividades:

Tiene la finalidad de ordenar el conjunto de acciones a realizar, ya sea de formulación del proyecto de investigación, como parte de la ejecución del mismo. El orden a seguir y el tiempo a emplear en la definición del marco conceptual.

Encuesta:

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

Expansión:

Proceso de crecimiento de algo. En múltiples sentidos y contextos se emplea la idea de expansión.

Gráfica de Gantt:

Herramienta gráfica cuyo objetivo es mostrar el tiempo de dedicación previsto para diferentes tareas o actividades a lo largo de un tiempo determinado.

Innovador:

Alterar un estado de cosas introduciendo alguna novedad. Que innova espíritu.

Intangible:

Que no puede ser tocado. Que merece extraordinario respeto y no puede o no debe ser alterado o dañando.

Investigación Científica:

Es el proceso de descubrimiento de las explicaciones científicas de la realidad.

Internet:

Recurso tecnológico de recolección de datos.

Justificación:

De un proyecto de investigación científica, corresponde al mensaje, con qué se vendrá la idea, el proyecto en sí, para que una posible institución, convencida de su importancia y viabilidad, cubra sus costos.

Marco Conceptual:

Es la definición del tema y/o problema de investigación, su delimitación y justificación, así como sus objetivos. En otras palabras qué y para qué investigar la información.

Muestreo no probalístico:

Es una técnica de muestreo donde las muestras se recogen en un proceso que no brinda a todos los individuos de la población iguales oportunidades de ser seleccionados.

Objetivo Específico:

Concretan los objetivos generales, señalan el camino que hay que seguir para conseguirlos. Indican los efectos específicos que se quieren conseguir aunque no explicitan acciones directamente medibles mediante indicadores.

Objetivo General:

Corresponden a las finalidades genéricas de un proyecto.

Observación:

Registro ordenado y sistemático de la conducta manifiesta de una persona o de un grupo de personas.

Observación de investigación:

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.

Observación directa:

Técnica de recolección de datos que permite obtener información directa y confiable, siempre y cuando se haga mediante un proceso sistematizado y muy controlado.

Problema:

Es un fenómeno al cual no se le conoce una explicación.

Recursos y costos:

Es lo referente al personal que se empleará y la cantidad monetaria a presupuestar para su justa remuneración. Luego se definen los materiales que se van a necesitar y su costo.

Sistema APA:

Estilo estándar que los autores utilizan al momento de presentar sus documentos o textos.

9.2 Instrumentos.



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



Ficha No. _____

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: Escuela Normal de Educación Física de Suchitepéquez.

Jornada _____ Doble _____ Nivel _____ Medio _____

No.	Características de la población	
1.	Edad	15 -19 años
2.	Sexo (masculino, femenino)	Masculino y Femenino
3.	Procedencia (si pertenece al área urbana o rural)	Área Urbana y Rural
4.	Escolaridad (grado en que se encuentra)	4º. 5º. Bachillerato
5.	Situación Económica. (Baja, media baja, alta, etc.)	Media baja
6	Condiciones de Salud. (si presentan algún tipo de discapacidad o problema evidente de salud)	Normal

No.	Descripción	Si	No
1.	El lugar donde come es adecuado		
2	Come con frecuencia en la calle		
3	El tiempo que disponen para comer es suficiente		
4	El alimento que consumen es de calidad		
5	Cuenta con recurso económico para comer		
6	Ingieren comida nutritiva		
7	Consumen comida chatarra		
8	La conducta se ve afectada por la alimentación		
9	Baja talla en relación a su edad.		
10	Malos hábitos alimenticios.		

Firma y sello
Director(a)
Centro Educativo

Vo. Bo.
Coordinador



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 -ECTAFDE-



ENCUESTA No _____

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 Normal de Educación Física de Suchitepéquez

Jornada Doble Nivel Medio

No.	Características de la población	
1.	Edad	15 – 19 años
2.	Sexo (masculino, femenino)	Masculino y femenino
3.	Procedencia (si pertenece al área urbana o rural)	Área rural y área urbana
4.	Escolaridad (grado en que se encuentra)	4º. – 5º. Bachillerato
5.	Situación Económica. (Baja, media baja, alta, etc.)	Media baja
6.	Condiciones de Salud. (si presentan algún tipo de discapacidad o problema evidente de salud)	Normal

No.	Descripción	Si	No
1.	Toma el desayuno diariamente.		
2.	La alimentación la toma en el horario adecuado.		
3.	La alimentación contiene los nutrientes básicos para su desarrollo físico.		
4.	La condición económica le impide tener una buena alimentación.		
5.	En la familia el ambiente familiar es bueno.		

6.	Los problemas de ambiente familiar afectan su rendimiento		
7.	Su conducta es correcta durante el desarrollo de la clase		
8.	El área de trabajo presenta condiciones de seguridad para el desarrollo de la clase.		
9.	Toma una refacción nutritiva		
10.	Toma diariamente un almuerzo formal		

Firma y sello
 Director
 Centro Educativo

Vo. Bo.
 Coordinador

9.3 Programa de Docencia

Propuesta de docencia para educación física de calidad

“Conferencia Profesionalización equivalente a educación de calidad”

Resumen Ejecutivo

El acceso a la educación primaria es casi una realidad. En la actualidad no se llega a un 50 % de cobertura en educación física, lo que implica que año con año se vayan creando plazas docentes. Es una necesidad redoblar los esfuerzos para tomar un número suficiente de docentes que puedan encargarse de la función educativa.

La constitución política de la república, el gobierno se ha comprometido a garantizar la población en edad escolar una educación de calidad.

La garantía para que esta educación de calidad se alcance, es la profesionalización docente que el Ministerio de Educación con el apoyo de la Universidad de San Carlos de Guatemala, dichos docentes de manera voluntaria como una forma para fortalecer su preparación están en un número reducido recibiendo dicha profesionalización

Se hace necesario que el programa de profesionalización continúe en la formación docente y así dar respuesta a las políticas, objetivos y estrategias formulados por el Consejo Nacional de Educación, que establece la necesidad de profesionalizar a los docentes en servicio a nivel superior y de elevar la formación docente a nivel universitario.

Debe de impulsarse una política de ampliación de cobertura de la educación física, aumentando en número de docentes para laborar en dicha rama de la educación.

El Ministerio de Educación debe plasmar incentivos que reconozcan los estudios realizados por los docentes a nivel universitario, sean valorados adecuadamente.

Justificación

¿Por qué es importante la educación física de calidad?

La premisa a la que apunta la educación física es la realización de una formación pedagógica de los cuidados del cuerpo, aplicados no solo a la Salud Física, sino también a los pasos, mecanismos, estrategias para llevar una vida saludable.

Los beneficios y efectos a largo plazo de la actividad física son fuertes argumentos para que exista un programa de educación física que preste atención a la regularidad y variedad de la práctica de la educación física, para que los efectos sean mayores y duraderos sobre el funcionamiento del cuerpo humano.

La actividad física es importante porque mejora la salud y la calidad de vida, puede ayudar a evitar o retardar las manifestaciones de enfermedades y la complicación de salud asociadas con el sobrepeso y obesidad.

Los beneficios van más allá de la prevención de enfermedades. Un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo puede mejorar la autoestima y aumentar la interacción social.

Una educación física de calidad ha demostrado poder inculcar una actitud positiva hacia la actividad física, disminuir las posibilidades de que los jóvenes se involucren en comportamientos de riesgo y tener un impacto positivo en el rendimiento académico, ofreciendo una plataforma más amplia para la inclusión social.

La educación física debe de ofrecer a los estudiantes una serie de experiencias que les permitan desarrollar las habilidades y conocimientos necesitados para aprovechar todas las oportunidades que existen hoy.

La calidad educativa se refiere a los efectos positivamente valorados por la sociedad respecto al proceso de formación que llevan a cabo en su cultura, considerando para ello cinco dimensiones de calidad: filosofía (relevancia),

pedagogía (eficacia), cultura (pertinencia), sociedad (equidad), economía (eficiencia). Esta calidad educativa se alcanza cuando el docente dirige la educación física a satisfacer las aspiraciones del grupo con el que trabaja, alcanzando así efectivamente las metas que se persiguen, esto si es generada mediante procesos pertinentes culturalmente, aprovechando óptimamente los recursos para impartirla y asegurando que las oportunidades de recibirla y los beneficios sociales y económicos derivados de la misma.

Objetivo General

Definir la importancia de la profesionalización para una calidad educación física.

Mostrar la necesidad de tener una calidad educativa.

Objetivo Especifico

Enumerar los beneficios de la educación física de calidad.

Lugar y fecha

Escuela Normal de Educación Física de Suchitepéquez, entrada principal Colonia Santa Fe, a la par de estadio municipal de San Antonio Suchitepéquez.

Actividad a realizarse el jueves 3 de marzo de 2016 en horario de 8:00 a 9:30 am.

Población Objetivo:

Director, personal docente y directiva de padres de familia.

Participantes:

Cinco hombres (director, docentes del área técnica y 3 padres de familia integrantes de la directiva de padres de familia) y 7 mujeres (5 docentes del área académica y 2 madres miembros de la directiva de padres de familia).

Metodología:

Conferencia “Docencia de Educación Física de calidad”

Educación de Calidad

Definición:

La calidad educativa se refiere a los efectos positivamente valorados por la sociedad respecto al proceso de formación que llevan a cabo en su cultura, considerando para ello cinco dimensiones de calidad: filosofía (relevancia), pedagogía (eficacia), cultura (pertinencia), sociedad (equidad), economía (eficiencia).

Como se alcanza la calidad educativa

- Se alcanza cuando el docente dirige la educación física a satisfacer las aspiraciones del grupo con el trabajo, alcanzando así efectivamente las metas que se persiguen, esto si es generada mediante procesos pertinentes culturalmente, aprovechando óptimamente los recursos para impartirla y asegurando que las oportunidades de recibirla y los beneficios sociales y económicos derivados de la misma.

Calidad de la educación física

- El valor que se expresa en niveles cualitativos y cuantitativos del proceso de enseñanza aprendizaje en la clase de educación física cuyo nivel óptimo de referencia o deseable.

¿Cómo se concreta la calidad docente

- Con la profesionalización docente y la aplicación de nuevos modelos de estrategias de aprendizaje, donde el rol del profesor juega un papel importante.
- El estudiante es el constructor de nuevos aprendizajes.

¿Cómo se concreta la calidad de educación física?

El estudiante es sujeto activo



¿Cómo se concreta la calidad de educación física?

La orientación pedagógica del profesor se enfoca como orientación en un proceso significativo y constructivo de aprendizaje



¿Cómo se concreta la calidad de educación física?

La relación profesor alumno se concreta en una relación sujeto – sujeto en un marco de comunicación dialógica.



¿Cómo se concreta la calidad de educación física?

Los objetivos se concretan a partir del valor formativo, intrínseco de la actividad, y existe una total correspondencia entre estos, los contenidos, la metodología y la evaluación



ESTÁNDARES DE DESEMPEÑO PROFESIONAL DOCENTE

DIMENSIONES	ESTÁNDARES GENERALES
A. Dominio Disciplinar y Curricular	<ul style="list-style-type: none"> ✓El docente conoce, comprende y tiene dominio del área del saber que enseña, las teorías e investigaciones educativas y su didáctica. ✓El docente conoce el currículo nacional. ✓El docente domina la lengua con la que enseña
B. Gestión del Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> ✓El docente planifica para el proceso de enseñanza – aprendizaje. ✓El docente implementa procesos de enseñanza-aprendizaje en un clima que promueve la participación y el debate. ✓El docente evalúa, retroalimenta e informa acerca de los procesos de aprendizaje de sus estudiantes.

LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Modelo Tradicional	Modelo Integral
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Carácter rector de los objetivos sobre los demás componentes del proceso. Se concretan <i>sólo a partir de los resultados esperados</i> como cambios observables en la conducta y su definición de forma operativa para evaluar el aprendizaje. ❑ <i>Ejemplo de objetivo:</i> Realizar una carrera de resistencia durante 6 - 7 minutos de trabajo continuo. 	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ El objetivo no se convierte en el eje vertebrador de toda la secuencia de enseñanza aunque es una pieza clave. Se concreta <i>a partir de la significación de los aprendizajes y su valor formativo (valor intrínseco)</i>. ❑ <i>Ejemplo de objetivo:</i> Regular su carrera en función de su estado de fatiga para mantenerse corriendo el mayor tiempo posible.
<p>Parte Inicial: Procedimientos rutinarios. Atención preferente a los aspectos motrices. Fisiológicos. Se trata de activar el cuerpo de forma gradual para evitar lesiones y facilitar la ejecución: <i>Calentamiento</i>.</p>	<p>Parte Inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Énfasis motivacional. Atención globalizada a todos los aspectos del comportamiento. Se prestará atención a aspectos motrices, cognitivos, afectivos y sociales.
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ <i>Tareas cerradas. Modelo técnico.</i> 	<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ <i>Tareas abiertas significativas. Modelo integrado a partir de contextos de juego (táctica)</i>
<p>Métodos de enseñanza: Reproductivos (énfasis en la ejecución, en la eficiencia y eficacia de los movimientos)</p>	<p>Métodos de enseñanza: Productivos (énfasis en la comprensión y en la toma de decisiones)</p>

Desarrollo Temático

Educación física de calidad

El presente concepto se construye desde un enfoque Humanista e Histórico Cultural de la Educación Física y una concepción significativa y constructiva del aprendizaje y permite establecer el nivel de integralidad deseado de la clase de educación física en relación con la tradicional.

Definición.

“La calidad de educación física se expresa en niveles cualitativos y cuantitativos del proceso de enseñanza aprendizaje cuyo nivel óptimo se concreta en los siguientes aspectos:

- El alumno es un sujeto activo. Es objeto de influencias educativas pero sobre todo sujeto su propio aprendizaje.
- La acción pedagógica del profesor se enfoca como orientación en un proceso significativo y constructivo del aprendizaje.
- La relación profesor alumno se concreta en una relación sujeto – sujeto en un marco de comunicación dialógica.
- La clase se concibe como una unidad, como un todo, donde las partes están integralmente articuladas y suceden unas a otras sin cambios significativos aparentemente.
- La diversidad del alumnado y su atención constituye un aspecto destacado dentro de la clase.
- Los objetivos se concretan a partir del valor formativo, intrínseco de la actividad (no conductual) y existe una total correspondencia entre estos, los contenidos, la metodología y la evaluación.
- La metodología se concreta en el empleo de estilos de enseñanza que promueven la independencia, la socialización y la creatividad.
- El contenido tiene un predominio de tareas abiertas significativas y de juegos que favorecen el proceso de toma de decisión por el alumno.

- Los medios empelados satisfacen la necesidad de ejercitación y practica de los alumnos. Dichos medios son tanto creados por los profesores y alumnos a partir de materiales de desecho como de producción industrial.
- La evaluación tiene un carácter formativo integral: heteroevaluación, autoevaluación y coevaluación.
- Los resultados de la clase se concretan en la contribución a la formación integral de los ámbitos cognitivo motriz, de habilidad, de actitud.
- Los alumnos tanto individual como colectivamente, se encuentran satisfechos con la clase de educación física.

Competencias para ser mejores profesores:

- Diseñar, preparar y concretar la clase como el espacio y tiempo en el que hay que decidir todo los componentes previsibles de la gestión didáctica para intervenir eficazmente con el alumnado en el logro de los objetivos y competencias.
- Gestionar la progresión de los aprendizajes mediante secuencias didácticas adaptadas al alumno, garantizando el respeto a la diversidad a través de estrategias adecuadas y materiales específicos.
- Observar y diagnosticar al inicio, para trabajar a partir de las representaciones y estructuras que dispone el alumnado, adaptando las propuestas de enseñanza aprendizaje de forma más eficiente
- Diseñar e implementa diferentes metodologías en la enseñanza de educación física para el aprendizaje de nuevas habilidades, capacidades y competencias.
- Crear y mantener un clima positivo estableciendo las normas, rutinas, orden, y disciplina para optimizar la condición del aprendizaje.
- Conocer identificar las diferentes formas de organización social del grupo para aplicarlas en las actividades como medio que favorece el éxito en el desarrollo de la clase.
- Utilizar los medios didácticos, las instalaciones y los recursos materiales, rentabilizando al máximo sus posibilidades para beneficiar los logros de aprendizaje.

- Comunicar, presentar y explicar la información de forma comprensible precisa y bien organizada, utilizando las técnicas más adecuadas para la transmisión y comprensión.
- Optimizar las condiciones para mejorar las oportunidades de actividades y experiencias para un aprendizaje más eficaz.
- Adaptar y ajustar el proceso de enseñanza a los problemas de aprendizaje de los alumnos.

Recursos:

Computadora – cañonera – cámara fotográfica – bloc de notas – lapiceros

Producto esperado

- 100 % maestros – Director - Directiva padres de familia

Cobertura:

100 % de maestros del área académica, área técnica, director y directiva de padres de familia.

Impacto

Concientizar la profesionalización docente para una calidad educativa.

Evaluación

Con esta rúbrica se evalúa la presentación de la conferencia. Tiene una escala de calificación de 3 niveles y 8 aspectos a evaluar.

	3	2	1
Terminología	El vocabulario se mantuvo en concordancia con el nivel de la audiencia.	En momentos la terminología no estuvo acorde con la audiencia	La terminología no estuvo en ningún momento de acuerdo con el nivel de la audiencia.
Ayudas didácticas	Hizo empleo adecuado de los medios lo que le favoreció la presentación.	Los recursos fueron aprovechados parcialmente.	Los recursos fueron mal aprovechados o desaprovechados.

Evidencia de logro



Bibliografía

Adaptación de Association for Physical Education (afPE) Health Position paper, 2008.

Educación Física de Calidad. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. UNESCO 2015

Estrategias para una Educación de Calidad para la niñez y juventud guatemalteca, Ministerio de Educación 2012. Sistema Nacional de Formación de Recursos Humanos Educativos.

https://es.m.wikipedia.org/wiki/calidad_educativa

www.uned.ac.cr Artículos de Rubricas

9.4 Programa de Extensión

“Propuesta de extensión para educación física de calidad”

Nombre del lugar de realización de Actividad Física	Bosque Sonoro, Mazatenango, Suchitepéquez
Nombre del estudiante que realiza su trabajo	Oscar Estuardo Cifuentes y Cifuentes Carne 9340429
Procedimiento Especifico	“Caminata Recreativa”
Planificación y desarrollo del trabajo	Investigación sobre área en donde desarrollar la actividad. Planificación Tramites de autorización Convocatoria Ejecución Evaluación Informe
Ubicación geografía	Área urbana. Área boscosa Diferentes formas y niveles de la superficie. Fácil acceso Entrada a Mazatenango Colonia El Compromiso
Número y edad de los participantes	48 estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Suchitepéquez Edad entre 15 y 20 años



Importancia de la caminata

Caminar de una forma continua, sistemática y disciplina tiene un sinnúmero de beneficios tanto en el factor fisiológico, psicológico, y cuando esta se realiza en grupos un desarrollo social.

Este tipo de actividad puede prevenir enfermedades cardiovasculares, disminuir la frecuencia de infartos, diabetes, accidentes cerebro vasculares e hipertensión.

Caminar diariamente es un buen ejercicio, no solo porque ayuda a fortalecer músculos, sino también porque mejora la calidad de vida.

Ayuda a quemar calorías y así al descenso de peso, se pierde grasa y se gana musculatura. Se eliminan líquidos extras del cuerpo. Los huesos, articulaciones y tendones se mantendrán más sanos y resistentes.

El sistema digestivo podrá trabajar de mejor manera pues el caminar ayuda a combatir el estreñimiento

Ayuda a liberar el estrés. Al realizar ejercicios se liberan endorfinas, la hormona de la felicidad. Hace sentirse entusiasmado y feliz. Evita la depresión y el insomnio.

Es una actividad que para su ejercitación no requiere de gasto alguno pues puede realizarse en cualquier ambiente o contexto de acuerdo a los intereses y posibilidades de cada persona o grupo que la realice, la cual para que pueda ser efectiva debe de hacerse de forma gradual, se recomienda que se inicie con 30 minutos, los resultados de sus beneficios se pueden ver en pocas semanas.

Hoy en día toma más importancia en edades adultas como mecanismo de tratamiento médico por problemas cardiacos principalmente.

Esta actividad tiene como objetivo formar el hábito de su ejercitación como medio de prevención de cualquier tipo de enfermedad, aumentar el autoestima y mejorar la convivencia.

Tipo de Actividad a desarrollar

Caminata Recreativa:

Es una acción o actividad propia del ser humano, sostenida en patrones básicos del movimiento.

Se trata de caminar armónica y moderadamente apreciando la naturaleza y se realiza sin ningún tipo de rigurosidad.

Se realiza al ritmo y capacidad de cada persona, lo fundamental es culminar y disfrutar del evento deportivo

Objetivos de la Actividad

- La integración del grupo.
- Crecimiento personal
- Desarrollo integral

Competencias a desarrollar

- Pensamiento analítico, reflexivo y práctico.
- Toma de decisiones según la situación o situaciones que se le presentan.
- Resistencia y adaptación al entorno.
- Comunicación interpersonal y trabajo en grupo.

Guía de desarrollo de la actividad

1. Instrucciones de la actividad
2. Organización de grupos
3. Calentamiento
4. Salida de la actividad
5. Evaluación de la actividad
6. Informe de la actividad

Tiempo de la actividad.

Actividad total 2.30 horas distribuidas así

Acreditación: 20 minutos

Instrucciones: 15 minutos

Calentamiento 10minutos

Pausa: 10 minutos

Caminata real 60 minutos.

Evaluación: 15 minutos

Clausura: 20 minutos

Estrategias a desarrollar

- Recolección de información
- Elaboración
- Organización
- De motivación

Justificación de la caminata

EL aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y la práctica deportiva han despertado en los últimos años el interés por parte de los estudiantes ya que brinda diferentes posibilidades de entretenimiento y de desarrollo de destrezas. Quienes practican actividad física pertenecen a un sector importante en nuestra sociedad, por tal razón y teniendo en cuenta la realidad de nuestra comunidad se brinda la posibilidad de desarrollar las habilidades y capacidades que poseen los jóvenes dentro del contexto escolar, encaminado a una población física, psíquica y emocionalmente sana a un futuro no muy lejano donde aporte en la transformación de nuestra realidad.

Alcance de la Actividad

Es evidente que la recreación satisface necesidades humanas básicas de jugar, relacionarse, hacer deporte, disfrutar actividades al aire libre, tener aficiones, participar de actividades artísticas, contribuyendo al desarrollo humano integral, gran parte de las actividades recreativas se desarrollan en el hogar en el que la mujer, la madre, tiene un rol prioritario, y muchas más se realizan en el entorno inmediato es decir el hogar o lugar de residencia, en algunos casos las comunidades, dependiendo de su extensión y población tienen establecimientos educacionales, lugares de trabajo, plazas y áreas verdes e incluso áreas comerciales.

La caminata recreativa no solo ayuda al logro de los beneficios de la actividad física, sino también de la valoración y cuidado del medio ambiente.

Cronograma de la Actividad

Caminata Recreativa 4 de marzo 2016

Hora	Actividad	Lugar
7:30 -7:50	Acreditación	Patio casa patronal
7:50 – 8:10	Instrucciones	Patio casa patronal
8:10 – 8:20	Calentamiento	Entrada principal al bosque sonoro
8:20 – 8:50	Inicio de caminata	Bosque sonoro
8:50 – 9:00	Pausa: Hidratación (donde lleven 30 minutos de caminar)	Bosque sonoro
9:00 – 9:30	Continua caminata	Bosque sonoro
9:30	Arribo de estudiantes	Entrada principal bosque sonoro
9:30 a 9:45	Evaluación de la actividad	Patio casa patronal
9:45 a 20	Mini charla de clausura y entrega de diplomas de participación	Patio casa patronal.

Materiales a utilizar

- Croquis del bosque sonoro.
- Cronómetros
- Radios de comunicación
- Botiquín de primeros auxilios

Comisiones

- Acreditación: Luis Sarti y Augusto López
- Primeros Auxilios: Tulio Urrutia
- Protocolo: María Inés Argueta
- Hidratación: Waldomero Navas
- Calentamiento: Oscar Estuardo Cifuentes