

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

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP/DEF EN EL
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA URBANA
MIXTA BILINGÜE JM, SUMPANGO SACATEPÉQUEZ JORNADA
MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

AUGUSTO CAJBÓN XICÓN

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem in the background. It features a central shield with a figure on horseback, surrounded by various heraldic symbols like castles, lions, and columns. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEMALTENSIS INTER" is inscribed around the border.

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

Pablo Josue Mora Tello

Mario Estuardo Sitaví Semeyá

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A Juan Fernando Porres Arellano

REPRESENTANTE DE EGRESADOS



C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 143-2016
CODIPs. 2383-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
Augusto Cajbón Xicón
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO CUADRAGÉSIMO CUARTO (144º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

“CENTÉSIMO CUADRAGÉSIMO CUARTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Bilingüe JM, Sumpango Sacatepéquez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Augusto Cajbón Xicón

CARNÉ: 200278021

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. Myner Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Sindy



PADEP/DEF No. 146-2016
28 de Julio de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que el **Licenciado Diego Alejandro Palacios Segura** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE SISTEMATIZACIÓN** titulado:

“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Bilingüe JM, Sumpango Sacatepéquez jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Augusto Cajbón Xicón

CARNÉ: 200278021

Carrera: **Profesorado de Educación Física**

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


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





Guatemala 28 de abril 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

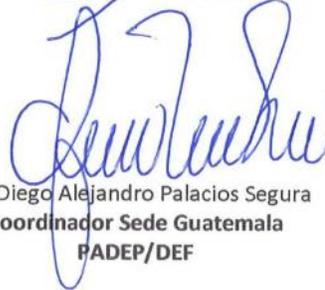
Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social, Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Bilingüe, Sumpango Sacatepéquez, jornada matutina, nivel primario**. Del estudiante Augusto Cajbon Xicon, con carne 200278021 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,

"DID Y ENSEÑAR A TODOS"



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



*Recibido
MD-4-16*



C.c. Control Académico
 Archivo
 Reg. 146-2016
 CODIPs. 917-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
 Augusto Cajbón Xicón
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO CUADRAGÉSIMO OCTAVO (148º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

“CENTÉSIMO CUADRAGÉSIMO OCTAVO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Bilingüe JM, Sumpango Sacatepéquez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Augusto Cajbón Xicón

CARNÉ: 200278021

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 Myhor Estuardo Lemus Urbina
 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 Directora de la Escuela Oficial Urbana Mixta Bilingüe JM en Sumpango Sacatepéquez, el estudiante **Augusto Cajbón Xicón, carné No.200278021**, desarrollo su Sistematización con el tema **"El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Bilingüe, Sumpango Sacatepéquez, 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,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Ana Isabel Axpuc Santander".

Ana Isabel Axpuc Santander

Directora

Escuela Oficial Urbana Mixta Bilingüe JM
Sumpango Sacatepéquez



AGRADECIMIENTOS

Al equipo conformado por la Universidad de San Carlos de Guatemala USAC	Por ser parte a que se llevara a cabo este proyecto en mejoras por la educación física.
A la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media EFPEM- Ministerio de Educación	Por tomar conciencia a que la educación de Guatemala necesita implementar nuevos métodos, estrategias para el desarrollo intelectual de los docentes estudiantes.
Al Sindicato de Trabajadoras y trabajadores de Guatemala STEG	Fueron los promotores de este gran proyecto, hasta lograr que se diera inicio el proceso de preparación de los docentes. En beneficio de la Educación de nuestro país.
A las Organizaciones Internacionales Especialmente a la cooperación Alemana GIZ	Por unir esfuerzos con las diferentes autoridades en brindar el apoyo incondicional para el desarrollo de la labor docente que necesita una transformación efectiva.
Al Lic. Diego Alejandro Palacios	Por compartir sus conocimientos y llevar a cabo la coordinación de este proceso en pro de la educación de

A mi asesor pedagógico

nuestro país y especialmente de nuestra comunidad.

Lic. Luis Pelaez por ser una persona paciente y que siempre influyo en el aspecto pedagógico de mi labor docente, así mismo por la preparación brindada en la realización de la sistematización, gracias por ser un gran profesional.

A mis compañeros y compañeras de cohorte

Por compartir dos años de experiencia, amistad, solidaridad, sacrificios y alegrías, pero especialmente la paciencia y tolerancia en todo el recorrido de la preparación.

A mis estudiantes

Fueron parte fundamental en todas las experiencias vividas durante el transcurso de la preparación académica, obteniendo armonía, participación, creatividad y respeto.

Dedicatoria

A Dios

Por haberme dado la vida, salud, fortaleza, entendimiento y sabiduría, una familia que me ha brindado todo su apoyo incondicional, ha estado en todo momento conmigo y se que ha sido fiel en mi vida.

A mis padres

Por sus sacrificios realizados en la etapa de mi niñez y juventud al darme la oportunidad de ser una persona profesional.

A mis hijos

Shirley y Kevin que fueron parte fundamental de este proceso de preparación ya que estuvieron en todo momento, brindándome su apoyo en todos los aspectos.

A mi esposa

Blanca por ser una persona muy especial que en cada momento de mi vida me ha dado todo su apoyo incondicional, que influyo en mi para tomar esa decisión de prepararme en el aspecto profesional, desde el inicio hasta llegar al final de este triunfo tan exitoso.

Tabla de Contenido

1 Contenido

I.	MARCO CONCEPTUAL	2
1.1	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.1	JUSTIFICACION.....	3
II.	MARCO METOLOGICO	6
2.1	OBJETIVOS	6
2.2	METODO	6
III.	MARCO TEORICO.....	8
3.1	CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	8
3.1	ANTECEDENTES DE LA EDUCACION FISICA.....	10
3.2	BIENESTAR DE LA ACTIVIDAD FISICA.....	11
3.2.1	ENFERMEDADES A PREVENIR	14
3.2.2	VIDA SALUDABLE	15
3.3	DIDACTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	17
3.3.1	MÉTODOS Y TÉCNICAS.....	17
	Global:.....	22
	Analítica	22
3.4	AREAS DE LA EDUCACION FISICA.....	30
3.4.1	DEPORTES.....	30
3.4.2	RECREACION.....	31
3.4.3	EL JUEGO.....	31
3.5	RECURSO DIDACTICO DE LA EDUCACION FISICA	32
3.5.1	INFRAESTRUCTURA	32

3.5.2	PLANIFICACION.....	33
3.5.3	MATERIAL DE APOYO.....	34
3.6	AMBITOS DE LA EDUCACION FISICA.....	36
3.6.1	FISIOLOGICO	36
3.6.2	PSICOLOGICO	37
3.6.3	SOCIOLOGICO.....	38
3.6.4	LABORAL.....	39
3.7	EL MAESTRO DE EDUCACION FISICA.....	39
3.7.1	PERFIL.....	39
3.7.2	PREPARACIÓN	40
3.7.3	FUNCIONES	42
3.8	ROL DEL MAESTRO DE EDUCACION FISICA.....	43
3.8.1	SOCIEDAD.....	43
3.8.2	ESCUELA.....	43
3.9	ACTORES QUE INTERVIENEN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	44
3.9.1	SOCIEDAD.....	44
3.9.2	DOCENTE.....	44
3.9.3	PADRES.....	44
3.9.4	ESTUDIANTE.....	45
IV.	MARCO OPERATIVO.....	47
4.1	PROGRAMACION	47
4.1.1	Equipo de Investigación	47
4.1.2	Recursos que se utilizo	47
4.1.3	Presupuesto	49
V.	PRESENTACION DE RESULTADOS	50

5.1	ANALISIS DE DATOS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	50
5.2	RESUMEN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS.....	54
VI.	CONCLUSIONES.....	55
VII.	RECOMENDACIONES	56
VIII.	EGRAFIA Y BIBLIOGRAFIA	57
IX.	ANEXOS	58
9.1	Glosario.....	58
9.2	Instrumentos	58
9.2.1	Encuesta para Estudiantes	58
9.2.2	Encuesta para Docentes	60
9.3	Programa de Docencia	60

Titulo

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 escuela oficial urbana mixta bilingüe jornada matutina del nivel primario de Sumpango Sacatepéquez.

INTRODUCCIÓN

La importancia del rol del maestro de educación física de PADEP/DEF en los estudiantes de nuestras escuelas debe de ser una innovación ya que a través de las nuevas estrategias y metodologías aplicadas en la enseñanza aprendizaje nos ayudara a evitar los problemas que tienen las escuelas como la falta de interés de los estudiantes para la práctica de la clase de educación física. Debemos de tener claro que la raíz de la falta de interés de la práctica de la educación física es por varios factores que el estudiante vive.

Tomando en cuenta que los ámbitos que inciden en la educación son: biológico, psicológico, social y laboral. En el ámbito biológico el estudiante debe de tener una buena condición física, estar bien nutrido, hidratado, sano y con capacidades corporales para realizar ejercicios. En el ámbito psicológico, el estudiante debe de tener un nivel de motivación a la clase, un nivel de madurez de acuerdo a la edad, en lo social la familia como uno de los poderes educativos deben de ser apoyo hacia el estudiante, tomando en cuenta que muchos de las actividades se hacen en grupos, por lo tanto el estudiante debe socializarse. el ambiente es un aspecto que influye en el estudiante para la motivación de su aprendizaje son muchos los factores que intervienen en el desinterés de la práctica de la educación física.

Tomando en cuenta el conocimiento de estos ámbitos el docente debe de ser un guía, un orientador para los estudiantes, buscando la implementación de diferentes estrategias y metodologías para favorecer el aprendizaje del estudiante

I. MARCO CONCEPTUAL

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Desinterés de algunos estudiantes del grado de sexto sección A en la participación de la clase de Educación Física, quizás la aplicación errónea de algunas estrategias disciplinarias en la práctica de ejercicios, ha provocado la falta de interés en los estudiantes en participar en el curso de Educación física, en donde varios estudiantes prefieren quedarse en el salón de clase sentados, hacer alguna tarea de otro curso, realizar algún juego de mesa o simplemente hacer algo diferente en vez de salir a participar en el curso de educación física ya que como muy bien sabemos que debería de ser una clase muy dinámica y motivadora para los estudiantes en donde se realizan diversas actividades recreativas y deportivas. Además facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje al hacer que los estudiantes salgan de la rutina de estar dentro del salón de clases trabajando, al salir a la cancha del establecimiento a recrearse, socializarse, divertirse y a participar de la clase de diferente manera.

La falta de interés en el curso de Educación Física se ha observado en los estudiantes del nivel primario de la Escuela Oficial Urbana Mixta Bilingüe Jornada Matutina del nivel primario, específicamente en el grado de sexto sección A con una cantidad de 35 estudiantes y con un porcentaje del 25% que muestran desinterés en el área de Educación Física del municipio de Sumpango Sacatepéquez.

La escuela oficial Urbana Mixta Bilingüe de Sumpango Sacatepéquez, cuenta con una población escolar de 480 estudiantes de primero a sexto primaria en donde 265 son del género masculino y 215 del género femenino, la mayoría de los estudiantes oscilan de 7 a 12 años aunque también tenemos el 10% de los estudiantes mayores de 12 años por repitencia en algunos grados. Todos los estudiantes residen en la misma población. La situación socioeconómica es estable para un 90% ya que la población se dedica a la agricultura y al comercio. Con respecto a salud es una población estable.

La falta de interés en el curso de Educación Física en algunos estudiantes del grado de sexto sección A de dicha escuela despierta el interés por indagar la causa que ha llevado a estos estudiantes a reaccionar de tal manera, la información se obtendrá a través de entrevistas y encuestas para padres de familia, maestros y sobre todo a los mismos estudiantes y así hacer la recolección de datos y obtener una respuesta del problema planteado a través de las siguientes interrogantes:

¿Cómo debe ser el rol del docente del área de Educación física tomando en cuenta el ámbito biológico, psicológico y social del estudiante?

¿Cuáles son las causas del porque algunos niños y niñas no les gusta participar en la clase de Educación Física?

¿Cuáles son las estrategias que deben implementarse en el curso de educación física para que sea una clase innovadora para el estudiante?

¿Qué beneficios obtiene el estudiante al ser participe en la clase de educación física?

¿Cómo ayuda la clase de educación física en el aprendizaje del estudiante?

La investigación a realizarse es un tema muy innovador y presenta la realidad de nuestros estudiantes de dicha escuela, es un tema que ha generado muchas interrogantes a los docentes de dicho establecimiento, específicamente al docente del área de Educación Física del porque algunos estudiantes actúan de tal manera.

1.1 JUSTIFICACION

La educación como un proceso social importante para el desarrollo de cada miembro de la sociedad, siendo la Educación Física parte de dicho proceso. Por tal

razón la importancia del rol del maestro de educación física de PADEP/DEF, como maestro debe ser un guía, un instructor, un facilitador, un orientador pero sobre todas estas cosas un amigo y una persona confiable para que el estudiante confíe y se motive y al mismo tiempo se involucre en las diferentes actividades planificadas por el docente, para evitar las inasistencias de los estudiantes en la clase de educación física. Ha habido diversos factores que han provocado la falta de interés en los estudiantes en participar en el curso de educación física por lo tanto se debe diagnosticar las causas que conlleva que los estudiantes actúen de tal manera. Mi propósito es realizar una observación exhaustiva de los estudiantes que no tienen interés en la clase de educación física, así poder concientizar de la importancia de la misma en la vida cotidiana del estudiante luego realizar una hipótesis de las causas y factores que influyen a la problemática, seguidamente se realizara varias sesiones interactivas donde se permitirá al estudiante desenvolverse en las diversas actividades y darle a conocer de la importancia de la misma.

En el nivel científico podemos observar la importancia de nuestra problemática, que desde tiempos antiguos los persas, los griegos y los romanos preparaban a sus niños desde los seis años a un programa riguroso de adiestramiento dirigido a la preparación física y moral. (Barrow & Brown, 1992). También se destacaban tres gimnasios en Atenas la academia, el liceo y el Cynosarges en donde Platón, Aristóteles, para ellos la belleza física era uno de los medios más prestigiosos de ganarse el respeto de los ciudadanos (Mendel, 1986). Platón hace referencia en la cita “imponemos el ejercicio físico a nuestros jóvenes para que en su cuerpo mejorado en su empleo sea completamente sometido a su voluntad”, definitivamente la educación física beneficia al estudiante para poder desarrollarse como ciudadano en diferentes disciplinas deportivas y si no tratamos desde ahora a estos estudiantes no experimentaran que la clase es amena y pensaran que es aburrida por eso prefieren quedarse en los salones de clase.

La educación física en lo académico mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés escolar, ansiedad y presión, esto favorece el rendimiento académico, los estudiantes prestan más atención y se interesan por los demás

cursos, se convierte en una herramienta imprescindible donde se educa al estudiante a través del movimiento para desarrollar sus aspectos tanto motores y cognitivos como socioemocional; desarrollando habilidades motrices y capacidades físicas.

La educación física y el deporte van a promover y facilitar que la persona llegue a comprender significativamente su propio cuerpo y sus posibilidades, dominar un considerable número de actividades corporales, adquirir hábitos de salud e higiene corporal, costumbres y tradiciones, deportes de modo que en el futuro puedan escoger los más convenientes para su desarrollo y relación personal. También favorece el trabajo en equipo, la práctica de valores y proporcionarle al estudiante estrategias adecuadas para convivir, desenvolverse y resolver conflicto de forma asertiva.

La socialización del estudiante es favorable para todas las áreas, pero en la clase de educación física se da énfasis a que el estudiante aprenda a trabajar en equipo, a participar sin que se le pida, a conocer como esta su entorno. La educación física es un excelente canal de comunicación social que permite interrelación entre los estudiantes.

La importancia de la educación física es porque desarrolla la competencia y la confianza física del estudiante, así para mejorar sus habilidades en un amplio rango de actividades. Promueve la capacidad y el desarrollo físico y un conocimiento del cuerpo en acción. La educación física proporciona oportunidades para que los estudiantes sean creativos, competitivos y que se enfrenten a diferentes retos como individuos. También promueve actitudes positivas en los diferentes estilos de vida cotidiana activos y sanos, para evitar algún problema de salud en el futuro como por ejemplo la obesidad, problemas cardiacos entre otros.

Los estudiantes aprenden a planear, realizar y evaluar acciones, ideas y desempeños para mejorar su calidad y eficiencia, descubriendo aptitudes y actitudes tomando decisiones acertadas para una mejor calidad de vida.

II. MARCO METOLOGICO

2.1 OBJETIVOS

a. General:

Determina el rol del profesor de educación física en los estudiantes de la Escuela Oficial Urbana Mixta Bilingüe Jornada Matutina del nivel primario, y la importancia del curso de educación física y como favorece en nuestro ámbito biológico, psicológico y social, y motivarlos a participar e interesarse de la misma.

b. Específicos:

Social

Hacer conciencia en el docente para trabajar clases motivadoras hacia los estudiantes.

Biológico

Conocer los beneficios de la educación física en las diferentes áreas de nuestro cuerpo.

Laboral

Desarrolla los nuevos conocimientos con sus estudiantes para obtener interés a la misma.

2.2 METODO

c. Muestra Intencional (Aleatoria)

Se realizó con 35 estudiantes

Grados de cuarto, quinto y sexto.

Ante todo, la muestra intencional aleatoria es una muestra con propósito, lo que significa que los investigadores que emplean el muestreo deciden elegir un grupo específico de personas u objetos dentro de una población para su análisis. Sin embargo, los investigadores aún tienen la intención de describir a la población como

un todo. El grupo elegido a menudo es el que puede ofrecer la mayor parte de la información a los investigadores.

La investigación fue realizada por medio de una muestra aleatoria la cual tiene como propósito elegir a un grupo específico de estudiantes, por lo que el investigador decide tomar como muestras a estudiantes de los grados de cuarto, quinto y sexto de la Escuela Oficial Urbana Mixta Bilingüe jornada matutina, los cuales pertenecen al ciclo II, la cantidad de estudiantes que fueron tomados para la muestra equivale a la cantidad de 35, que es el porcentaje 8% de 480 estudiante pertenecientes a dicha escuela.

La muestra fue tomada de la siguiente manera 11 estudiante de cuarto primaria, 11 estudiantes de quinto primaria y 13 de sexto primaria.

d. Recolección de Datos

A través de observación, encuestas, cuestionarios y entrevistas.

e. Análisis Estadístico de los Datos

A través de la tabulación, se realizó un pie en donde se obtuvieron los porcentajes de lo investigado,

f. Instrumentos

Por medio de encuestas

Formulando una serie de preguntas.

III. MARCO TEORICO

3.1 CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

¹Es un proceso sistemático que busca educar al individuo a través del movimiento y sus peculiaridades poniendo en práctica una serie de ejercicios que se logran mediante el ejercicio físico muscular.

La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a

¹ https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica

sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

Áreas de la educación física.

) Aptitud física:

- Capacidad aeróbica.
- Potencia anaeróbica.
- Flexibilidad

) Deporte colectivo:

- Basquetbol.
- Voleibol
- Futbolito

) Deporte Individual:

- Atletismo
- Natación
- Gimnasia

) Recreación:

- Juegos
- Expresión cultural y social
- Vida al aire libre

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

Comentario:

La educación física es un tema o una ciencia muy amplia en donde el primer párrafo investigado tiene todo lo esencial sobre lo que es la educación física ya que habla sobre los movimientos que debe de realizar nuestro cuerpo, además nos indica como lo debemos de practicar ya que nos menciona que debe de darse de forma pedagógica para que sea funcional y a la vez ayuda a la integración del ser humano a la sociedad por medio de la actividad física, de igual manera nos ayuda a tener una mejor calidad de vida. El segundo párrafo pues nos complementa ya que la educación física nos ayuda a mantener el cuerpo sano eso quiere decir, nos aleja de las enfermedades, además nos ayuda a llevar todas las situaciones de la vida con una actitud positiva. Con todos estos beneficios que nos da la educación física, nos lleva a la necesidad de practicarlo.

3.1 ANTECEDENTES DE LA EDUCACION FISICA

En la prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad, sobrevivir y saber cómo cazar los animales más fácilmente por medio del ejercicio, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía. En Esparta, el fin de la educación física era formar hombres de acción. En Grecia se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestral. En cuanto a Roma, la educación física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista.

El primero en proponer ejercicios específicos para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico fue Galeno. Durante la época Visigoda, ya se practicaban deportes tales como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina y esgrima.

La gimnasia moderna nació a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania con deportes como: saltos, carreras, luchas al aire libre, natación, equilibrio, danza, esgrima, escalamiento y equitación. En Inglaterra nacieron el fútbol, el rugby, el cricket y los deportes hípicas.

A fines del siglo XIX nacen los deportes de velocidad, tales como el ciclismo y el automovilismo, los cuales combinan la habilidad física con la eficiencia mecánica. La educación física como hoy la entendemos, se originó a través de las actividades físicas que el hombre trató de sistematizar en la antigüedad para mejorar su condición física para la guerra.

A fines del siglo pasado las escuelas e institutos de formación de profesores de educación física alcanzaron un nivel universitario.

COMENTARIO:

La historia de la educación física nos habla de los antepasados del como ellos iniciaron naturalmente a utilizar la actividad física para sobrevivir, ya que salían a cazar para traer alimento a la familia, donde ponían en práctica la actividad física y lograban cazar por medio de la agilidad, la fuerza, la velocidad y la habilidad. Además algunos países lo utilizaban para que las personas se prepararan para la acción, otros combinaban la acción con la sabiduría por lo que el párrafo anterior investigado si nos da la información del como inicia la educación física y hoy vemos toda su evolución.

3.2 BIENESTAR DE LA ACTIVIDAD FISICA

Actividad física es cualquier movimiento corporal que da lugar a un gasto de energía (quemar calorías). Realizar una actividad física significa, pues, "moverse". Incorporar a la vida cotidiana algunas actividades sencillas como caminar, subir escaleras, montar en bicicleta, bailar y otras similares, es suficiente para tener una vida activa y mejorar la salud.

Tener una vida activa mejora la salud y el bienestar a cualquier edad. Además, ayuda a prevenir muchos problemas de salud:

- J Alivia el estrés
- J Mejora la ansiedad y la depresión
- J Controla el peso corporal
- J Reduce la tensión arterial
- J Previene enfermedades musculares y osteoporosis

- J Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer de colon y mama.

¿Cuánta actividad física es necesaria para obtener beneficios para la salud?

Todos o casi todos los días de la semana, 30 minutos de una actividad de intensidad moderada.

(Intensidad moderada es aquella que permite mantener una conversación al mismo tiempo que se realiza la actividad).

Y dos días a la semana, 15 minutos para hacer una sencilla tabla de gimnasia.

Siempre hay que recordar:

- J Siempre es mejor hacer algo de ejercicio que nada
- J Siempre hay un tipo de ejercicio que vd. puede realizar.
- J Si tiene alguna enfermedad, debe consultar en su centro de salud acerca de la actividad física que más le conviene.

¿Cómo se puede realizar actividad física?

- J Algunas ideas para incorporar la actividad física a la vida cotidiana:
- J Aproveche para caminar en los trayectos al trabajo o a tus actividades cotidianas.
- J Si utiliza el transporte público, bájese dos paradas antes de su destino y camine.
- J Utilice las escaleras en lugar del ascensor.
- J Valore la posibilidad de ir en bicicleta.
- J Utilice parte de su tiempo de ocio para practicar alguna actividad que le interese, como bailar, jugar, correr, nadar.

Algunos mitos sobre la actividad física

- J **“La actividad física resulta demasiado cara”.**

No hay que confundir actividad física con deporte. La actividad física no precisa ningún equipamiento y se puede realizar en cualquier lugar. Por ejemplo: subir escaleras, caminar, bailar, etc.

J) ***“La actividad física requiere mucho tiempo” o “estoy demasiado ocupado/a para ponerme a hacer ejercicio”.***

Los 30 minutos diarios de actividad física pueden integrarse en tu actividad diaria habitual en el trabajo, en el colegio, en el hogar y en los trayectos a estos centros. Los tiempos de actividad física pueden acumularse a lo largo del día.

J) ***“La actividad física es para los jóvenes. a mi edad ya no tengo que preocuparme por esas cosas”.***

La actividad física mejora la calidad de vida de las personas de todas las edades. En las personas mayores, además de los beneficios generales, es muy útil para prevenir las caídas y mejorar la salud mental ya que aumenta la autoconfianza, la autonomía y además favorece las relaciones sociales. Los beneficios pueden disfrutarse incluso si la práctica regular comienza en una etapa tardía de la vida.

Llevar una vida activa es una de las cosas más útiles y sencillas que podemos hacer para sentirnos bien, mejorar nuestra salud y prevenir enfermedades.

Comentario:

Para mí la actividad física es todo lo que realizamos utilizando parte o todo nuestro cuerpo ya que cualquier movimiento que realicemos hacemos actividad física. Los beneficios que nos trae es muy significativo porque nos ayuda a mantener una buena relación con los demás, nos quita el estrés como también nos da animo o motiva para hacer mejor las cosas, pero lo más esencial es que nos mantiene en un estado de ánimo positivo y en un estado de buena salud, por lo que si realizamos actividad física tendremos una mejor calidad de vida y como ya lo mencionaba anteriormente enfrentaremos cualquier situación de la vida con una actitud positiva. Y pensando que la actividad física lo puede realizar hasta el individuo más pequeño

de edad hasta el más grande de edad, esto quiere decir que es para todas las edades por lo que no habría ninguna excusa para no practicarlo.

3.2.1 ENFERMEDADES A PREVENIR

- J Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos “almacenes de grasa”. Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.
- J Óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que es que los como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento del de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los cardiacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.
- J Menstruación a temprana edad
- J Problemas de espalda que generan dolores frecuentes.
- J Propensión a desgarres musculares.
- J Cáncer de piel, por la gente que toma mucho sol o en momentos no indicados o falta de cuidados.
- J Bulimia y/o anorexia, porque vivimos en una sociedad donde el estar flaca presiona mucho para poder encajar y ser aceptada.

Comentario:

Cuando no realizamos actividad física estamos propensos con mayor facilidad a enfermarnos ya que nuestro cuerpo no tendría la capacidad de expulsar todos los males que existe en ella o lo que nosotros mismos ingerimos, por ejemplo la grasa

que tienen los alimentos, el gas que contienen las gaseosas, al realizar actividad física expulsamos por medio del sudor todos los males del cuerpo y a la vez quemamos calorías. Cuando no realizamos actividad física estamos propensos a la obesidad, óseo, mala circulación de la sangre, mala oxigenación, de igual manera todos los sistemas que funcionan en nuestro cuerpo no mejorarían su funcionamiento y pondríamos en riesgo nuestra propia vida.

3.2.2 VIDA SALUDABLE

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

Comentario:

Para mí la actividad física nos da grandes beneficios ya que nos mantiene saludables, por lo que nos ayuda estar bien en cuerpo, mente y alma.

3.2.2.1 BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

Comentario:

Los beneficios fisiológicos dentro de la educación física es primordial ya que el trabajo se centra en el individuo, como mejorar las partes del cuerpo a través de las actividades físicas, dando un mejor crecimiento al individuo, reduciendo las enfermedades, ayudando a controlar el sobrepeso,

fortaleciendo los huesos, los músculos y mejora la capacidad de soportar esfuerzos.

3.2.2.2 BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Comentario:

La educación física aumenta el autoestima de las personas ayudado a mantener la confianza en sí mismo, para no caer en estado de depresión

3.2.2.3 BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacitación física o psíquica.

Comentario:

La educación física nos ayuda a fomenta la sociabilidad en las personas de diferentes culturas, de igual manera nos ayuda a poner en práctica los valores.

3.2.2.4 BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

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

- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

Comentario:

La educación física contribuye al desarrollo integral e intelectual de la persona dándole un mejor control a su condición física.

3.3 DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

¿Cómo enseñar?

Desde una perspectiva democrática, abierta y flexible de la enseñanza como la que se plantea en los currículos oficiales, no se puede hablar de un método único.

-)] La elección y utilización por parte del docente de uno o varios de los recursos que tiene a su disposición vienen determinadas por ciertas variables del proceso de enseñanza-aprendizaje
-)] Complejidad de la tarea, requerimientos organizativos, número de alumnos/as, material disponible.

Comentario:

La didáctica de la educación física va a depender de la vocación, creatividad y motivación del docente hacia sus estudiantes, ya que existe un currículo, más el docente puede hacerle mejoras para que la enseñanza aprendizaje sea motivadora y así lograr la integración de los estudiantes a la práctica de la actividad física.

3.3.1 MÉTODOS Y TÉCNICAS

Los principios didácticos deben desarrollarse y sobre ellos deben desarrollarse los procesos de enseñanza y de aprendizaje en relación a la experiencia escolar. Se dividen en cuatro apartados, los cuales son:

1. Aprender a Conocer: los procesos de enseñanza y aprendizaje que se desarrollen deben permitirle a los alumnos avanzar progresivamente en relación con su desarrollo personal en las siguientes dimensiones:
 - Incrementar su saber e ir descubriendo y comprendiendo la variedad y complejidad del mundo que los rodea.
 - Despertar la curiosidad intelectual.
 - Estimular el sentido crítico.

- Adquirir una mayor y progresiva autonomía.

En este apartado la clave imprescindible es el saber y el conocimiento, por lo cual es docente debe plantear como principios didácticos la atención, el pensamiento y la memoria.

Entre las propuestas que se plantean para el aprender a conocer tenemos las siguientes:

- ✓ Conexión con las ideas previas: cuando se disponga en proceso un nuevo proceso de aprendizaje es importante realizar una conexión con las ideas previas que posee el alumno, de esta manera podrá desarrollar una línea de pensamiento lógico.
 - ✓ Actividades para la Motivación: se trata de actividades que puedan estimular a los alumnos a centrar su atención y despertar su interés por lo que van a aprender.
 - ✓ Actividades para la comprensión e interiorización de los contenidos: los contenidos debes ser dosificados dependiendo del proceso de enseñanza y aprendizaje, combinando el pensamiento inductivo y deductivo. Estimular la investigación y el descubrimiento.
2. Aprender a Hacer: Los alumnos deben ser capaces de convertir sus conocimientos en instrumentos, para poder estar preparados para la realidad del entorno, tanto en el presente como en el futuro. Es necesario establecer un equilibrio adecuado entre los aprendizajes prácticos y los teóricos, buscando siempre la resolución de problemas. Una actividad que facilita este tipo de aprendizaje son los trabajos en grupo o la elaboración de proyectos de manera colectiva, estimulando de esta manera la cooperación, la responsabilidad, la solidaridad, el encuentro, entre otros aspectos de relevancia.
 3. Aprender a Vivir con los Demás: El aprendizaje que se transmite a los alumnos debe de penetrar en la vida social de la escuela y en todas las materias escolares. Debe de incluir aspectos morales, conflictos y problemas de la vida diaria en sociedad, resolución de problemas en conjunto, etc. Con esto se logra

estimular en el estudiante aspectos sociales y la adquisición de una dimensión moral adecuada.

4. Aprender a Ser: Es la inclusión del aprender a hacer, el aprender a conocer y el aprender a vivir con los demás. Le brinda al estudiante un aprendizaje global que debe incluir: cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual y espiritual. El alumno ha de ser capaz de entender la complejidad de sus expresiones y sus compromisos (individuales y colectivos).

Comentario:

²Dentro de los principios didácticos se viene trabajando varios aspectos específicos o áreas específicas como saber hacer, aprender a ser, aprender a conocer y que va a depender de las experiencias vividas de los docentes para desarrollar con facilidad o dificultad en los estudiantes la enseñanza aprendizaje.

3.3.1.1 ORGANIZACIÓN Y DIRECCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

) El grupo de clase

El número de alumnos, el grado de motivación, el grado de homogeneidad, las experiencias de aprendizaje, etc., son aspectos a considerar a la hora de planificar la enseñanza. La estructuración del grupo va a estar directamente relacionada con el estilo de enseñanza, las características de las actividades y los propios recursos didácticos que intervienen en cada momento.

En lo que respecta a los agrupamientos, se sugiere como más apropiado realizarlos según criterios de heterogeneidad de capacidades y no conforme a criterios de un mismo nivel, así como la configuración mixta. La manifestación de estas diferencias en la dinámica de la actividad educativa permite la interacción entre iguales, da lugar al intercambio de opiniones y de distintos puntos de vista, a la expresión de distintas estrategias para resolver situaciones, a la cooperación y la ayuda para superar dificultades de aprendizaje. Los grupos

heterogéneos permiten, además, programar actividades para la formación de actitudes de tolerancia y respeto a las diferencias.

Comentario:

En la clase de educación física el docente debe de conocer las cualidades de cada estudiante para poder realizar su planificación e integrar dentro de ella las diferentes capacidades y habilidades que cada estudiante posee, a fin de integrar y socializar dentro de las diferentes actividades planificadas para lograr un aprendizaje constructivista y significativo.

) El espacio

Lugar donde se desarrolla la actividad y que permite considerar diferentes distribuciones según las características de las actividades y opciones metodológicas. El tratamiento de los espacios en el proceso de enseñanza y aprendizaje en la Educación Física tiene una dimensión propia, ya que el alumnado identifica la actividad física con un espacio concreto. Por eso convendría proponer actividades de exploración de nuevos espacios, como parques, naturaleza, otras instalaciones del barrio, etc., para contribuir a la creación de hábitos de actividad física en diferentes medios y lugares, y no circunscribiendo la misma a las posibilidades del centro de enseñanza.

Comentario:

El espacio donde se realiza la clase de educación física puede ser en diferentes ambientes, tamaños y texturas, dependiendo de la actividad planificada y el contexto de donde se ubica el establecimiento donde se labora.

) El tiempo

Constituye uno de los elementos de la organización que más atención requiere en la preparación de las sesiones si realmente perseguimos un aprendizaje significativo en el que el tiempo de actividad del alumno sea el máximo posible. En gran medida, el tiempo de actividad motriz va a depender de las intervenciones del profesor a la hora de transmitir la información

En cuanto al tiempo de actividad en las diferentes tareas que se propongan, éste resultará de la propia tarea, acortando o alargando la actividad según los

comportamientos que se observen y los objetivos de las mismas. No obstante, son preferibles actividades de poca duración y mayor diversidad que un menor número de actividades y de mayor duración. Sin embargo, a medida que los ciclos avanzan la capacidad de resistencia de los alumnos aumenta, así como su capacidad de concentración y su habilidad para mantener juegos sin error durante más tiempo, permitiendo situaciones de aprendizaje más largas.

Comentario:

En la clase de educación física se tiene reglamentada un tiempo específico de cuarenta minutos para la primaria, básicos y diversificado. Y de treinta minutos para los del nivel pre primario. Se debe de organizar bien el tiempo para lograr aprovechar realizar las diferentes actividades planificadas, ya que cada nivel tiene su diferencia en las cargas de la actividad física.

) El material

La utilización eficaz del material propicia la consecución de objetivos, facilita la motivación y garantiza la seguridad en la realización de las actividades. Por ello, es necesario disponer de materiales diversos y obtener de ellos todas las posibilidades de utilización, prevaleciendo frente a materiales muy específicos los de carácter polivalente.

Comentario:

Para la clase de educación física sea funcional tendríamos que ver muchos aspectos o áreas en los estudiantes como su fisiología, psicología y lo social, el espacio tiene mucho que ver en el mejoramiento de la educación física en el individuo tanto como el tiempo que se trabaje con los estudiantes y por supuesto el material que se tenga para impartir la clase y que todo esté bien estructurado y planificado por el docente. En la clase de educación física el material ha sido uno de las causas que ha afectado en el proceso del aprendizaje ya que es un medio que propicia obtener un aprendizaje motivador.

3.3.1.1.1 ENSEÑANZA

Estrategias de la enseñanza

En función de la dificultad de la tarea, se suele hablar de estrategias globales y analíticas.

Generalmente se utilizan las globales en tareas simples de baja organización, y las analíticas en tareas complejas de alta organización

Global:

Consiste en la presentación y realización de la tarea (del modelo) en su totalidad. Puede ser:

-) **Global pura:** es la ejecución total de la tarea a la velocidad normal. Por ejemplo, llevar a cabo una voltereta adelante.
-) **Global con polarización de la atención:** se realiza la tarea en su totalidad, pero incidiendo en algún aspecto de la ejecución. Por ejemplo hacer la voltereta adelante, pero prestando especial atención al impulso inicial con las piernas.
-) **Global con modificación de la situación real:** la tarea se efectúa por completo, pero modificando las condiciones de ejecución para facilitar el aprendizaje. Por ejemplo, realizar la voltereta adelante en un plano inclinado, con el fin de conseguir un mejor aprendizaje.

Analítica

Se identifican una serie de partes o componentes en el modelo y se procede a la enseñanza por separado de ellos. Puede ser:

-) **Analítica pura:** la tarea se descompone en partes, las cuales se ejecutan separadamente, comenzando por el elemento considerado de mayor importancia. Por ejemplo, si el salto de longitud tiene 4 fases (carrera, batida, vuelo y caída), se podría llevar a cabo primero la batida, después la caída, el vuelo y la carrera.

- J **Analítica progresiva:** se comienza por la práctica de la primera parte de la tarea, y después se van añadiendo las demás, hasta su ejecución global. En el caso anterior, primero se realiza la carrera, después la carrera y la batida, después la carrera, la batida y el vuelo, y finalmente todo el gesto completo.
- J **Analítica secuencial:** las partes de la tarea se efectúan aisladamente en el orden correspondiente a la ejecución global, en función de la secuencia temporal. En el ejemplo del salto de longitud, primero se hace la carrera aisladamente; después sólo la batida; después sólo el vuelo; seguidamente sólo la caída, para realizar al final la tarea completa.

Comentario:

las estrategias de la enseñanza en la educación física son diversas, por lo que el docente debe de conocer para poder implementarlas ya que se debe de tomar en cuenta las diferentes características de los estudiantes. En los párrafos anteriores investigados nos habla de la estrategia global cuando las actividades no son tan complicadas y la estrategia analítica cuando las actividades son mas complicadas.

Estilos de Enseñanza

Muska Mosston, los estilos de enseñanza de la Educación Física proporcionan a los docentes de todos los niveles un proceso evolutivo de enseñanza de las actividades físicas que permite aumentar y desarrollar:

- J El aprendizaje individualizado.
- J Los procesos cognitivos fundamentales en todo aprendizaje.

Estilos de enseñanza tradicionales en la Educación Física:

- J Siguen los principios y características de la Didáctica Tradicional y Moderna.
- J Se pretende crear una dependencia absoluta del docente.
- J Se basan en la lección magistral.
- J Dentro de este apartado se encuentran estilos como el mando directo y la asignación de tareas.

Estilos de enseñanza que posibilitan la participación del estudiante:

- J Son un conjunto de estilos de enseñanza que se caracterizan por la participación de los estudiantes en el proceso de enseñanza/aprendizaje.
- J Realizan funciones específicas del docente como corregir, evaluar, informar a los demás compañeros/as de la ejecución.
- J Dentro de este apartado se encuentra la enseñanza recíproca.

Estilos de enseñanza que fomentan la individualización de la enseñanza de la Educación Física.

- J Pretenden que los estudiantes aprendan a trabajar por sí mismos, sin la ayuda continua del profesor/a.
- J Producen en el estudiante un aprendizaje auto motivado e individual en el que el propio estudiante puede evaluar su ejecución y tomar decisiones.
- J Dentro de este apartado se encuentran el trabajo en grupos por niveles y los programas individuales.

Estilos de enseñanza que favorecen la socialización:

- J la importancia de estos estilos es que hacen énfasis en las capacidades sociales del hombre.
- J Este tipo de enseñanza tiene como ventajas, según Delgado Noguera (1991), la educación en la convivencia, la cooperación, la participación, la cohesión, el respeto, el trabajo en equipo y la sensibilidad hacia los demás.

Estilos de enseñanza que implican cognoscitivamente al estudiante:

- J Son aquellos que plantean situaciones de enseñanza que obligan al alumno(a) a buscar soluciones, a resolver problemas mediante la indagación e investigación.
- J Dentro de este apartado se encuentran el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

Mando directo:

- J Está basado en que determinados estímulos provocan la respuesta deseada (estímulo-respuesta).

- J El estudiante responde a dichos estímulos, que pueden ser dados en varios canales (auditivo, visual, táctil).
- J Sus características básicas son la disciplina, las disposiciones geométricas y las respuestas al unísono.
- J A menudo las correcciones se realizan deteniendo a toda la clase, por medio de estímulos orales, rompiendo así el ritmo de aprendizaje.
- J El docente establece los objetivos, orden, cantidad de ejecución-actividad, calidad... y observa las acciones del alumnado.
- J La enseñanza está basada en la demostración (imitación de modelos).
- J El estudiante escucha, comprende y cumple. El esquema que se sigue es: Demostración _ Explicación _ Ejecución _ Evaluación.
- J Un ejemplo de este estilo de enseñanza podría ser colocar al alumnado en filas y columnas, perfectamente equidistantes unos de otros para no interferirse, y a cada pitido que efectúe el docente hay que realizar una flexión de piernas y un salto arriba.

Asignación de tareas:

- J El estudiante actúa, realiza la tarea, de acuerdo a su propia voluntad.
- J El maestro/a tiene un contacto más directo con la clase.
- J Una vez explicado lo que hay que hacer, el estudiante es independiente a la hora de elegir, finalizar la tarea, número de repeticiones o tiempo a dedicar.
- J Se permite la observación y la comunicación no verbal.
- J Está considerado como uno de los estilos que más motiva, porque siempre se va a adaptar a los diferentes niveles.

Enseñanza recíproca:

- J El estudiante pasa a ser profesor/a.
- J Se puede realizar en pequeño grupo o en gran grupo.
- J El estudiante es observador y corrector.

-)] Aunque el profesor/a decide las tareas y ejercicios que se van a realizar, además del patrón de organización de la clase, éste confía en él una nueva función: observador; sólo se debe corregir a estos observadores.

Descubrimiento guiado:

-)] Se propone una tarea para que el estudiante descubra.
-)] El profesor/a guía a la consecución de los objetivos, pero nunca da la solución.

Resolución de problemas:

-)] Se plantean problemas en los que hay varias soluciones.
-)] Se trabaja, igual que en el estilo anterior, la disonancia cognitiva.
-)] El grado de libertad y participación individual es casi completo.
-)] El estudiante se motiva por el descubrimiento de "nuevas" soluciones
-)] Disonancia cognitiva _ Investigación _ Descubrimiento.

Comentario:

Los estilos de enseñanza favorecen al docente herramientas favorables para el mejor desarrollo de aprendizaje de los estudiantes ya que los diferentes estilos buscan de una u otra manera descubrir los diferentes estilos de aprendizaje, según las capacidades de cada individuo. Con lo mencionado anteriormente es necesario que todo docente conozca y que lleve a la práctica para lograr mejores resultados.

3.3.1.2 METODOLOGIA

La metodología es el conjunto de procedimientos racionales utilizados para alcanzar el objetivo o la gama de objetivos que rige una investigación científica, una exposición doctrinal² o tareas que requieran habilidades, conocimientos o cuidados específicos. Con frecuencia puede definirse la *metodología* como el estudio o elección de un método pertinente o adecuadamente aplicable a determinado objeto.

No debe llamarse metodología a cualquier procedimiento, pues se trata de un concepto que en la gran mayoría de los casos resulta demasiado amplio, siendo preferible usar el vocablo *método*. También es de saber que existe una posición a metódica e incluso una tendencia de matizado anarquismo epistemológico.

Comentario:

La metodología es la base fundamental en la que debe inclinarse el docente ya que no orienta a un proceso adecuado en la enseñanza aprendizaje.

3.3.1.2.1 Principios Metodológicos Básicos



3.3.1.2.2 Partir del nivel de desarrollo del alumno/a:

-) Se debe partir de los conocimientos que tiene el alumno/a.
-) Éstos dependerán del período de desarrollo o estadio evolutivo en que se encuentre y de las experiencias previas de aprendizaje que haya tenido.
-) Hay que respetar la capacidad de razonamiento y aprendizaje del alumnado

3.3.1.2.3 Intensa actividad por parte del alumno/a:

3.3.1.2.4 Intervención educativa:

-) Los aprendizajes escolares no pretenden ser meramente individuales, sino que debe haber una buena relación profesor/alumno.

3.3.1.2.5 Intradisciplinariedad:

) Se refiere a la relación de los bloques de contenidos en las diferentes actividades, tareas o sesiones a realizar.

3.3.1.2.6 Interdisciplinariedad:

) Se relacionará el área de Educación Física con las demás áreas (Matemáticas, Lengua, Educación Artística...)

3.3.1.2.7 Transversalidad:

Los temas transversales son aquellos que se tienen que tratar en todas las áreas indistintamente, por tener gran importancia para una futura inserción en la vida social adulta.

1. Educación para la salud y calidad de vida,
2. Educación para la paz
3. Educación ambiental
4. Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos
5. Educación vial
6. Educación para el ocio y tiempo libre
7. Educación del consumidor

3.3.1.2.8 Enfoque globalizador:

-) Primará en Educación Infantil y Primaria.
-) El enfoque globalizador no se refiere a una metodología concreta; se refiere a la forma contextualizada en que se presenta y es percibida la realidad,
-) Se pretenden poner de manifiesto las relaciones entre los contenidos curriculares.

3.3.1.2.9 ³Modificación de esquemas de conocimiento que se poseen:

- Según Vygotski, hay que partir de la realidad y los conocimientos del alumno/a (zona de desarrollo próximo) y llevarla un poco más allá, modificándola mediante el aprendizaje de nuevos conocimientos (zona de desarrollo potencial).

3.3.1.2.10 Utilización de estilos de enseñanza mediante la búsqueda:

- Ya se ha comentado que el aprendizaje por descubrimiento tiene una gran significatividad en Educación Primaria, porque pretende que el alumnado crea en sus posibilidades de movimiento.

3.3.1.2.11 Aprendizaje significativo:

- Es un tipo de aprendizaje, según Ausubel (1993) en el que se da una relación indisociable entre aprendizaje y desarrollo.

3.3.1.2.12 El Juego como recurso metodológico

Los aprendizajes conseguidos por medio del juego, poseen las siguientes características:



El juego no está considerado propiamente un principio metodológico, pero sí un recurso metodológico muy indicado para conseguir los objetivos propuestos de una forma lúdica y placentera a cualquier edad

3.3.1.2.13 Aprendizaje adaptativo:

- Se desarrolla la capacidad de adaptación, ya que quien participa en él debe adaptarse a situaciones, problemas, entornos y medios diferentes y diversos, así como a normas y reglas a convenir o aceptar con los otros/as.

3.3.1.2.14 Aprendizaje coeducativo:

- Las actividades motrices toman un carácter de interacción esencial entre estudiantes, dejando las diferencias de género a un lado e integrándose en el juego independientemente de si son niños o niñas.

3.3.1.2.15 Aprendizaje espontáneo y natural:

- La actividad se convierte en natural y espontánea, reportando placer y satisfacción.

3.3.1.2.16 Aprendizaje significativo:

- El alumno/a introduce la actividad en su centro de interés, con lo que la asimilación de contenidos se convierte en una necesidad

3.3.1.2.17 Aprendizaje integral:

- Se pueden desarrollar todo tipo de contenidos (conceptuales, procedimentales o actitudinales) y relacionar con las otras áreas.

3.3.1.2.18 Aprendizaje personal:

- Gracias al juego los alumnos/as exploran, experimentan y conocen sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de los demás, aceptándose mutuamente.

3.4 AREAS DE LA EDUCACION FISICA

3.4.1 DEPORTES

Son actividades predominantes físicas y formativas que trae como consecuencia el ajuste de la conducta, la personalidad, la agresividad y el compañerismo además de los beneficios anatómicos fisiológicos.

Los deportes se dividen en:

Deportivos colectivos:

-) Basquetbol

- J Fútbol de Salón.
- J Voleibol
- J Béisbol

Deportes individuales:

- J Gimnasia
- J Natación
- J Atletismo
- J Ping-Pong

3.4.2 RECREACION

Son actividades lúdicas, creativas y continuas que se realiza el individuo para su satisfacción personal y además está dentro de su tiempo libre.

Dentro de la Recreación tenemos:

- J Juegos
- J Actividades sociales y culturales
- J Vida al aire libre

3.4.3 EL JUEGO

Juego motor. Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente. En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín *ludus*, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz. De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc. Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino

también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física.

Comentario:

Los medios que se utilizan para la clase de educación física son los aspectos que hacen motivante el aprendizaje del individuo, por lo que favorecen un mejor desarrollo fisiológico, psicológico, social y laboral en el ámbito educativo tal como se menciona en los medios investigados anteriormente mencionados.

3.5 RECURSO DIDACTICO DE LA EDUCACION FISICA

El concepto de material o recurso didáctico tiene un carácter básicamente instrumental. Se trata de cualquier dispositivo o equipo que se utiliza para transmitir información entre personas

La diferenciación entre estos dos conceptos queda más clara exponiendo algunos ejemplos:

-) Materiales didácticos: pelotas, cuerdas, colchonetas, palas, raquetas...
-) Recursos metodológicos o estilos de enseñanza: comando, asignación de tareas, grupos de nivel, enseñanza recíproca, grupos reducidos,...

Tras esta distinción podemos definir como material didáctico todo aquél medio o ayuda que profesores y estudiantes pueden utilizar para alcanzar los objetivos de las distintas actividades programadas. A través de esta sencilla definición podemos comprobar cómo estos materiales y recursos ocupan un papel de mediadores entre el profesor, el estudiante y el contenido de la materia.

3.5.1 INFRAESTRUCTURA

Con respecto a la infraestructura se puede mencionar que un maestro puede usar cualquier espacio en el cual pueda llevar a cabo sus actividades de una forma adecuada, entre algunas de estos lugares se pueden mencionar los recursos con los que cuenta el establecimiento:

-) Canchas de fútbol
-) Canchas de basquetbol

-) Lugares amplios
-) Espacios verdes

Todos estos siempre y cuando no presenten algún peligro para los estudiantes y no tener que tener situaciones indebidas.

3.5.2 PLANIFICACION

3.5.2.1 ¿Qué es planificar?

Organizar los contenidos a desarrollar con anterioridad en función de las habilidades que el estudiante debe lograr de acuerdo a los aprendizajes esperados y los recursos que se poseen.

La clase de educación física

3.5.2.2 Parte Inicial:

Psicológico: crear un espacio psíquico favorable (Motivar a los estudiantes para la clase)

Didáctico y metodológico: pasar asistencia, clara orientación del objetivo.

Fisiológico: preparar el organismo para la actividad principal, calentamiento.

3.5.2.3 Parte Principal:

Psicológico: formación de cualidades volitivas, morales, perseverancia, tenacidad, disciplina, coraje, honestidad, colectivismo, etc.

Didáctico y Metodológico:

Enseñanza y consolidación de conocimientos.

El desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices.

Empleo de métodos, medios y formas de organización.

Correcta dosificación de la carga

Correcta ubicación de los ejercicios.

Fisiológico:

Participación de los sistemas energéticos

Procesos nerviosos relacionados a la formación de estereotipos dinámicos y el hábito motor.

Frecuencia cardíaca óptica en cada actividad.

3.5.2.4 Parte Final:

Psicológico:

Valoración educativa de la clase, ¿Les gusto la clase? ¿Se portaron bien?

Fisiológico:

Disminución de las funciones orgánicas para la recuperación, relajación muscular.

Didáctico y Metodológico:

Análisis de los resultados alcanzados en clase

Ejercicios respiratorios, de relajación, estiramientos, juegos cantados (de relajación), etc.

Evaluación de los contenidos aprendidos en clase.

3.5.3 MATERIAL DE APOYO

A la hora de hablar sobre los recursos y materiales de educación física es necesario establecer las diferencias que existen entre uno y otro. Para muchos autores sinónimos, sin embargo, desde mi punto de vista, y basándome en otros autores, como *Blázquez (1994)*, hay una diferencia entre los materiales y los recursos.

Por materiales se definen aquellos materiales curriculares que han sido elaborados con una finalidad explícita, mientras que los recursos didácticos toman su verdadero valor pedagógico en el momento en el que los docentes deciden, desde la metodología, integrarlos en el currículo.

Los recursos y materiales utilizados en las sesiones de educación física cumplen distintas finalidades, siendo las más relevantes las siguientes:

- Son un medio entre la teoría impartida y la práctica deportiva.
- Motivan al alumnado a la hora de realizar las tareas.
- Favorecer la comunicación y comprensión entre el alumnado.

- Posibilita la auto instrucción

3.5.3.1 Clasificación

Para realizar una clasificación de los recursos y materiales no podemos limitarnos exclusivamente a las características que estos han de tener en función de la actividad física para la que se han de utilizar ya que estaríamos dejando de lado una serie de elementos que son facilitadores de la propia práctica de las actividades físicas.

⁴El uso que se haga de unos y otros puede cambiar radicalmente el sentido con el que se concibieron inicialmente, esto es, puede utilizarse material estándar de forma no convencional y material alternativo para introducir prácticas que enfatizan un curriculum tradicional en la forma de enseñarlo y en la interacción profesor-alumno (Peiró y Devís, 1994).

Desde mi punto de vista habría que tener presentes los siguientes recursos y materiales didácticos:

- J Instalaciones deportivas.
- J Material deportivo.
- J Equipamiento del alumnado.
- J Material de soporte.
- J Material impreso.
- J Material audiovisual e informático.
- J Material complementario

Comentario:

En la educación física el material didáctico es elemental ya que va a ser el que motive al estudiante para realizar las actividades físicas con mayor entusiasmo y así lograr desarrollar sus habilidades y destrezas. Ya que el ambiente es un factor importante en el desarrollo de las diferentes actividades planificadas, ya que toda actividad debe de ser planificada para alcanzar los objetivos y competencias en cada uno de los estudiantes.

⁴ 5.3 Autor: Peiró y Devís, 1994

3.6 AMBITOS DE LA EDUCACION FISICA

Las ciencias auxiliares de la Educación Física y el Deporte existen con el objetivo de facilitar la comunicación, entre investigadores y estudiosos del ámbito del deporte, de los conocimientos y avances fruto de la investigación científica aplicada a la práctica deportiva y, asimismo, con la intención de contribuir a la difusión de esta información entre los profesionales que ejercen su labor en este campo y estén interesados en la actualización permanente de sus conocimientos con el fin de mejorar su desempeño profesional.

El deporte entendido como la expresión de la corporeidad expresiva del ser humano, caracterizada por el movimiento corporal en un sinfín de situaciones artificialmente elaboradas que tienen por objetivo elevar el nivel de rendimiento físico, psicológico y social del ser humano.

Existen muchas ciencias auxiliares que dan soporte a la Educación Física en el ámbito físico y motor, biológico y químico, de hecho, podemos mencionar la carrera de Ciencias del Deporte que tiene como fin la creación y gerencia de empresas deportivas, así como de planificar, orientar, ejecutar y dirigir programas de educación física; profilaxis y terapéutica, manejar herramientas para proponer y ejecutar políticas deportivas y constituir organizaciones y desarrollar investigaciones en el área.

Las ciencias auxiliares están orientadas a estudiar el movimiento humano mediante a disciplinas como la Biomecánica, Morfología Funcional, Bioquímica, Fisiología y todas las que constituyen las Ciencias del Deporte.

3.6.1 FISIOLÓGICO

3.6.1.1 FISILOGIA

Muchos de los aspectos de la fisiología humana están íntimamente relacionadas con la fisiología animal, en donde mucha de la información hoy disponible ha sido conseguida gracias a la experimentación animal, pero sobre todo gracias a las autopsias. La anatomía y fisiología son campos de estudio estrechamente

relacionados en donde la primera hace hincapié en el conocimiento de la forma mientras que la segunda pone interés en el estudio de la función de cada parte del cuerpo, siendo ambas áreas de vital importancia en el conocimiento médico general.

3.6.1.2 PRIMEROS AUXILIOS

Los primeros auxilios son las medidas que se toman inicialmente en un accidente, en el lugar dónde ha ocurrido, independientemente de la gravedad de las lesiones que se produzcan, hasta que aparece la ayuda sanitaria. Son actividades fundamentales ante una urgencia. Los medios de reanimación de que disponen los centros sanitarios son cada vez más sofisticados pero esos primeros momentos después del accidente, lejos del centro hospitalario, son decisivos para su evolución posterior del accidentado. Por ello es fundamental que la sociedad posea conocimientos para saber actuar en esos instantes, para realizar esos primeros auxilios; esa capacidad puede suponer la diferencia entre la vida y la muerte, entre una situación de invalidez temporal o permanente, o también entre una recuperación rápida y una larga convalecencia en el hospital. Toda la población debería tener la capacidad de decisión para actuar con responsabilidad y criterio cuando la situación lo requiere, ayudarse a sí mismos y también ayudar a los demás pues es al mismo tiempo una muestra de solidaridad con el prójimo.

Los objetivos de los primeros auxilios son:

- J Conservar la vida.
- J Evitar complicaciones físicas y psicológicas.
- J Ayudar a la recuperación.
- J Asegurar el traslado del accidentado a un centro asistencial.

3.6.2 PSICOLOGICO

Por medio de la psicología al investigar como influye la actividad física sobre la salud, comportamiento y beneficios sociales y psicológicos del ser humano.

Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a las personas a participar en actividades deportivas y de actividad física, y a beneficiarse de las mismas. Se aplica a una amplia base de

la población. Algunos profesionales la utilizan para ayudar a que los deportistas de elite alcancen su rendimiento máximo, pero muchos otros están más interesados por los niños, las personas física o mentalmente discapacitadas, las personas mayores o, en general, el participante medio. Recientemente, algunos psicólogos del deporte han centrado su atención en los factores psicológicos implicados en el ejercicio físico, desarrollando estrategias para alentar a personas sedentarias a practicar ejercicio o evaluando la eficacia de éste como tratamiento para la depresión. Para reflejar este amplio abanico de intereses, la disciplina se conoce ahora como «Psicología Aplicada a las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte». La mayoría de los estudios apuntan a dos objetivos: a) aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos, y b) la comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.

3.6.3 SOCIOLOGICO

La sociología es la ciencia social que estudia los fenómenos colectivos producidos por la actividad social de los seres humanos, dentro del contexto histórico-cultural en el que se encuentran inmersos.

En la sociología se utilizan múltiples técnicas de investigación interdisciplinarias para analizar e interpretar desde diversas perspectivas teóricas las causas, significados e influencias culturales que motivan la aparición de diversas tendencias de comportamiento en el ser humano especialmente cuando se encuentra en convivencia social y dentro de un hábitat o "espacio-temporal" compartido.

Comentario:

La educación física tiene varias ciencias auxiliares tal como lo investigado en cual ayudan en los diversos aspectos del ser humano, que le permite al docente conocer las diferentes características que le ayudaran en el proceso de aplicación del aprendizaje del estudiante en los diferentes niveles y en cualquier etapa de su vida.

3.6.4 LABORAL

La práctica de la actividad física y deportiva en el ámbito laboral se define como aquella práctica en la que el empleador favorece y facilita directa o indirectamente que las personas empleadas en su puesto de trabajo puedan llevarla a cabo.

3.7EL MAESTRO DE EDUCACION FISICA

Los profesores de educación física enseñan una gran variedad de deportes de interior y al aire libre, atletismo y otras actividades a jóvenes de distintas capacidades.

Organizan y supervisan grupos y animan a los jóvenes a participar en actividades. También pueden enseñar alguna otra materia.

Comentario:

El maestro de educación física desempeña un papel muy importante dentro de la sociedad, ya que es el encargado en la formación de hábitos de actitudes y aptitudes ya que es responsable de la participación activa de los individuos en la realización de la actividad física, porque el docente debe ser un guía, un facilitador, un medio, un orientador y un motivador en el área o campo de su labor.

6.4-Autor: D. Jordi Viñas Fort -Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte

3.7.1 PERFIL

Para ser profesor de educación física, se necesita:

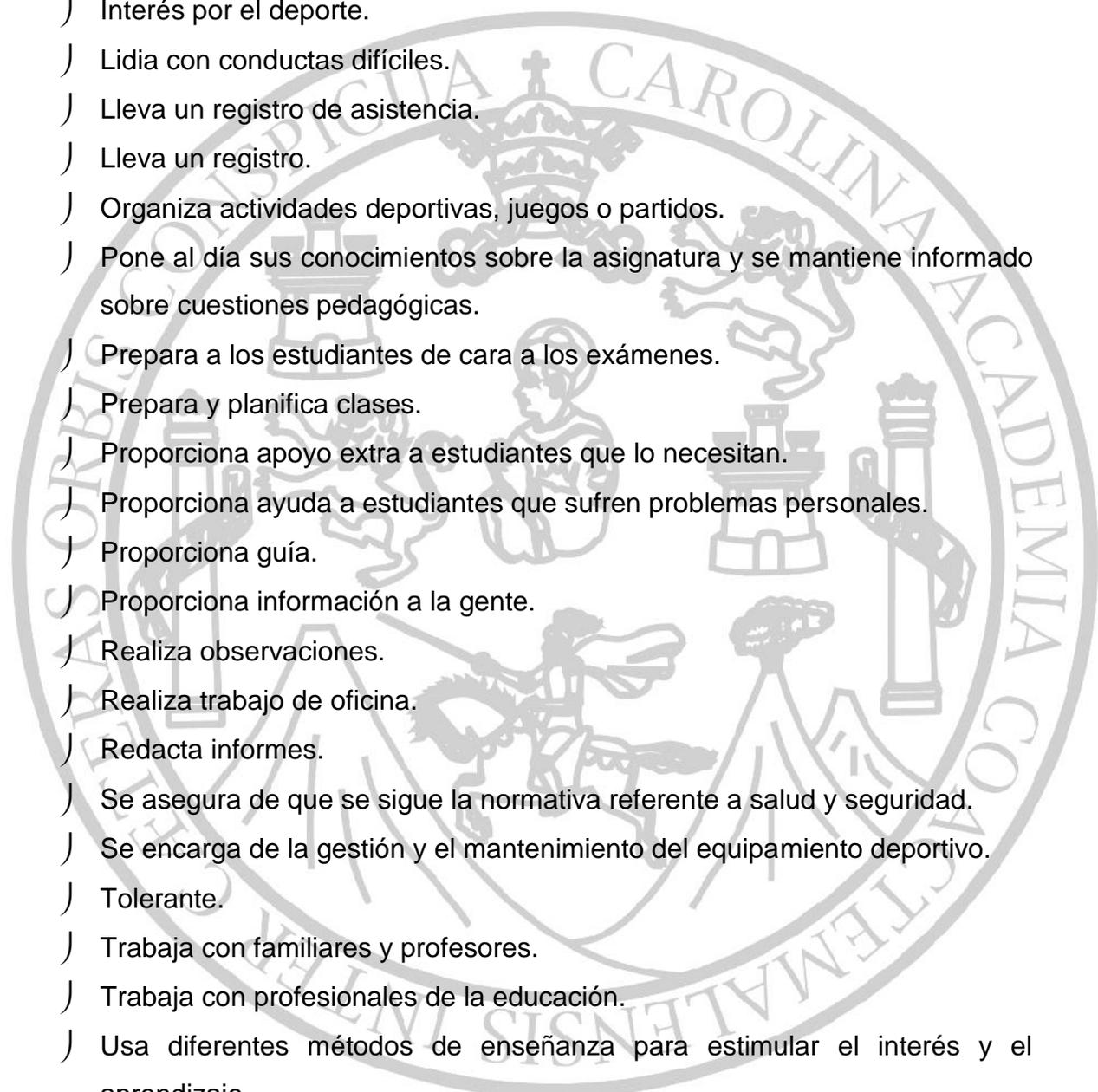
- J Sensibilidad ante las diferentes capacidades y ritmos de progreso.
- J Capacidad de animar y motivar a los alumnos.
- J Facilidad para la comunicación.
- J Capacidad para mantener la disciplina y afrontar la conducta desafiante.
- J Conocimiento general del cuerpo humano.
- J Un buen nivel general de aptitud deportiva y física.
- J Facilidad para la planificación y la organización.
- J Conocimientos en materia sanitaria y de prevención de riesgos.
- J Disposición a mantenerse al día sobre todos los avances en métodos de entrenamiento o de equipamiento deportivo.

Comentario:

El perfil del maestro de educación física debe de ser entusiasta, positivo, motivador, paciente, conecedor, creativo, sociable, que sea ejemplo e innovador de las diferentes estrategias a utilizar en el proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física. Así mismo mantener la seguridad de lo que se aplica.

3.7.2 PREPARACIÓN

- J Acompaña a los estudiantes a salidas de interés educativo.
- J Actitud responsable.
- J Aptitudes para gestionar el tiempo.
- J Aptitudes para la comunicación verbal y escrita.
- J Aptitudes para la enseñanza.
- J Aptitudes para la escucha.
- J Aptitudes para la planificación.
- J Asiste a reuniones con los padres.
- J Asiste a reuniones del profesorado
- J Califica y evalúa el trabajo realizado por los estudiantes.
- J Capacidad para concentrarse.
- J Capaz de dar explicaciones claras y concisas.
- J Capaz de estimular y motivar a los demás.
- J Capaz de ganarse el respeto de los demás.
- J Capaz de imponer disciplina.
- J Capaz de llevarse bien con varios tipos de personas.
- J Capaz de mantener información confidencial.
- J Capaz de trabajar bajo presión.
- J Conocimientos de anatomía humana.
- J Discreto.
- J En forma físicamente.
- J Enseña educación física a sus alumnos.
- J Establece y hace cumplir normas de comportamiento.

- 
- J Habilidad para resolver problemas.
 - J Habilidades informáticas.
 - J Habilidades para presentar.
 - J Identifica a los alumnos que rinden menos de lo esperado.
 - J Interés por el deporte.
 - J Lidia con conductas difíciles.
 - J Lleva un registro de asistencia.
 - J Lleva un registro.
 - J Organiza actividades deportivas, juegos o partidos.
 - J Pone al día sus conocimientos sobre la asignatura y se mantiene informado sobre cuestiones pedagógicas.
 - J Prepara a los estudiantes de cara a los exámenes.
 - J Prepara y planifica clases.
 - J Proporciona apoyo extra a estudiantes que lo necesitan.
 - J Proporciona ayuda a estudiantes que sufren problemas personales.
 - J Proporciona guía.
 - J Proporciona información a la gente.
 - J Realiza observaciones.
 - J Realiza trabajo de oficina.
 - J Redacta informes.
 - J Se asegura de que se sigue la normativa referente a salud y seguridad.
 - J Se encarga de la gestión y el mantenimiento del equipamiento deportivo.
 - J Tolerante.
 - J Trabaja con familiares y profesores.
 - J Trabaja con profesionales de la educación.
 - J Usa diferentes métodos de enseñanza para estimular el interés y el aprendizaje.

Hay que tener en cuenta que dependiendo del ámbito de especialización, es posible que se tenga que complementar la formación con otros [cursos](#) más

específicos del sector. La formación continua es un aspecto clave para la mejora profesional.

3.7.3 FUNCIONES

Los profesores de educación física enseñan a los jóvenes a tomar parte en actividades físicas y deportivas. Organizan y supervisan grupos, entrenan en varias especialidades y motivan a los jóvenes para que mejoren su rendimiento. Enseñan las reglas y técnicas de diferentes deportes.

La mayoría de las escuelas ofrecen una serie de actividades deportivas, entre ellas los deportes de equipo como fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol. La educación física también puede incluir atletismo, gimnasia, y actividades al aire libre como ciclismo y piragüismo.

Los profesores de educación física de enseñanza secundaria enseñan sobre deportes y materias de ciencia del ejercicio, entre ellas: régimen y nutrición para el ejercicio anatomía y fisiología análisis de rendimientos factores que influyen en que se participe en el ejercicio prevención y tratamiento de lesiones deportivas.

Los profesores de educación física planifican y preparan lecciones, evalúan el progreso de los alumnos y redactan informes.

Asimismo, gestionan el material deportivo de la escuela, lo que puede implicar realizar algunas reparaciones menores o acordar comprar material de repuesto.

Las clases escolares suelen tener alumnos con gran variedad de capacidades e intereses. Alentar a los jóvenes a interesarse en el deporte y el ejercicio no siempre es fácil.

En algunas escuelas los profesores de educación física que imparten también otras materias.

Comentario:

La función del maestro de educación física es integrar a los estudiantes de diferentes niveles en el aprendizaje y en la participación de los diferentes deportes, que le ayudaran y mejoraran su desarrollo físico y motor del ser humano.

3.8ROL DEL MAESTRO DE EDUCACION FISICA

3.8.1 SOCIEDAD

- J La Educación física es importante porque educa en valores. Enseña que es imprescindible aceptar a los demás, reconoce el esfuerzo de todos y cada uno dentro de un grupo, y da valor y reconoce la importancia de todos a la hora de disfrutar y pasárselo bien
- J La Educación física es importante porque ayuda a educar mediante la experimentación personal. Vivenciar. Interiorizar lo que es el acuerdo social.
- J La Educación física es importante porque ayuda al ciudadano del siglo XXI a ser consciente de que el bienestar mental y físico depende de su propio esfuerzo.

Comentario:

La familia es un eje fundamental para inculcar los diferentes valores para que sea un medio que ayude al estudiante a integrarse a los diferentes grupos que existen dentro de la sociedad, especialmente en las agrupaciones que se organizan para practicar actividad física, en donde el maestro de educación física de igual manera juega un papel muy importante para la socialización de las diferentes actividades.

3.8.2 ESCUELA

- J Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- J Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas
- J La Educación física es importante porque en la edad escolar es el único momento que la sociedad está segura que el mensaje sobre la importancia

de la actividad física y las repercusiones que tendrá en su salud el resto de su vida, llega.

Comentario:

El impacto del maestro de educación física en las escuelas, dependerá del desempeño de su labor docente dentro de la sociedad educativa.

8.2-Autor: Mario Pila

3.9ACTORES QUE INTERVIENEN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

3.9.1 SOCIEDAD

) La Educación física es importante porque los grandes eventos deportivos se han convertido en parte fundamental de nuestro tiempo, son fenómenos de masas que mueven capitales ingentes, y debemos tener un mínimo conocimiento sobre ellos.

) La Educación física es importante porque forma individuos con criterio propio y libres

) La Educación física es importante porque integra de manera contextualizada y coherente los contenidos propios de la materia con valores como la justicia, solidaridad, tolerancia, respeto, salud, responsabilidad, superación, libertad e igualdad

3.9.2 DOCENTE

El maestro de educación física desempeña un papel muy importante dentro de la sociedad, ya que es el encargado en la formación de hábitos de actitudes y aptitudes ya que es responsable de la participación activa de los individuos en la realización de la actividad física, porque el docente debe ser un guía, un facilitador, un medio, un orientador y un motivador en el área o campo de su labor.

3.9.3 PADRES

Durante septiembre, más de 200 mil estudiantes de nivel preescolar y primaria de la entidad, participan en la “Muestra pedagógica de educación física 2014”, en la cual, coordinadores, directivos y maestros de clase directa invitan a madres y

padres de familia a conocer las actividades gimnásticas, cívicas y alimentarias de sus hijos dentro de los planteles.

La subdirección de Educación Física del Instituto de la Educación Básica del Estado de Morelos (IEBEM), realiza éstas sesiones de trabajo en las 2 mil 350 escuelas de preescolar y primaria, las cuales involucran a 89 coordinadores, 800 maestros de educación física y 219 mil 594 alumnos a lo largo de todo el territorio morelense.

Durante hora y media se presenta el plan integral de trabajo con niñas y niños, el cual consta del programa de ejercicios, plan de cuidado alimenticio del Programa Ponte al 100, métodos de cuidado e higiene personal de los alumnos, entre otros.

Estas actividades de activación tienen como objetivo concientizar a los adultos para mantener constante vigilancia sobre la salud y bienestar de los menores, así como también para que los padres consideren los beneficios de ejercitarse y cuidar de no caer en el sobrepeso.

3.9.4 ESTUDIANTE

Sabemos que los diferentes aspectos de la EF son percibidos con distinto grado de satisfacción por cada uno de los alumnos y alumnas que asisten a nuestras clases, y que las disposiciones hacia la EF varían de persona a persona y de un grupo a otro, en parte como reflejo de la estructura de personalidad de cada uno, y en parte como resultado de las experiencias vividas. También se sabe, desde hace años, que en las escuelas los niños de mayor nivel socioeconómico tienen actitudes más positivas hacia la EF que los grupos de nivel socioeconómico más bajo; que los chicos, en general, tienen actitudes más positivas hacia la EF que las chicas; y que los más jóvenes manifestaban actitudes más positivas hacia la EF que los mayores (Ward, Hardman y Almond, 1968).

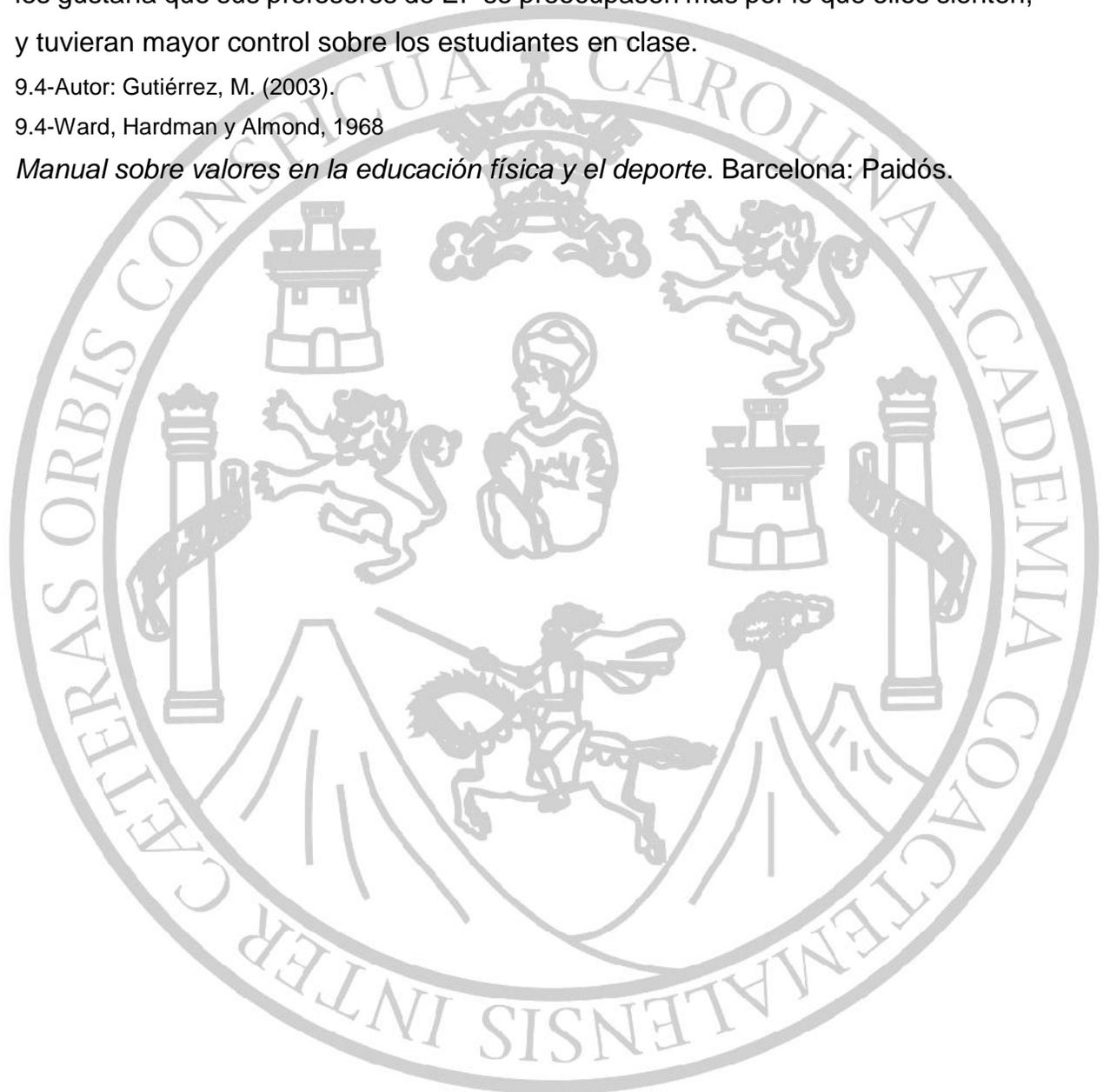
los estudiantes analizados valoran positivamente tanto las clases de EF como a los profesores/as que las imparten, se encuentran poco estresados en su ambiente educativo cotidiano, valoran también muy positivamente la variedad de actividades y la inclusión de nuevos ejercicios y juegos cada trimestre, están de acuerdo con que se incluya como parte de su calificación final la actitud y el esfuerzo, prefieren participar en juegos de equipo más que en juegos individuales, y valoran más a los

profesores que dominan su materia (son buenos conocedores de la EF), explican claramente lo que los estudiantes han de aprender y les ayudan cuando se presentan dificultades. En sentido menos positivo, los estudiantes manifiestan el deseo de disfrutar de mayor libertad en la elección de las actividades a practicar, y les gustaría que sus profesores de EF se preocupasen más por lo que ellos sienten, y tuvieran mayor control sobre los estudiantes en clase.

9.4-Autor: Gutiérrez, M. (2003).

9.4-Ward, Hardman y Almond, 1968

Manual sobre valores en la educación física y el deporte. Barcelona: Paidós.



IV. MARCO OPERATIVO

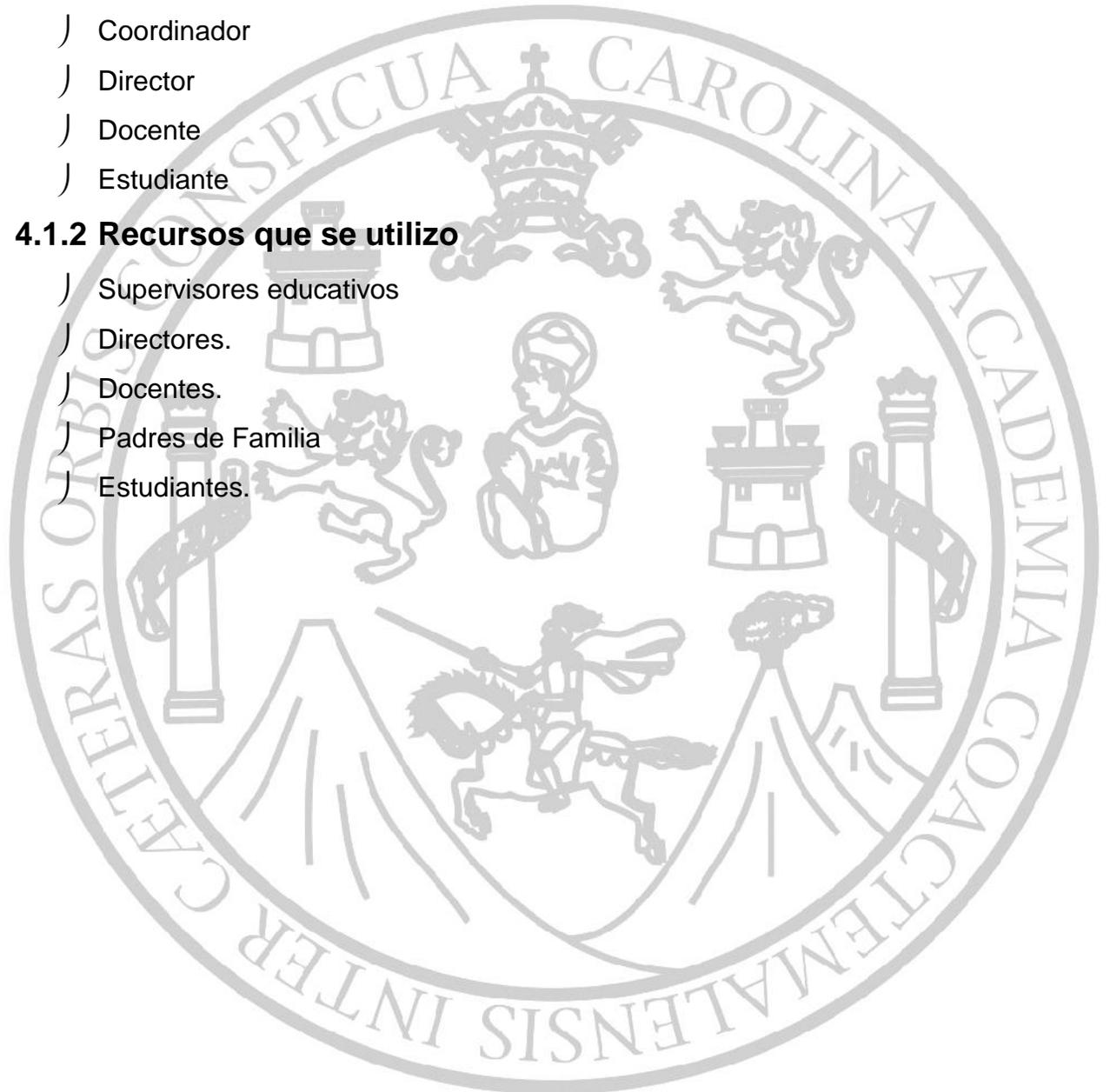
4.1 PROGRAMACION

4.1.1 Equipo de Investigación

- J Universidad
- J Coordinador
- J Director
- J Docente
- J Estudiante

4.1.2 Recursos que se utilizo

- J Supervisores educativos
- J Directores.
- J Docentes.
- J Padres de Familia
- J Estudiantes.



4.1.2.1 Grafica de Gram

Actividades	Enero				Febrero				Marzo				Abril			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Tema a investigar																
*Planteamiento																
*Justificación																
*Objetivos																
*Identificación de fuentes bibliográficas.																
*Acopio de información bibliográfica.																
*Construcción del marco teórico.																
*Proyecto Docencia																
*Proyecto Extensión																
*Selección de la muestra.																
*Tipo de muestreo.																
*Selección de la muestra.																
*Tipo de muestreo.																
*Técnicas e instrumentos de recolección de datos.																
*Descripción de las técnicas e instrumentos con sus respectivos Indicadores.																
*Instrumentos de recolección de datos.																
*Aplicación de las técnicas e instrumentos de recolección de datos.																
*Aplicación de las técnicas e instrumentos de recolección de datos.																
*Organización jerárquica del proyecto.																
*Recursos institucionales.																
*Presupuesto de la investigación .																
*Examen final																

4.1.3 Presupuesto

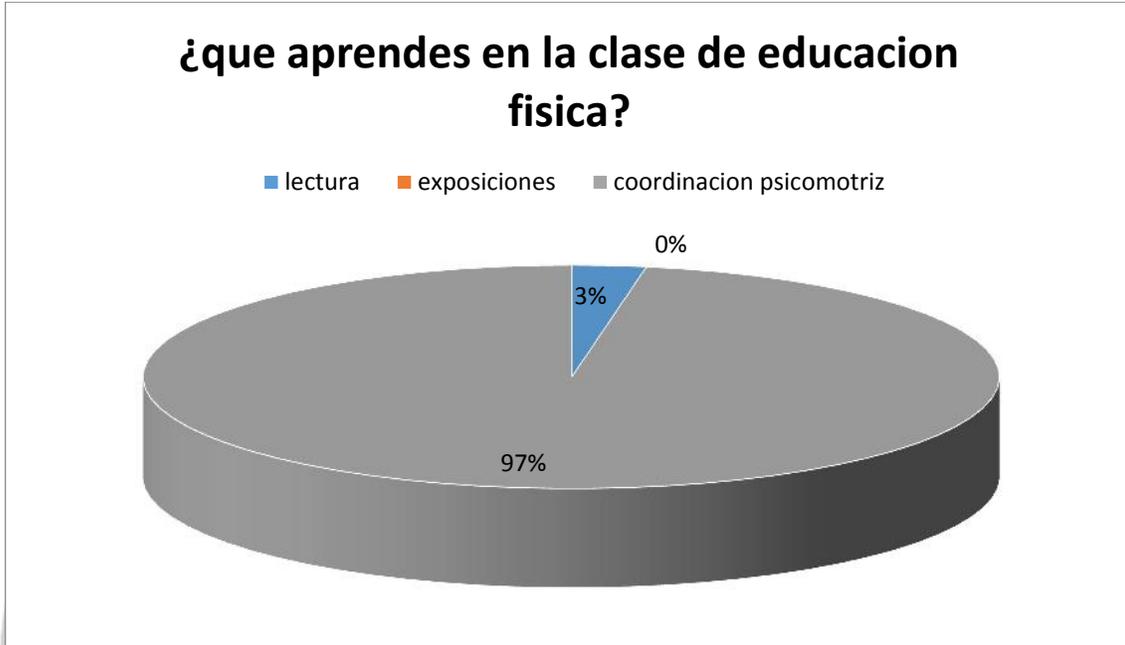
Gastos	cantidad	Precio	Total
Fotocopias	35	Q0.25	Q8.75
Impresiones	35	Q0.50	Q17.50
			Q26.25



V. PRESENTACION DE RESULTADOS

5.1 ANALISIS DE DATOS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

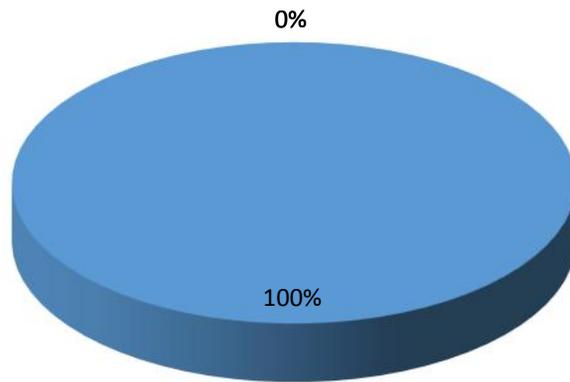
ENCUESTA A ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIO



El 97% de los estudiantes, respondió que en la clase de Educación Física se aprende la coordinación motriz y un 3% de los estudiante contesto que se aprende la lectura.

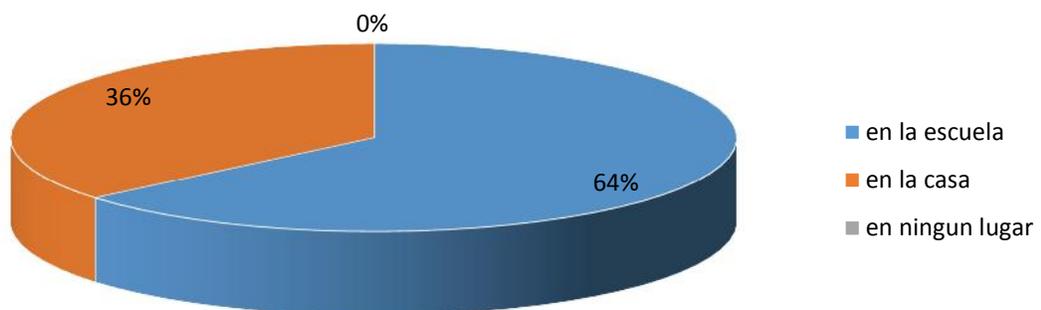
¿Por qué es de su interes la clase de Educacion Fisica?

■ aprendo jugando ■ me distraigo ■ no me gusta estar en el aula



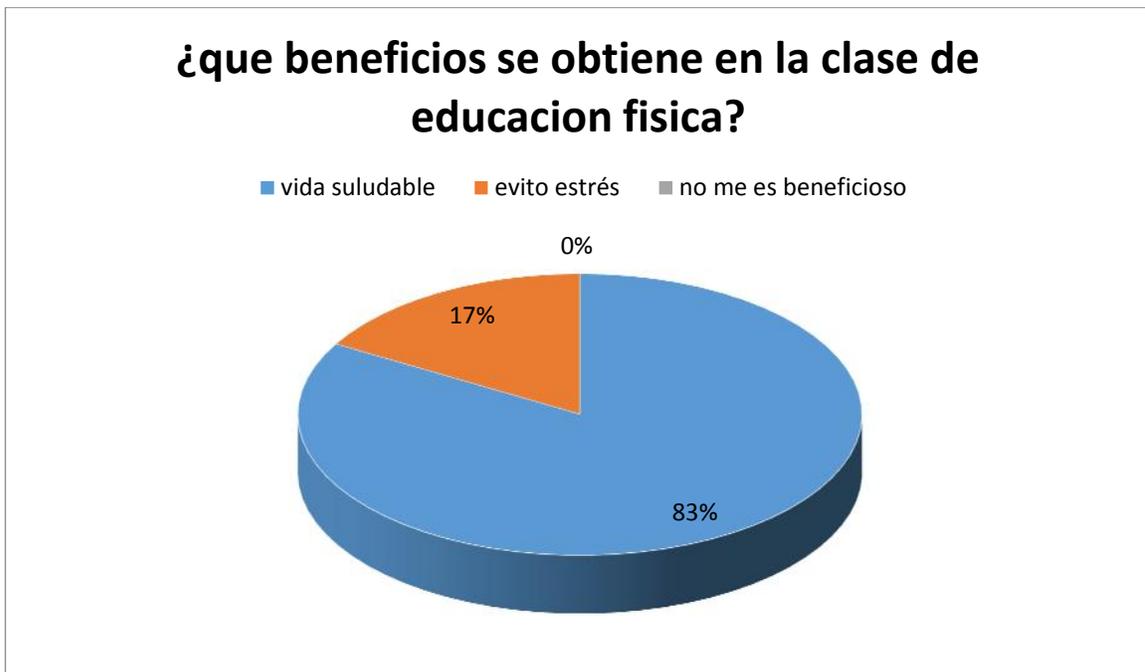
El 100% de los estudiantes respondieron que aprenden jugando en la clase de Educación física, por lo que es interesante saber que los estudiantes tengan claro la importancia de la clase.

¿en que lugar pones en practica lo aprendido en la clase de educacion fisica?

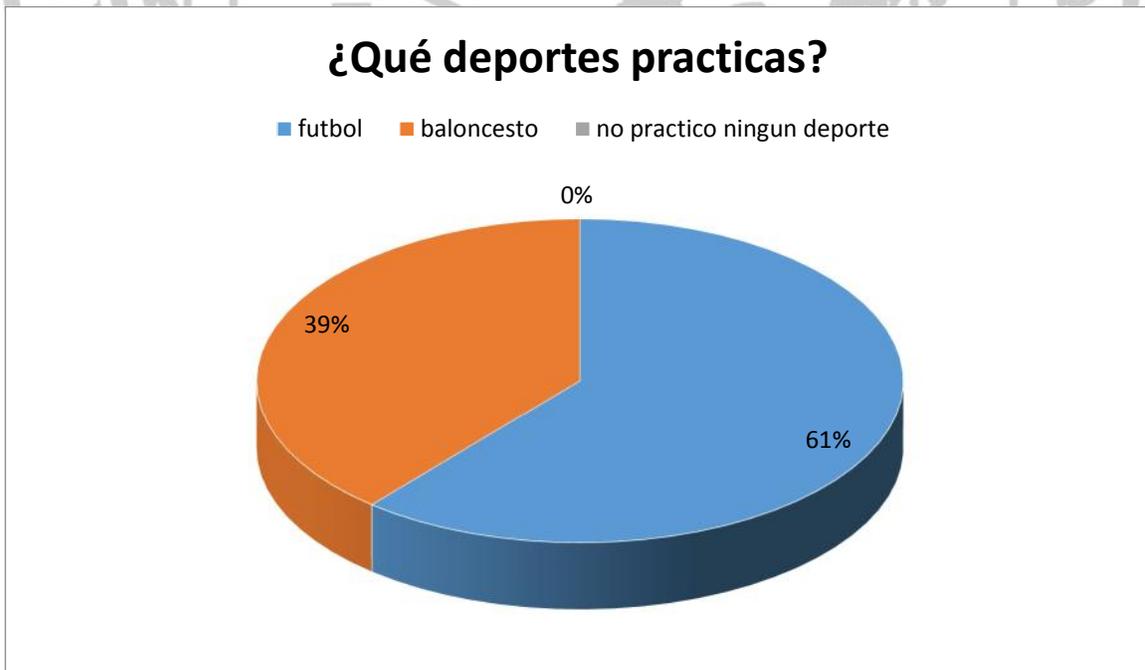


Un 64% de los estudiantes respondió que la práctica de la Educación Física lo realizan solamente en el establecimiento y un 36% de los estudiantes contestó que

lo aprendido en la clase de la Educación Física también lo ponen en práctica en su casa.



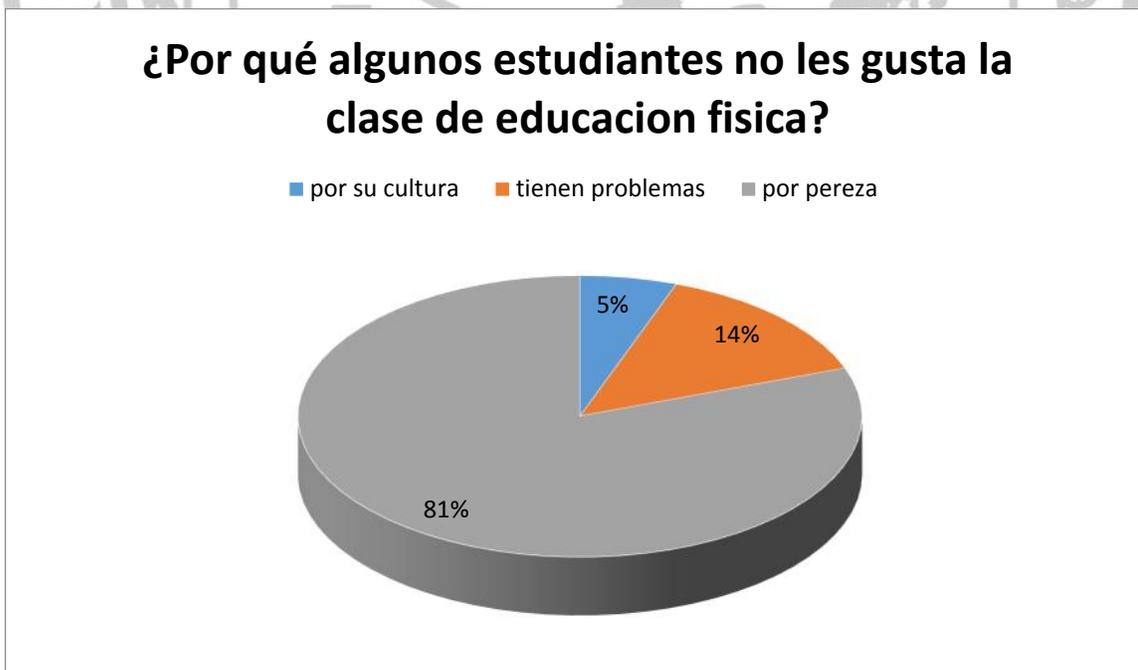
El 83% de los estudiantes, contesto que la práctica de la clase de Educación Física beneficia para tener una vida saludable, el 17% de los estudiantes contesto que la clase de Educación Física evita el estrés.



El 61% de los estudiantes respondieron que practican el futbol y un 39% de los estudiantes contestaron que practican el baloncesto.



El 64% de los estudiantes contestaron que la actividad física evita la obesidad, y un 22% de los estudiantes respondieron que ayuda a evitar el dolor de cabeza, y el 14% de los estudiantes respondieron que la actividad física ayuda a evitar el infarto.

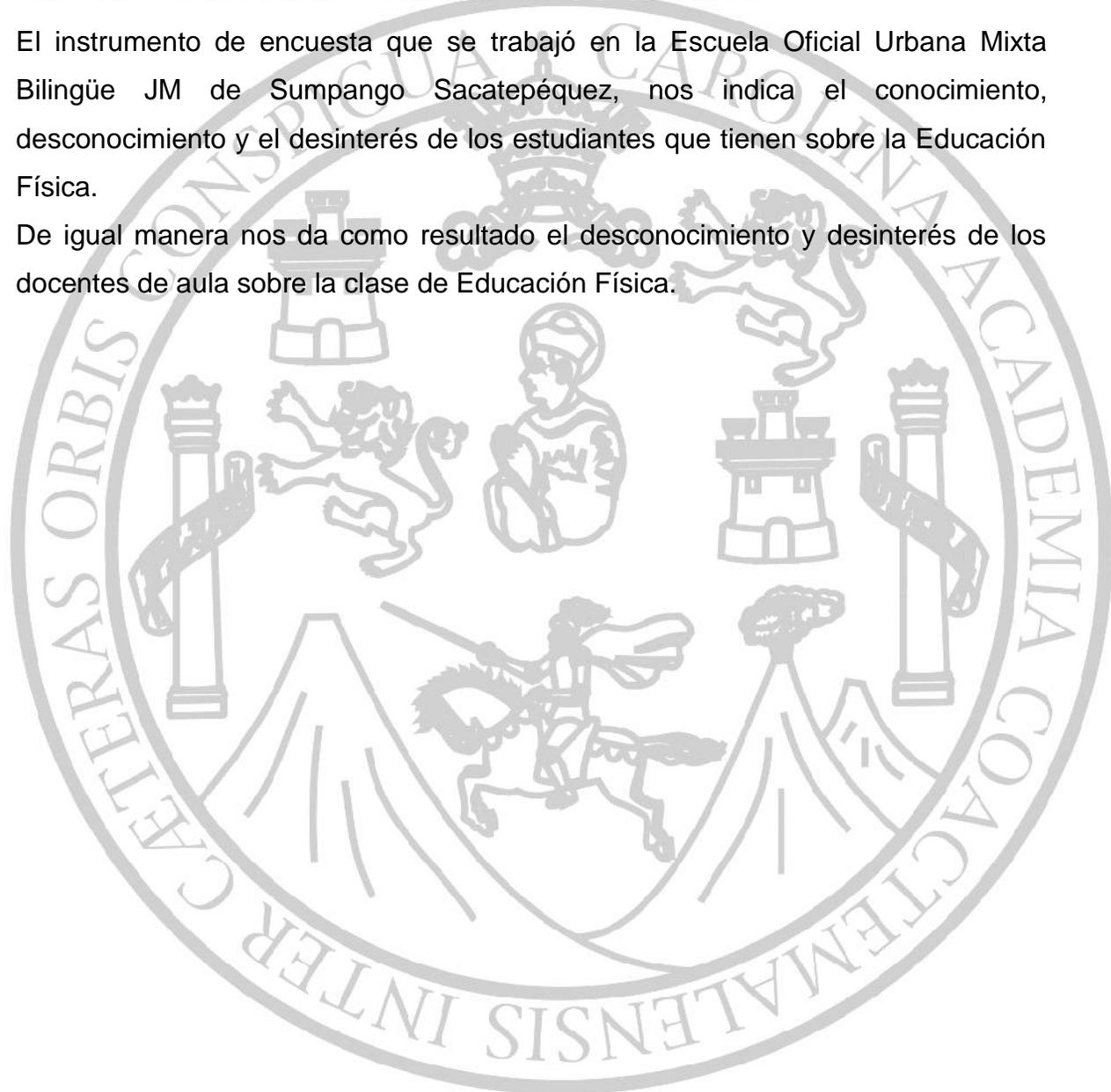


El 81% de los estudiantes respondió que no les gusta la clase de Educación Física por tener pereza, y el 14% de los estudiantes respondió que los estudiantes que no participan tienen problemas, y el 5% de los estudiantes contestaron que los estudiantes no les gustan la clase de Educación Física por su cultura.

5.2 RESUMEN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS

El instrumento de encuesta que se trabajó en la Escuela Oficial Urbana Mixta Bilingüe JM de Sumpango Sacatepéquez, nos indica el conocimiento, desconocimiento y el desinterés de los estudiantes que tienen sobre la Educación Física.

De igual manera nos da como resultado el desconocimiento y desinterés de los docentes de aula sobre la clase de Educación Física.

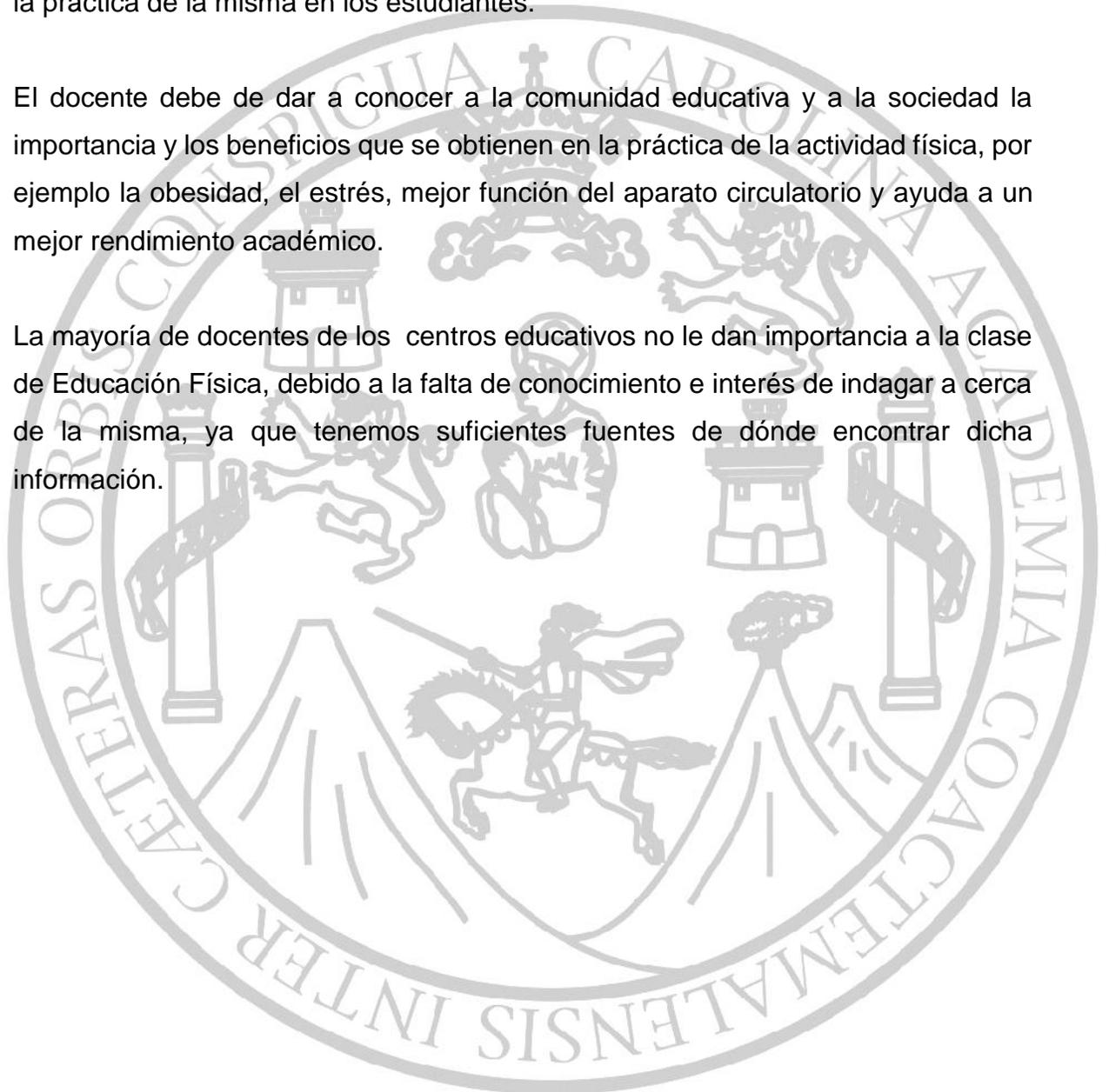


VI. CONCLUSIONES

El rol del maestro de Educación Física del PADEP/DEF debe de impactar en la comunidad educativa y en la sociedad a través de los métodos y estrategias aplicadas efectivamente en la clase de Educación Física, para atraer el interés de la práctica de la misma en los estudiantes.

El docente debe de dar a conocer a la comunidad educativa y a la sociedad la importancia y los beneficios que se obtienen en la práctica de la actividad física, por ejemplo la obesidad, el estrés, mejor función del aparato circulatorio y ayuda a un mejor rendimiento académico.

La mayoría de docentes de los centros educativos no le dan importancia a la clase de Educación Física, debido a la falta de conocimiento e interés de indagar a cerca de la misma, ya que tenemos suficientes fuentes de dónde encontrar dicha información.



VII. RECOMENDACIONES

Promover los beneficios de la clase de educación logrando una cultura física permanente.

Reforzar los valores dentro de la clase de Educación Física logrando que los estudiantes los adopten a su diario vivir.

El rol del maestro de Educación Física tome importancia dentro de la sociedad ya que es una parte fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes.

Desarrollar talleres teóricos prácticos sobre la importancia de la clase, y los beneficios que se obtienen en la unificación de los componentes técnicos y específicos de la Educación Física.

Incentivar a los maestros del programa de PADEP-DEF a promover el rol que le corresponde en los ámbitos físicos, psicológicos, sociales y laborales promoviendo una cultura física.

VIII. EGRAFIA Y BIBLIOGRAFIA

1-https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica

1-<http://www.monografias.com/trabajos12/edfis/edfis.shtml>

2.1-<https://sellularius.wordpress.com/2011/02/16/enfermedades-causadas-por-el-sedentarismo-fisico/>

3.1-<http://www.monografias.com/trabajos15/principios-didacticos/principios-didacticos.shtml>

3.1-

http://ocw.um.es/gat/contenidos/jvgjimenez/Educacion_Fisica_Primeria_I_y_II/material_clase/organizacin_de_la_clase_de_educacin_fisica.html

5-<http://www.taringa.net/posts/info/9331521/Educacion-fisica-y-sus-medios.html>

8-<http://educacionfisica-parada.jimdo.com/2012/09/26/la-importancia-de-la-educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica/>

9.1-<http://educacionfisica-parada.jimdo.com/2012/09/26/la-importancia-de-la-educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica/>

9.3-<http://morelos.gob.mx/?q=participan-padres-de-familia-en-la-educacion-fisica-de-sus-hijos>

9.4-Autor: Gutiérrez, M. (2003).

9.4-Ward, Hardman y Almond, 1968

IX. ANEXOS

9.1 Glosario

- J Exhaustivo: Que agota la materia de que se trata o es muy completo.
- J Concientizar: Provocar que alguien tome conciencia o se haga consciente de algo.
- J Hipótesis: Posible respuesta o solución.
- J Imprescindible: Que es o se considera tan necesario que no se puede prescindir de él o no se puede dejar de tener en consideración.
- J Cognitivo: La cognición es la facultad de un ser vivo para procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido y características subjetivas que permiten valorar la información.
- J Asertivo: Que indica o expresa afirmación o sirve para afirmar.
- J Énfasis: Importancia o relieve que se concede a algo mediante la expresión o el gesto.
- J Homogeneidad: Igualdad o semejanza en la naturaleza o el género de varios elementos
- J Heterogeneidad: Composición de un todo de partes de distinta naturaleza
- J Circunscribir: Concretar, limitar.
- J Pertinente: Que pertenece o se refiere a una cosa
- J Metódica: Que sigue un método
- J Matizado: Precisar, señalando las diferencias de algo
- J Anarquismo: Doctrina política y social que preconiza la completa libertad del individuo, la abolición del Estado y la supresión de la propiedad privada
- J Epistemología: De la epistemología o relativo a esta ciencia
- J Volitivo: de la voluntad
- J Tenacidad: Firmeza, obstinación y constancia para cumplir un objetivo

9.2 Instrumentos

9.2.1 Encuesta para Estudiantes

Nombre del establecimiento: _____

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

Genero: F M

Indicaciones: A continuación encontrara una serie de preguntas con sus posibles respuestas, seleccione según su criterio.

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

- a) Lectura b) Exposiciones c) Coordinación Psicomotriz

2-¿Por qué es de su interés la clase de Educación Física?

- a) Aprendo jugando b) me distraigo c) no me gusta estar en el aula

3-¿En qué lugar pones en práctica lo aprendido en la clase de Educación Física?

- a) En la escuela b) En la casa c) Ningún Lugar

4-¿Qué beneficios se obtiene en la clase de educación física?

- a) vida saludable b) evito estrés c) no me es beneficioso

5-¿Qué deportes prácticas?

- a) futbol b) Baloncesto c) no practico ningún deporte

6-¿Qué enfermedades se previene practicando la actividad física?

- a) Obesidad c) dolor de cabeza d) Infarto

7-¿Por qué algunos estudiantes no les gusta la clase de educación física?

a) Por su cultura

b) tienen problemas

c) por pereza

9.2.2 Encuesta para Docentes

Nombre del establecimiento _____

Nivel _____ Jornada _____ Grado _____ Edad _____

Genero _____

INDICACIONES: A continuación encontrará una serie de preguntas, conteste seleccionando SI, NO según su criterio.

1. Conoce el rol del maestro de educación física? Si _____ no _____
2. Sabe que es educación física? Si _____ no _____
3. Conoce los beneficios de la educación física? Si _____ no _____
4. Motiva a los estudiantes para que realice la clase de educación física?
Si _____ no _____
5. Realiza actividad física con su estudiantes? Si _____ no _____
6. Ayuda al maestro de educación física en su actividades? Si _____ no _____
7. Como director ha buscado mejoras para la clase de educación física?
Si _____ no _____

9.3 Programa de Docencia

TALLER PEDAGOGICO

EDUCACION FISICA EFECTIVA

9.1.1 Resumen Ejecutivo:

El taller pedagógico de la Educación Física da a conocer a los docentes de la Escuela Oficial Urbana Mixta Bilingüe Jornada Matutina de Sumpango, Sacatepéquez. El valor y los beneficios de la clase de Educación Física.

9.1.2 Justificación:

La Educación Física Efectiva es una acción con proceso pedagógico donde se desarrolla y mejora el movimiento humano, buscando una mejor calidad de vida. El docente de aula no debe de estar apartado de esta realidad, por lo que el taller mejorara la comunicación entre estudiante, docente de aula y maestro de educación física.

9.1.3 Objetivo General:

- I- Posicionar al magisterio local, temas y acciones importantes para la implementación de la clase de educación física efectiva.
- II- Discutir y reflexionar el papel que cumple la educación física efectiva, en busca de la calidad y equidad de la educación del estudiante.

9.1.4 Objetivos Específicos:

Socializar metodologías y técnicas didácticas que han mejorado el trabajo de la clase de educación física con resultados efectivos en la generación de aprendizaje significativos.

9.1.5 Lugar y Fecha:

Escuela Oficial Urbana Mixta Jornada Matutina Sumpango, Sacatepéquez.

9.1.6 Población:

Personal docente.

9.1.7 Participantes:

Directora, Maestros y Maestras.

9.1.8 Metodología a Utilizar:

Apoyo de PowerPoint.

Orden Explicativo

9.1.9 Desarrollo Temático:

Educación Física Efectiva: ciencia que se centra en el movimiento, con un proceso pedagógico alcanzando un aprendizaje significativo y así desarrollando una mejor calidad de vida.

Beneficios de la Educación Física Efectiva:

- Desarrollo integral de la persona
- Mejora la interrelación personal
- Mejora el rendimiento escolar
- Alivia el estrés
- Mejora la intensidad y la depresión

9.1.10 Recursos

Humanos, laptop, cañonera, bocinas y diplomas.

9.1.11 Producto Esperado:

Un cambio de actitud de los docentes de aula sobre la clase de Educación Física, conocer la importancia de dicha área.

9.1.12 Cobertura:

Todos los docentes de la Escuela Oficial Urbana Mixta Bilingüe Jornada Matutina, Sumpango Sacatepéquez.

9.1.13 Impacto:

La importancia del cambio de actitud de los docentes al final del taller.

9.1.14 LISTA DE COTEJO DE LOS DOCENTES

No	Descripción	Mejorar	Aceptable	Muy bueno
1	Presenta dominio del tema desarrollado			
2	Mantuvo la atención del grupo			
3	Utilizo vocabulario técnico durante la presentación			
4	Utilizo metodología adecuada			
5	E tema impartido fue interesante			
6	Resolvió dudas de los participantes			
7	Utilizo material didáctico			
8	Proporciono material de apoyo			

9.1.15 Logros Esperados:

Mejorar el conocimiento de la clase de Educación Física por parte de los docentes de aula.

Mejorar la comunicación entre docente de aula y maestro de Educación Física.

Darle la importancia debida al área de la Educación Física.

9.1.16 Bibliografía y Agrafia:

Zamora J. (2009).

9.2 Programa de Extensión

Proyecto De Desarrollo En La Comunidad

		Procedimiento específico	
		Actividad dirigida zumba	
Lugar: municipal	Gimnasio	Planificación y desarrollo (descripción): actividad de expresión corporal para toda la familia en la cual se desarrollaran diferentes movimientos en los que se estimulara la práctica de la actividad física.	
		Ubicación geográfica: Sumpango Sacatepéquez	
		No. De participantes Todas las personas que así lo deseen hacer.	Hombres: indefinido
Fecha:		Miércoles 06 de marzo de 2016	
1. Importancia de definir el tema generador		Planificación del micro ciclo	
2. Edad del grupo a atender		Niños, adolescentes y adultos	
3. Tipo de actividad a desarrollar		Actividad zumba expresión corporal	

4. Objetivos de la actividad	<p>Utilizar las diferentes estrategias obtenidos en el PADEP/DEF.</p> <p>Para desarrollar y promover la práctica de la actividad física, a través de la zumba de Proyección a la comunidad.</p>
5. Competencias a desarrollar	<p>Valora su expresión corporal como un medio para realizar actividad física, para disfrutar con los demás y como un recurso para aprovechar el tiempo de ocio.</p> <p>Fomenta la importancia de la actividad física en familia, y en la comunidad educativa, de acuerdo con su edad, respetando las diferencias.</p>
6. Guía de desarrollo de la actividad,	<p>Actividad inicial 10 minutos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento general 2. Calentamiento específico <p>Parte inicial 10 minutos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. saludar a 20 personas, luego estiramiento de parte superior e inferior. <p>Parte principal. 45 minutos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. genero de música cumbia 2. genero de música bachata 3. genero de música salsa 4. genero de música marimba <p>Parte final 5 minutos</p> <p>Recuperativa</p> <p>Sentados, acostados</p>
7. Tiempo de la actividad	60 minutos
8. Nombre del estudiante que realiza la propuesta	Augusto Cajbón Xicón
9. Estrategias a desarrollar	✓ Aprendizaje significativo.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Participación Activa. ✓ Trabajo en equipo. ✓ Fomento de valores.
10. Vinculación al curso de	Educación Física afectiva efectiva para toda la vida en familia. Coordinación y condición física.
<p>Justificación de la actividad, desde su aprendizaje:</p> <p>Promover el desarrollo motriz de las familias de esta comunidad y circunvecinas, que no cuentan con actividades como la propuesta, que les ayude a adquirir conocimientos sobre la importancia de la actividad física dándole interés para la práctica. De esa manera podemos contribuir a la aplicación de algunos de los fines de la educación física, que es mejorar y preservar la salud, induciendo a la comunidad a la búsqueda de una mejor calidad de vida.</p>	
<p>11. Alcance de la actividad: Promover la actividad física, como hábito permanente de realización</p>	
<p>12. Procedimientos vinculados a las actividades a desarrollar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El cuento motor, mando directo, resolución de problemas, descubrimiento guiado. 	

