

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE–

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

POR

CARMEN AMANDA RECINOS ESQUIVEL

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–

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

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

POR
CARMEN AMANDA RECINOS ESQUIVEL

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PROFESOR(A) DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

PROFESOR

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

DIRECTOR

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMEYÁ

PABLO JOSUÉ MORA TELLO



C.c. Control Académico
 Archivo
 Reg. 68-2016
 CODIPs. 2308-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
 Carmen Amanda Recinos Esquivel
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEXAGÉSIMO NOVENO (69º) 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:

“SEXAGÉSIMO NOVENO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea El Amatón, Quesada Jutiapa, jornada Matutina nivel primario”**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

Carmen Amanda Recinos Esquivel

CARNÉ: 201415527

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



/Sindy



PADEP/DEF No. 071-2016
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 Juan José Álvarez González** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE SISTEMATIZACIÓN** titulado:

“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea El Amatón, Quesada Jutiapa, jornada Matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Carmen Amanda Recinos Esquivel

CARNÉ: 201415527

Carrera: **Profesorado de Educación Física**

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General PADEP/DEF





Guatemala 28 abril 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

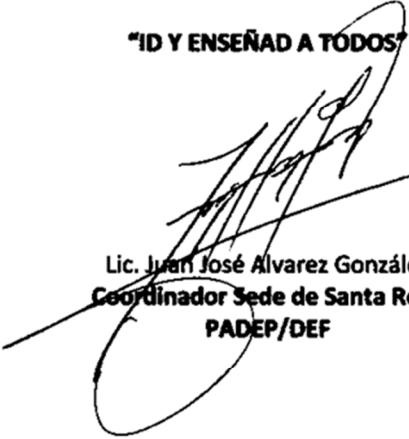
Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulada **El rol del profesor de educación física del PADEP DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social, laboral.** De la estudiante Recinos Esquivel, Carmen Amanda, con número de carné 201415527 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. Juan José Álvarez González
Coordinador Sede de Santa Rosa
PADEP/DEF



Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio "A"
9 Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono 24187530/40



C.c. Control Académico
 Archivo
 Reg. 071-2016
 CODIPs. 842-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
 Carmen Amanda Recinos Esquivel
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEPTUAGESIMO TERCERO (73º) 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:

“SEPTUAGÉSIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea El Amatón, Quesada Jutiapa, jornada Matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Carmen Amanda Recinos Esquivel

CARNÉ: 201415527

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 Mylor Estuardo Lemus Urdina
 SECRETARIO



/Sindy

Guatemala 01 abril 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea el Amaton, Quesada Jutiapa, la estudiante **Carmen Amanda Recinos Esquivel de Olivet**, desarrollo su Sistematización con el tema **"El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea el Amaton, Quesada Jutiapa, jornada matutina nivel primario"**. Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

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

Atentamente,


Sayra Magali Alveño De Pérez
Director



Escuela Oficial Rural Mixta Aldea el Amaton
Quesada Jutiapa.

AGRADECIMIENTO

A MIS PADRES QUE ME HAN DADO TODO EN LA VIDA Y
SIEMPRE ESTAN CONMIGO EN TODO MOMENTO

ACTO QUE DEDICO

A MI ESPOSO Y A MI HIJO
PORQUE LOS AMO Y
POR SU AMOR Y APOYO INCONDICIONAL

INDICE

INTRODUCCIÓN	No. Pagina
I. Marco conceptual.....	2
1.1 Planteamiento.....	2
1.2 Justificación.....	6
II. Marco metodológico.....	8
2.1 Objetivos.....	8
2.1.1 Generales.....	8
2.1.2 Específicos.....	8
2.2 Método.....	8
2.2.1 Muestra.....	9
2.2.2 Recolección de datos.....	9
2.2.3 Análisis Estadístico.....	9
2.2.4 Instrumento.....	10
III. Marco teórico.....	10
3.1 Historia de la Educación Física en Guatemala.....	10
3.2 Definición de Educación Física.....	12
3.3 Importancia de la Educación Física.....	12
3.4 Competencias.....	15
3.5 Funciones del maestro de Educación Física.....	16
3.5.1 La Escuela.....	17
3.5.2 El entorno (Comunidad).....	19
3.6 Beneficios de la práctica de la clase de Educación Física.....	20
3.7 Desarrollo Humano.....	21
3.7.1 Desarrollo Humano Integral.....	23
• Integración de Valores.....	26
• Constructivismo.....	29
3.7.2 Desarrollo Biológico.....	32
3.7.3 Desarrollo Psicológico.....	33

3.7.4	Desarrollo Social.....	35
3.7.5	Desarrollo en el ámbito laboral.....	36
3.8	Desarrollo del estudiante en edad escolar.....	38
3.8.1	Desarrollo Físico Motriz.....	41
3.8.2	Desarrollo emocional o Psicológico.	43
3.9	La Educación Física en la perspectiva de un estilo de vida saludable.....	45
3.9.1	Definición de Salud.....	48
3.9.1.1	Definición de Salud Física.....	50
3.9.1.2	Definición de Salud Mental.....	51
3.9.1.3	Definición de Salud Social.....	52
3.9.2	Alimentación.....	53
3.9.3	Trastornos Alimenticios.....	53
3.9.4	Cuidado Personal.....	54
3.9.5	Cultura Física.....	56
3.10	Factores de la Labor Docente del Profesor de Educación Física.....	60
3.10.1	Factores Sociales.....	60
3.10.2	Factores Culturales.....	61
3.10.3	Factores Económicos.....	63
3.10.4	Factores Ambientales.....	64
3.11	Legislación Educativa que respalda la labor del Docente de Educación Física.....	65
3.11.1	Constitución Política de la República.....	66
3.11.2	Ley de Servicio Civil.....	67
3.11.3	Ley de Educación Nacional (Decreto Legislativo 13-91).....	67
3.11.4	Decreto del congreso 1485.....	68
3.11.5	Ley Nacional para el desarrollo de la cultura Física y el Deporte (Decreto 76-97).....	69
IV.	Marco operativo.....	71
4.1	Diseño de la investigación.....	71

4.1.1	Equipo de investigación.....	71
4.1.2	Presupuesto.....	72
4.1.3	Programación.....	72
V.	Presentación de resultados.....	74
5.1	Análisis de datos y gráficas.....	74
5.2	Interpretación.....	85
VI.	Conclusiones.....	86
VII.	Recomendaciones.....	87
VIII.	Bibliografía.....	88
IX.	Anexos.....	90
9.1	Glosario.....	91
9.2	Instrumento.....	91
9.3	Programa de Docencia.....	94
9.4	Programa de Extensión.....	96

INTRODUCCIÓN

Esta investigación aborda el tema, El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea el Amatón, Jornada Matutina, Quesada-Jutiapa, del nivel educativo primario enfocándose en el desinterés que existe por medio de los estudiantes sobre la clase de educación física, para ello se realizaron encuestas para recolectar datos y se establecen los resultados por medio de un análisis estadístico, así también se presentan temas relacionados para poder aportar y desarrollar el rol del maestro de Educación Física para dicho problema de los cuales se utilizó las (TIC) tecnología, informática y comunicación.

I. Marco conceptual

1.1 Planteamiento del problema

Para poder abordar el rol del Profesor de Educación Física es necesario centrarse primero en el docente de manera global y su papel en la escuela a nivel general.

Las funciones de un profesor pueden estudiarse según las relaciones que establece con la comunidad en la que ejerce su labor; con la escuela como Institución dotada de estructuras y componentes diversos; y en tercer lugar, con el estudiante y clase que será la relación a la que aboquen las dos anteriores. Por tal razón se investigará el desinterés que existe por la clase de educación física en primaria ya que se observa que los estudiantes presentan una apatía por ésta, en la Escuela Oficial Rural Mixta de la Aldea El Amatón, Quesada-Jutiapa.

Características: La población se presenta con las características en las cuales los estudiantes, niñas y jóvenes se encuentran en desarrollo de crecimiento y pubertad, entre las edades de 07 y 16 años, de hogares con desintegración familiar, diferente nivel social, bajo y medio (pobreza y riqueza), vestimenta, problemas de salud, específicamente visual y en la piel por lo que se les dificulta realizar actividad física bajo el sol. Siempre tiene una excusa en la que no se justifica correctamente. Lo que sí se evidencia dado el propio carácter de la asignatura es que la historia de los profesionales de la Educación Física (como tales) y su capacidad investigadora no han sido lo suficientemente vastas (o divulgadas) para que se haya conformado de manera regularizada lo que debe de ser el rol que debe asumir el profesor de esta asignatura.

El problema se abordará mediante un análisis y una investigación profunda empezando sobre los diferentes aspectos que afectan en el problema ya sea biológico, psicológico, social y laboral. Para lograrlo se realizará una encuesta en la que se obtendrán diferentes formas de pensar empezando con los estudiantes, padres de familia y a los maestros para poder obtener los resultados y determinar cuáles son las causas del comportamiento o la forma de pensar de los estudiantes padres de familia y compañeros docentes sobre la clase de Educación Física. También se realizará un análisis mediante la observación, así poder hacer los cambios necesarios para poder lograr una buena motivación para que los estudiantes y jóvenes puedan interesarse por la práctica de la actividad física que tanto se necesita para nuestra sociedad, y más importante cuando ellos se encuentran en el proceso de transformación mediante el desarrollo físico y cognitivo para poder educar tanto a la mente como al cuerpo.

Planteamientos:

- ¿Cuál es el Rol del Profesor de Educación Física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la E.O.R.M. de Aldea El Amatón, JM Quesada, Jutiapa, Nivel Educativo Primario?
- ¿Cuál es la importancia del desarrollo Biológico, Psicológico y Social en la escuela Oficial Rural Mixta de aldea El Amatón, Jornada Matutina, del municipio de Quesada y Departamento de Jutiapa, del Nivel Educativo Primario?
- ¿Existe motivación por parte de los estudiantes hacia la práctica de la actividad física?
- ¿En que incide la buena comunicación que debe existir entre padres de familia, maestros de aula, maestros de

educación física y estudiantes para un mejor desarrollo en el proceso de enseñanza aprendizaje?

- La investigación de los diferentes aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje se ha producido, hasta hace pocos años, sobre uno de los dos protagonistas de dicho proceso: los profesores. En este sentido, los estudiantes han estado olvidados por los investigadores hasta no hace mucho tiempo. Afortunadamente se están realizando estudios sobre los factores que afectan al aprendizaje de los estudiantes, los comportamientos, la motivación, el nivel de participación, el pensamiento de los estudiantes, etc. Se pretende analizar los diferentes tipos de comportamientos de los estudiantes que se dan en las clases de Educación Física, definiendo los diferentes niveles de participación que se dan en el contexto educativo dentro del área curricular de la Educación Física.

Palabras clave: Participación. Comportamientos. Estudiantes. Educación Física. Para que estas actividades sean beneficiosas, como ya hemos mencionado anteriormente, será necesario adecuar todos los factores de la dinámica del esfuerzo (carga, duración, intensidad, volumen,...), así como la consecución de hábitos de conducta y vida sana e higiene, junto con sus características morfo-funcionales individuales, producen mejoras cuantificables en el organismo de los estudiantes.

Siguiendo a diversos autores (Perea, 1992; Devís y Peiró, 1997; Delgado, 2000; López y Torres, 200), podríamos afirmar que el ejercicio físico continuado aporta al organismo una serie de beneficios que pueden concentrarse en los siguientes puntos: Fluidez, soltura y sencillez en los movimientos, proporcionando un desarrollo armónico de los músculos y aumentando su resistencia.

- Vigoriza al organismo, haciéndolo más fuerte para el trabajo y protegiéndolo de enfermedades.
- Favorece el desarrollo normal del sistema óseo y previene las alteraciones.
- Aumenta la capacidad respiratoria y favorece la circulación sanguínea.
- Después del ejercicio físico aparecen efectos relajantes a nivel muscular, psíquico y a nivel social (facilitando las relaciones interpersonales).
- Proporciona una autodisciplina y superación de sí mismo que prepara al estudiante para su mejor calidad de vida. Los ejercicios físicos tanto individuales como colectivos facilitan el desarrollo global del estudiante, de aquí que ambas actividades deban de ser tenidas en cuenta para potenciar las tendencias naturales del estudiante.
- Autoafirmación de sí mismo.
- Motivación, interés y perseverancia, convencimiento en las propias posibilidades y respeto hacia las limitaciones de los demás, espíritu colectivo, alegría y buen carácter.
- A nivel fisiológico, los efectos de la actividad sobre los organismos son, fundamentalmente, el aumento del riesgo sanguíneo, el mayor aporte de nutrientes al músculo, la mejora de la actividad metabólica y funcional, básicamente cardiovascular y locomotora.

Aspectos psicosociales

Los efectos que el ejercicio físico produce sobre el organismo:

- Mejora de la concentración, Para todo estudiante la concentración y la capacidad de atención son fundamentales.

- Establecimiento de un buen equilibrio psico-físico, como respuestas a las agresiones de la sociedad del estrés (angustias, estados de ansiedad, agresividad, excesivo temperamento,...).
- Mejora de la participación, de comunicación, integración en el medio, fomento del ejercicio de la responsabilidad,...
- Se facilita, además, la asunción (asumir) de las obligaciones y tareas sociales, con mayor ánimo y entereza. Además favorece la liberación o descarga de tensiones emocionales acumuladas.

Estos aspectos son de gran interés, ya que cuando el estudiante responde a un ejercicio o hace de manera global, mediante una respuesta física-psicológica-social.

1.2 Justificación

Es importante tener un documento escrito o teórico para poder realizar un proyecto científico y así mismo si el proyecto se enfoca en lo académico para que podamos plantear un problema escolar, para identificar los diferentes problemas que se pueden dar o se dan en la etapa escolar teniendo en cuenta que puede repercutir teniendo un impacto social en nuestra querida Guatemala, los estudiantes y los jóvenes son el futuro de nuestra nación y por lo tanto debemos depositar en ellos nuestros mejores conocimientos y una buena motivación para educar jóvenes y adultos de bien para nuestra Patria . En este sentido, se debe investigar, en un primer momento, cuáles son los diferentes niveles de participación de los estudiantes, delimitando unos perfiles que nos permitan identificar en nuestras clases cada uno de esos tipos de estudiantes. En un segundo momento, se plantea como necesario el conocer el porqué de esos comportamientos para poder influir positivamente en

aquellos estudiantes que tienen unos niveles bajos de implicación en las clases de EF. Por último, creo que es necesario hacer llegar al docente de EF el conocimiento científico que se produce y, viceversa, que los profesores expongan sus problemas del día a día y se acerquen a la investigación para exponer hipótesis de trabajo y contrastarlas con estudios serios y rigurosos. Tradicionalmente se ha criticado que la investigación ha estado muy separada de la práctica y no se ha realizado basándose en los problemas reales de la educación. Hay que buscar la unificación de la práctica con la teoría, ya que ambas se necesitan mutuamente.

Entre los aportes que éste proyecto de investigación podría presentar, son un cambio físico y psicológico en los estudiantes y jóvenes para que crezca el interés por la práctica deportiva en un corto y largo plazo, y se logre un impacto en la vida de cada uno de los estudiantes, creando así una enseñanza constructivista con el lema educación física para la vida y en familia, porque así ellos también puedan inyectar ese entusiasmo de la participación de la actividad física por un desarrollo para la salud mental y corporal. La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal.

La realización de una actividad física adecuada durante estas edades origina una serie de transformaciones o adaptaciones en el organismo provocando una serie de mejoras en todos los sistemas que componen nuestro organismo.

II. Marcometodológico

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo General

Comprobar que por medio del rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF, contribuye en el desarrollo integral de los estudiantes y disminuye el desinterés de la clase de Educación Física desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea el Amatón, jornada matutina, Quesada, Jutiapa, del nivel educativo primario.

2.1.2 Objetivos específicos

- Contribuir al desarrollo integral del estudiante, en sus procesos de maduración y autoafirmación personal.
- Motivar la adaptación al ambiente escolar, familiar y social.
- Identificar el estado físico y de salud general de cada uno de los estudiantes.
- Propiciar una comunicación permanente con todos los integrantes de la comunidad educativa.

2.2 Método

Método Científico

En esta investigación se aplicó el método científico.

- Indagadora a través de los procesos de recolección de información directamente de las fuentes primarias (encuestas) y secundarias (libros y textos).

- Expositiva, utilizando los procesos de conceptualización y generalización que será expuesto a través del informe Final.

2.2.1 Muestra:

Se aplica la técnica del muestreo simple aleatorio o probabilístico. Para seleccionar los individuos de la muestra es fundamental proceder aleatoriamente, es decir, decidir al azar qué individuos de entre toda la población forma parte de la muestra. Y para ello se clasificó a los miembros de la comunidad educativa: padres de familia, estudiantes y maestros.

2.2.2 Recolección de datos:

En esta investigación se realizó 3 tipos de encuesta para los integrantes de la comunidad educativa como lo son estudiantes, padres de familia, compañeros y maestros de la Escuela Oficial Rural Mixta de la Aldea El Amatón, Quedad-Jutiapa donde se registraron diferentes aspectos tales como: sexo, edad, grado, condición económica, y estado de salud.

2.2.3 Análisis estadístico:

Consistió en la realización de cuadros que presenten la tabulación de datos obtenidos en las encuestas, para una futura interpretación. Además de gráficas que permitan la mejor comprensión de los cuadros anteriores.

2.2.4 Instrumentos:

La encuesta cuenta con una estructura lógica, rígida que permanece inalterable a lo largo de todo el proceso investigativo.

Las repuestas se recogen de modo especial y se determinan del mismo modo las posibles variantes de respuestas estándares, lo que facilita la evaluación de los resultados por métodos estadísticos.

III. Marco teórico

3.1 Historia De La Educación Física En Guatemala

Las primeras observaciones de la Educación Física según nuestra historia, se registran durante la época precolombina, teniendo como finalidad preparar para la vida guerrera, durante la colonia, se recibía “calistenia” en las escuelas organizadas por el Obispo Francisco Marroquín. Durante largo tiempo se mantiene en grupos privilegiados hasta el gobierno de Estrada Cabrera, el cual organiza las escuelas prácticas, que con equipos gimnásticos se establece la clase de Educación Física con calistenia y gimnasia de aparatos. En el año 1929 se creó la Liga Deportiva y se hizo el primer intento por organizar y asociar a las diversas ramas deportivas que existían en el país. Con manifiesto desinterés la Educación Física fue introducida nuevamente en 1930 con el nombre de Gimnasia Escolar bajo la tutela del Negociado de Deportes del Ministerio de la Guerra, fundamentalmente denominado “Milicia Escolar”. En el año 1931 se creó el Negociado de Deportes. Al crearla, el Estado reconoció por primera vez la responsabilidad que tenía para desarrollar la Educación Física y el Deporte. En 1936 pasa a depender del Departamento de Extensión Cultural y Deportes del Ministerio de Educación Pública en el gobierno del general Jorge Ubico que creó la Secretaría de Deportes, con el propósito de extender sus beneficios al interior del país, es decir, para desarrollar estas actividades a escala nacional; en los años de 1940 aparece el Departamento de Educación Física.

Los inicios de la DIGEF empezaron en el año 1940, cuando se creó el

Departamento de Educación Física, dentro de la estructura organizativa de la oficina de extensión, cultura y deportes, del Ministerio de Educación Pública. Según el Acuerdo Gubernativo No. 368 “PALACIO NACIONAL”.- Ministerio de Educación Pública.- Guatemala, 26 de noviembre de 1947.- En la administración del entonces EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA, Juan José Arévalo, se creó la Dirección General de Educación Física con categoría de Dirección General. CONSIDERANDO: Que es deber del Estado proteger el desarrollo físico de estudiantes, adolescentes y jóvenes, y que la Constitución de la República declara de utilidad social el incremento del deporte y la cultura física.

“El 8 de octubre de 1986, por Acuerdo Gubernativo No 756-86 se modificó su nominación a Dirección de Educación Física, Recreación y Deporte Escolar, restándole la categoría de Dirección General. El 15 de enero de 1990, el Decreto No. 75-89 – Ley del Deporte, la Educación Física y Recreación- le reconoce nuevamente la categoría inicial denominándole Dirección General de Educación Física, Recreación y Deporte. El 28 de agosto de 1997 el Congreso de la República realiza una readecuación y emite el Decreto 76-97 Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte. El título 2, capítulo 1, artículo 32. Crea y reconoce, a través del Ministerio de Educación la Dirección General de Educación Física, con la responsabilidad de coordinar y dar cumplimiento a la filosofía, política y directrices de la Educación Física Nacional.” 64 años después...

Ahora en el año 2014 la Dirección General de Educación Física - DIGEF - como le llamamos dentro por todo el ámbito de la educación física y el deporte, ha evolucionado tanto en los aspectos administrativos como curriculares y extracurriculares, expandiéndose y ampliando su cobertura de atención a los estudiantes y niñas guatemaltecos. ¹

¹<http://edufisicaguatemala2008.blogspot.com/2008/11/la-direccin-general-de-educacin-fsica.html>

3.2 Definición de educación física

El término que vamos a analizar está compuesto por dos partes claramente diferenciadas. Así, en primer lugar está conformado por la palabra educación cuyo origen etimológico se encuentra en el latín educativo que, a su vez, es fruto de la suma del prefijo ex que significa “hacia afuera”, el verbo ducere que equivale a “guiar” y el sufijo –cion que es sinónimo de “acción”.

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

Realizar una definición precisa de la educación física es una tarea ardua. Es que, en el ámbito académico, existen distintas concepciones y enfoques referidos al término. La educación física puede ser una actividad educativa, recreativa, social, competitiva o terapéutica, por ejemplo.

En lo que hace referencia a su sentido educativo o formativo, la educación física es una disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del sujeto.²

3.3 Importancia de la educación física

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

² <http://definicion.de/educacion-fisica/>

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

Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la básica primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura.

A través de la clase de Educación Física los estudiantes aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases el estudiante puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.

Para hablar de una educación integral, en la que ningún aspecto del ser humano quede librado al azar, debemos considerar (y esto no es ninguna novedad) el cuerpo y la mente conformando una unidad, por lo que la educación física no debe ubicarse dentro del escalafón programático como la hermana menor de las disciplinas intelectuales, sino en un nivel de paridad, ya que una contribuirá con la otra para el desarrollo de logros cada vez más complejos. Vayamos a un ejemplo absolutamente cotidiano y de fácil observación. Basta señalar los avances que se advierten en la motricidad de los estudiantes de tres años cuando trabajamos con ellos el

espacio desde lo corporal y lo cognitivo, utilizando simultáneamente el trazo sobre la hoja de papel y el trabajo en el patio con tiza, los estudiantes van reconociendo, indicando, señalando, marcando, observando límites (adentro y afuera, arriba y abajo.), etcétera

Seguramente, casi ninguno de nuestros futuros estudiantes va a ser un deportista con un fichaje millonario, ni el deporte será su media de vida. Pero una actividad física adecuada posibilitará desarrollar plenamente su actividad cotidiana, sin sufrir dolores de espalda mientras trabaja en la oficina, o un incesante cosquilleo en las piernas por problemas de circulación, o unas varices por estar mucho tiempo de pies.

Un tiempo adecuado de actividad física correcta, complementa de la mejor forma posible el desarrollo integral de las personas, tanto de la perspectiva mental como corporal, debiendo adecuar los minutos de estudio, con los que son necesarios para el juego o el deporte.

La inclusión de la Educación Física como un espacio respetado y asistido por la comunidad educativa necesita su acompañamiento. ¿Cómo y qué deberíamos hacer? Advertir su importancia, sus competencias y, al mismo tiempo, preparando el terreno para que la huella que deje en los estudiantes sea perdurable y socialmente significativa. Es decir, si queremos que los estudiantes y las familias le den importancia al área debemos comenzar por darle, nosotros como docentes, la misma jerarquía que los demás subsectores.

En definitiva la importancia de la enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Al respecto, aseguran: "Es la base para que el estudiante despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento"; "con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo"; "porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc."; "mejora a través de las actividades físicas, la

capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales".³

3.4 Competencias:

Como competencia entendemos que es la capacidad o disposición que posee una persona para dar solución a problemas reales y para producir un nuevo conocimiento.⁴

Una competencia involucra capacidades intelectuales, prácticas sociales, éticas y estéticas e implica no sólo el manejo de información y conceptos, sino también de métodos de trabajo, actitudes y valores.

Por lo tanto El maestro o maestra de educación física redacta competencias en su planificación educativa que le permitan evaluar el proceso de aprendizaje de los estudiantes del establecimiento educativo donde labora.

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

Como educadores debemos orientar y tutorar a nuestros estudiantes, para ello es preciso: reconducir sus comportamientos, extender sus intereses, satisfacer sus necesidades, ampliar sus perspectivas sobre el mundo que le rodea, calmar sus iras, mitigar sus miedos, mejorar su autoestima, favorecer la relación y la comunicación con los demás, proporcionarle

³Arnold, P. (1991) *Educación Física, Movimiento y Curriculum*. Morata, Madrid.<http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>

⁴GARDNER, Howard (1995): *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica* Editorial Paidós, Barcelona, España

autonomía, responder sus dudas, ayudar a resolver sus problemas... Es decir, poner en funcionamiento nuestra función educadora y formadora.

La labor del profesorado de Educación física no sólo exige de un profesional muy preparado, sino de alguien “genéticamente” predispuesto, con un determinado carácter innato, de alguien que disfrute con lo que hace y haga disfrutar a los demás. Eso no es fácil. Desgraciadamente la realidad de muchos establecimientos así lo demuestra. Las sesiones se han de pasar rápidas tanto para el profesor/a como para los estudiantes, si se hacen eternas, esto no es lo nuestro. El perfil que presento es ideal, ya me gustaría poseerlo, intento acercarme a él día a día, porque mientras lo intento seguro que iré mejorando.⁵

3.5 Funciones del maestro de educación física

IDENTIFICACIÓN, NOMBRE DEL PUESTO: Profesor de Educación Física
PERFIL DEL PUESTO: UBICACIÓN FÍSICA: Plantel de Educación Primaria ADMINISTRATIVA: Plantel de Educación Primaria ÁMBITO DE OPERACIÓN: Plantel de Educación Primaria.

RELACIÓN DE AUTORIDAD INMEDIATA: Director del Plantel Escolar de su adscripción en el ámbito administrativo y Supervisor de Zona de Educación Física para efectos técnico pedagógicos. PERSONAL A SU CARGO: Ninguno PROPÓSITO DEL PUESTO: Contribuir a la formación integral y armónica de los estudiantes del nivel educativo, a través de la práctica sistemática del ejercicio físico y de las actividades propias de la materia, así como a la formación de valores y desarrollo de hábitos que lleven a los estudiantes a una adecuada salud física y mental para integrarse adecuadamente a la sociedad.

⁵Publicado en Revista digital Educación y Deporte Nº 7, noviembre de 2008.

Publicado por Juan Carlos Muñoz Díaz en [18:29](#)

3.5.1 La escuela

Dimensión pedagógicacurricular

- Contribuir y orientar el desarrollo integral del educando, en sus procesos de maduración y autoafirmación personal así como a la adecuada adaptación al ambiente escolar, familiar y social.
- Coadyuvar en la elaboración del Plan Escolar de Desarrollo Educativo del plantel, así como en la ejecución de los Programas Anuales de Trabajo en las acciones que se relacionen con su área de competencia.
- Participar en las reuniones del Consejo Técnico Escolar, apoyando desde su área de competencia a la dirección del plantel en la ejecución y seguimiento de los propósitos y contenidos del Programa Anual de Trabajo de la escuela, correspondiente al ciclo escolar en curso.
- Promover y participar en el trabajo colaborativo como un medio para consolidar una comunidad de aprendizaje en la escuela de su adscripción.
- Conocer y cumplir las disposiciones que en materia de política educativa y administrativa emita la autoridad competente.
- Concurrir a las actividades de formación continua y desarrollo profesional convocadas por la autoridad educativa correspondiente, dentro del horario de su jornada laboral, o en caso contrario con su consentimiento expreso.
- Participar desde su ámbito de competencia en el desarrollo de los Programas de Estudio de Educación Primaria, de acuerdo con las indicaciones del personal directivo.
- Cumplir los contenidos de los Programas de Estudio de Educación Física de acuerdo al grado correspondiente que atienda, con el propósito de que los estudiantes desarrollen las competencias establecidas en el mismo.

- Coordinar sus acciones con el Consejo Técnico Escolar para elaborar la planeación del aprendizaje de los grupos a su cargo y presentarla a la dirección del plantel y al supervisor de educación física, de acuerdo a la programación que se establezca.
- Valorar, elaborar o solicitar según sea el caso, un diagnóstico que le permita identificar el estado físico y de salud general de cada uno de los estudiantes de los grupos que tiene a su cargo, de acuerdo a las normas sanitarias y de salud vigentes, entregando a la autoridad inmediata superior su informe al respecto.
- Implementar las estrategias pertinentes para la mejora del proceso de enseñanza aprendizaje.
- Evaluar permanente el aprendizaje de los estudiantes, diseñando e implementando los Instrumentos de evaluación acordes a las características y necesidades de los mismos.
- Desarrollar, en coordinación con los demás docentes del plantel, su práctica educativa atendiendo los temas de transversalidad incluidos en el Plan y Programas de Estudio de Educación Primaria.
- Informar a las autoridades escolares sobre las problemáticas que se presenten en los grupos a su cargo y colaborar para encontrarles soluciones.
- Desarrollar las demás funciones que le sean conferidas por su autoridad inmediata superior con base a la normatividad vigente.

3.5.2 El entorno (comunidad)

Dimensión socialcomunitaria

- Participar en las acciones promovidas por el Consejo Escolar de Participación Social de acuerdo a la normatividad vigente.
- Participar en las actividades deportivas, cívicas y sociales de la comunidad, sin detrimento de la función sustantiva escolar.
- Colaborar con el personal directivo y el resto del personal escolar para promover la cooperación de los padres de familia o tutores de los estudiantes en el proceso educativo.
- Promover la participación responsable de los padres de familia o tutores de los estudiantes a su cargo, en la realización de las actividades extraescolares que fortalezcan el proceso educativo de sus hijos o estudiantes.
- Coadyuvar en la organización y realización de actividades demostrativas de tipo deportivo, académico, artístico y cultural que efectúe la escuela, promoviendo la participación de los estudiantes y la presencia de los padres de familia o tutores en dichos eventos.
- Desarrollar las demás funciones que le sean conferidas por su autoridad inmediata superior con base en la normatividad vigente.
- Orientar a los padres de familia o tutores sobre las alternativas culturales, deportivas y recreativas que favorezcan el uso y aprovechamiento del tiempo libre, contribuyendo así a la educación integral de sus hijos.
- Desarrollar las demás funciones que le sean conferidas por su autoridad inmediata superior con base en la normatividad vigente.

Responsabilidades:

- Mantener y propiciar una comunicación permanente con todos los integrantes de la comunidad escolar y con las autoridades superiores.
- Conservar y custodiar la documentación oficial que le corresponda para evitar que sea objeto de usos ilegales, manteniéndola actualizada y disponible.
- Permanecer en el centro de trabajo de su adscripción en los horarios previstos por su nombramiento.
- Informar a la autoridad inmediata superior de los hechos irregulares y trascendentes acontecidos en la escuela de su adscripción.⁶

Es precisamente en estos requisitos en los que se demuestra si, verdaderamente, un profesor de educación física lo es por vocación por tanto, el profesor de educación física también debe saber que trabaja cumpliendo una función personal y social, es decir, su única finalidad no es medir el desempeño físico de los estudiantes. Por otra parte, las clases de educación física suelen ser óptima para trabajar en grupo. Existen numerosos deportes de equipo que exigen la cooperación y el compañerismo entre los miembros del grupo, y el profesor de educación física debe saber gestionar esto para evitar egoísmos o “piques”, que suelen ser bastante habituales en las prácticas deportivas.⁷

3.6 Beneficios de la práctica de la clase de educación física.

Son muchos los beneficios que produce el ejercicio físico en cualquier persona, tanto desde un punto de vista saludable, por la mejor de la

⁶<http://image.slidesharecdn.com/funcionesdelprofesordeeducacinfisica111026133740phpapp01/95/funciones-del-profesor-de-educacin-fsica-18-1024.jpg?cb=1319637216>

⁷<http://cursosmasters.com/requisitos-para-ser-profesor-de-educacion-fisica/>

condición física, el conocimiento de nuestro cuerpo reconociendo nuestras posibilidades y limitaciones, la adaptación al medio, etc. Como psicológicos, por la distensión mental que supone la práctica del ejercicio.

En la educación física, además de estos beneficios que se presuponen con la propia acción motora, hay otros que debemos conocer y fomentar en el ámbito escolar para que los estudiantes consigan un desarrollo integral. No hay que olvidar que en la etapa de Primaria el tratamiento sobre nuestros estudiantes debe de ser globalizador, interconectando todos sus aprendizajes.

Es importante que a partir de la Educación física el estudiante conozca los valores que engloba el deporte. Establezca unos hábitos de vida saludables y adquiera otros conocimientos relacionados con las distintas áreas de la educación.

Así pues, la educación física cede al escolar unos conocimientos y otorga algunos beneficios que deben de ser de gran importancia en etapas posteriores de proceso enseñanza - aprendizaje y en su vida cotidiana a lo largo de su vida.⁸

3.7 Desarrollo humano.

Factores biológicos, psicológicos, socioculturales y del ciclo vital determinan el desarrollo humano; las aproximaciones teóricas intentan explicar cómo se da éste y la importancia que tiene en la vida de los individuos.

El desarrollo humano es un proceso complejo que se divide en 4 dimensiones básicas: desarrollo físico, cognoscitivo, emocional y social. Aunque cada dimensión subraya un aspecto particular del desarrollo hay una interdependencia considerable entre las áreas ejemplo las

⁸ C/Recogidas No 45-6toA 18005 Granada AUTORÍA ENRIQUE GONZÁLEZ SÁNCHEZ

capacidades cognoscitivas pueden depender de la salud física y emocional como de la experiencia social cada dimensión refleja a las otras. Pero cada área es importante para entender el desarrollo lo que da un aspecto unidisciplinario. El desenvolvimiento y constitución de cada uno de nosotros como sujetos únicos, es el producto de la integración e interdependencia de estas áreas o dimensiones del desarrollo.

Desarrollo físico: Incluye las bases genéticas del desarrollo, el crecimiento físico de todos los componentes del cuerpo, los cambios en el desarrollo motor, los sentidos y los sistemas corporales, se relaciona con temas de cuidado de la salud, la nutrición, el sueño, el abuso de drogas y el funcionamiento sexual.

Desarrollo cognoscitivo: Incluye los cambios en los procesos intelectuales del pensamiento, el aprendizaje, el recuerdo, los juicios, la solución de problemas y la comunicación, incluye influencias tanto hereditarias como ambientales en el proceso de desarrollo.

Desarrollo emocional o socio afectivo: Se refiere al desarrollo del apego, la confianza, la seguridad, el amor y el afecto y una variedad de emociones, sentimientos y temperamentos, incluye el desarrollo del concepto de sí mismo y de la autonomía y un análisis del estrés, las perturbaciones emocionales y la conducta de representación.

Desarrollo Social: El desarrollo moral y de los padres, la familia, matrimonio, trabajo, roles vocacionales y empleo.

Al escribir esas 4 áreas se ha convertido en una ciencia multidisciplinaria que toma elementos de la biología, fisiología, medicina, educación, psicología, sociología y antropología de cada una de las áreas, toma conocimiento para aplicarlo al estudio del desarrollo humano (Hinde. 1992).⁹

⁹ Tomado y modificada de Craig 1997 y 2009; Coon y Mitterer, 2010; Collin y col. 2012; kail y Cavanaugh, 2011; Morales, 2008 y Sarason, 1997, 2000

3.7.1 Desarrollo humano integral

Importancia de la Educación Física en la formación integral del hombre para la vida.

La Educación Física como asignatura integrante de los programas educacionales, constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los educandos.

La propia dinámica de la sociedad, impone al hombre una preparación constante para enfrentar la vida en consecuencia con los cambios que en ella van sucediendo. En este sentido la Educación Física adquiere una importancia relevante, pues desde un perfil práctico contribuye al desarrollo de los sujetos tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Es oportuno comprender que “la Educación Física tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros estudiantes, adolescentes y jóvenes, mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, y coadyuvar, de esta manera, a la formación y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad”.

Tal vez una de las ventajas más importantes de la Educación Física consiste en la vía que supone para lograr el cumplimiento de los objetivos que se propone, pues se vale para ello principalmente de actividades físico-recreativas que ofrecen una variante amena y motivante para quienes la realizan.

El hombre desde el punto de vista genético, viene dotado para poseer capacidades físicas que le permiten llevar a cabo los diferentes movimientos en dependencia de los requerimientos imperantes en su medio, la Educación Física propicia que estas capacidades se vayan desarrollando de forma que cada sujeto pueda realizar de la manera más exitosa posible las acciones tendientes a satisfacer su amplia gama de necesidades, lo que condiciona en alguna medida una mayor calidad de vida.

“El perfeccionamiento de las potencialidades físicas y espirituales que se realiza en el proceso de la Educación Física cumple una función higiénica, educacional, instructiva y puede estar supeditado a las tareas que se llevan a cabo para lograr la maestría profesional o la efectividad en los aspectos concretos de la preparación especial y el trabajo”.

Del mismo modo que la Educación Física tributa al perfeccionamiento de las capacidades y habilidades físicas, la propia actividad que esto implica contribuye al desarrollo de la psiquis del practicante. En este sentido es acertado reconocer el papel de esta asignatura en el desarrollo psicológico de la personalidad, no sólo enfocándose éste en la esfera cognoscitiva, sino también desde el punto de vista afectivo.

A través de la Educación Física y como aporte muy importante de la misma, se puede ejercer una influencia considerable en la formación de valores en los estudiantes. Como proceso pedagógico, esta asignatura responde a los intereses de la sociedad, lo que se proyecta en la intención formativa y desarrolladora que en ella se lleva a cabo.

A partir de los múltiples beneficios que ofrece la práctica de ejercicios físicos para el hombre, la Educación Física debe dotar a los estudiantes de los conocimientos necesarios para que puedan

incorporar la ejercitación de sus cuerpos como un hábito de vida, lo que tributa al desarrollo personal garantizando una mayor calidad de vida en todos los sentidos.

Resulta un reto para todo profesor de Educación Física, no sólo encaminar las acciones de las clases al desarrollo propiamente dicho de los educandos desde el punto de vista físico y psicológico, sino también a crear en ellos la toma de conciencia sobre la necesidad de incorporar la práctica de ejercicios físicos como parte del estilo de vida en una sociedad que se hace cada vez más exigente.

La vida contemporánea exige ver a la Educación Física como una vía de gran importancia para asegurar el progreso humano en todos los sentidos y como dijera Ashmasin y Ruiz en su libro “Teoría y metodología de la Educación Física”, como una asignatura que constituye un proceso de dirección del aprendizaje que educa en cada instante y del cual depende la salud del hombre.

En esencia, se puede concluir que la Educación Física tributa considerablemente al desarrollo integral del hombre para la vida, resumiéndose dentro de sus aportes fundamentales los siguientes:

- Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.
- Contribuye al desarrollo de habilidades que resultan básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.
- Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.
- Tributa a una mayor calidad de vida al reportar beneficios en los diferentes sistemas del organismo (cardiorrespiratorio, osteomuscular, endocrino, entre otros).
- Tributa al desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Constituye una vía de gran importancia para la formación de valores en los educandos.

- Fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar una mayor calidad de vida.
 - Constituye una vía de experimentación del placer derivado de la práctica del ejercicio físico.
 - Tributa a un mayor conocimiento del estudiante respecto a su propio cuerpo.
 - Logra incrementar la interacción social a partir del rescate y conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades que enmarcan el acervo cultural de los pueblos.
 - Desarrolla hábitos higiénicos en los educandos (Dietéticos, estéticos, entre otros).
 - Contribuye a la formación de la personalidad de los estudiantes.
 - Desarrolla las cualidades de la voluntad en los estudiantes.
 - Educa en el estudiantes el espíritu de competencia, fomentando los principios básicos que rigen la actividad competitiva (educa el espíritu de lucha, el respeto a los contrarios, a los propios compañeros, a los árbitros o jueces y al propio reglamento de la competencia).
 - Favorece las capacidades intelectuales de los estudiantes.¹⁰
- Integración de valores.

La formación de valores está dirigida al fortalecimiento de la convivencia humana en la sociedad y sus variadas problemáticas, por lo que exige la promoción de valores sociales y la integración de los ciudadanos. De allí que la escuela tiene una responsabilidad en

¹⁰Colectivo de autores. "Teoría y Metodología de la enseñanza de la Educación Física". Editorial Pueblo y Educación. 1979. <http://www.efdeportes.com/efd131/la-educacion-fisica-y-la-formacion-integral-del-hombre.htm>

la orientación del educando para que su desenvolvimiento se canalice por las pautas que hace sostenible sus acciones.

Además la misma dinámica social conlleva a la interrelación donde el estudiante debe internalizar la vinculación del entorno social tanto en sus actividades como en sus acciones y que para comprenderla se requiere conocer tanto las conductas como los factores sociales que lo complementan.

Los valores en los estudiantes constituye un hecho educativo y social importante que hoy preocupa a padres y educadores por ser el nuevo ciudadano, García (2.003) indica que todo aquello que favorece la vida futura del ser humano reafirma su personalidad, su cualidad y sus valores, su carencia se transforma en barreras destruye las relaciones interpersonales, el convivir en armonía, la solidaridad, apoyo, violación de patrones de conducta social e introduce el desorden el cual genera caos social.

Esta actitud conlleva a fomentar la relación en valores sociales que pueden cambiar la conducta del estudiante, del entorno familiar, a facilitar criterios y lineamientos en el entorno cultural y social. En consecuencia, la educación emprende bases, referidas a las competencias del estudiante en aprender a convivir para participar y cooperar con los demás en todas las actividades humanas debe desarrollar el interés por el otro y reconocer la importancia de la solidaridad y cooperación mutua, el respeto, manteniendo relaciones interpersonales abiertas y positivas, promoviendo en el estudiante la formación de valores hacia sí mismo, el trabajo, el ambiente, su cultura, su comunidad, su sociedad, su país y el sistema democrático.

Valorar el nivel de desarrollo moral en función de la edad, sexo y curso.

Emplear estrategias de intervención en la práctica diaria dentro de las clases de Educación Física.

Valores educativos de la Educación Física y el Deporte; Disciplina consciente, Sinceridad, Ejemplaridad, Valentía, Perseverancia, Capacidad intelectual, Valor, Honestidad, Pensamiento táctico. De ahí, que este nuevo planteamiento y enfoque desde la Educación Física que su objetivo principal son las actividades físico-deportivas de participación colectiva desde donde se promueva la cooperación y lo relevante se centra en la participación e inclusión de todos sin menospreciar sus capacidades y habilidades individuales.

Valores Morales; Solidaridad, Honestidad, Libertad, Tolerancia, Lealtad, Trabajo, Responsabilidad. Los valores morales son, pues, los que reclamaríamos para llevar adelante una existencia verdaderamente humana. Son valores que ayudan a acondicionar la vida de todos los seres humanos y además está al alcance de todas sus aspiraciones personales, porque todos tienen la posibilidad de ser justos, la posibilidad de ser honestos.

Valores intelectuales. Nos hacen apreciar la verdad y el conocimiento; Verdad, Sabiduría, Abstracción, Construcción, Razón, Humanísticos, Científicos y Técnicos. Dará testimonio de sinceridad, honradez con su actitud, ante el trabajo y la vida; sus acciones van de acuerdo con sus principios y los de la sociedad ser congruente en el con el pensar y el actuar.

Valores Sociales; Sinceridad, Honestidad, Prestigio, Relación con Hombre masa, Liderazgo positivo, Integridad, Respeto. Los valores sociales incluyen el respeto al código de Ética Profesional establecido para cada institución o carrera profesional, en cada país. La necesidad de una capacitación específica a los profesores para la formación de valores en los estudiantes, a partir de la introducción en su práctica estrategias tales como:

La orientación profesional

El aprendizaje grupal y de métodos participativos, desarrollo de la competencia comunicativa de los docentes, y la redimensión de su rol.

- Los valores no se pueden imponerse, inculcarse ni adoctrinarse, los estudiantes deben asumirlos y hacerlos suyos por su propia construcción y determinación.
 - En el profesor debe provocarse la autorreflexión y autoevaluación sobre la competencia de su labor en la formación de valores.
 - La ejemplaridad del claustro de profesores y del funcionamiento de la escuela.
 - Enfatizar en la clase como vía fundamental para la educación de los valores, junto con las demás actividades.¹¹
-
- Constructivismo.

Intervención docente en educación física desde un punto de vista constructivista.

Partiendo de que el elemento esencial del proceso enseñanza-aprendizaje es la interacción docente-discente, conviene tener en consideración, además, algunos de los elementos básicos que también intervienen en dicha interacción como el contexto y el currículo (oficial y práctico). En este apartado nos centraremos casi exclusivamente en un elemento de éste último, las orientaciones metodológicas. En otras palabras, por dónde debería discurrir una intervención docente basada en el constructivismo en Educación Física.

Los estudiantes debe tener en cuenta los siguientes principios pedagógicos: El estudiante es el verdadero protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje. No tiene que ser sólo un mero

¹¹ Albornoz, O. (2.000) La Familia y la educación del venezolano. Universidad Central de Venezuela. Editorial de la Biblioteca. Caracas.http://araguaney.me.gob.ve/?page_id=163

ejecutor de tareas sino que debe saber construirlas, por qué y para qué las realiza; debe asimilar de forma práctica el conocimiento de su cuerpo, cómo funciona, sus propias posibilidades de movimiento, ser capaz de resolver planteamientos motrices y comprobar su mejora tanto en su competencia motriz como en el desarrollo del conocimiento y las actitudes. Este protagonismo del estudiante no debe confundirse con un “dejar hacer lo que quiera” al estudiante. Es absolutamente necesario que el educador también intervenga, actuando con autoridad desde el respeto a la libertad de sus estudiantes (Freire, 1999). Los centros de interés y necesidades del estudiante orientarán en todo momento el desarrollo curricular que nos propongamos. Además, hay que tener en cuenta sus capacidades (el nivel desde el que parten) para que las tareas que se programen ellos mismos sean acordes con la realidad de cada uno, valorando no sólo el resultado sino además el proceso de la actividad motriz en sí misma. En este sentido, Aebli (1995, p. 98) agrega que: hay que hacer conscientes a los estudiantes de qué facultades son las que les permiten llegar a sus observaciones, y se ha de cultivar como método el ensayo de la capacidad de reproducir. De este modo, no sólo les transmitiremos conocimientos, sino también es decir, métodos para la adquisición, por sí mismo, de conocimiento, lo cual es a la larga mucho más fructífero. Las actividades que desarrollemos con los estudiantes favorecerán la socialización, participación y cooperación, ya que éstas ayudan a la superación de dificultades y producen una interacción del estudiante consigo mismo, con su entorno, con los compañeros y el profesor. Se trata de superar el modelo kantiano que postula que la moral se trata de un proceso individual. El estudiante se hace responsable de su propio aprendizaje y contribuye al logro de su libertad. El método de proyectos y el aprendizaje cooperativo serán dos estrategias a tener muy en

cuenta. 4. Hay que conseguir estimular en los estudiantes la creatividad, dejando de lado actividades estereotipadas o modelos fijos, siendo capaces de asumir las producciones del estudiante por encima de la subjetividad del profesor, con el fin de respetar su personalidad. 5. El profesor actuará como un guía-mediador que orienta al estudiante en la toma de decisiones para la creación de las tareas motrices dejando de lado, en la medida de lo posible, los prejuicios docentes sobre lo correcto e incorrecto y haciendo más hincapié sobre lo adecuado e inadecuado, intentando respetar al máximo las producciones del estudiante. En este sentido, la enseñanza se convierte en una ayuda continua ajustada. El papel del maestro será establecer unas condiciones o estrategias para facilitar el acceso a los contenidos por parte del estudiante. Pozo (1999) destaca como estrategias para El estudiante como constructor de su propio aprendizaje en el Área de E.F. Antonio Gómez Rijo fomenta un aprendizaje constructivo elaborar tareas abiertas y basadas en la resolución de problemas, fomentar las preguntas más que facilitar las respuestas, que el estudiante perciba el aprendizaje como una tarea autónoma de la que deben hacerse responsable y diseñar tareas de cooperación social. Así mismo,¹²

A la hora de iniciar cualquier proceso de enseñanza y aprendizaje nos planteamos una serie de cuestiones que nos permiten analizar cualquier situación en nuestra vida. Así en la enseñanza nos preguntamos, entre otras cuestiones: ¿qué enseñar?, ¿cuándo enseñar?, ¿cómo enseñar?,... La respuesta al cómo enseñar, vamos a responder en este tema, ya que la enseñanza de Educación Física adopta formas diferenciadas según el método utilizado.

¹² didactefar.org.es/rehimexef/num/2007/2007-03-01.pdf

Antonio Gómez Rijo <http://www.wanceulen.com/revista/index.html> 59 Un modelo

La concepción del aprendizaje va a condicionar la forma en la que se plantea la educación, existiendo sobre todo dos grandes concepciones: una de corte asociacionista, donde el individuo aprende conductas, comportamientos, datos,..., son modelos conductistas; y otra de carácter constructivista, donde el aprendizaje es el desarrollo de nuevas estructuras de información (estructuras cognitivas), donde el conocimiento está integrado, relacionado y coordinado.

3.7.2 Desarrollo biológico

La biología del desarrollo estudia los procesos mediante los cuales los organismos crecen y se desarrollan. La biología del desarrollo actual estudia los controles genéticos del crecimiento celular, la diferenciación celular y la morfogénesis (el proceso que origina los tejidos, órganos y la anatomía).¹³

Parece obvio tener que fundamentar la razón y necesidad de la Educación Física desde un punto de vista biológico, en un mundo en el que la primer causa de muerte son los accidentes automovilísticos, y la segunda las enfermedades cardiocirculatorias y respiratorias aumentadas por la vida sedentaria predominante en nuestros días.

La noción de estímulo implica dos elementos: a. los órganos sensoriales receptores de las modificaciones del medio (externo o interno); y las respuestas que suceden a los estímulos captados. En líneas generales, las respuestas de los organismos inferiores son mucho más simples que las de los organismos superiores; pero en ambos casos, constituyen siempre unidades de acción sobre el medio. A esas unidades de respuesta que actúan sobre el medio, las llamamos comportamientos.

¹³https://es.wikipedia.org/wiki/Biolog%C3%ADa_del_desarrollo

Esos comportamientos no están aislados entre sí; por el contrario, se articulan conformando lo que conocemos como conductas, propias y distintivas de cada especie. Estas conductas se expresan a través de movimientos. Pero hay otras características definitorias de los seres vivos además del movimiento y la reactividad: a) la organización específica de cada especie viviente; b) el metabolismo; c) el crecimiento; d) la reproducción; e) la diferenciación; y, f) la adaptación.¹⁴

3.7.3 Desarrollo psicológico

La psicología experimental, en especial los trabajos de Fraisse o Piaget en Europa, Bruner y Bugelski en Estados Unidos, sobre las condiciones de aprendizaje, tanto las teorías de control motor y proceso de la información de Schmidt y Marteniuk, permiten diseñar la presentación de tareas y su construcción adecuada. Su práctica se presenta como una actividad global y en cierto modo espiritual, en el más amplio sentido del término, que posibilita al estudiante ser verdaderamente participante, y no alguien sometido por obligación al cumplimiento de una tarea escolar más. Es, además, una actividad verbal de intercambio de información, tanto del profesor al estudiante, como del estudiante al profesor, pero principalmente una actividad motriz, concebida como experiencia, sin restricciones a la propia aportación e interpretación de la deseada motricidad. Bajo estas premisas la práctica del estudiante en la E.F. de Base es variada y creativa, potenciando la disponibilidad motriz promovida por su propio interés, que se pone de manifiesto cuando el estudiante puede construir cualquier actividad y resolverla con su

¹⁴"APUNTES DE TEORÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA". Ed.CISFD64.1994) Lic. Fernando RODRÍGUEZ FACALProf. I.S.F.D. Nº 84 Coordinador de Depto. Ed. Física y Deporte U.N. de Mar del Plata Entrenador Nivel II I.A.A.F.

motricidad que de esta forma, se pone a prueba. Este valor exploratorio y de superación personal, de competencia, refuerza evidentemente las motivaciones primarias o intrínsecas, vinculando en consecuencia, al estudiante de una forma continuada a este tipo de actividad. Este fuerte vínculo hace que la práctica no se abandone a lo largo de la vida del sujeto, siendo así fuente inagotable de autoconocimiento y auto aceptación durante el tiempo que se practique actividades motrices de esta categoría. De esta forma vamos por el camino del auto estructuración, vía que anteriormente habíamos expuesto. Como es sabido, el estudiante es idéntico al adulto en todos los aspectos psicológicos funcionales, es decir, sus motivaciones, sus intereses, y sus necesidades son constantes y estructuran su personalidad, acompañándole toda la vida sea cual fuere su edad y actividad. Por lo tanto, aquella categoría de tareas motrices que pone a prueba las capacidades funcionales de la inteligencia, configurándolas por medio de una actividad para eso construida, se hace imprescindible si queremos una educación centrada en el estudiante, y conformadora de la personalidad, de forma definitiva.

El aprendizaje de la E.F. de Base no es de modelos motores sino de estructuras de comportamiento motor que son descubiertas por el sujeto y mostradas por el profesor cuando propone tareas sucesivas relacionadas entre sí de manera que aplicando sobre ellas diferentes capacidades cognitivas, pueda el estudiante abstraer de su conjunto una “estructura soporte” que se expresa a través de un heteromorfismo funcional en cada tarea propuesta. El estudiante debe estar en disposición de poder realizar auto propuestas para lograr su auto estructuración cuando ya conoce estos mecanismos; en este punto es cuando realmente comienza su educación.

3.7.4 Desarrollo social.

Los aspectos funcionales, con las estructuras intelectuales tales como las categorías mentales, marcos de referencia, sistemas de pensamiento o estrategias de aprendizaje, el estudiante las tiene muy diferentes al adulto, y es a través de estas prácticas realizadas en diferentes situaciones relacionales, como se pueden ir configurando y modificando de forma personalizada, de estudiante hasta adulto, para así identificarlas finalmente como el sustrato básico de una determinada personalidad social. Así, por ejemplo, hacia los 12 años el desarrollo del razonamiento interpersonal, lleva a una mayor comprensión de los sentimientos de los demás (R.L. Selman, 1976). Este sistema de pensamiento si no se estimula convenientemente en un grupo de actividades, puede quedar estancado y desaparecer cuando adulto. Éste es ya desgraciadamente un comportamiento social poco enraizado en nuestra sociedad.

Todo comportamiento social conlleva una justificación moral del mismo a nivel personal, y como lo personal es lo propio de la E.F. de Base la formación moral va íntimamente unida a la socialización en la práctica de esta pedagogía. Los trabajos de Selman, los de Kohlberg sobre las relaciones con las reglas y la naturaleza de las mismas, o los de Hoffman sobre el desarrollo moral, aportan los fundamentos de las condiciones en que deban constituirse las tareas de E.F. de Base que pretendan la socialización.

Siempre se ha aceptado que el deporte es “moral en acción” pero como muchas cosas en nuestra sociedad esas palabras no son más que una bonita utopía, que para desterrarla es preciso reaccionar contundentemente contra ese descrédito, y llegar a

realizar un verdadero tratamiento pedagógico de las propuestas deportivas que planteamos en las clases de E.F. de Base.¹⁵

3.7.5 Desarrollo en el ámbito laboral:

Diferenciar educación física y deporte en el contexto de la educación básica, es un debate necesario entre los docentes de la especialidad para delimitar el alcance pedagógico de cada una, clarificar la acción didáctica y ubicar las aportaciones que se pueden lograr en la formación integral de estudiantes y adolescentes pertenecientes a la educación básica.

Un estudiante en la escuela aprende una serie de saberes socialmente validados en educación física, esos aprendizajes y saberes están concentrados en varios ámbitos; el funcional que vigoriza las capacidades corporales y las reacciones fisiológicas del organismo; el psicomotriz, encargado de enfatizar el ajuste - postural, perceptivo y motriz- en los estudiantes y con ello mejorar la coordinación motriz general; el ludo motriz, ámbito que canaliza el interés lúdico y el deseo de medirse ante otros y consigo mismo; la expresión, que anima las distintas manifestaciones que se tienen por el movimiento -danza, teatro, actividades al aire libre, paseos en bicicleta-; y la iniciación deportiva y deporte educativo que tienen como meta depurar las habilidades motrices básicas y, en última instancia, mejorar la prestancia física de quienes gustan del deporte.

Los saberes de nuestra especialidad incluyen, como podemos observar, al juego, la expresión corporal, la recreación y al deporte entre otros, y es justamente éste último que debe tener una

¹⁵ © 1991 Francisco Seirul-lo Vargas TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
<http://educacionmotriz.org/articulos/art-efb.des.psi.soc-seirul-lo.pdf>

transformación pedagógica y junto con la educación física distinguir sus límites y los vínculos para centrar las posibilidades formativas dirigidas a la canalización de expectativas e intereses de los estudiantes.

Los medios masivos de comunicación han contribuido en gran proporción al suponer que el deporte es parte constitutiva de la educación física al desencadenar, a partir de los años cincuenta, el auge del deporte espectáculo, profesionalizándolo, otorgándole valor social. En esta situación se ha pretendido legitimarlo como contenido básico de la especialidad, incluso promoviendo su enseñanza en edades tempranas: se copió el modelo desarrollado para adultos de manera tácita junto con sus métodos de enseñanza. Es de llamar la atención que la educación física retoma y conforma un campo de intervención docente cuando la asignatura tiene muy bien definidos sus ámbitos de trabajo. No toda la educación física es deporte, ni todo el deporte tiene valor pedagógico.

El docente es un profesional. Su acervo pedagógico le permite contener un conjunto de conocimientos, competencias didácticas, habilidades intelectuales, actitudes éticas y valores que le conceden, a partir de su propia experiencia motriz, entender y comprender al estudiante en todo su proceso de desarrollo, biológico, motor, social, psicológico y moral, a fin de adecuarse a las condiciones del medio y del entorno de la escuela.

Pablo Latapí, menciona: "Lo que distingue al maestro no es lo que enseña, sino que aprende continuamente. Es la suya una profesión esencialmente intelectual, avocada a indagar la naturaleza del conocimiento y a su difusión y apropiación. El maestro es un profesional del conocimiento, obligado a estar atento a su continua evolución tanto en las disciplinas que enseña como en las ciencias

del aprendizaje. Esto debería marcar su formación inicial y esta debiera ser la orientación predominante de los programas de actualización. La pasión por conocer y por conocer cómo conocemos para ponerlo al servicio de los estudiantes y jóvenes" (Latapí, 2003).

Los profesores de educación física, son estudiosos de la motricidad de sus estudiantes. Su saber no necesariamente implica ser un experto en ejecución de los fundamentos del deporte, sino conocer los desempeños de los estudiantes a partir de su desarrollo corporal y motriz, enseñar diversas formas de habilidades abiertas⁴, como puede ser controlar una pelota -balón-, pero no específicamente de básquetbol; botar es sólo un patrón básico de movimiento, participar en actividades que lo incluyan, que aprenda a esquivar objetos, a desplazarse en diferentes direcciones, a proponer formas de participación colectiva, a descubrir sus propias potencialidades, a reconocer trayectorias propias y de diversos objetos, etcétera; que se deben estimular desde diferentes formas de realizarlo, esto permite a los estudiantes adquirir una base motriz sólida que les permita incorporar nuevas formas de movimiento, otros patrones básicos y con ellos nuevos desempeños motores.¹⁶

3.8 Desarrollo del estudiante en edad escolar:

Escolar: Experiencia central: ingreso al colegio. Cambia relación con los padres y aparece grupo de pares como referente importante.

Motor: Disminuye velocidad de crecimiento, desarrolla motricidad, fuerza y velocidad.

Muchas niñas comienzan desarrollo sexual a los 9-10 años.

¹⁶Aisenstein Angela, (2002), *La enseñanza del deporte en la escuela*, Argentina, Miño y Dávila. Arnold, Peter (2000), *Educación Física, movimiento y currículo*, España, Morata.<http://www.efdeportes.com/efd107/la-educacion-fisica-y-el-deporte-ambitos-de-intervencion.htm>

Cognitivo: Operaciones concretas (no requiere operar sobre la realidad para resolver problemas), adquiere significado de temporalidad, trabaja con números, clasifica, realiza series, noción de conservación (dos estímulos iguales permanecen iguales ante alteración perceptual). Disminuye egocentrismo, aparece identidad de objetos y reversibilidad de operaciones.

Social-Emocional: Período de calma emocional, estudiante se concentra en desarrollo de destrezas. Tema central es el dominio de las tareas que se enfrentan (ojo con fracaso sistemático que desarrolla sentimiento de inferioridad), desarrollo del YO y de autoestima (buena o mala). En lo social gran aumento de las relaciones interpersonales, se forma juego cooperativo con pares del mismo sexo, aprendizaje de reglas, muy susceptibles a presiones de pares, profesores cobran importancia.

Moral: juicio moral, comprensión de normas, adopción de valores.¹⁷

A los cinco años, la mayoría de los estudiantes están listos para comenzar a aprender en un ambiente escolar. Los primeros años se centran en el aprendizaje de lo básico. En el tercer grado, el enfoque se vuelve más complejo. La lectura se centra más en el contenido que en la identificación de letras y palabras. La capacidad para prestar atención es importante para el éxito tanto en la escuela como en la casa. Un estudiante de seis años de edad debe ser capaz de concentrarse en una tarea durante al menos 15 minutos. Para los nueve años, un estudiante ya debe estar en capacidad de centrar la atención durante una hora aproximadamente. Es importante que el estudiante aprenda a hacerle frente al fracaso o a la frustración sin perder la autoestima. Hay muchas causas de fracaso escolar, que incluyen:

<http://www.oocities.org/pacubill2/desneuro1.doc> [DOC] Desarrollo neurológico (psicomotor) y psicológico... - OoCitie

Problemas de aprendizaje, como problemas para leer, Factores estresantes, como el acoso Cuestiones de salud mental, como la ansiedad o la depresión.¹⁸

El período de desarrollo que va de los seis a los doce años, tiene como experiencia central el ingreso al colegio. A esta edad el estudiante debe salir de su casa y entrar a un mundo desconocido, donde aquellas personas que forman su familia y su mundo hasta ese momento, quedan fuera. Su éxito o fracaso en este período va a depender en parte de las habilidades que haya desarrollado en sus seis años de vida anteriores.

Este hecho marca el inicio del contacto del estudiante con la sociedad a la que pertenece, la cual hace exigencias que requieren de nuevas habilidades y destrezas para su superación exitosa, y es, a través del colegio, que se le van a entregar las herramientas necesarias para desenvolverse en el mundo adulto.

La escuela puede ser una prueba severa de si se han logrado o no las tareas del desarrollo de las etapas anteriores, ya que el período escolar trae a la superficie problemas que son el resultado de dificultades previas no resueltas.

La entrada al colegio implica que el estudiante debe enfrentar y adecuarse a un ambiente nuevo en el cual deberá lidiar con demandas desconocidas hasta ese momento para él, aprender las expectativas la escuela y de sus profesores y lograr la aceptación de su grupo de pares. La adaptación y ajuste que el estudiante logre a este nuevo ambiente tiene una importancia que trasciende lo inmediato.

El grado en que el estudiante se considera confortable e incluido en la escuela es expresión del éxito en su adaptación.

Reacciones como ansiedad, evitación o actitudes negativas pueden ser signos tempranos de dificultades en su ajuste y que pueden tornarse en problemas futuros.

¹⁸<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002017.htm>

Por otro lado, la relación con los padres cambia, iniciándose un proceso gradual de independencia y autonomía, y aparece el grupo de pares como un referente importante y que se va a constituir en uno de los ejes centrales del desarrollo del estudiante en esta etapa.

El desarrollo del estudiante lo podemos separar por áreas; sin embargo existe una estrecha relación entre los aspectos intelectual, afectivo, social y motor. Lo que vaya ocurriendo en un área va a influir directamente el desarrollo en las otras, ya sea facilitándolo o frenándolo o incluso anulándolo, y provocando el regreso del estudiante a conductas o actitudes ya superadas.¹⁹

3.8.1 Desarrollo físico motriz:

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

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

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

El sentido de la imagen corporal comienza a desarrollarse alrededor de los 6 años. Los hábitos sedentarios en estudiantes en edad escolar están ligados a un riesgo de presentar obesidad y

¹⁹Erikson, E. (1963). *Infancia y Sociedad*, Nueva York, Norton.

Mussen, P.H., Conger, J.J., y Kagan, J. (1969) *Desarrollo del Estudiante y su Personalidad*. New York: Harper y Row. <http://www.educacioninicial.com/El/contenidos/00/4300/4312.asp>

cardiopatía de adultos. Los estudiantes en este grupo de edad deben hacer una hora de actividad física por día.

También puede haber una gran diferencia en la edad a la que los estudiantes comienzan a desarrollar las características sexuales secundarias. Para las niñas, las características sexuales secundarias incluyen:

- El desarrollo de las mamas
- El crecimiento de vello en el pubis y las axilas.

Para los estudiantes, estas características incluyen:

- Crecimiento de vello en el pubis, las axilas y el pecho.
- Crecimiento del pene y los testículos²⁰

En relación al crecimiento físico, entre los 6 y 12 años, comienza a disminuir su rapidez. En términos generales, la altura del estudiante en este período aumentará en 5 o 6% por año, y el peso se incrementará en aproximadamente un 10% por año. Los estudiantes pierden sus dientes de leche y comienzan a aparecer los dientes definitivos. Muchas niñas comienzan a desarrollar entre los 9 y 10 años las características sexuales secundarias, aun cuando no están en la adolescencia.

Por otro lado, los estudiantes de esta edad se vuelven más fuertes, más rápidos, hay un continuo perfeccionamiento de su coordinación: muestran placer en ejercitar su cuerpo, en probar y aprender nuevas destrezas. Su motricidad, fina y gruesa, en esta edad muestra todas las habilidades posibles, aun cuando algunas de ellas aún sean ejecutadas con torpeza.²¹

²⁰raducción y localización realizada por: Drtango, Inchtts://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002017.htm

²¹Erikson, E. (1963). Infancia y Sociedad, Nueva York, Norton.Mussen, P.H., Conger, J.J., y Kagan, J. (1969) Desarrollo del Estudiante y su Personalidad. New York: Harper y Row. <http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/manualped/desspsicesc.html>

3.8.2 Desarrollo emocional o psicológico

La etapa escolar, se caracteriza en lo afectivo, por ser un periodo de cierta calma. La mayor parte de la energía del estudiante está volcada hacia el mejoramiento de sí mismo y a la conquista del mundo. Hay una búsqueda constante de nuevos conocimientos y destrezas que le permitan moverse en el futuro en el mundo de los adultos.

De acuerdo a la teoría de Erikson la crisis de esta etapa es laboriosidad, Inferioridad, e implica el logro del sentimiento de la Competencia. El tema central es el dominio de las tareas que se enfrentan, el esfuerzo debe estar dirigido hacia la productividad y, por lo tanto, se debe clarificar si se puede realizar este tipo de trabajo. El estudiante debe desarrollar sus cualidades corporales, musculares y perceptivas, debe alcanzar progresivamente un mayor conocimiento del mundo al que pertenece y en la medida en que aprende a manejar los instrumentos y símbolos de su cultura, va desplegando el sentimiento de competencia y reforzando su idea de ser capaz de enfrentar y resolver los problemas que se le presentan. El mayor riesgo en esta etapa es que el estudiante se perciba como incapaz o que experimente el fracaso en forma sistemática, ya que esto va dando lugar a la aparición de sentimientos de inferioridad, los cuales van consolidándose como eje central de su personalidad. Los hitos centrales de esta etapa, son el desarrollo del autoconcepto y la autoestima del estudiante.²²

²² Informe final de investigación presentado al honorable consejo directivo de la escuela de ciencias psicológicas. Por: caren lucia galán pellecer migdalia elizabeth ardón yon previo a optar al título de psicólogas en el grado académico de licenciadas Guatemala, julio de 2007 http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2400.pdf

Autoestima

Esta es la imagen y el valor que se da el estudiante a sí mismo. Es una dimensión afectiva y se construye a través de la comparación de la percepción de sí mismo y del yo ideal, juzgando en qué medida se es capaz de alcanzar los estándares y expectativas sociales. La autoestima se basa en:

Significado que es el grado en que el estudiante siente que es amado y aceptado por aquéllos que son importantes para él.

- competencia: es la capacidad para desempeñar tareas que consideramos importantes.
- virtud: consecución de los niveles morales y éticos.
- poder: grado en que el estudiante influye en su vida y en la de los demás.

La opinión que el estudiante escuche acerca de sí mismo, a los demás va a tener una enorme trascendencia en la construcción que él haga de su propia imagen. La autoestima tiene un enorme impacto en el desarrollo de la personalidad del estudiante. Una imagen positiva puede ser la clave del éxito y la felicidad durante la vida.²³

Las dolencias físicas frecuentes (como dolor de garganta, de estómago y en las extremidades) pueden deberse simplemente a un aumento de la conciencia corporal del estudiante. Aunque no suele haber evidencia física que corrobore dichas dolencias, es necesario investigarlas para descartar una posible enfermedad importante. Esto también le asegurará al estudiante que el padre se preocupa por su bienestar.

²³Erikson, E. (1963). *Infancia y Sociedad*, Nueva York, Norton. Mussen, P.H., Conger, J.J., y Kagan, J. (1969) *Desarrollo del Estudiante y su Personalidad*. New York: Harper y Row. Maier, H. (1979) *Tres Teorías Sobre el Desarrollo del Estudiante: Erikson, Piaget y Sears*. Amorrortu Editores. Buenos Aires. <http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/manualped/desspsicesc.html>

La aceptación de los compañeros se vuelve más importante durante los años de edad escolar. Los estudiantes pueden involucrarse en ciertos comportamientos para formar parte de "un grupo". Hablar acerca de estos comportamientos con el estudiante permitirá que éste se sienta aceptado en dicho grupo, sin cruzar los límites de los patrones de comportamiento en la familia.

Las amistades a esta edad tienden a establecerse principalmente con miembros del mismo sexo. De hecho, los estudiantes que están en los primeros años de la edad escolar a menudo hablan sobre como los miembros del sexo opuesto son "extraños" y "terribles". Los estudiantes se vuelven menos negativos hacia el sexo opuesto a medida que se acercan a la adolescencia.

Mentir, hacer trampa y robar son ejemplos de comportamientos que los estudiantes en edad escolar pueden "probar" a medida que aprenden a lidiar con las expectativas y normas establecidas para ellos por la familia, los amigos, la escuela y la sociedad. Los padres deben manejar estos comportamientos en privado con sus hijos (para que los amigos del estudiante no lo molesten). Los padres deben mostrarse dispuestos a perdonar y aplicar castigos que correspondan al comportamiento.

Es importante que el estudiante aprenda a hacerle frente al fracaso o la frustración sin perder la autoestima.²⁴

3.9 La educación física en la perspectiva de un estilo de vida saludable.

Evidentemente, y antes que nada, debemos tomar conciencia de cuáles son las competencias del profesorado de Educación física o sus intenciones y posibilidades reales de mejora con respecto las características particulares de su centro y su estudiante en materia de

²⁴Traducción y localización realizada por: Drtango,
Inchttps://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002017.htm

salud. En esta línea, lamentablemente, poco puede hacer respecto a materias como la limitación en cuanto al tiempo de asignación docente, o la existencia de equipamientos e instalaciones adecuadas al centro.

Estas cuestiones involucran directamente a las diferentes administraciones educativas que establecen las prioridades en estos aspectos en un contexto de múltiples necesidades. A pesar de los posibles déficits que sin duda pueden plantearse según las particularidades de cada centro, lo cierto es que se ha avanzado mucho en éstos aspectos en las últimas décadas.

Quedan, a pesar de todo, abundantes elementos que en nuestra opinión podrían incrementar la calidad de los programas de Educación física, y que además sí están en las manos del profesorado. En ellos existe “margen de maniobra” para avanzar en la dirección de una mejora en la calidad que produzca mejores resultados en cuanto a niveles de salud.

Los contenidos relativos a la actividad física y la salud que habitualmente se trabajan en las clases de Educación física frecuentemente son demasiado generalistas y a menudo se limitan a la transmisión de la idea de que “la actividad física es buena para la salud”. Esto es debido, en parte, a que los conocimientos concretos que se poseen acerca de la temática son recientes y en cierta medida están todavía poco difundidos, incluso entre los propios de profesores de la asignatura.

El profesorado de Educación Física tiene, por tanto, el reto de actualizarse sobre esos conocimientos para poder difundirlos de forma adecuada, ya que resulta necesario que el estudiante adquiriera durante la etapa de Educación Primaria conocimientos adaptados a su edad pero suficientemente específicos sobre los efectos y los beneficios producidos por la actividad física sobre la salud y sobre las características que debe de tener la práctica de actividad física saludable, que les permita tomar conscientemente en el futuro.

Con el objetivo de llevar a cabo esta labor, el profesorado de Educación Física debe de ser capaz de dar respuesta a preguntas como:

- ¿Cuánta actividad física es necesaria?
- ¿Qué beneficios produce en la salud?
- ¿Cómo previene la realización de actividad física algunas enfermedades?
- ¿Qué es la condición física saludable?
- ¿Cómo se determina?
- ¿Cómo se puede estimular a los estudiantes/as a realizar más actividad física fuera del horario escolar?

Por tanto, pensamos que resulta necesario actualizar los conocimientos sobre la condición física en relación a la salud y también respecto a las posibilidades de su desarrollo en estudiantes y niñas, así como la forma adecuada de hacerlo.

Hoy en día se sabe que la actividad física produce mejoras en la salud sin la necesidad de que se produzcan mejoras en las capacidades físicas, de lo cual se derivan importantes consecuencias prácticas también para la Educación Física y la manera en que se implementan las clases.

Seguendo a Rueda (2001), el entrenamiento en la edad escolar debe tener un matiz pedagógico que puede resumirse en las siguientes características:

- Informar sobre las posibilidades reales y los riesgos: tanto al estudiante como a los padres.
- No valorar el rendimiento del estudiante/a por éxitos tempranos.
- Considerar la preparación físico-deportiva bajo el punto de vista de la satisfacción por el movimiento: evitando el trabajo duro y aburrido.
- Utilizar el juego como medio fundamental.
- Trabajar de forma variada para conseguir mayor motivación.
- Buscar un desarrollo multilateral
- Adaptar las competiciones a las posibilidades y necesidades reales de los estudiantes.

- La actividad física debe estar adaptada a la edad biológica del estudiante, respetando los periodos sensibles de crecimiento.
- Debe planificarse con mayor énfasis que la actividad de los adultos.

Por tanto, los modelos de trabajo basados en la mejora de la condición física de los adultos pueden ser frecuentemente inadecuados. Por estos aspectos se exige una actualización continua del profesorado que asegure una profesionalización de la asignatura.²⁵

3.9.1 Definición de salud

Antes de entrar de lleno en la definición de lo que significa el término salud se hace necesario ver donde se encuentra el origen etimológico del citado concepto. Más exactamente hay que subrayar que se halla en el latín y en concreto en la palabra *salus*.

La salud (del latín *salus*, *-utis*)¹ es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión). El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina y de las ciencias de la salud.²⁶

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones sino que va más allá de eso. En

²⁵Aznar, S., Castro, J.M., Merino B., y Veiga O. (1999), *Actividad física y salud. Guía para padres y madres*. Madrid, Ministerio de Educación y Cultura. Aznar, S. y Webster, T. (2006), *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*, Madrid, Ministerio de Educación y Ciencia. <http://www.efdeportes.com/efd136/educacion-fisica-desde-la-perspectiva-de-la-salud.htm>

²⁶ <https://es.wikipedia.org/wiki/Salud>

otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).

El estilo de vida, o sea el tipo de hábitos y costumbres que posee una persona, puede ser beneficioso para una buena salud, pero también puede llegar a dañarla o a influir de modo negativo sobre ella. Por ejemplo, un individuo que mantiene una alimentación equilibrada y que realiza actividades físicas en forma cotidiana tiene mayores probabilidades de gozar de buena salud. Por el contrario, una persona que come y bebe en exceso, que descansa mal y que fuma, corre serios riesgos de sufrir enfermedades evitables.

En grandes rasgos, salud puede reconocerse y analizarse desde dos perspectivas: la de salud física y la de salud mental, aunque en realidad se trata de dos aspectos relacionados entre sí. Para mantener una salud física en óptimas condiciones, se recomienda realizar ejercicios de forma periódica y tener una dieta equilibrada y saludable, con variedad de nutrientes y proteínas.

Así, es importante recalcar que para gozar de una magnífica salud física se hace necesario que la persona en cuestión cuenta con una serie de hábitos tanto alimenticios como deportivos. Así, respecto al primer aspecto hay que subrayar que las dietas que se realicen deben ser nutritivas y equilibradas obviándose en la medida de lo posible todo lo que se refiere a la ingesta de alcohol y otras drogas, y también a dejar de lado el tabaco.

Un ejemplo de todo esto que hemos apuntado en el anterior párrafo podría ser el siguiente: A pesar de sus 90 años, Manuel gozaba de una salud de hierro y es que a lo largo de su vida siempre ha mantenido unos buenos hábitos alimenticios y ha llevado a cabo la práctica de mucho deporte.²⁷

²⁷ Copyright © 2008-2016 - Definicion.de <http://definicion.de/salud/>

- Definición de salud física

La salud física es un estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima. Es la ausencia de enfermedades en tu cuerpo y el buen funcionamiento fisiológico de nuestro organismo. Estar sano y saludable es muy indispensable para poder disfrutar de los otros aspectos de salud como lo son el emocional y el mental.

Factores que afectan la salud física

Tu salud física puede verse afectada por varios factores como son el medio ambiente donde vives, el estilo de vida que lleves, tu genética humana y la asesoría médica que recibas. Estos son aspectos que no debes descuidar, aunque muchas veces no puedes controlarlos directamente como la genética humana para el caso de aquellas enfermedades que son hereditaria.

Cómo cuidar la salud física

Algunas recomendaciones importantes que debes seguir para mantener en buen estado tu salud física son:

- Descansar y dormir lo suficiente, ya que tu cuerpo necesita reposo para recuperar las energías perdidas, sobre todo en el día.
- Mantenerte saludable cuidando tu alimentación y lo que comes, procurando que todo aporte valores nutricionales a tu cuerpo.
- Hacer ejercicio para quemar las calorías adicionales y ejercitar tus músculos para mantenerlos en actividad.
- Cuidar tu higiene personal y lo que haces día con día, esta es una de las claves principales para evitar enfermedades.
- Visitar regularmente a tu médico, realizarte chequeos constantes con el fin de mantenerte saludable o detectar enfermedades que puedan curarse a tiempo.

- Mantener armonía emocional. Está demostrado que la salud emocional puede afectar tu salud física en gran medida, por lo tanto se trata de llevar una vida alejada de problemas y preocupaciones, trata de buscar armonía emocional en cada aspecto de tu vida.

Uno de los principales retos de la salud física es combatir las enfermedades y las heridas o lesiones que puedan presentarte en tu cuerpo, que en ocasiones se da de manera natural, pero en otras ocasiones es necesaria la ayuda médica para lograr mejoras rápidas.²⁸

- Definición de salud mental

La salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales. Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

En lugar de proporcionar atención en grandes hospitales psiquiátricos, los países deberían integrar la salud mental en la asistencia primaria, ofrecer atención de salud mental en los hospitales generales y crear servicios comunitarios de salud mental. Aún más reducidos son los fondos disponibles para la promoción de la salud mental, expresión amplia que abarca toda una serie de estrategias destinadas a lograr resultados positivos en materia de salud mental. El desarrollo de los recursos y las capacidades de la persona y la mejora de la situación socioeconómica figuran entre los objetivos de esas estrategias.

La promoción de la salud mental requiere que se adopten medidas multisectoriales, en las que participen diversos sectores del

²⁸ <http://www.vivirmejor.org/que-es-salud-fisica>

gobierno y organizaciones no gubernamentales o comunitarias. El principal fin ha de ser promover la salud mental durante todo el ciclo vital, para garantizar a los estudiantes un comienzo saludable en la vida y evitar trastornos mentales en la edad adulta y la vejez.

- Definición de salud social

Factores determinantes de la salud social.

Las condiciones de vida de la población son un factor determinante en la salud social, ellas establecen en gran medida la forma en que las personas nacen, crecen, se desarrollan y envejecen. Estas condiciones dependen de factores como el acceso a la atención sanitaria, el nivel de instrucción, el tipo y condiciones de la vivienda, el poder adquisitivo, las condiciones y medio ambiente laboral, el acceso a actividades recreativas así como las características de la comunidad.²⁹

La noción de salud social está asociada al estado de bienestar que una persona tiene de acuerdo a las condiciones de su entorno. La salud del ser humano, tanto física como mental, siempre depende del contexto socioeconómico.

La salud social, por lo tanto, se concentra en las circunstancias que condicionan el bienestar del sujeto. Se trata de aquellos condicionamientos derivados de la distribución de los recursos y del poder, relacionados con las políticas que se desarrollan a nivel local e internacional.³⁰

²⁹ <http://www.definicionabc.com/salud/salud-social.php>

³⁰ <http://definicion.de/salud-social/>

3.9.2 Alimentación:

Alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. No se debe confundir alimentación con nutrición, ya que esta última se da a nivel celular y la primera es la acción de ingerir un alimento. La nutrición puede ser autótrofa o heterótrofa.³¹

Los seres humanos, al igual que el resto de los seres vivos, necesitan, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida. Una dieta correcta debe contener adecuadas cantidades de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación. Pero la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria.³²

3.9.3 Trastornos alimenticios:

Los trastornos alimentarios más comunes son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa (más conocidas como "anorexia" y "bulimia"). Pero existen otros trastornos relacionados con la alimentación que se están volviendo más comunes, como el trastorno por atracón, los trastornos relacionados con la imagen corporal o las fobias a determinados alimentos.

Anorexia

Las personas que padecen anorexia sienten un miedo real a engordar y tienen una imagen distorsionada de las dimensiones y la forma de su cuerpo. Es por esto que no pueden mantener un peso corporal normal. Muchos adolescentes con anorexia restringen la

³¹El texto está disponible bajo la Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0; <https://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n>

³²https://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n_humana

ingesta de alimentos haciendo dieta, ayuno o ejercicio físico excesivo. Apenas comen, y lo poco que ingieren se convierte en una obsesión.

Otras personas que padecen anorexia recurren a los atracones y las purgas: ingieren grandes cantidades de alimentos y luego tratan de deshacerse de las calorías induciendo el vómito, tomando laxantes, haciendo ejercicios físicos en exceso, o mediante una combinación de estas.

Bulimia

La bulimia es similar a la anorexia. En el caso de la bulimia, quien la padece se da grandes atracones de comida (come en exceso) y después trata de compensarlo con medidas drásticas, como el vómito inducido o el ejercicio físico en exceso para evitar subir de peso. Con el tiempo, esto puede resultar peligroso, tanto física como emocionalmente. También puede conducir a comportamientos compulsivos (es decir, comportamientos que son difíciles de evitar).

El diagnóstico de la bulimia se da cuando una persona recurre a los atracones y a la purga de manera regular, al menos dos veces por semana, durante un par de meses. Estos atracones no equivalen a situaciones como ir a una fiesta, comer cantidades excesivas de pizza y al día siguiente decidir ir al gimnasio y comer más sano.³³

3.9.4 Cuidado personal

¿Sabías que nuestro cuidado personal no consiste solamente en estar bien arregladas...?.

Entonces, ¿en qué consiste el cuidado personal...?

³³©19952016TheNemoursFoundation. http://kidshealth.org/teen/en_espanol/enfermedades/eat_disorder_esp.html

El cuidado personal consiste básicamente en tener una buena alimentación, brindarse un cuidadoso y frecuente aseo personal, usar una vestimenta adecuada, hacer ejercicios regularmente y en general, cuidar de nuestra salud.

Para comprender ésta afirmación, repasemos en qué consisten algunos de sus conceptos.

La alimentación: Consiste en la obtención, preparación e ingestión de los alimentos. Una buena alimentación comprende una dieta correcta que contiene cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales (2)... Esta dieta debe mantenerse día tras día tras día... No es nada fácil, pero si queremos cuidar de nosotras mismas es algo que no podemos dejar de hacer...

El aseo o *higiene personal*: Es el acto, generalmente autónomo, que realizamos para mantener limpio y libre de impurezas la parte externa de nuestro cuerpo. Comprende piel, dientes, cabello, oídos, orificios nasales, manos, pies y partes genitales (3). Esto debe ser realizado cuidadosamente y con frecuencia...

La *vestimenta*: Comprende una prenda o conjunto de prendas exteriores con que cubrimos nuestro cuerpo. Esta varía según la cultura, la moda, los gustos, la época del año, etc... Por tanto, al momento de elegir nuestra vestimenta debemos considerar algunos o todos esos factores de tal forma que sea la adecuada y refleje cuidado personal de nuestra parte.

Los *ejercicios* físicos: Implican la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud. El término de ejercicio físico incluye el de gimnasia, baile, deporte y educación física (4). Debemos tener en cuenta que para estar en forma física, los ejercicios deben ser adecuados para nuestro cuerpo y realizados con regularidad...

La *salud*: Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (5). Por tanto, debemos cuidar que ese “estado” se mantenga en el tiempo. Para recordar: Nuestro *cuidado personal* es sinónimo de: alimentarnos bien, asearnos cuidadosa y frecuentemente, vestirnos de forma adecuada, realizar ejercicios adecuados regularmente y cuidar de nuestra salud como un tesoro (que lo es).³⁴

3.9.5 Cultura física

Concepto de cultura física: Más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.³⁵

Importancia de la educación física: La Educación Física permite desarrollar habilidades de competencia recreativa en los estudiantes 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 exista un programa organizado de Educación Física en los escolares.³⁶

Importancia de la educación física en los sitios educativos, laborales y sociales: espacio educativo: cuanta más atención se ponga en los centros educativos a la regularidad y variedad en la práctica de la

³⁴ <https://genesisarroyo.wordpress.com/cuidado-personal/>

³⁵ <http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php>

³⁶ <http://es.scribd.com/doc/131343022/Importancia-de-la-educacion-fisica-para-el-desarrollo-humano#scribd>

Educación Física tanto mayor y más duraderos serán sus efectos sobre el funcionamiento

Del cuerpo humano. Una buena formación de hábitos en la actividad física le será de gran utilidad al educando, conforme entre en edades más maduras. Espacio social: La actividad física es importante porque mejora la salud y la calidad de vida. La práctica regular de actividad física conjuntamente con buenos hábitos alimentarios puede ayudar a evitar o retardar la manifestación de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, el cáncer de colon y las complicaciones de salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad. Espacio laboral: Van mucho 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, la actividad física puede mejorar la autoestima y aumentar la interacción e integración social.

Para nosotras la educación física y la cultura física van de la mano porque esto nos ayuda a tener un buen estado físico mental y corporalmente, ayudándonos a que nuestro cuerpo este sano y fuerte para nuestra vida .Es importante porque nos permite desarrollar habilidades de competencia recreativa en los estudiantes y adolescentes y adulto mayor.

Nuestro concepto la educación física es muy importante para nuestra vida como para nuestra Salud ya que nos hace más fuertes y evitamos enfermedades futuras.

Mejora el estado de ánimo, nos estimula la agilidad mental, evitamos la depresión y es una autoestima para cada uno de nosotros.

Es responsabilidad del profesor de Educación Física facilitar a sus estudiantes la apropiación de todos los contenidos de la cultura corporal que tienen relación con la Educación Física, y no apenas

de algunos, como ha sucedido hasta el momento, donde muy pocos juegos y/o deportes son el contenido de la Educación Física Escolar y Comunitaria. Debe permitir que los participantes tengan experiencias prácticas con éxito, de modo de crear la voluntad de continuar practicando las actividades físicas (recreativas o deportivas) en su cotidiano. Permitir que el participante sea independiente y autónomo en sus elecciones, pudiendo sugerir cambios en las actividades que le son ofrecidas. Ofrecer la fundamentación de cada una de las actividades contextualizándolas históricamente, para que el participante pueda obtener los fundamentos y/o conocimientos necesarios para comprender y criticar los programas de actividades que le son ofrecidos, y al mismo tiempo, sugerir actividades que considere más relevantes. Es responsabilidad de la Escuela ofrecer espacios de convivencia de valores humanos (Formación Humana), donde normas, reglas y reglamentos de convivencia en grupos sociales sean vivenciados, al mismo tiempo que se ofrecen conocimientos (Capacitación) para que el estudiante pueda insertarse en su grupo social de forma integrada y contribuyendo en el desarrollo de ese grupo. 3.- Es responsabilidad de los cursos de formación de profesores de Educación Física, preparar un profesional con una fuerte base teórica, que le permita actuar en cualquier ámbito de la Educación Física (Vivencia, Práctica o Entrenamiento), teniendo la autonomía de intervenir de forma más adecuada y necesaria en el contexto en que él desarrolla su actuación profesional. Se trata de un profesor generalista, sin embargo sus conocimientos académicos deben permitirle analizar, comprender y sistematizar cualquier contenido y/o actividad de la Cultura Corporal que tenga relación con la Educación Física, para crear programas de apropiación adecuados a las necesidades, características e intereses de los estudiantes. Teniendo claro mis espacios de acción como profesor de Educación

Física y respetando el contexto socio-cultural, puedo y debo identificar que cada uno de esos espacios me obliga a actuar en consecuencia, esto quiere decir, que no puedo transformar el espacio de vivencia (clase de Educación Física en la Escuela), en un espacio de entrenamiento, y que como entrenador, muchas veces me veré forzado a desestimar situaciones afectivas, porque lo que importa ahí es el máximo rendimiento de la persona-atleta. En el alto rendimiento, los entrenadores saben que hay muy poco espacio para las consideraciones y sensibilidades humanas. Es en este sentido que discutimos la diferencia entre instruir y educar. Educar es mucho más que enseñar a saltar y, desde esta perspectiva, el fin no justifica los medios. Educar exige colocar el potencial creativo del ser humano al servicio de soluciones para los problemas más urgentes de la humanidad. Significa- da colocarse en el lugar del otro, desarrollar en los estudiantes el sentido de alteridad, especialmente del que sufre las injusticias sociales. Significa utilizar los contenidos como medio, no como fin. Significa tomar en cuenta que nuestra formación profesional debe superar la búsqueda de satisfacciones personales y orientar esa formación profesional con un perfil de formación humana, de personas preocupadas con el desarrollo social. Educacionalmente, significa identificar la responsabilidad que le cabe al profesor cuando elige determinados contenidos y metodologías que acrecientan aspectos de la cultura hegemónica, relacionados con las conductas ya mencionadas.

3.10 Factores de la labor docente del profesor de educación física.

3.10.1 Factores sociales.

La sociedad actual plantea la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades relacionadas con el cuerpo y su actividad motriz que contribuyen al desarrollo integral de la persona y a la mejora de su calidad de vida. Existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, en la mejora de la imagen corporal y la forma física, así como en la utilización constructiva del ocio mediante actividades recreativas y deportivas.

Nuestra sociedad está concienciada de que nuestra corporeidad es una fuente de aprendizaje, de bienestar, de salud, de placer, de esparcimiento y que, por ello, es preciso darle una debida atención en la educación.

Esta área, que tiene en el cuerpo y en la motricidad humana los elementos esenciales de su acción educativa, se orienta, en primer lugar, a desarrollar de las capacidades vinculadas a la actividad motriz y a la adquisición de elementos de cultura corporal que contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida.

No obstante, el currículo del área va más allá de la adquisición y el perfeccionamiento de las conductas motrices.

El área de Educación física se muestra sensible a los acelerados cambios experimentados por la sociedad y pretende responder, a través de sus intenciones educativas, a aquellas necesidades, individuales y colectivas, que conduzcan al bienestar personal y a promover una vida saludable.

La enseñanza de la Educación Física en estas edades debe fomentar especialmente la adquisición de capacidades que permitan reflexionar sobre el sentido y los efectos de la actividad

física y, a la vez, asumir actitudes y valores adecuados con referencia a la gestión del cuerpo y a la conducta motriz.

Actualmente se sabe que el estrés es uno de los desencadenantes de muchos problemas sanitarios y que la actividad física es uno de los mejores métodos para prevenirlo. Es importante que el estudiante entienda este hecho e integre en su vida la práctica de la actividad física como método para restablecer el equilibrio físico y psíquico. En este sentido, el área se orienta a crear hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida, así como a sentirse bien con el propio cuerpo, lo que constituye una valiosa ayuda para mejorar la autoestima. Por otra parte, incluir la vertiente lúdica y de experimentación de nuevas posibilidades motrices puede contribuir a establecer las bases de una adecuada educación para el ocio. Las relaciones interpersonales que se generan alrededor de la actividad física permiten incidir en la asunción de valores como el respeto, la aceptación o la cooperación, transferibles al quehacer cotidiano, con la voluntad de encaminar al estudiante a establecer relaciones constructivas con las demás personas. El juego y las actividades físico-deportivas son útiles como herramienta de integración social y de reeducación de problemáticas sociales graves. De la misma manera, las posibilidades expresivas del cuerpo y de la actividad motriz potencian la creatividad y el uso de lenguajes corporales para transmitir sentimientos y emociones que humanizan el contacto personal.

3.10.2 Factores culturales

De la gran variedad de formas culturales en las que ha derivado la motricidad: actividades expresivas, juegos, bailes tradicionales, etc.,

el deporte es una de las más aceptadas y difundidas en nuestro entorno social. La complejidad del fenómeno deportivo exige en el currículo una selección de aquellos aspectos que motiven y contribuyan a la formación del estudiante, tanto desde la perspectiva del espectador como desde la de quienes los practican.

La práctica deportiva, tal como se entiende socialmente, corresponde a planteamientos competitivos, selectivos, restrictivos, que no siempre son compatibles con la intención educativa del currículo. Para poder compatibilizarlo es necesario darle un carácter abierto para todos, desvinculado de diferencias de género, nivel de habilidad y de otros factores de discriminación, y entender que es un medio para adquirir unos valores diferentes a los que se le atribuyen. También es necesario relativizar los resultados obtenidos: marcadores, puntuaciones etc., de forma que constituyan un factor de motivación y no una finalidad en sí mismos. Por todo ello, además de considerar las mejoras que la actividad física y deportiva aporta en otros aspectos, se ha de atender especialmente a esta faceta social que afecta aspectos tan trascendentales como la capacidad de cooperación, de trabajo en equipo, de responsabilidad, de respeto a los adversarios, de aceptación de normas etc.³⁷

Establecer la importancia que los estudiantes le dan a la asignatura de educación física y cómo repercute en relación con el hábito físico-deportivo como parte de la cultura de vida.

- La cultura se percibe como el conjunto de representaciones individuales, grupales y colectivas que otorgan significado a los intercambios entre los miembros de una comunidad.

³⁷ <http://www.e-torredobabel.com/leyes/Primaria-Loe-Madrid/Educacion-Fisica-Primaria-Loe-Madrid.htm>

- Al iniciarse el proceso escolar, el estudiante recibe una cultura académica y requiere de una incorporación de ideas, tendencias y perspectivas político-éticas, socioculturales, científico-académicas y pedagógico- técnicas.³⁸

3.10.3 Factores económicos

Los factores económicos de la educación son aquellos que se refieren a la producción, distribución y utilización de las riquezas o bienes materiales de la sociedad. Las diversas actividades económicas de un país, dan lugar a la división social del trabajo que fundamenta a la distribución de las profesiones.³⁹

No debemos olvidar que el grueso de la población se centra en adultos y personas con edad avanzada y que realizan ejercicio fuera del sistema educativo, ya sea en polideportivos, centros culturales, gimnasios, clubes deportivos, etc. Todo ello, necesita sustentarse en una organización social que tenga en cuenta todos aquellos factores que hagan posible que las personas puedan vivir de manera saludable y que a continuación nos referimos.

Las políticas sociales y deportivas, la normativa sectorial, el sistema de financiación, la tipología de la empresa (pública o privada), las características de los mercados, horarios laborales, son algunos de ellos.

En la actualidad nos encontramos que las inversiones de la administración pública para la construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas han seguido una política de simulada privatización consistente en la cesión de la gestión cuya rentabilidad social y económica no se revierte en lo público sino en lo privado.

³⁸ diseño y evaluación curricular mtro. julio César Martínez López

³⁹ JOSE MIGUEL ROSALES ALVAREZ GUATEMALA, AGOSTO DE 2006.

Por otro lado, las inversiones que se hacen en la educación de los profesionales a través del sistema universitario no se trasladan a los puestos de trabajo que están ocupando otro tipo de técnicos con escasa formación en la materia. La libertad en la gestión está permitiendo la contratación de profesionales no cualificados que imparten clases de actividad física dirigidas a la salud sin las garantías de calidad y que toda organización, ya sea pública o privada, debe presentar a sus usuarios. Esta afirmación viene dada por entender que los factores de producción y distribución de los servicios de actividades físicas y deportivas son uno de los ejes estratégicos sobre los que proyectan muchas de las coordenadas para sus posibles mejoras, dirigiéndonos a la calidad y aportando mayor rentabilidad social y económica. El trabajo, el factor humano está siempre presente en este tipo de organizaciones como diferencial en la cadena de producción, no existe ningún proceso en las clases dirigidas en las que el papel del técnico/docente no sea fundamental. Es el que tiene contacto directo con el cliente y el que desarrolla los programas de actividad física, evaluándolos y adecuándolos a la mejora de su salud, son fundamentales en el marketing interno basándolo en una fluidez de comunicación necesaria con los clientes para el mantenimiento de la empresa. Este personal es el que tiene el conocimiento para educar aplicando las metodologías y el tipo de ejercicio adecuado a cada individuo.⁴⁰

3.10.4 Factores ambientales

El horario de las clases de E.F. con frecuencia se suelen descuidar el horario dedicado para la práctica de la actividad física. Lo

⁴⁰ARIÑO, J. (1996): "En forma. Hacia la salud por el ejercicio físico". Barcelona. COCA-COLA ESPAÑA (2008): Estudio Powerade: ¿Cómo es la relación con el deporte? DEVIS DEVIS, J. (2000): "Actividad Física, Deporte y Salud". Paidotribo. Barcelona. EINSINGBACH, T.H.; WESSINGHAGE, T.H. (1995): "Gimnasia correctivo postural". Paidotribo.

adecuado sería dedicar la misma hora para asimilar mejor el esfuerzo y organizar las reservas de energía (Bulatova y Platino, 1998). Las horas óptimas para la realización de la actividad física son de 10 a 13 h. y de 16 a 18 h. para una persona mediterránea (De la Cruz, 1989; Ramos, 1997), aunque en muchos casos el horario expuesto de la tarde podría estar comprometido con el proceso digestivo de la comida principal. Son muy adecuadas las horas de antes y después de los recreos en el ámbito escolar para facilitar la higiene corporal.

En verano debido al calor sería conveniente organizar las sesiones a primera hora de la mañana, y en invierno a final de mañana o durante la tarde, para conseguir las situaciones ambientales más favorables.

En cuanto a este factor poco se puede incidir ya que el horario establecido a principio de curso para el área de EF permanecerá invariable, lo que si puede hacer el docente es adaptar la programación y sesiones a las condiciones en las que se deba realizar la actividad física.

3.11 Legislación educativa que respalda la labor docente de educación física.

CAPITULO VII

Educación Física

ARTICULO 59°. Definición. Se define a la Educación física como una parte fundamental la educación del ser humano que tiende a formarle integralmente, en mente, cuerpo y espíritu, a través de actividades físicas racionalmente planificadas, científicamente concebidas y dosificadas para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos de la vida del hombre, cuya extensión comienza con la educación inicial y termina con la educación del anciano.

ARTICULO 60°. Finalidades. Son finalidades de la Educación Física:

- Preservar la salud.

- Adquirir y mantener la aptitud física y deportiva.
- Promover la sana ocupación del tiempo libre.
- Contribuir al desarrollo de los valores morales y al completo bienestar físico, intelectual y social del ser humano. Para tal efecto dispondrá de procesos y medios de planificación, investigación, programación, evaluación propias y específica.

ARTICULO 61°. Derechos Fundamentales. El Estado reconoce la práctica de la Educación Física como un Derecho Fundamental para todos, y como obligatoria su aplicación en todos los niveles, ciclos y grados del Sistema Educativo Nacional, tanto en sus ámbitos de Educación Formal y Extraescolar o Paralela. Su diseño curricular se adecuará al tipo de organización de cada nivel, modalidad y región.⁴¹

3.11.1 Constitución política de la república

SECCIÓN SEXTA

DEPORTE

Artículo 91-: Asignación presupuestaria para el deporte para el deporte. Es deber del Estado el fomento y la promoción de la educación física y el deporte. Para este efecto, se destinará una asignación privativa no menor de tres por ciento del Presupuesto General de Ingresos Ordinarios de Estado. De tal asignación el cincuenta por ciento se destinará al sector del deporte federado a través de sus organismos rectores, en la forma que establezca la ley; veinticinco por ciento educación física, recreación y deporte escolar, y veinticinco por ciento al deporte no federado.⁴²

⁴¹ÁREA, M. (1991): "*Los medios, los profesores y el currículo*". Editorial Sendai. Hospitales de Llobregat. BLÁNDEZ, J. (1995): "*la utilización del material y del espacio en EF*". Ed. Inde. Barcelona. <http://www.efdeportes.com/efd140/recursos-y-materiales-en-educacion-fisica.htm>

⁴²Dado en el Salón de Sesiones de la Asamblea Nacional Constituyente, en la Ciudad de Guatemala, a los treinta y un días del mes de mayo de mil novecientos ochenta y cinco. [/www.oas.org/juridico/mla/sp/gtm/sp_gtm-int-text-const.pdf](http://www.oas.org/juridico/mla/sp/gtm/sp_gtm-int-text-const.pdf)

3.11.2 Ley de Servicio Civil

TITULO X CAPITULO UNICO Del Magisterio Nacional Artículo 85. Magisterio Nacional. Las relaciones de Los miembros del Magisterio Nacional con el Estado, en los puestos cubiertos por el Decreto número 1485, se seguirán rigiendo exclusivamente por el mencionado decreto, que se considera una ley complementaria a la Ley de Servicio civil, y solamente en forma suplementaria, se aplicará la presente ley.⁴³

3.11.3 Ley de Educación Nacional (Decreto Legislativo 13-91).

Capitulo VII Educación Física

ARTÍCULO 59°. Definición. Se define a la Educación física como una parte fundamental la educación del ser humano que tiende a formarle integralmente, en mente, cuerpo y espíritu, a través de actividades físicas racionalmente planificadas, científicamente concebidas y dosificadas para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos de la vida del hombre, cuya extensión comienza con la educación inicial y termina con la educación del anciano.

ARTICULO 60°. Finalidades. Son finalidades de la Educación Física: 1. Preservar y mejorar la salud. 2. Adquirir y mantener la aptitud física y deportiva 3. Promover la sana ocupación del tiempo libre. 4. Contribuir al desarrollo de los valores morales y al completo bienestar físico, intelectual y social del ser humano. Para tal efecto dispondrá de procesos y medios de planificación, investigación, programación y evaluación propias y específicas.

⁴³Palacio Nacional: Guatemala, diez de mayo de mil novecientos sesenta y ocho. Publíquese y Cúmplase.http://www.oas.org/juridico/spanish/mesicic2_gtm_ley_servicio_civil.pdf

ARTICULO 61°. Derechos Fundamentales. El Estado reconoce la práctica de la Educación Física como un Derecho Fundamental para todos, y como obligatoria su aplicación en todos los niveles, ciclos y grados del Sistema Educativo Nacional, tanto en sus ámbitos de Educación Formal y Extraescolar o Paralela. Su diseño curricular se adecuará al tipo de organización de cada nivel, modalidad y región.⁴⁴

3.11.4 Decreto del congreso 1485

Artículo 2.

La Catalogación del Magisterio Nacional, es la clasificación valorativa que el Estado instituye para las personas que se dedican a la enseñanza y las que, con título docente, presten servicios en cargos dependientes del Ministerio de Educación y del Ministerio de Cultura y Deportes y llenen los requisitos de la presente ley. Para tal efecto se tomarán en cuenta los estudios efectuados, títulos, diplomas, certificados de aptitud, méritos obtenidos en el ejercicio de la profesión, tiempo, calidad de servicios y licencias o incorporaciones otorgadas conforme a la ley.* Reformado por el Artículo 1, del Decreto Número 66-88 del Congreso de la República.

4) De escuelas normales para maestros de Educación física: Doctores o licenciados en pedagogía o en ciencias de la educación física o simplemente en ciencias d la Educación: Profesores de segunda enseñanza en Educación física con mínimo de experiencia en la docencia del país de cinco años: maestros de educación primaria urbana con título de maestro de Educación física, maestros

⁴⁴PALACIO NACIONAL: Guatemala, once de enero de mil novecientos noventa y uno. El Secretario General de la Presidencia de la República, CARLOS DIAZ DURAN OLIVERO http://www.mineduc.gob.gt/portal/contenido/menu_lateral/leyes_y_acuerdos/leyes_educativas/documentos/1991%2012-91%20DL%20Ley%20de%20Educaci%C3%B3n%20Nacional.pdf

Titulados en Educación física. En los dos últimos casos, deberán pertenecer por lo menos a la Clase "C".⁴⁵

3.11.5 Ley Nacional para el desarrollo de la cultura Física y el Deporte (Decreto 76-97).

Por tanto: En uso de las facultades que le confiere el artículo 171, inciso a) y lo que determinan los artículos 72, 91, 92, 94 y 119 de la Constitución Política de la República de Guatemala. Decreto 76-97

3 TITULO I DE LA INTERINSTITUCIONALIDAD DE LA EDUCACION FISICA LA CREACION Y EL DEPORTE CAPITULO I OBJETIVO, CREACION Y PRINCIPIOS ARTÍCULO 1. OBJETO. La presente Ley tiene como objeto, regular lo relativo a la coordinación, articulación e interrelación de los sectores institucionales de la educación física, el deporte no federado, la recreación física y el deporte federado dentro del marco de la Cultura Física y el Deporte, así como garantizar la práctica de tales actividades físicas como un derecho de todo guatemalteco, en el territorio de la República, de acuerdo con las disposiciones internacionales aceptadas por Guatemala. ARTÍCULO 2. CREACIÓN. Se crea el Sistema Nacional de Cultura Física como el órgano interinstitucional que integra, coordina y articula en función de unidad de acción a los sistemas de educación física, la recreación, el deporte no federado y el deporte federado, respetando la autonomía de este último. Decreto 76-97 5 artículo 7. Integración y objetivos. Se establecen los siguientes sistemas a desarrollarse principalmente, bajo la responsabilidad de los organismos y entidades rectoras establecidos en esta ley: a. Sistema de Educación Física: Corresponde al Ministerio de Educación. Se integra con las modalidades de deporte y recreación física escolar en el ámbito extracurricular. Dicho Ministerio será

⁴⁵http://www.oas.org/juridico/spanish/mesicic2_gtm_decreto_1485.pdf

representado por la Dirección General de Educación Física-DIGEF-. El sistema de educación física, persigue como objetivo interinstitucional de carácter general, lograr desde su ámbito escolar la iniciación y formación de la actividad física, sistemática como parte de la cultura general de la sociedad, en órdenes de actividad física desarrollo físico y mejora de los niveles de salud en función de una elevación de la calidad de vida. En cuanto a su objetivo interinstitucional de carácter específico persigue articular la actividad deportiva y recreativa escolar en sus modalidades extra docente y extra Aula en proceso de promoción, formación selección y participación.⁴⁶

⁴⁶<http://conadi.gob.gt/1/wp-content/uploads/2013/04/ley-nacional-del-deporte.pdf>

IV. Marco operativo

4.1 Diseño de la investigación

4.1.1 Equipo de investigación

- Nombre del investigador principal:
Carmen Amanda Recinos Esquivel
- Nombre de la directora del establecimiento:
Sayra Magalí Alveño de Pérez.

Recursos y presupuesto de la investigación

Recurso humano:

Equipo Humano	Cantidad
Profesor de educación física	1
Directora del Establecimiento	1
Catedráticos	7
Estudiante	150
Padres de familia	112
Total participantes	271

Recurso técnico

Equipo técnico	Cantidad
Computadora	1
Resma de hojas de papel bond	500
Libros de texto	3
Lapiceros	5
Memoria USB	1
Impresora y fotocopidora	1
Teléfono y cámara fotográfica	1

4.1.2 Presupuesto de la investigación

Presupuesto de la investigación		
Rubro	Cantidad	Total
Utilización de Internet	48 horas	150.00
Fotocopias de impresiones	200	200.00
Fotocopias de la sistematización	100	100.00
Encuadernado	5	300.00
Resma de hojas	500	100
Viáticos	50	500
Alimentación	50	500
Subtotal		Q1850.00
10% Imprevistos		Q50.00
Total		Q1900.00

4.1.3 PROGRAMACIÓN

PROGRAMACIÓN ACADÉMICA

ACTIVIDADES	MESES											
	FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO		
FASE 1	SEMANAS											
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico situacional Sistematización • Tema a investigar • Planteamiento • Justificación 	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8

<ul style="list-style-type: none"> Objetivos 																			
<ul style="list-style-type: none"> Elaboración del Marco Teórico. Identificación de fuentes bibliográficas. Acopio de información bibliográfica. Construcción del marco teórico. Proyecto Docencia Proyecto Extensión 																			
<ul style="list-style-type: none"> Diseño de la prueba. Selección de la muestra. Tipo de muestreo. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Descripción de las técnicas e instrumentos con sus respectivos Indicadores. 																			
<ul style="list-style-type: none"> Administración del proyecto. Organización jerárquica del proyecto. Recursos institucionales. Presupuesto de la investigación. 																			
<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de campo. Aplicación de las técnicas e instrumentos de recolección de datos. 																			
FASE 2																			
1. Terna evaluadora																			
2. Terna evaluadora																			
3. Terna evaluadora																			
4. Terna evaluadora																			
5. Acto de Graduación																			

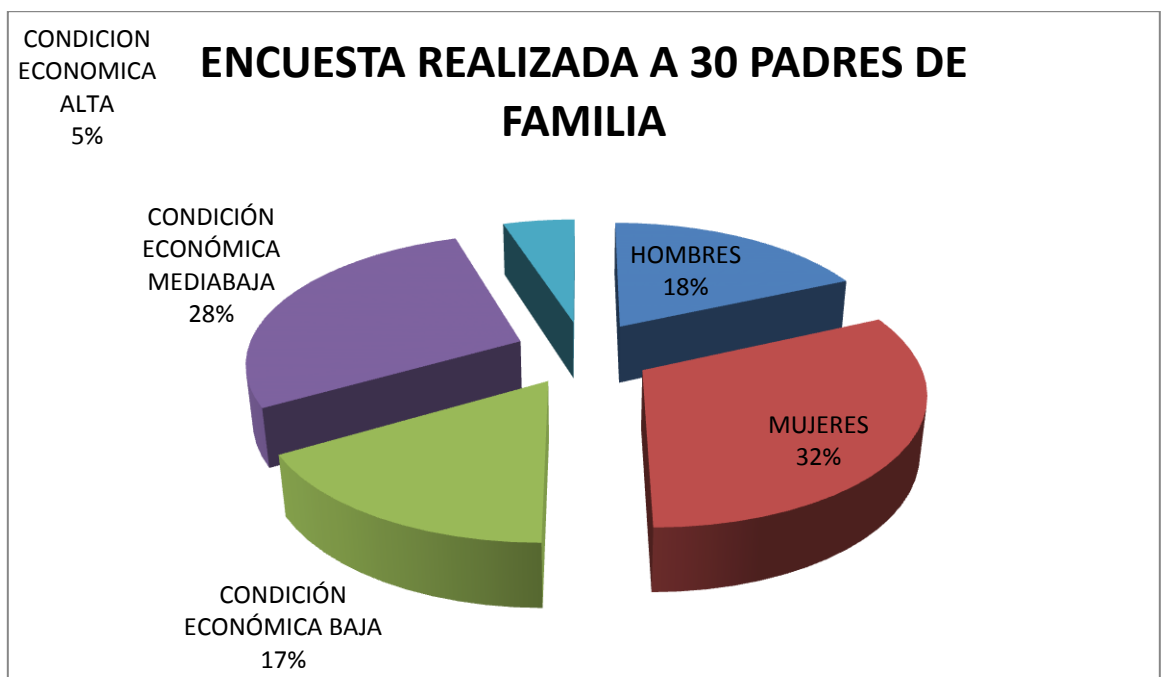
V. Presentación de resultados.

5.1 Análisis de datos y graficas

ENCUESTA REALIZADA A 30 PADRES DE FAMILIA EN UN RANGO DE

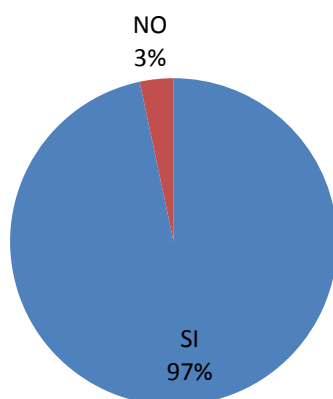
SEXO: M F

CONDICIÓN ECONÓMICA: BAJA MEDIA BAJA ALTA



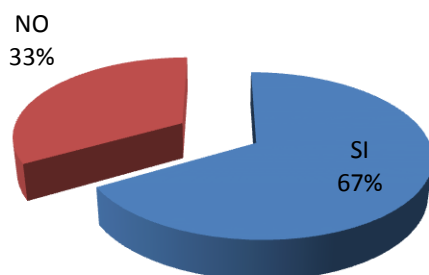
Encuesta realizada a 30 padres de familia en las cuales participaron 11 mujeres y 19 hombres ubicándose en las diferentes condiciones económicas siendo éstas 10 en baja, 17 en media baja y 03 en condición alta. De lo que podemos comprender que la mayoría (28%) de padres de familia encuestados se encuentran en una condición económica media baja.

1. ¿CONOCE QUE ES LA EDUCACIÓN FÍSICA?



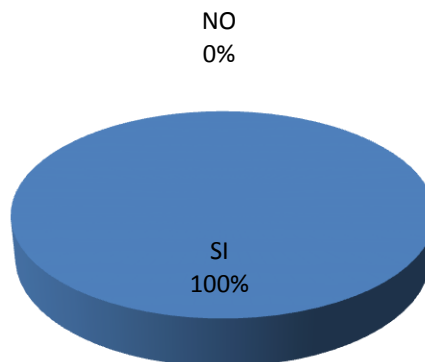
En la gráfica que presentamos nos podemos dar cuenta que la mayoría de padres de familia con un (97%) SI conocen que es la clase de educación física mientras que un (3%) responde que NO conoce que es la Educación Física.

2. ¿LA EDUCACIÓN FÍSICA ES PARA CUANDO UNO TIENE TIEMPO LIBRE?



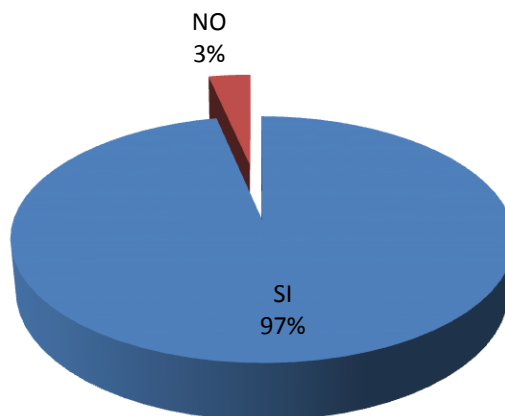
Según los padres de familia encuestados la mayoría con un (67%) consideran que SI la educación física es para cuando uno tiene tiempo libre y el (33%) responde que NO es para cuando uno tiene tiempo libre.

3. ¿ CONSIDERA QUE ES IMPORTANTE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?



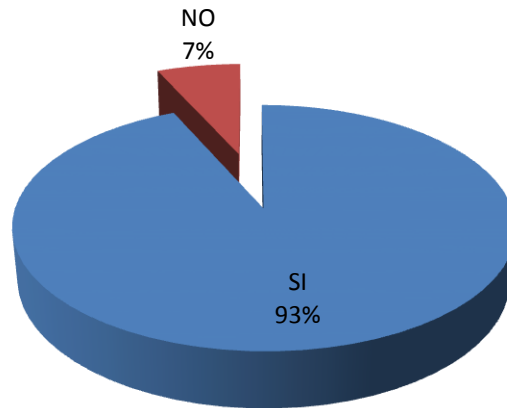
De los padres de familia encuestados en su totalidad (100%) consideran que SI es importante la clase de Educación Física.

4. ¿SE SIENTE SATISFECHO CON LA LABOR QUE REALIZA LA MAESTRA DE EDUCACIÓN FÍSICA?



En la pregunta número 4 de los padres encuestados en la mayoría con un (97%) contestaron que SI se encuentran satisfechos con la labor que realiza la maestra de Educación Física mientras que el (3%) contestaron que NO.

5. ¿VE UN CAMBIO SIGNIFICATIVO EN SU HIJO(A) CON LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?



Según los 30 padres de familia encuestados en su mayoría con un (93%) consideran que SI ven un cambio significativo en sus hijos con la clase de Educación Física, mientras que un (7%) responden que NO.

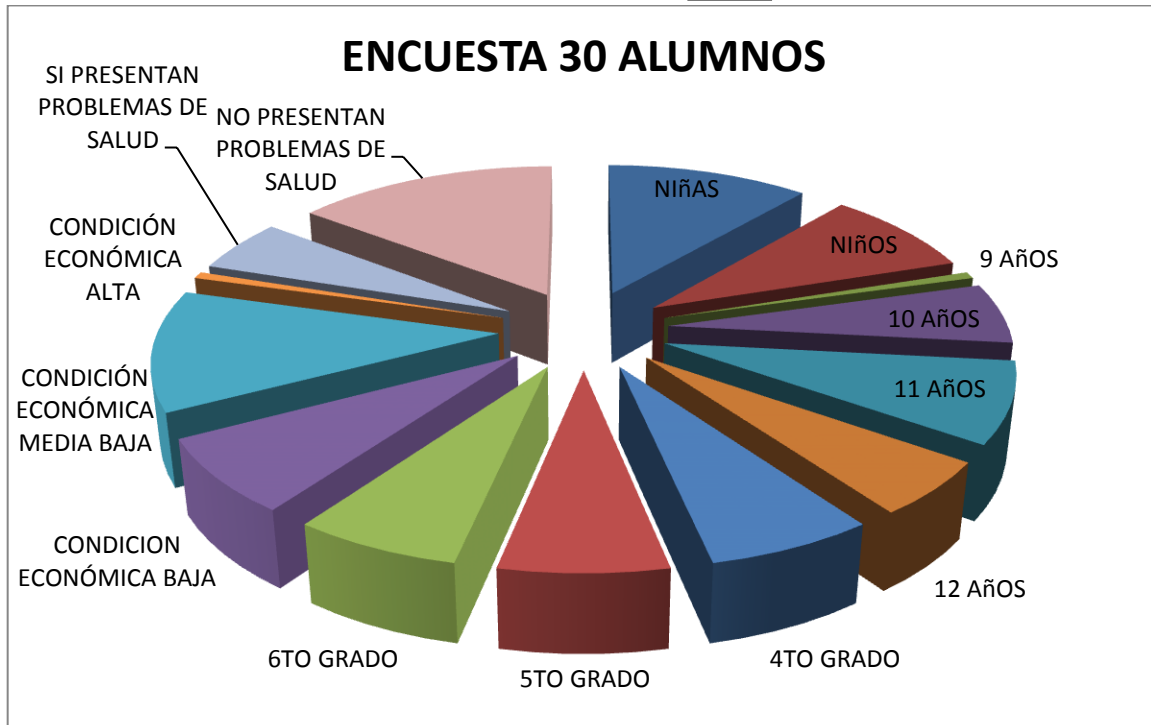
ENCUESTA 30 ESTUDIANTES EN UN RANGO DE

SEXO: M 13 F 17 EDAD: 9- 01 10- 09 11 - 12 12- 08 AÑOS

GRADO: 4to- 10 5to- 10 6to - 10

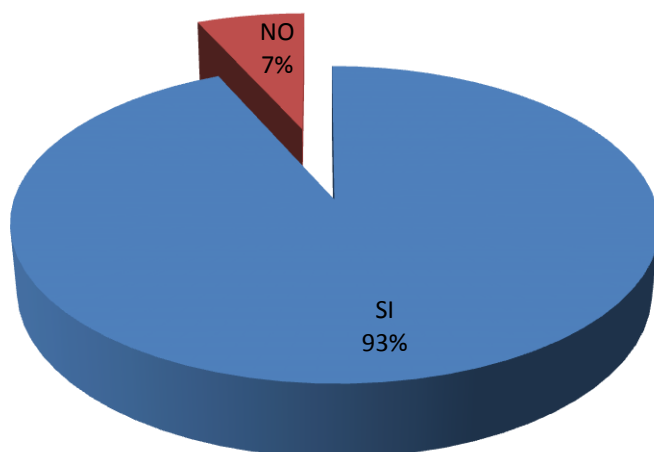
CONDICIÓN ECONÓMICA: BAJA 11 MEDIA BAJA 18 ALTA 01

PRESENTA PROBLEMAS DE SALUD: SI 08 NO 22



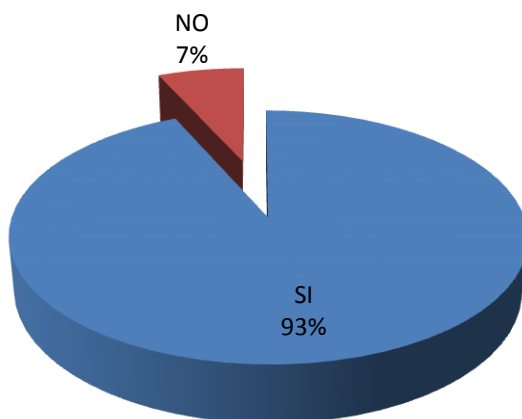
Encuesta realizada a 30 estudiantes de la Escuela Oficial Rural Mixta, Jornada Matutina, de la Aldea El Amatón del municipio de Quesada-Jutiapa en las cuales participaron 17 niñas y 13 hombres, entre las edades de 9 años 1, 10 años 9, 11 años 12 y 12 años 8; de los grados 4to con 10 estudiantes 5to 10 estudiantes y 6to con 10 estudiantes, ubicándose en las diferentes condiciones económicas siendo éstas 11 en baja, 18 en media baja y 1 en condición alta. De lo que podemos comprender que la mayoría (12%) de estudiantes encuestados se consideran en una condición económica media baja. Así también podemos ver que en su mayoría con un (15%) no presentan problemas de salud.

1. ¿CONOCE QUE ES LA EDUCACIÓN FÍSICA?



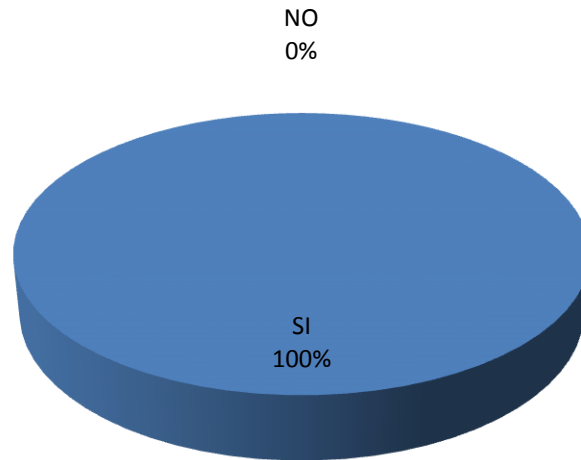
En la encuesta presentada a los estudiantes podemos darnos cuenta que la mayoría en un (97%) SI conocen que es la clase de Educación Física, mientras el (7%) responde que NO.

2. ¿LE AGRADA RECIBIR LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?



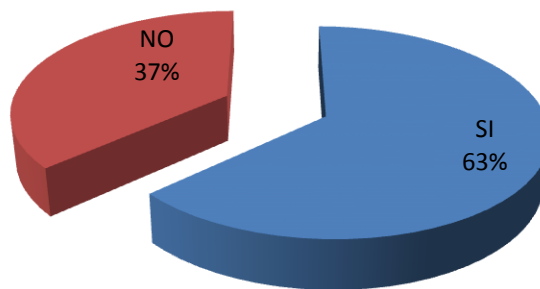
Según la mayoría con un (93%) de estudiantes responden que SI les agrada la clase de Educación Física y un (7%) responden que NO.

3. ¿CONSIDERA QUE ES IMPORTANTE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?



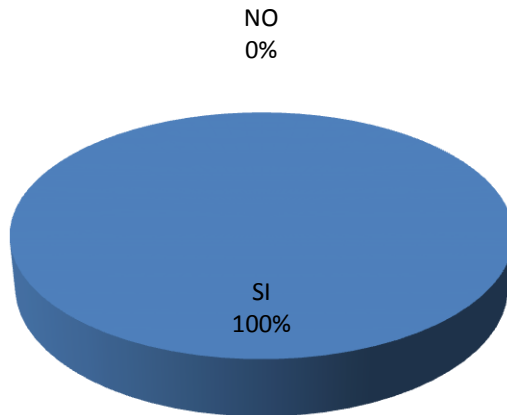
En la pregunta número 3 de la encuesta presentada a los estudiantes, podemos ver que en su totalidad con un (100%) consideran que es importante la clase de Educación Física.

4. ¿LE GUSTA RECIBIR LA CLASE BAJO EL SOL?



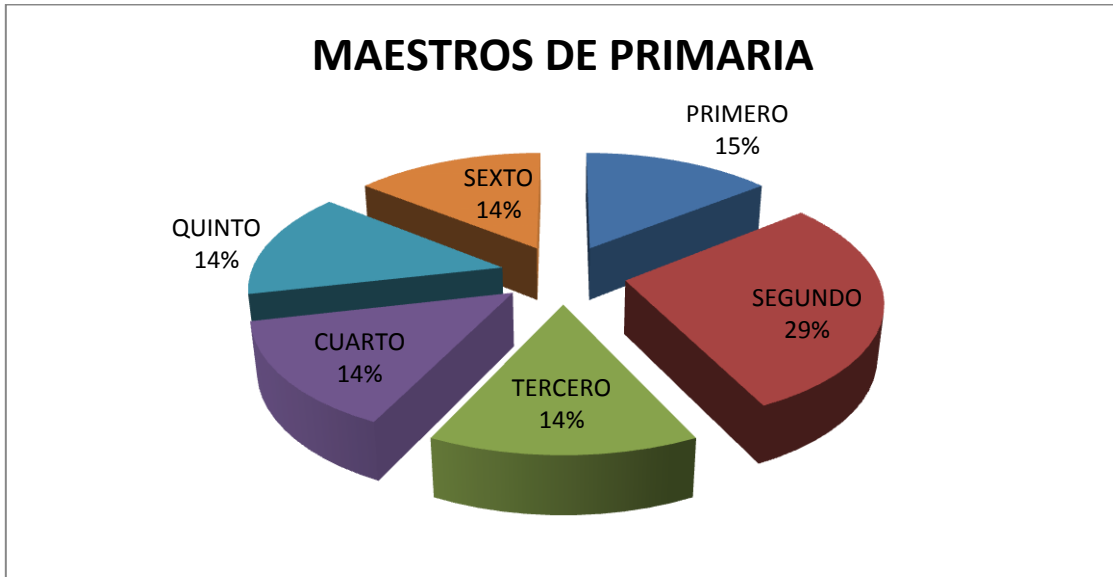
Según la mayoría con un (63%) de estudiantes encuestados en la pregunta número 4 responden que SI les gusta recibir la clase de Educación Física bajo el sol, mientras que el (37%) responde que NO.

5. ¿LA MAESTRA DE EDUCACIÓN FÍSICA LOS MOTIVA DURANTE EJERCICIOS Y ACTIVIDADES?



En su totalidad con un (100%) de estudiantes encuestados consideran que SI son motivados por su maestra durante los ejercicios y actividades realizadas en la clase de Educación Física.

ENCUESTA A COMPAÑEROS DOCENTES

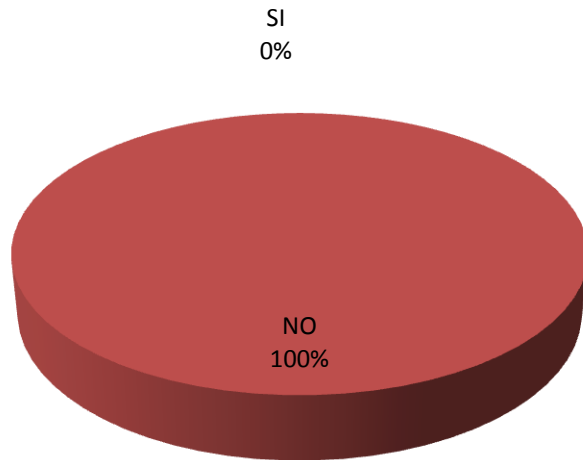


En la Escuela Oficial Rural Mixta, de Aldea El Amatón, del municipio de Quesada se realiza una encuesta dirigida a maestros de primaria de los diferentes grados que en ella se imparten siendo éstos, 1 primero grado, 2 de segundo grado, 1 de tercer grado, 1 de cuarto grado, 1 de quinto grado y 1 de sexto grado.



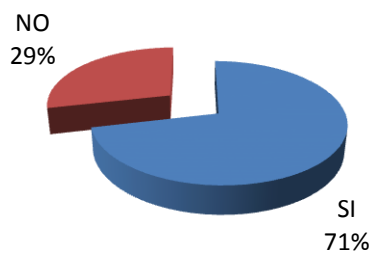
Según los maestros de primaria en su totalidad con un (100%) responden que SI motivan a sus estudiantes para que se activen en la clase de Educación Física.

2. CONSIDERA QUE ES PERDIDA DE TIEMPO LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?



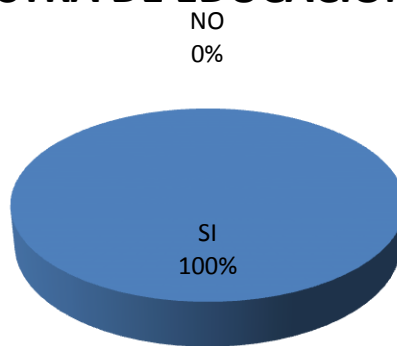
En la pregunta número 2 los maestros de primaria en su totalidad con un (100%) consideran que NO es pérdida de tiempo la clase de Educación Física.

3. PARTICIPA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA CON SUS ESTUDIANTES?



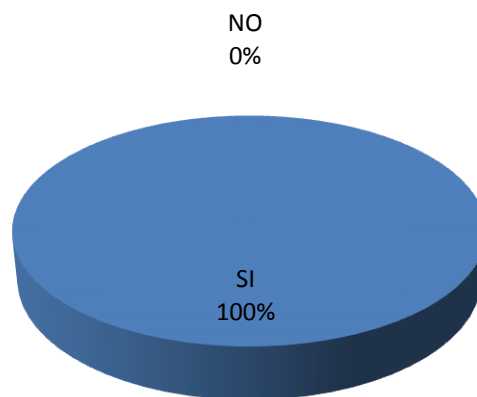
Considerando la participación en la clase de Educación Física con sus estudiantes, los maestros en su mayoría con un (71%) responden que SI participan y el (29%) responden que NO lo hacen.

4. ¿MANTIENE BUENA COMUNICACIÓN CON LA MAESTRA DE EDUCACIÓN FÍSICA?



En la relación laboral los maestros de primaria responden en su totalidad con un (100%) que SI mantienen buena comunicación con la maestra de Educación Física.

5. COLABORA PARA RESOLVER LOS PROBLEMAS O ACCIDENTE QUE OCURREN EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?



En la práctica de primeros auxilios los maestros de primaria responden en su totalidad con un (100%) que SI colaboran para resolver los problemas o accidentes que ocurren en la clase de Educación Física.

5.2 Interpretación:

Se realizaron tres encuestas para la recolección de datos de los miembros de la comunidad educativa, utilizando una muestra de 30 participantes por cada encuesta de los cual se concluye que si existe el desinterés de la clase de Educación Física por parte de los estudiantes y se desarrolla por varios factores tales como el psicológico, biológico, social y laboral, que afectan el rendimiento para el desarrollo integral de los estudiantes.

Se logra detectar el poco conocimiento de los padres de familia y compañeros maestros sobre la importancia de la clase de educación física, dejándola en otro nivel de valoración.

El rol del Profesor de Educación Física ayuda a contrarrestar éstas actitudes para que los estudiantes vean la clase desde un punto de vista constructivista para la formación integral y el desarrollo de su vida futura en nuestra sociedad, así podremos tener el sentido de la actividad física por un estilo de vida saludable.

VI. Conclusiones:

- La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin marginar la diferencia de edad, sexo, condición social u ocupación, por los múltiples beneficios en la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; permitiendo que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.
- El realizar la clase de educación física mejoramos las posibilidades de acción de los estudiantes, ya que con ello la educadora estimula al estudiante a conocer su propio cuerpo y el desarrollo de las actividades corporales y deportivas, así como también ayudar al educando a adquirir conocimientos, hábitos, destrezas y actitudes, que en el futuro mejoren su calidad y condiciones de vida, siendo la educación física una materia que ayuda en el desarrollo integral del estudiante.
- El área de educación física es una materia de apoyo para el docente, ya que el educando se beneficia en cuanto que aumenta su actividad, desarrolla movimientos coordinados, permite la integración grupal e individual y aumenta su desarrollo y rendimiento dentro del aula.
- Se ha estimulado el trabajo independiente, con la realización de tareas por parte de los estudiantes bajo la orientación del profesor, para ser controladas en clases posteriores, esto proporciona el trabajo en grupo, donde cada uno aporta sus ideas y conocimientos.

VII. Recomendaciones:

- Con el trabajo sistemático en la formación de valores de nuestros estudiantes, hemos inculcado la necesidad de la práctica sistemática de ejercicios físicos para mantener su salud mental y física, inculcando que es más importante emplear su tiempo libre en estas actividades que en juegos electrónicos, haciendo énfasis en que el uso excesivo de esta tecnología puede provocar enfermedades tales como el síndrome visual informático, síndrome del túnel carpiano, tendinitis, mal de espalda y otros.
- También entendemos que es necesario tener una adecuada preparación física, para su futura ocupación laboral, ya que en determinados momentos tendrán que enfrentarse ante investigaciones que necesiten trabajar de forma continua sin descansar y puedan resistir ante la tarea asignada, realizando determinados ejercicios de gimnasia laboral desde sus puestos de trabajo.
- Incentivar en los estudiantes la necesidad de incluir dentro de sus opciones del tiempo libre, la práctica del deporte como un medio para contrarrestar el estrés ocupacional.
- Que todos los docentes se proyecten en la consolidación de valores que se proporcionan a través de las clases de Educación Física.
- Hacerle comprender a los estudiantes que la maquina es un medio para mejorar la calidad de su trabajo y no como sustituto del hombre; ya que el hombre es el que piensa, razona y ejecuta, y la maquina ejecuta lo que el hombre es capaz de almacenar en su memoria o disco duro.

V. Bibliografía

- Edufiscaguante2008. Dirección-general-de-educación-física.
- Definición de educación-física.
- Arnold, P. (1991) *Educación Física, Movimiento y Curriculum*. Morata, Madrid. Efdportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.
- GARDNER, Howard (1995): Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica Editorial Paidós, Barcelona, España
- Publicado en Revista digital Educación y Deporte N° 7, noviembre de 2008.
- Publicado por Juan Carlos Muñoz Díazen 18:29
- Funciones del profesor de educación física funciones-del-profesor-de-educación-física.
- Cursosmasters.com/requisitos-para-ser-profesor-de-educacion-fisica
- Recogidas No 45-6toa 18005 Granada AUTORÍA ENRIQUE GONZÁLEZ SÁNCHEZ
- Tomado y modificada de Craig 1997 y 2009; Coon y Mitterer, 2010; Collin y col. 2012; kail y Cavanaugh, 2011; Morales, 2008 y Sarason, 1997, 2000
- Colectivo de autores. “*Teoría y Metodología de la enseñanza de la Educación Física*”. Editorial Pueblo y Educación. 1979.
- Albornoz, O. (2.000) La Familia y la educación del venezolano. Universidad Central de Venezuela. Editorial de la Biblioteca. Caracas.
- [Didactefar.org.es rehimexef num 2007/2007-03-01.pdf](http://Didactefar.org.es/rehimexef_num_2007/2007-03-01.pdf)
- Antonio Gómez Rijo revista 59 Un modelo
- "APUNTES DE TEORÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA". Ed.CISFD64.1994)Lic. Fernando RODRÍGUEZ FACAL Prof. I.S.F.D.N° 84 Coordinador de Depto. Ed. Física y Deporte U.N. de Mar del Plata Entrenador Nivel II I.A.A.F.
- © 1991 Francisco Seirul-lo Vargas TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
- Aisenstein Angela, (2002), *La enseñanza del deporte en la escuela*, Argentina, Miño y Dávila. Arnold, Peter (2000), *Educación Física, movimiento y currículo*, España, Morata.
- [DOC]Desarrollo neurológico (psicomotor) y psicológico ... – oocitie
- Erikson, E. (1963). Infancia y Sociedad, Nueva York, Norton.
- Mussen, P.H., Conger, J.J., y Kagan, J. (1969) Desarrollo del Estudiante y su Personalidad. New York: Harper y Row.
- raducción y localización realizada por: drtango, Inc
- Erikson, E. (1963). Infancia y Sociedad, Nueva York, Norton. Mussen, P.H., Conger, J.J., y Kagan, J. (1969) Desarrollo del Estudiante y su Personalidad. New York: Harper y Row.
- Informe final de investigación presentado al honorable consejo directivo de la escuela de ciencias psicológicas. Por: caren lucia galán pellecer

migdalia elizabeth ardón yon previo a optar al título de psicólogas en el grado académico de licenciadas Guatemala, julio de 2007

- Erikson, E. (1963). *Infancia y Sociedad*, Nueva York, Norton. Mussen, P.H., Conger, J.J., y Kagan, J. (1969) *Desarrollo del Estudiante y su Personalidad*. New York: Harper y Row. Maier, H. (1979) *Tres Teorías Sobre el Desarrollo del Estudiante: Erikson, Piaget y Sears*. Amorrortu Editores. Buenos Aires.
- Traducción y localización realizada por: drtango, Inc
- Aznar, S., Castro, J.M., Merino B., y Veiga O. (1999), *Actividad física y salud. Guía para padres y madres*. Madrid, Ministerio de Educación y Cultura. Aznar, S. Y Webster, T. (2006), *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*, Madrid, Ministerio de Educación y Ciencia.
- Copyright © 2008-2016
- El texto está disponible bajo la Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0
- ©19952016thenemoursfoundation
- Torredebabel Primaria Loe Madrid Educación-Física-Primaria-Loe-Madrid
- Diseño y evaluación curricular mtro. Julio César Martínez López
- JOSE MIGUEL ROSALES ALVAREZ GUATEMALA, AGOSTO DE 2006.
- ARIÑO, J. (1996): "En forma. Hacia la salud por el ejercicio físico". Barcelona. COCA-COLA ESPAÑA (2008): Estudio Powerade: ¿Cómo es la relación con el deporte?. DEVIS DEVIS, J. (2000): "Actividad Física, Deporte y Salud". Paidotribo. Barcelona. EINSINGBACH, T.H.; WESSINGHAGE, T.H. (1995): "Gimnasia correctivo postural". Paidotribo.
- ÁREA, M. (1991): "Los medios, los profesores y el currículo". Editorial Sendai. Hospitales de Llobregat. BLÁNDEZ, J. (1995): "la utilización del material y del espacio en EF". Ed. Inde. Barcelona.
- Dado en el Salón de Sesiones de la Asamblea Nacional Constituyente, en la Ciudad de Guatemala, a los treinta y un días del mes de mayo de mil novecientos ochenta y cinco
- Palacio Nacional: Guatemala, diez de mayo de mil novecientos sesenta y ocho. Publíquese y Cúmplase.
- PALACIO NACIONAL: Guatemala, once de enero de mil novecientos noventa y uno. El Secretario General de la Presidencia de la República, CARLOS DIAZ DURAN OLIVERO.
- Antonio Gómez Rijo 59 Un modelo didáctico en educación física basado en el constructivismo
- Pozo (1999) destaca como estrategias para El estudiante como constructor de su propio aprendizaje en el Área de E.F. Antonio Gómez

VI. Anexos:

9.1 Glosario:

- Educación Física: Conjunto de disciplinas, especialmente escolares, que tienen como fin el desarrollo del cuerpo mediante la práctica del deporte.
- Espectronombre masculino: Figura irreal, imaginaria o fantástica, que alguien cree ver; especialmente, imagen de una persona fallecida que se aparece a alguien.
- PADEP/DEF: Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente.
- PSICOSOCIAL LA PSICOSOCIOLOGÍA es la disciplina que estudia, analiza e interviene en los procesos de interacción y comunicación humana a través de una mirada inter e intra subjetiva. ...
- TIC: Se puede definir a las TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación) como un conjunto de recursos indispensables para manipular la información.
- TRANSVERSALIDAD O TRANSVERSALISMO: es una corriente ideológica que defiende la no vinculación con ningún tipo de idea política preconcebida. Defiende la superación del espectro político clásico izquierda-derecha. ..
- UTOPIA, UTOPIA: nombre femenino 1. Plan o sistema ideal de gobierno en el que se concibe una sociedad perfecta y justa, donde todo discurre sin conflictos y en armonía. 2. Proyecto, deseo o plan ideal, atractivo y beneficioso, generalmente para la comunidad, que es muy improbable que suceda o que en el momento de su formulación es irrealizable.

9.2 INSTRUMENTOS

COPIA EN BLANCO DE LOS INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PADEP/DEF. CUN SARO- CUILAPA SANTA ROSA

ENCUESTA NO 1. A ESTUDIANTES ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA ALDEA EL
AMATÓN, QUESADA JUTIAPA 2016

Cómo estudiante del Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente PADEP/DEF, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Solicito responda la siguiente encuesta con el fin de recolectar información sobre el desinterés que existe por la clase de Educación Física en la Escuela Oficial Rural Mixta, El Amatón Quesada - Jutiapa.

DATOS GENERALES: Marque con una x según el rango que pertenece.

SEXO: M F EDAD: 9- 10- 11 - 12- AÑOS

GRADO: 4to- 5to- 6to - CONDICIÓN ECONÓMICA: BAJA MEDIA BAJA

ALTA PRESENTA PROBLEMAS DE SALUD: SI NO

1. ¿CONOCE QUE ES LA EDUCACIÓN FÍSICA?

SI NO

2. ¿LE AGRADA RECIBIR LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?

SI NO

3. ¿CONSIDERA QUE ES IMPORTANTE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?

SI

NO

4. ¿LE GUSTA RECIBIR LA CLASE BAJO EL SOL?

SI

NO

5. ¿LA MAESTRA DE EDUCACIÓN FÍSICA LOS MOTIVA DURANTE EJERCICIOS Y ACTIVIDADES?

SI

NO

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PADEP/DEF. CUNSARO- CUILAPA SANTA ROSA
ENCUESTA No 2. DIRIGIDA A COMPAÑEROS DOCENTES DE LA ESCUELA
OFICIAL RURAL MIXTA ALDEA EL AMATÓN, QUESADA JUTIAPA 2016

Cómo estudiante del Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente PADEP/DEF, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Solicito responda la siguiente encuesta con el fin de recolectar información sobre el desinterés que existe por la clase de Educación Física en la Escuela Oficial Rural Mixta, El Amatón Quesada - Jutiapa.

1. ¿MOTIVA A SUS ESTUDIANTES PARA QUE SE ACTIVEN EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?

SI NO

2. ¿CONSIDERA QUE ES PERDIDA DE TIEMPO LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?

SI NO

3. ¿PARTICIPA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA CON SUS ESTUDIANTES?

SI NO

4. ¿MANTIENE BUENA COMUNICACIÓN CON LA MAESTRA DE EDUCACIÓN FÍSICA?

SI NO

5. ¿COLABORA PARA RESOLVER LOS PROBLEMAS O ACCIDENTES QUE OCURREN EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?

SI NO

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PADEP/DEF. CUN SARO- CUILAPA SANTA ROSA

ENCUESTA NO 1. A PADRES DE FAMILIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA

OFICIAL RURAL MIXTA ALDEA EL AMATÓN, QUESADA JUTIAPA 2016

Cómo estudiante del Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente PADEP/DEF, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Solicito responda la siguiente encuesta con el fin de recolectar información sobre el desinterés que existe por la clase de Educación Física en la Escuela Oficial Rural Mixta, El Amatón Quesada - Jutiapa.

DATOS GENERALES: Marque con una x según el rango que pertenece.

SEXO: M F

CONDICIÓN ECONÓMICA: BAJA MEDIA BAJA ALTA

1. ¿CONOCE QUE ES LA EDUCACIÓN FÍSICA?

SI NO

2. ¿LA EDUCACIÓN FÍSICA ES PARA, CUANDO UNO TIENE TIEMPO LIBRE?

SI NO

3. ¿CONSIDERA QUE ES IMPORTANTE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?

SI NO

4. ¿SE SIENTE SATISFECHO CON LA LABOR QUE REALIZA LA MESTRA DE EDUCACIÓN FÍSICA?

SI NO

5. ¿VE UN CAMBIO SIGNIFICATIVO EN SU HIJO(A) CON LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?

SI NO

9.2 PROGRAMA DE DOCENTE:

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PADEP/DEF. CUNSARO- CUILAPA SANTA ROSA

Plan de capacitación sobre la importancia de la educación física dirigida a comunidad educativa

Nombre del lugar de realización de la propuesta

Escuela Oficial Rural Mixta Aldea el Amatón, Quesada-Jutiapa

Nombre del estudiante que realiza su trabajo

Carmen Amanda Recinos Esquivel de Olivet

Procedimiento Específico:

Capacitación a Padres de Familia estudiantes y compañeros docentes.

Planificación y Desarrollo de trabajo de campo.

Ubicación Geográfica: Aldea El Amatón Quesada, Jutiapa, a 100km de la ciudad capital.

Número y edad de los participantes. 100 Padres de familia entre los 25 a 65 años de edad, 100 estudiantes entre los 09 y 16 años de edad y 10 maestros entre los 25 a 65 años de edad.

- TEMA GENERADOR: IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
- TIPO DE ACTIVIDAD A DESARROLLAR: CAPACITACIÓN TEÓRICO / PRÁCTICO
- OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD: Promover la importancia de la educación física en nuestra comunidad educativa.
- COMPETENCIA A DESARROLLAR: Comprenderá que la educación física ayuda al desarrollo de los estudiantes y por lo tanto se motivará a su práctica durante su diario vivir.
- GUÍA DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.
 - .1 Conferencia sobre la Importancia de la educación física.
 - .2 Conferencia beneficios de la educación física.
 - .3 Conferencia Educación Física como medio Integrador.

- .4 Conferencia "EL VALOR EDUCATIVO DEL JUEGO EN EL DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO Y EL ADOLESCENTE".
- .5 TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRANDO OTRAS MATERIAS
- .6 TALLER DE JUEGOS RECREATIVOS Y TRADICIONALES

- TIEMPO DE LA ACTIVIDAD: 4 HORAS CON TIEMPO DE RECESO
- ESTRATEGIAS A DESARROLLAR: CONFERENCIAS Y TALLERES
- JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD, DESDE SU APRENDIZAJE: Es de suma importancia que los padres de familia conozcan los beneficios que se obtienen con la clase de educación física y que los estudiantes aprendan diferentes conocimientos que a la vez los compañeros maestros pueden integrar con las diferentes materias mediante la educación física.
- ALCANCE DE LA ACTIVIDAD: conocimientos nuevos, innovación, integración y motivación.

9.4 Programa de extensión

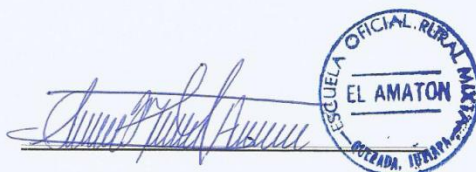
- CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD:

HORA	ACTIVIDAD	CONFERENSISTA
08:00 am 80:30 am	Bienvenida y distribución de grupos	
08:30 am 09:00	Conferencia sobre la Importancia de la educación física Conferencia beneficios de la educación física	
09:00 am 09:30	Conferencia Educación Física como medio Integrador.	
09:30 am 10:00	Conferencia "ÉL VALOR EDUCATIVO DEL JUEGO EN EL DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO Y EL ADOLESENTE".	
10:00 am 10:30	RECESO	
10:30 am 11:00	CALENTAMIENTO Y AEROBICOS TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRANDO OTRAS MATERIAS	
11:00 am 11:30	TALLER DE JUEGOS RECREATIVOS Y TRADICIONALES	

11:30 am 12:00	Agradecimiento, comentarios constructivos, recomendaciones.	
----------------------	---	--

MATERIALES A UTILIZAR.

- APARATO DE SONIDO
- CAÑONERA
- CONOS, PELOTAS DE PLASTICO
- HOJAS, CRAYONES.



The image shows a handwritten signature in blue ink over a blue circular stamp. The stamp contains the text "ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA EL AMATON" and "QUESADA, JUTIAPA" around the perimeter.

Sayra Magali Alveño De Pérez
Directora
Escuela Oficial Rural Mixta Aldea el Amaton
Quesada, Jutiapa.

