

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

- PADEP/DEF-

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

LUIS GERARDO IXCAQUIC GARCÍA

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

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

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

POR

LUIS GERARDO IXCAQUIC GARCÍA

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

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

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

DIRECTOR

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES



C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 016-2016
CODIPs. 2256-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
Luis Gerardo Ixcaquic García
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO SEPTIMO (17º) 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:

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

Luis Gerardo Ixcaquic García

CARNÉ: 201415594

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Sindy



PADEP/DEF No. 016-2016
28 de Julio de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que la **Licenciada Dora Virginia Tobías Calderón** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE SISTEMATIZACIÓN** titulado:

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

Realizado por el estudiante:

Luis Gerardo Ixcaquic García

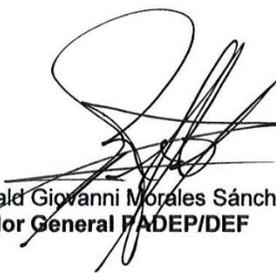
CARNÉ: 201415594

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



/Sindy



Guatemala 06 mayo 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

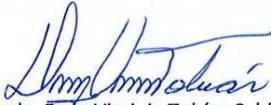
Licenciado Morales:

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 y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea La Esperanza, Totonicapán, jornada matutina, nivel primario**. Del estudiante Luis Gerardo Ixcaquic García, con carne 201415594 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licda. Doña Virginia Tobías Calderón
Coordinador Sede Quetzaltenango
PADEP/DEF



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



C.c. Control Académico
 Archivo
 Reg. 016-2016
 CODIPs. 787-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
 Luis Gerardo Ixcaquic García
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO SEPTIMO (17º) 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:

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

Luis Gerardo Ixcaquic García

CARNÉ: 201415594

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
 SECRETARIO



/Sindy

Guatemala 01 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 Aldea La esperanza Totonicapán, el estudiante **Luis Gerardo Ixcaquic García**, carné No. **2014024284**, 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 Aldea la Esperanza Totonicapán , 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,



Profa. Apolonia Bernardina Par Mazariegos
Directora
Escuela Oficial Rural Mixta Aldea la Esperanza
Totonicapán.

Agradecimientos

La vida es hermosa, una de las principales características de esta hermosura es que la podemos compartir y disfrutar con las personas queridas, podemos ayudar y guiar a muchas personas si ellas lo permiten, pero también podemos ser ayudados y guiados durante nuestra vida; por esto mediante estos agradecimientos. En primer lugar agradezco a Dios por la vida y exalto la labor de todos los docentes y coordinadores de este proceso de profesionalización docente, que estuvieron presentes durante toda o la mayor parte de la realización y el desarrollo de esta sistematización, gracias a aquellos que con respeto y decencia realizaron a esta, muchas gracias a todos.

El desarrollo de esta sistematización no lo puedo catalogar como algo fácil, pero lo que sí puedo hacer, es afirmar que durante todo este tiempo pude disfrutar de cada momento, que cada investigación, proceso y proyectos que se realizaron dentro de esta, lo disfruté mucho y no fue porque simplemente me dispuse a que así fuera, fue porque mis amigos siempre estuvieron ahí, fue porque la vida misma me demostró que las cosas y actos que yo realice, serán los mismos que harán conmigo.

Siembra una buena y sincera amistad y muy probablemente el tiempo te permitirá disfrutar una agradable cosecha.

INDICE

Introducción.....	1
I. Marco conceptual.....	2
1.1 Planteamiento del problema.....	2
1.2 Justificación.....	7
II. Marco Metodológico.....	7
2.1 Objetivos.....	7
2.2 Método.....	7
a. Muestra.....	8
b. Recolección de datos.....	8
c. Análisis estadístico.....	9
d. Instrumentos.....	9
III. Marco teórico.....	10
3.1.1 Rol del docente de educación física.....	10
3.1.2 Desempeño docente en la era de la tecnología.....	11
3.1.3 Visión de facilitador y orientador del aprendizaje.....	12
3.1.4 Importancia de la profesionalización.....	13
3.2 Definición de conceptos que intervienen en el rol del maestro de educación física.....	14
3.2.1 Movimiento.....	14
3.2.2 Actividad física.....	14
3.2.3 Recreación física.....	15
3.2.4 Deporte.....	16
3.2.5 Educación física.....	17
3.2.6 Componentes de la Educación Física.....	17
3.2.7 Cultura física.....	18
3.3 Medios pedagógicos y métodos contemporáneos en el aprendizaje de la Educación Física.....	19

3.3.1	El juego.....	19
3.3.2	El deporte	20
3.3.3	Gimnasia.....	20
3.3.4	Danza.....	22
3.3.5	La recreación.....	23
3.3.6	Constructivismo.....	23
3.3.6. a.	Cuento Motor.....	23
3.3.7	Conectivismo.....	24
3.3.8	Educación física y tecnología.....	25
3.4.	Ámbitos de la educación física que ayudan en el desarrollo integral del estudiante.....	27
3.4.1	Ámbito de conocimiento cultural y social.....	27
3.4.2	Ámbito biológico.....	28
3.4.3	Ámbito salud.....	28
3.4.4	Ámbito psicológico.....	29
3.4.5	Ámbito social.....	29
3.5	Factores que inciden en el rol del maestro de educación física.....	30
3.5.1	Familia.....	30
3.5.2	La comunidad.....	31
3.5.3	La Iglesia.....	32
IV	Marco operativo	33
4.1	Diseño de la investigación.....	33
4.1.1	Equipo de investigación.....	33
4.1.2	presupuesto	33
4.1.3	Programación.....	34
V.	Presentación de resultados	35

5.1 Análisis de datos.....	35
5.2 Interpretación de resultados	40
VI. Conclusiones.....	43
VII. Recomendaciones.....	44
VIII. Bibliografía y e-grafía.....	45
IX. Anexo.....	47
9.1 Glosario.....	47
9.2 Instrumentos.....	48
9.3 Programación de Docencia.....	51
9.4 Programación de Extensión.....	58

INTRODUCCION

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 es muy importante ya que de esa forma se busca dar desplazo a los modelos didácticos tradicionales educativos basados en la individualidad. Se basa en un proceso de aprendizaje aplicando el constructivismo. Utilizando una forma sistemática de estructuración y guía.

El objetivo del presente estudio fue comprobar en qué medida el rol docente como influye en los diferentes ámbitos de los estudiantes y de esa manera el aprendizaje sea de provechó de los estudiantes, de la EORM aldea la Esperanza del municipio y departamento de Totonicapán. Esta investigación pretende ser un instrumento que fortalezca el rol docente y sus nuevas prácticas pedagógicas de acuerdo a las necesidades del contexto guatemalteco, de ese modo aumentar la práctica diaria del aprendizaje. Los sujetos del estudio fueron: 11 docentes que constituyen la población total y una muestra de 12 estudiantes del segundo ciclo (cuarto, Quinto y sexto grado del nivel primario). Para la investigación de campo se utilizaron encuestas cualitativas y para los estudiantes una entrevista. El método de investigación utilizado fue muestreo intencional o de juicio.

De acuerdo a los resultados obtenidos el área de educación física es parte esencial en el proceso formativo de los estudiantes y el maestro de educación física desempeña un papel importante ya que debe estructurar y guiar adecuadamente cada actividad en el método de aprendizaje de la clase de educación física.

I. MARCO CONCEPTUAL

1.1 Planteamiento del problema

La siguiente investigación consiste en cuáles son los cambios pedagógicos y de actitud positiva que el maestro de Educación Física muestra en el establecimiento educativo donde labora y como pone en práctica todos los conocimientos adquiridos en el proceso de profesionalización docente el cual los profesores de Educación Física pretenden lograr a través de la práctica sistemática de la Educación Física, el Deporte y la Recreación, estudiantes con un equilibrio emocional óptimo, poner en práctica la promoción de salud, fortalecer la formación de valores y la adecuada utilización del tiempo libre en la práctica del deporte o cualquier actividad física. Y que esto influya significativamente en la vida de cada estudiante, de igual manera hacerle conciencia que la actividad física ayuda a su salud y a su desarrollo físico y mental.

La realidad en la que se observa el problema de investigación es la Aldea la Esperanza del municipio de Totoncapán departamento de Totoncapán y es una comunidad rural.

Las características de los estudiantes de la Escuela Oficial Rural Mixta de la Aldea la Esperanza son: la edad es de cuatro siete a catorce años en nivel primario. Como el establecimiento es mixto se atiende al género femenino como al masculino. La procedencia de las y los estudiantes son de familias de pobreza y extrema pobreza, la escolaridad de ellos es primaria, la salud no es una limitante ya que existe programas de parte del ministerio de salud que ayuda a paliar el mismo. Niños con discapacidad física en la comunidad es baja algunos tienen problemas de vista. Y a pesar que los niños en escolaridad en su mayoría tienen limitantes como la económica, la alimentación, vestuario digno, llegan a la escuela en busca de que se le trate bien.

En el mundo actual existe una gran competencia en la apropiación de la información sofisticada y el manejo de las computadoras, sin embargo no se promueve de la misma forma la atención a la formación del individuo para el

desenvolvimiento en su vida personal, que integre la parte biológica y su responsabilidad social.

Por tal razón los instrumentos y técnicas que se utilizaran para la investigación son: en el tema biológico realizar entrevistas a estudiantes del segundo ciclo (cuarto, Quinto y sexto) de cómo ha influido el rol o el trabajo del maestro en su formación.

En el caso de lo psicológico sería realizar actividades recreativas en el cual utilizara la técnica de observación por medio de grabaciones fotografías y registros anecdóticos en donde el estudiante demostrara aspectos psicológicos buenos o algunos que corregir como por ejemplo el autoestima o la participación no siempre para ganar algo sino explicarles de que las actividades físicas tienen una formación ciudadana y que sea significativo para su vida.

Otra técnica es la encuesta el cual se utilizaría para recolectar datos de toda la comunidad educativa con respecto al tema. Las interrogantes que ayuden al proceso de investigación el cual pretende entender las razones del porque la comunidad educativa limita su tiempo para su práctica y el cual el maestro hace conciencia de las mismas y que son las siguientes:

¿El rol del profesor de educación física en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral?

¿Por qué es necesario hacer actividad física y como ayuda en el ámbito laboral?

¿Hay diferencia entre realizar actividad física y deporte y donde se observa en la sociedad?

¿Hacer actividad física implica tener gastos económicos o de otra índole?

Corriente Pedagógica Constructivista:

Pedagógicamente se puede definir a la Corriente Constructivista como la corriente que afirma que el conocimiento de todas las cosas es un proceso mental del individuo, que se desarrolla de manera interna conforme el individuo interactúa

con su entorno; considera que el cerebro no es un mero recipiente donde se depositan las informaciones, sino una entidad que construye la experiencia y el conocimiento, los ordena y les da forma.

El Constructivismo asume que nada viene de nada. Es decir, que el conocimiento previo da nacimiento al conocimiento nuevo que el alumno tiene que tratar de descubrir en el aprendizaje.

Entre los investigadores que participan de un enfoque psicológico constructivista tenemos al suizo Jean Piaget, a Lev Vigotsky en la antigua Unión Soviética, y a David Ausubel y Jerome Brunner de los Estados Unidos. En el Módulo Didáctico Pedagogía del Sistema Modular (2003, p. 147) se expresa que los postulados de la Pedagogía Constructivista son los siguientes:

1. El aprendizaje escolar no es sólo recepción, reflejo o copia de un saber terminal transmitido; el aprendizaje debe ser la reconstrucción viva, palpitante, de ese saber, a través de las cualidades personales que responden a la idiosincrasia de cada individuo.

2. El aprendizaje es el más importante factor que dinamiza el desarrollo de una nación. A su vez, el desarrollo de una nación exige mejores modelos de aprendizaje

3. El alumno es el último y principal actor de su propio aprendizaje.

4. El maestro en consecuencia, ve aumentada su responsabilidad, pues se convierte en orientador, guiador, coordinador, facilitador del aprendizaje por tanto debe estar mejor preparado que nunca. Su misión siempre ha sido esta, sólo que ahora debe estar más consciente de su propia capacitación. Esta puede lograrse con una permanente Autoeducación.

5. La estructura básica del Constructivismo Pedagógico está compuesta por tres componentes: la tarea del educando, la elaboración cognitiva y la intervención pedagógica. El maestro es quien lleva al alumno a encontrar el conocimiento, reelaborarlo, plasmarlo, a facilitar su comprensión y también a

internalizar valores en su conciencia. Ahora el maestro es un guía que proporciona todos los elementos. Para que el alumno descubra por sí mismo, el saber y ponga de manifiesto todas sus competencias. Los contenidos educativos son seleccionados en atención a las necesidades del hombre moderno, privilegiando las actividades que atiendan a las posibilidades, necesidades e intereses del alumno, de tal suerte que aseguren la construcción de aprendizajes significativos. En cuanto a la metodología se utilizan diferentes estrategias didácticas de aprendizaje, se recurre a los llamados “métodos por búsqueda”, se acepta e impulsa la autonomía e independencia del estudiante, recuperando la relación teoría – práctica – teoría. La evaluación corresponde a la valoración de todo lo actuado por el Educando y el educador, por el proceso en sí. Se pone especial cuidado a las características cognitivas, físicas y socioemocionales del alumno, al considerar los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje.¹⁰¹ Invest educ14 (26), 2010

1.2 Justificación

La investigación del tema “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 Rural Mixta, *Aldea la esperanza Totonicapán jornada Matutina del nivel educativo primario. Es de suma importancia, ya que los docente es un agente de cambio y en especial en la formación de los estudiantes ya que en Guatemala en el ámbito educativo es notorio el papel del docente por diferentes circunstancias y el MEF no es la acepción y científicamente podemos describir que 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 corporalidad 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 y su contexto.

También en el aspecto académico es muy importante ya que por medio del docente el estudiante aprende cosas o conceptos que le ayudaran de manera significativa en los años venideros, se puede resaltar el involucrar temas de otros cursos como matemáticas, lenguaje, medio social y natural etc. y que por medio de la Educación Física alcanza sus metas formativas valiéndose de medios o formas de trabajo determinadas. Algunas de ellas son el deporte educativo, el juego motor, la iniciación deportiva, etc. contribuye al logro de los propósitos educativos por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración, entre otras competencias educativas a desarrollar. También el docente de Educación Física en el ámbito social ayuda al estudiante ya que inculca lo que son los valores que atreves del juego siempre hace la reflexión que toda actividad tiene algunas reglas y que de esa forma aprendemos y entendemos que en la vida también es lo mismo que hay reglas que se tienen que respetar y cumplir para tener una sana convivencia en todas las comunidades sociales. Y estos aspectos científicos, académicos y sociales justifican la importancia del rol del docente de Educación Física en todas las comunidades educativas del país. Al realizar esta investigación será de mucho beneficio para la comunidad educativa ya se orientara a los docentes de grado de la importancia de la educación física en la vida de los estudiantes. También concientizar a los padres que el realizar la actividad física no es una pérdida de tiempo si no es en pro, de una educación integral del estudiante. Fortalecer la clase de educación física, ya que la comunidad tiene un concepto diferente de lo que se trata. Contribuir al desarrollo de las capacidades motoras básicas para una postura anatómica correcta. Fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar una mayor calidad de vida.

II. MARCO METODOLÓGICO

2.1 Objetivos

a. Objetivo General:

- Demostrar el rol del maestro de educación física en el cambio de conducta de la comunidad educativa de la escuela primaria de la aldea la esperanza Totonicapán y, de esa manera contribuir a un cambio de la Educación Nacional de una forma contextualizada.

b. Objetivos específicos:

- Evidenciar desde el ámbito biológico de los estudiantes, el rol del maestro de educación física por medio de la clase de Educación Física.
- Justificar la importancia de la Educación Física en el desarrollo integral de la niña y el niño en el ámbito psicológico y emocional de una manera significativa.
- Deducir hasta qué punto el rol del Maestro de Educación Física influye en lo social y laboral de la vida de cada uno de los que integran la comunidad educativa.

Generar por medio de la profesionalización un cambio del rol de la Educación Física a nivel del establecimiento en el ámbito pedagógico del docente de Educación Física.

2.2 Método

a. Muestra

Escuela Oficial Rural Mixta, Aldea la Esperanza Totonicapán, JM.

Grados donde se seleccionara a los niños

Se tomaron a los alumnos del nivel primario específicamente del ciclo dos (cuarto, quinto y sexto), como también docentes del establecimiento.

Características generales:

Es una escuela rural en donde asisten estudiantes, que se caracterizan por hablar su idioma materno. En este caso el idioma que es utilizado es el k'iche'. Pero el idioma que predomina es el castellano. Por ser una escuela mixta se atiende a niños y niñas, con una edad comprendida de 7 a 12 años. Lo cual una publicación de prensa libre del 29 de diciembre del 2012, nos indica que la tasa de desnutrición en Totonicapán es de 82.2 por ciento dicha información da entender que la población estudiantil es de escasos recursos. Los padres de familia se dedican a la agricultura, la carpintería y al comercio, de la cual depende su economía, por tal razón en su mayoría el ingreso económico es muy bajo. Mientras que las madres se dedican a oficios domésticos y cuidado de los niños. De los cuales algunos se preocupan por el rendimiento académico de sus hijos y a otros les es indiferente. Por ser un establecimiento educativo mixto, se entrevistaron a 4 estudiantes dos de cada género, sumando un total de 12 niños.

El grupo de docentes que integran el centro educativo son: 5 maestros y 6 maestras, haciendo un total de 11 docentes y pertenece al grupo étnico K'iche'.

b. Recolección de datos

Encuesta: es un procedimiento dentro de los diseños de investigación descriptivos en el que el investigador busca recopilar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado o una entrevista a alguien, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea en forma de tríptico grafica o tabla. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, integrado a menudo por personas, empresas o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos. (wikipwdia.com).

Entrevista: es un diálogo entablado entre dos o más personas: el entrevistador o entrevistadores que interrogan y el o los entrevistados que contestan. La palabra entrevista deriva del latín y significa "Los que van entre sí". Se trata de una técnica o instrumento empleado para diversos motivos, investigación, medicina, selección

de personal. Una entrevista no es casual sino es un diálogo interesado, con un acuerdo previo y unos intereses y expectativas por ambas partes.

También la entrevista puede significar mucho para otras personas, ya que les pueden servir para conocer a figuras de cierta relevancia o prestigio social. (El Diccionario de la Real Academia Española) define la palabra «entrevistar» como: la conversación que tiene como finalidad la obtención de información. (definicion.de).

c. Análisis estadísticos de los datos

Los análisis estadísticos se hicieron de una manera cuantitativa y cualitativa

d. Instrumento

Cuestionario:

Un cuestionario es un instrumento de investigación que consiste en una serie de preguntas y otras indicaciones con el propósito de obtener información de los consultados.

El cuestionario es un documento formado por un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas de acuerdo con una determinada planificación, con el fin de que sus respuestas nos puedan ofrecer toda la información.

III. MARCO TEÓRICO

3.1 Rol del docente de educación física y la educación física.

3.1.1 Definición:

“Sabe introducir a los alumnos en una relación abierta y confiada, merced a su capacidad de escuchar y aceptar”. (Lemdo, 1973, p. 56).

Para que el proceso educativo pueda llegar a darse de forma eficaz, el docente debe jugar su papel estableciendo con los alumnos una relación cálida en la que éstos se sientan importantes por el mero hecho de ser alumnos. El clima de la clase debe ser amena. En él se debe posibilitar que los alumnos actúen de manera abierta, confiando en el docente y en el resto de compañeros. El docente debe conseguir esta situación en base a su capacidad de escuchar y aceptar. Considero que Lemdo, al referirse a "saber escuchar" sugiere la capacidad de estar abierto, receptivo a las inquietudes que transmiten los alumnos y que pueden ser descubiertas no solo de forma oral sino de la propia observación que realice en sus clases. El docente debe ser capaz de aceptar al alumno en sí mismo, tras esto sus inquietudes y acciones. Aceptar no significa estar de acuerdo con las mismas y aprobarlas, pero sí debe tomar conciencia de que existen y por lo tanto deben de ser tenidas en cuenta.

"Experto en diferentes procedimientos de diagnóstico, planificación, facilitación y evaluación y tiene consciencia de sus limitaciones"(Lemdo, 1973, p. 58).

El dominio de todos estos procedimientos hace posible estar más cerca del alumno atendiendo a sus demandas de la manera más adecuada y precisa. Además, el conocer las limitaciones propias hace posible ser capaz de tener una mayor comprensión de las de los alumnos y en base tanto a las unas como a las otras buscar las soluciones más adecuadas dentro del proceso educativo.

"Su actitud hacia la búsqueda y ofrecimiento de condiciones de aprendizaje es siempre experimental" (Lemdo, 1973, p. 62).

Como Lemdo plantea, el papel que debe jugar el docente es el de incansable investigador que se replantea constantemente sus propios argumentos y que tiene una actitud activa hacia la mejora y el perfeccionamiento de la actividad que realiza. De no ser así la labor del docente está condenada al fracaso, y es más, puede acarrear en él, desequilibrios psicosomáticos debidos fundamentalmente a la crudeza y a los sinsabores que produce el no ver reflejados los frutos del trabajo realizado. Por lo tanto es la actitud experimental la que motiva a continuar año tras año autoformándose en el aprendizaje que proporcionan los propios errores.

"Sabe contemplar abiertamente sus propias creencias, sentimientos y comportamientos y sabe encontrar la manera de hacerlos más constructivos para sí mismo y para los demás"(Lemdo, 1973, p. 62).

En definitiva el docente debe mantener un papel crítico hacia sí mismo y hacia su actuación de manera constante moviéndose en un equilibrio dinámico que le permita a la vez actuar y alejarse de sí mismo para observarse y asumir las rectificaciones necesarias para mejorar su labor. Se trata pues de una labor intensa y de dedicación plena en la que el mejorar todas las capacidades que definen al ser humano supone el reto necesario para poder asumir el papel que requiere el trabajo de docente.

3.1.2 Desempeño docente en la era de la tecnología

El docente hoy en día, por las exigencias de su práctica, el escenario en el que actúa y las demandas del mismo, es un profesional que toma decisiones, flexible-libre de prejuicios (actitud de anteponerse y rectificar a tiempo), comprometido con su práctica (reflexiona sobre la misma y aporta elementos de mejora), que se convierte en un recurso más para el grupo.

Las necesidades del nuevo profesional pueden definirse como: espíritu innovador, flexibilidad, trabajo en equipo, conocimientos tecnológicos, creer en su profesión, tener un sentido de la responsabilidad y el compromiso.

La presencia de las Nuevas Tecnologías en la sociedad y las potencialidades que éstas ofrecen como recursos para la educación constituyen una razón suficiente para

justificar su incidencia en el perfil del profesor, en la medida en que éste ha de desarrollar su acción educativa de un modo coherente con la sociedad en la que vive aprovechando al máximo los recursos que le ofrece.(www.eumed.net, 14 de enero 2016)

En relación con las Nuevas Tecnologías esto implica que el docente debe conocerlas en todas sus dimensiones, ser capaz de analizarlas críticamente, de realizar una adecuada selección tanto de los recursos tecnológicos como de la información que estos vehiculan y debe ser capaz de utilizarlas y realizar una adecuada integración curricular en la clase de educación física.

Afirmar entonces que las Nuevas Tecnologías afectan al perfil del docente en la medida en que le exigen una mayor capacitación para su utilización y una actitud abierta y flexible ante los cambios que se suceden en la sociedad como consecuencia del avance tecnológico.

3.1.3 Visión de facilitador y orientador del aprendizaje.

El docente, hoy en día no debe considerarse solamente un transmisor de conocimientos, donde el alumno es el receptor que reproduce lo aprendido. Por el contrario, el docente actual también es un orientador, como muchas otras de las funciones que debe cumplir como profesional de la enseñanza. En el transcurso de los últimos años, se han manifestado cambios en el proceso educativo y en el desempeño que cumple el docente tanto dentro de la institución educativa como en la sociedad, ya que en el pasado se presentaba un maestro tradicionalista que era considerado como el único portador de conocimientos y al alumno simplemente como receptor de los mismos, mostrándose a la educación desde un enfoque rígido y repetitivo, en la cual sus principales actores, los alumnos, reproducían los conocimientos, transmitidos.
(www.elroldelcentecomooorientador.blogspot.com, 14 de enero 2016)

Esta visión del rol del docente ha sido transformada, ya que las perspectivas actuales son diferentes, ya que hoy en día se fomenta y promueve una educación activa y participativa, donde las necesidades particulares de los alumnos se toman en cuenta, y donde el docente sirve como facilitador, guía y acompañante del estudiante durante su proceso de aprendizaje, como también cumple su rol de formador no sólo del desarrollo intelectual de los alumnos, sino también de

garantizar la protección, el cuidado y el aprendizaje de los valores que contribuirán con los vínculos para una sana convivencia en la sociedad actual.

3.1.4 Importancia de la profesionalización.

"La profesionalización no constituye el estado final al que se encaminan las ocupaciones, sino que es más bien un proceso continuo en persecución de un ejercicio útil y responsable de la misma."(Darling-Hammond 2005, pag. 375)

Esta idea de proceso, alejada del concepto tradicional y clásico de comparación con las profesiones más valoradas socialmente (abogacía, medicina, etc.), reclama una atención hacia aspectos del desarrollo profesional de los docentes. Como adultos inmersos en la sociedad del conocimiento, más allá del rol tradicional de transmisores de contenidos, se demanda que los profesores actúen como guías del conocimiento de sus alumnos, como orientadores del proceso de aprendizaje.

Tiene que ver con su relación con la investigación de los profesores. Nos advierten que si la profesión docente, en las escuelas de primaria y secundaria, quiere abandonar la infancia y hacerse adulta como profesión, los profesores necesitan asumir la responsabilidad adulta de investigar, de forma sistemática y crítica, su propia práctica.(Zeichner y Noffke, 2001)

Bien lejos del concepto clásico de profesionalidad docente como posesión individual del conocimiento experto y el dominio de habilidades, la práctica profesional del docente es, a mi entender, un proceso de acción y reflexión cooperativa, de indagación y experimentación, donde el profesor aprende al enseñar y enseña porque aprende, interviene para facilitar y no imponer ni sustituir la comprensión de los alumnos, y al reflexionar sobre su intervención ejerce y desarrolla su propia comprensión.

3.2 Definición de conceptos que intervienen en el rol del maestro de educación física

3.2.1 Movimiento

Nombre masculino, Acción de mover o moverse, Cambio de lugar o de posición de un cuerpo en el espacio. El movimiento es inherente a nuestro cuerpo, es decir, nuestro cuerpo está hecho para moverse. Esto se sabe muy bien en la escuela, de manera que en las primeras etapas educativas hay una educación del cuerpo a través de diferentes actuaciones; en Infantil y Primaria el desarrollo motriz es una finalidad en sí misma y contempla aspectos muy diversos que van desde el control del movimiento o la coordinación, hasta aspectos comunicativos y relacionales. (www.es.wikipedia.com, 14 de enero 2016).

A medida que avanzan los cursos escolares, la educación motriz se va reduciendo como objetivo específico y va quedando relegado a las áreas de Educación Física o de Música. También es cierto que los currículum de Educación Física se han ido ampliando, de manera que en sus propuestas no cabe únicamente la gimnasia o algunos deportes, sino que se dan otros contenidos como la coordinación viso-manual, el control en los lanzamientos, la expresión emocional, el ritmo, etc. realizados a través de actividades como malabarismos o expresión corporal.

En el resto de las asignaturas, la actividad física y el movimiento pasan a ser recursos metodológicos que el profesorado debe tener en cuenta.

3.2.2 Actividad Física

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física. Por lo general el término "actividad física" se refiere a los movimientos que benefician la salud. El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado. Levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son ejemplos de

ejercicio. (Departamento de Salud y Servicios Sociales, "2008 Physical Activity Guidelines for Americans", 14 de enero 2016)

El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado. Levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son ejemplos de ejercicio.

La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo. Este artículo se concentra en los beneficios que la actividad física representa para el corazón y los pulmones. También contiene consejos para iniciar y mantener un programa de actividad física, y habla de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable para el corazón.

3.2.3 Recreación Física

La función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el tiempo libre.

La Recreación Física recrea energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa, cuanto más se aparte de la obligación diaria. (Meléndez Brau, Nelson 1999).

El concepto de recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que la recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente.

Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el tiempo libre (ya sea individualmente o colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se

involucra (se participa por una motivación intrínseca), con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata, son escogidas voluntariamente por el participante en su búsqueda de satisfacción, placer y creatividad; el individuo expresa su espontaneidad y originalidad, puesto que las ha escogido voluntariamente, y de las cuales él deriva un disfrute o placer mediante cualquier actividad física.

Entonces la recreación, como el proceso de cambio y superación permanente del hombre, recrearse es hacerse más humano y más perfecto en cada actividad diaria. Y entonces ese recrearse es un objetivo, que integra todos los actos de la vida humana, si hablamos de la recreación como proceso lúdico, nos estamos refiriendo, ya no al todo, sino a una parte de la actividad humana; cuyo objeto es ser instrumento o medio para conseguir la recreación integral mencionada.

3.2.4 Deporte

Se denomina deporte a la actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud. El deporte descrito bajo estas circunstancias tiene un amplio historial dentro de la historia humana. Con el paso del tiempo ha sufrido variaciones menores, creándose nuevas formas de deporte y dejándose de lado otras. Con frecuencia el deporte se practica bajo la forma de una competencia. En este tipo de orientación, puede distinguirse entre aquellas manifestaciones deportivas que son individuales de aquellas que son grupales. Así, las competencias pueden desempeñarse entre dos personas compitiendo entre ellas, o dos equipos que compiten entre ellos pero internamente cooperan.

El deporte ya era practicado en la antigüedad. En efecto, en este sentido puede mostrarse las prácticas que se realizaban en las ciudades griegas y que involucraban a distintos tipos de actividades. Tal era el nivel de relevancia que se le concedía a la práctica deportiva que se organizaron en ese momento los primeros juegos olímpicos. En este caso, constituían un certamen que involucraba a distintas ciudades estado y que tenían como finalidad honrar a Zeus. Los juegos olímpicos involucraban distintas actividades, muchas de las cuales hoy se encuentran presentes en los modernos juegos que heredaron esta tradición. (www.deporte.com, 14 de enero 2016)

El deporte a pesar que sus raíces son de ser competitivo y que discrimina o en otras palabras es selectivo es recomendado enormemente por distintos profesionales de la salud como consecuencia de los beneficios que acarrea en el organismo. Así, por ejemplo es un factor que reduce de forma considerable la posibilidad de tener problemas cardíacos. Además, mejora el tono muscular y por ende la estética. Todo ello con el agregado de ser de relevancia en lo que respecta a la salud mental. En efecto, en general el deporte aumenta el nivel de autoestima como consecuencia del bienestar que provoca. Este bienestar no es una mera apariencia que tienen algunos, sino que ha sido documentado en ocasiones y que guarda explicaciones plausibles. En efecto, cuando se ejerce un esfuerzo prolongado el organismo libera que tienen como efecto lograr una sensación de placidez.

La recomendación de practicar deporte se torna más relevante si consideramos que en la actualidad el sedentarismo está afectando negativamente la calidad de vida de la población. En efecto existen datos preocupantes en lo que respecta a enfermedades que antes se presentaban en edades avanzadas y ahora lo hacen en un período relativamente temprano. El deporte es un remedio contra estas circunstancias que sin lugar a dudas redundará en beneficios a largo plazo.

3.2.5 Educación Física

El Área de Educación Física busca configurar en las y los estudiantes una personalidad integrada, equilibrada y armónica utilizando las relaciones entre el conocimiento, el desarrollo psicomotor, el fomento de valores, actitudes y hábitos favorables para la aceptación, la valoración positiva y el respeto hacia sí mismo, hacia sí misma y hacia los y las demás personas.(Curriculum Nacional Base 2007 pág., 158)

3.2.6 Componentes de la Educación Física

Motor: desarrolla la inteligencia kinestésica y espacial en relación con las habilidades, destrezas de movimiento y aptitudes físicas en los y las estudiantes por igual. Hace énfasis en la solución de problemas de orden motor en su vida diaria.

Higiene y Salud: inculca hábitos higiénicos que favorecen una vida sana, física, mental y emocional.

Social: desarrolla la intra e inter inteligencia en los y las estudiantes en relación con las actitudes y valores que permitan la integración social y el sentido de pertenencia al grupo, sin discriminación alguna. (Currículum Nacional Base pág., 158)

una parte fundamental de la educación del ser humano que tiende a formarlo integralmente en mente, cuerpo y espíritu, a través de actividades físicas racionalmente planificadas, científicamente concebidas y dosificadas para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos de la vida del hombre, cuya extensión comienza con la educación inicial y termina con la educación del anciano. (Seminario ENEFT, 2005 pág. 20)

La educación física como parte del movimiento humano dirigido de manera sistemática y progresiva, a cargo del sistema formal de educación. (Seminario ENEFT agosto de 2005 pág. 20,21) (Monge y Montero 1997).

Exteriorizan que es necesario educar, desarrollar y fortalecer el cuerpo con cierto número de ejercicios físicos, aplicados de manera sistemática y progresiva que persigan el desarrollo integral por medio de experiencias motrices, científicas y pedagógicas relacionadas, a través de ella se desarrollan nuevas destrezas y habilidades motrices creando otras formas de movimiento. La base del aprendizaje se encuentra en el conocimiento adquirido por la práctica de actividades motoras.

3.2.7 Cultura Física

Se denomina cultura física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias, si no también persigue la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada individuo puede dedicar a la cultura física una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, aunque muchos hacen de esto una forma de vida, como los deportistas.

La cultura física, más allá de que se relacione directamente con el cuidado del cuerpo en busca del bienestar, no sólo se liga a la realización de alguna actividad que implique esfuerzo físico o realizar algún deporte específico. Eso es sólo una parte. Bien sabemos que, para estar saludables, no basta con cumplir con una parte del todo. La gimnasia, los deportes y los ejercicios físicos son el complemento de una vida sana, de una alimentación equilibrada y saludable, de la visita a médicos para controles periódicos.

Por eso, evitar las situaciones de estrés, dedicar un tiempo diario para acercarnos a amigos, la familia o seres queridos por nosotros, también contribuye al bienestar. Incluso, la relación de un deporte, que está ligado a lo físico, puede convertirse para nosotros en una especie de “terapia” que ayuda a relajar nuestra mente y logramos disfrutar de eso que hacemos.

3.3 Medios pedagógicos y métodos contemporáneos en el aprendizaje de la educación física

3.3.1 El juego

El juego es 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 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. (Huizinga, 1938)

Es una forma privilegiada de expresión infantil. (Gutton, P 1982) Esto da entender que el jugar es un privilegio ya que en el momento que lo realizamos tenemos la inocencia de nuestra niñez y que el fin del juego es una diversión que satisface nuestras emociones.

Acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión. (Cagigal, J.M 1996). Con las definiciones antes mencionadas según los autores se entiende que el juego es una actividad inherente al ser humano. Todos nosotros hemos

aprendido a relacionarnos con nuestro ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego. Se trata de un concepto muy rico, amplio, versátil y ambivalente que implica una difícil categorización. Etimológicamente, los investigadores refieren que la palabra juego procede de dos vocablos en latín: "iocum y ludus-ludere" ambos hacen referencia a broma, diversión, chiste, y se suelen usar indistintamente junto con la expresión actividad lúdica. Carreras. Se han enunciado innumerables definiciones sobre el juego, así, el diccionario de la Real Academia lo contempla como un ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde. Sin embargo la propia polisemia de éste y la subjetividad de los diferentes autores implican que cualquier definición no sea más que un acercamiento parcial al fenómeno lúdico.

3.3.2 El deporte

“De quien lo practica, y tiene propiedades que lo diferencian del juego. El deporte es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física.” (Antúnez, M. 2001)

“deporte como una actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas; también, en una segunda acepción, más amplia, como recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre” (La RAE, en su Diccionario de la lengua española)

Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

3.3.3 La gimnasia

Gimnasia es un término proveniente del griego gimnos, aunque se afirma que la palabra gimnazein (hacer ejercicios), con la que se denominaban las escuelas en las cuales se

realizaban ejercicios físicos y que sirve de origen a gimnasio, pudiera ser la fuente etimológica.

La gimnasia es una ciencia razonada de los movimientos en sus relaciones con los sentidos, inteligencia, sentimientos, costumbres y el desenvolvimiento de todas las facultades. Es el sistema de ejercicios físicos que ejecutados de una forma armónica y sistemática le proporcionan al cuerpo belleza, salud y procuran una vida más larga y placentera.

La gimnasia se puede desarrollar con vistas a lograr objetivos educativos, deportivos, o aplicadas a otras facetas de la vida. Puede ser practicada por niños, jóvenes, adultos y ancianos, por personas sanas y enfermas, por deportistas y trabajadores.

Los ejercicios gimnásticos se utilizan desde tiempos muy lejanos en el Antiguo Oriente, se conoce que el primer Tratado de Cultura Física data del año 2700 a.n.e. llamado Kong Fu y proviene de la milenaria cultura China; este, más que un Tratado de Educación Física, era un sistema de gimnasia dirigido por Sectas Religiosas, el mismo era practicado de forma individual y algunos movimientos en grupo, conformándose así una especie de danza o coreografía. Esta práctica se mantiene actualmente para muchas por no decir todas las Artes marciales y constituyó, sin proponérselo, la forma de composición gimnástica más antigua de la que se tiene conocimiento.

La gimnasia se comienza a considerar como medio y método de la educación física en la Antigua Grecia, donde se le llamaba a toda la educación física gimnasia. En la Antigua Roma la gimnasia se desarrolla como medio de la enseñanza y preparación física del ejército.

Actividad integrada por un sistema de ejercicios físicos, especialmente escogidos, que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad. Puede llevarse a cabo de manera competitiva o recreativa. (www.ecured.com, 14 de enero 2016)

Por medio de este artículo se entiende que la gimnasia es conocida por la forma de aplicar los contenidos y utilización de sus medios según el objetivo que se desea alcanzar; por ello, al referirnos a gimnasia, se necesita especificar qué

variedad de la misma ocupa la atención en el sistema de la Cultura Física existente.

La gimnasia es una actividad integrada por un sistema de ejercicios físicos, especialmente escogidos y de métodos científicos encaminados a solucionar los problemas del desarrollo físico integral, a perfeccionar las capacidades motoras y mantener y mejorar el estado de salud de quienes la practican.

Puede definirse también como el arte de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios.

3.3.4 La Danza

Desde la prehistoria el ser humano ha tenido la necesidad de comunicarse corporalmente, con movimientos que expresaban sentimientos y estados de ánimo. Estos primeros movimientos rítmicos sirvieron igualmente para ritualizar acontecimientos importantes (nacimientos, defunciones, bodas). En principio, la danza tenía un componente ritual, celebrado en ceremonias de fecundidad, caza o guerra, o de diversa índole religiosa, donde la propia respiración y los latidos del corazón sirvieron para otorgar una primera cadencia a la danza. La danza o el baile es un arte donde se utiliza el movimiento del cuerpo usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social, con fines de entretenimiento, artístico o religioso. Es el movimiento en el espacio que se realiza con una parte o todo el cuerpo del ejecutante, con cierto compás o ritmo como expresión de sentimientos individuales, o de símbolos de la cultura y la sociedad. (www.es.wikipedia.com 14 de enero 2016)

En este sentido, la danza también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos, donde el bailarín o bailarina expresa sentimientos y emociones a través de sus movimientos y gestos. Se realiza mayormente con música, ya sea una canción, pieza musical o sonidos. El cual es un medio muy importante donde los estudiantes realizan actividad física según su contexto por tal razón es un medio importante de la Educación física.

3.3.5 La recreación

La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona. www.definicion.mx, 14 de enero 2016)

3.3.6 El constructivismo

El constructivismo es una corriente pedagógica basada en la teoría del conocimiento constructivista, que postula la necesidad de entregar al alumno herramientas (generar andamiajes) que le permitan construir sus propios procedimientos para resolver una situación problemática, lo que implica que sus ideas se modifiquen y siga aprendiendo.

El constructivismo educativo propone un paradigma donde el proceso de enseñanza se percibe y se lleva a cabo como un proceso dinámico, participativo e interactivo del sujeto, de modo que el conocimiento sea una auténtica construcción operada por la persona que aprende (por el "sujeto cognoscente"). El constructivismo en pedagogía se aplica como concepto didáctico en la enseñanza orientada a la acción. www.es.wikipedia.com, 14 de enero 2016)

Como figuras clave del constructivismo destacan principalmente Jean Piaget y a Lev Vygotski. Piaget se centra en cómo se construye el conocimiento partiendo desde la interacción con el medio. Por el contrario, Vygotski se centra en cómo el medio social permite una reconstrucción interna. La instrucción del aprendizaje surge de las aplicaciones de la psicología conductual, donde se especifican los mecanismos conductuales para programar la enseñanza de conocimiento.

3.3.6. a. Cuento Motor

Un cuento motor es un cuento jugado, un cuento vivenciado de manera colectiva, con unas características y unos objetivos propios.

El cuento motor es un eslabón previo al cuento escrito, y puede ir paralelo al cuento narrado. El cuento motor incide directamente en la capacidad expresiva de los niños (primero se interpreta cognitivamente y luego se interpreta motrizmente). El niño, cuando ejecuta el cuento motor, se convierte en protagonista absoluto. El cuento motor es una fuente motivadora que despierta en los niños el interés por descubrir historias y personajes, y les ayuda a introducirse en los caminos sorprendentes de los libros. El cual busca Desarrollar las habilidades perceptivo-motoras. Experimentar posibilidades creativas a través de la expresión corporal. Descubrir el propio cuerpo como vehículo de comunicación. www.rincondelvago.com, 14 de enero 2016)

Enfrentar al alumno a la toma de sus propias decisiones en cuanto a expresión y movimiento, tomando conciencia de su cuerpo y del espacio que le rodea. Interdisciplinar otras áreas, principalmente desarrollando la imaginación, con el fin de globalizar la enseñanza.

3.3.7 Conectivismo

El conectivismo, cuya traducción al español puede ser: 1) conectivismo (raíz "conect" y sufijo "-ivismo", en analogía con otra palabra como colect-ivismo; o 2) conectismo (raíz "conect-" y sufijo "-ismo", en analogía con otras palabras como común-ismo, anarqu-ismo o liberal-ismo), es una teoría del aprendizaje para la era digital que ha sido desarrollada por George Siemens y por Stephen Downes basado en el análisis de las limitaciones del conductismo, el cognitivismo (o cognitismo) y el Constructivismo (pedagogía) (o constructismo), para explicar el efecto que la tecnología ha tenido sobre la manera en que actualmente vivimos, nos comunicamos y aprendemos. ..El conectivismo es la combinación del constructivismo y el cognitivismo para el nuevo aprendizaje digital de esta era digital y globalizante. Llamada la teoría del aprendizaje para la era digital, se trata de explicar el aprendizaje complejo en un mundo social digital en rápida evolución. En nuestro mundo tecnológico y en red, los educadores deben considerar la obra de los pensadores como Siemens y Downes. En la teoría, el aprendizaje se produce a través de las conexiones dentro de las redes. El modelo utiliza el concepto de una red con nodos y conexiones para definir el aprendizaje. El conectismo es la integración de los principios explorados por la teoría del caos, redes neuronales artificiales, complejidad y auto-organización. El aprendizaje es un proceso que ocurre dentro de una amplia gama de

ambientes que no están necesariamente bajo el control del individuo. Es por esto que el conocimiento (entendido como conocimiento aplicable) puede residir fuera del ser humano, por ejemplo dentro de una organización o una base de datos, y se enfoca en la conexión especializada en conjuntos de información que nos permite aumentar cada vez más nuestro estado actual de conocimiento. (www.es.wikipedia.com, 14 de enero 2016)

Es una forma efectiva el cual el aprendizaje de reglas jugadas juegos y la forma correcta de practicar alguna actividad física o deporte ya que esta teoría es conducida por el entendimiento de que las decisiones están basadas en la transformación acelerada de las bases. Continuamente se adquiere nueva información que deja obsoleta la anterior. Y como en todo siempre es cambiante la tecnología ayuda a investigar nuevas tendencia y actualizaciones de todo lo relacionado a la actividad física.

3.3.8 Educación Física y Tecnología.

La asignatura de la educación física no se debe quedar atrás en ese aspecto, aunque muchos lo pueden considerar como algo que sería imposible aterrizar de manera práctica, debido a que se considera como formadora del cuerpo, de traer a los alumnos corriendo, saltando y jugando por toda la cancha.

En este mundo que cada día está cambiando, es hoy posible dar cabida a las Tics en la Educación Física, debido a la articulación y transversalidad de los contenidos de todas las asignaturas que integran el plan de estudios.

Aunque que desde esta perspectiva, la introducción de las TIC implicaría necesariamente una reducción de la actividad motriz, pero se estimularían otros aspectos importantes que también abarca la asignatura como las competencias intelectuales y las sociales.

Sin embargo, las tecnologías de la información y la comunicación pueden ofrecer muchas y muy variadas posibilidades a la Educación Física escolar. Representan una poderosa herramienta de motivación para trabajar contenidos de tipo conceptual y actitudinal, ofrecen una gran alternativa para atender la diversidad, representan la posibilidad de ganar horas para el área mediante un trabajo interdisciplinar, o la

posibilidad de realizar actividades fuera del horario lectivo. (www.monografias.com, 16 de enero 2016)

Sea cual sea la situación, ésta debe ir acompañada de una profunda reflexión sobre su utilización, y una indispensable adecuación a las características del grupo con el que se trabaja, pero nunca debe ser el resultado de la improvisación, de la moda o del imperativo tecnológico.

Algunas de las actividades que se pueden plantear en la clase son ir al aula de medios y realizar investigaciones específicas haciendo uso de la computadora y del internet.

Por ejemplo: buscar las reglas de un deporte, juegos tradicionales y autóctonos; artículos sobre la alimentación, cuidado del cuerpo y el ejercicio físico; imágenes sobre la estructura muscular, ósea, segmentos corporales, etc.; sobre valores éticos y morales; sobre oficios, formas de expresión, cuentos, cantos; en fin todos los temas que estén relacionados con la asignatura, para que posteriormente hagan una pequeña exposición demostración de manera práctica sobre sus consultas.

Otra aplicación sería hacer uso de software específico que contengan juegos de destrezas y de habilidades intelectuales, para que el alumno adquiera conocimientos y habilidades de manera lúdica.

El problema para implementar lo anterior, sería lógicamente, que las escuelas donde se quisiera realizar no cuenten con dicho mobiliario, y eso sería un impedimento importante para llevarse a cabo, pero las que si cuentan con esos recursos, deberían aprovecharlo y sacarle partido al máximo. En cuanto a la formación permanente del profesor de educación física, son pocas las iniciativas concretas para elaborar proyectos de innovación para las TICs, las cuales se considera que deben crecer conforme el docente se concientice sobre la necesidad de aplicación de recursos tecnológicos.

3.4 Ámbitos de la educación física que ayudan en el desarrollo integral del estudiante.

3.4.1 Ámbito de conocimiento cultural y social.

“La Educación Física, es ante todo educación y no simple adiestramiento corporal, es acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona, no sólo el cuerpo” (José M^a Cajigal, 1983)

Entiende la Educación Física como educación del hombre, centrada en el cuerpo y su movimiento, y, a través de ellos, de los demás aspectos de la personalidad.

El período escolar abarca edades en las que se producen cambios muy significativos en el crecimiento y desarrollo, que constituyen las bases del dominio muscular y articular para posteriores aprendizajes motores.

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 tradicionales y deportes, de modo que en el futuro puedan escoger los más convenientes para su desarrollo y relación personal. Todo ello dentro de un marco de actitud positiva ante el esfuerzo, el progreso personal, la cooperación y los intercambios sociales.

El movimiento humano es el medio más natural de relación que el hombre tiene, pero no solamente con el medio físico sino fundamentalmente con el medio social.

Tenemos en la Educación Física, si se utiliza adecuadamente, una herramienta muy eficaz: contribuye a desarrollar aspectos coeducativos, a trabajar en la línea de mejora del clima de relaciones, educando en valores y proporcionando al alumnado estrategias adecuadas para convivir, desenvolverse y resolver conflictos de la forma más asertiva posible; y utiliza los medios audiovisuales eficazmente. (Henri Wallon ,1879-1962)

La Educación Física se convierte en una herramienta imprescindible donde se educa al niño a través del movimiento para desarrollar sus aspectos tanto motores

y cognitivos como socio-emocional; desarrollando habilidades motrices y capacidades físicas, facilitando el incremento de las interacciones que se dan en las distintas actividades físicas que utilizamos en nuestras sesiones. Estas relaciones, tanto con el entorno (físico-social) con uno mismo, implican todos los aspectos de la persona, desde la afectividad o la emotividad, a lo físico y lo social.

3.4.2 Ámbito biológico

La Educación Física la Biología siempre ha estado relacionados. Está demostrado que el deporte ayuda y mejora la salud de una persona ayuda A nuestro Metabolismo: es responsable del crecimiento, conservación y regeneración de las estructuras orgánicas.

Al igual que en todas las otras funciones del organismo, la función motriz implica la ruptura y restablecimiento de las uniones químicas que aseguran la energía necesaria para la realización de una tarea motriz.

En la función motriz la contracción muscular consume oxígeno, fosfocreatina y ATP, y se formarán dióxido de carbono, ácido láctico y fosfato inorgánico.

A nuestro crecimiento: la actividad física sistemática influye favorablemente sobre el crecimiento humano. El crecimiento ósteomuscular precisa del movimiento para alcanzar sus máximas posibilidades potenciales; la maduración del sistema nervioso se ve potenciada por el ejercicio motor; y lo mismo sucede con las grandes estructuras responsables de las funciones vitales. Pero es obvio también que la producción de movimientos cada vez más amplios y coordinados dependerá a su vez del crecimiento óseo, del desarrollo muscular y ligamentario, y de la maduración del sistema nervioso; mientras que la posibilidad de realizarlos continuamente en el tiempo soportando la fatiga, va a estar determinada por el desarrollo pulmonar y cardíaco.(www.portalfitness.com, 14 de enero 2016)

3.4.3 Ámbito Salud.

La Educación física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todos los estudiantes. La educación física contribuye a la prolongación de la vida. Por medio de la actividad física reduce el

riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares. 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) y mejorar su calidad. Y de esa manera contribuye en un Mejor rendimiento escolar y desarrollo integral de la persona.

3.4.4 Ámbito Psicológico.

“considerado por muchos, el padre del movimiento internacional para fomentar el ejercicio, define el ejercicio físico como: "El método para poner más años en su vida y más vida en sus años". (Kenneth H. Cooper Barrientos, 1931)

La inmensa mayoría de las personas se pueden beneficiar de la práctica deportiva de forma regular. En la actualidad, se han mostrado evidencias suficientes que prueban que aquellos que llevan una vida físicamente activa, obtendrán una larga lista de beneficios psicológicos y físicos para su salud. Ayuda a liberar tensiones y mejora el control del estrés. Ayuda a combatir los síntomas de la ansiedad y la depresión, además de favorecer el entusiasmo y el optimismo.

Mejora la imagen personal y favorece la socialización ya que permite compartir una actividad deportiva con la familia y los amigos. Además, ayuda a dormirse más fácilmente, mejorando la calidad del sueño.

3.4.5 Ámbito Social

La práctica de la actividad física y el deporte en edades tempranas es de gran importancia para el buen desarrollo del niño tanto en el aspecto físico como en el afectivo, social y cognoscitivo ya que a través del movimiento y los juegos motores vivenciará nuevas experiencias y estimulaciones en todos estos dominios.

La educación física de base y el deporte desarrollan capacidades como la percepción espacial, la percepción espacio-temporal, la coordinación ojo-muscular, la agilidad, el equilibrio y el dominio segmentario, se ponen en contacto con nuevos lenguajes como el corporal; a nivel social, el niño, aprenderá a desempeñar diferentes roles en el grupo, lo

cual le formará socialmente, aprenderá a asumir ciertas responsabilidades así como a comprender normas establecidas, vivenciará situaciones de nuevos sentimientos, comprendiendo asumiendo y superando los diferentes retos y sus posibles éxitos o fracasos, se puede decir que la actividad física ayuda a que el niño se forme psíquica y socialmente.

También son muy importantes los beneficios aportados a niveles físicos y psicomotor, a través del movimiento del cuerpo y de sus segmentos, así como del control y manipulación de objetos. Está admitido que tiene efectos favorecedores en el proceso de crecimiento debido a que el ejercicio aporta factores estimuladores sobre el tejido óseo y muscular. Por el contrario se ha observado que largos períodos de inactividad, como en el caso de astronautas o personas que por enfermedad o lesión han pasado por largos períodos de inactividad, tienen desequilibrios en la composición ósea y atrofas en los músculos. Las presiones a las que se someten los cartílagos debido a la gravedad, el peso corporal y las acciones musculares permiten un crecimiento óseo óptimo.(www.cepazahar.com, 14 de enero 2016)

3.5. Factores que inciden en el rol del maestro de Educación Física

3.5.1 La familia

La familia es grupo de personas, que está constituida por padres, hijos y hasta abuelos, tíos primos, entre otros integrantes. La familia es reconocida como base fundamental de una comunidad o sociedad; por lo mismo, influye mucho en la educación integral del individuo, por lo que en su seno deben practicarse los valores morales. Pues la familia constituye la primera escuela, donde el niño adquiere insumos que moldearan su personalidad.

Haciendo un análisis de la situación actual de la familia como una institución influyente en el desarrollo educativo del niño y la niña, se ha notado que ésta afronta diversos problemas que no dejan cumplir su papel, en diversos aspectos y más con la educación de las nuevas generaciones, especialmente con el género femenino.

Es notorio aún en diversas comunidades, que desde la familia surge la desigualdad y desequilibrada de género, enviando solo al niño a estudiar, sin brindarle la oportunidad a la niña, creando un ambiente de discriminación, decidiéndoles que ellas solo sirven para los quehaceres de la casa, pero al niño le dan más posibilidades y libertad de hacer lo que él quiere y lo convenga por ser varón, lo cual no debería de ser.

Y parte del rol del docente es hacerles conciencia a los padres de familia que todo ser humano tienen el mismo derecho de practicar y hacer cosas no importando el sexo y que haiga equidad.” (Seminario ENEFT, 2005 pág. 9)

3.5.2 La comunidad

La comunidad es una organización social de un grupo de personas cuyos miembros se unen para participar y lograr objetivos comunes y sociales como individuales en beneficio de su localidad. La comunidad tiene mucho que ver en la educación del niño y la niña, ya que a través de ella, ambos pueden adquirir conocimientos e informaciones útiles para su vida presente y futura. Sin embargo muchas veces no es así, porque la sociedad también es víctima de serios conflictos, que en lugar de educar positivamente, influyen de manera negativa.

Este también es ámbito donde se manifiesta la discriminación de género, la cual condiciona la adquisición de conocimientos y el desenvolvimiento más que todo del género femenino en el ambiente escolar, un ejemplo muy claro es que en algunas entidades rurales, existe todavía la desigualdad de género entre el niño y la niña brindándole al niño oportunidades de una educación moral, intelectual y física, en cambio a la niña se le inculca más lo moral, con roles pasivos y sumisos. En algunas ocasiones la intelectual excluyendo de la educación física, que también es importante.

Ello se debe a la ignorancia y el manejo de estereotipos en un porcentaje de la población y que en pleno siglo 21 ya no debería de existir, y los docente como parte de la comunidad tiene parte de responsabilidad en cambiar la mentalidad de

la población y que le tienen que dar prioridad a una educación integral a la población de su comunidad. (Seminario ENEFT, 2005 pág. 9)

3.5.3 La iglesia

Que la iglesia también es un agente educador dirigido específicamente a la inculcación y conservación de valores espirituales, según lo establecido en las diferentes doctrinas. La labor de la iglesia se puede decir que a cabalidad fue quien inicio el proceso de la educación en las comunidades antes de la colonia y con ello ha jugado un rol histórico en la educación de las generaciones. (Lemus, Seminario ENEFT, 2005 pág. 12).

IV. MARCO OPERATIVO

4.1 Diseño de la investigación

4.1.1 Equipo de investigación

Investigador: Luis Gerardo Ixcaquic García, elaboro las distintas fases de los procesos de sistematización, las cuales son: planteamiento del problema, justificación, objetivos generales, objetivos específicos, esquema del marco teórico, marco teórico, elaboración del instrumento de recopilación de datos, recopilación de datos, interpretación de los datos obtenidos.

Así mismo el apoyo de la Directora: Apolonia Bernardina Par Mazariegos, personal docente y alumnos de la Escuela Oficial Rural Mixta Jornada Matutina, Aldea la Esperanza, Totonicapán.

4.1.2 Presupuesto

Recursos

- Humanos:
- Directora
- Personal docente
- Estudiantes

Materiales:

- Pelotas
- Cancha
- Implementos deportivos

Equipos

- Amplificación
- Transportes
- Computadora

- Impresora
- Internet
- Hojas

Cronograma

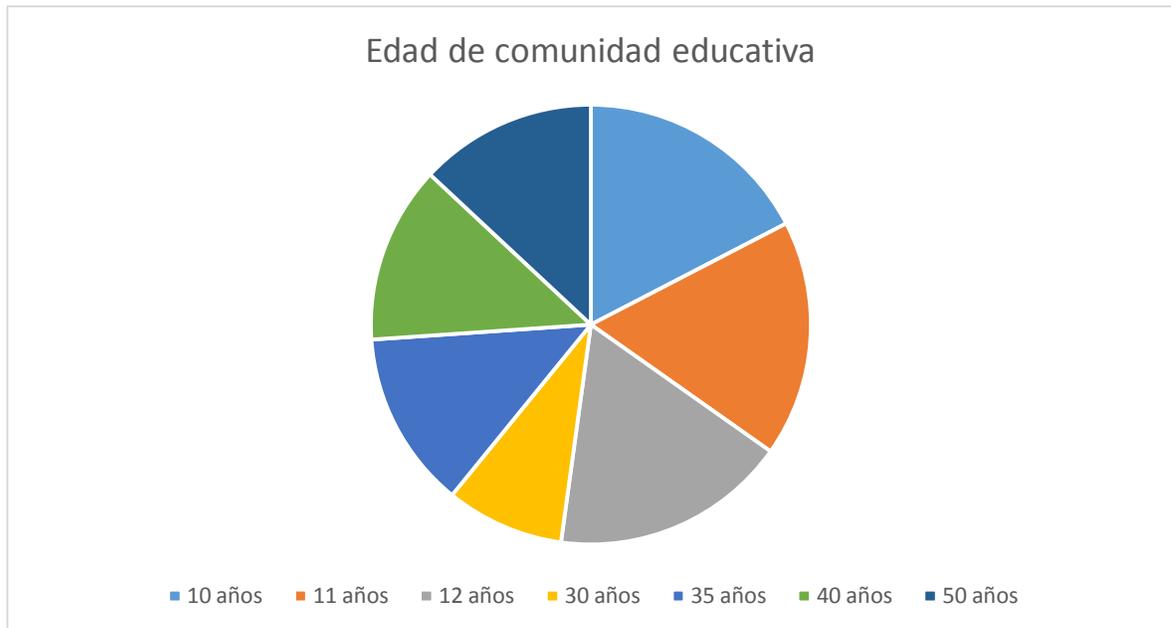
Actividades	Año 2015																Año 2016															
	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración de planteamiento y justificación	■	■	■	■																												
Revisión de planteamiento y justificación					■	■																										
Corrección de planteamiento y justificación ya revisados anteriormente							■	■																								
Entrega a revisión de planteamiento, justificación y objetivos segunda revisión							■	■	■	■																						
Elaboración del esquema del marco teórico											■	■	■																			
Entrega a revisión del esquema del marco teórico													■	■	■																	
Elaboración del marco teórico															■	■	■	■	■													
Revisión y corrección del marco teórico																	■	■	■													
Metodología de la investigación. Instrumentos de copulación de datos.																			■	■												
Recopilación de datos																					■											
Interpretación de datos																							■	■								
Presentación de sistematización																									■							

4.1.3 Programación

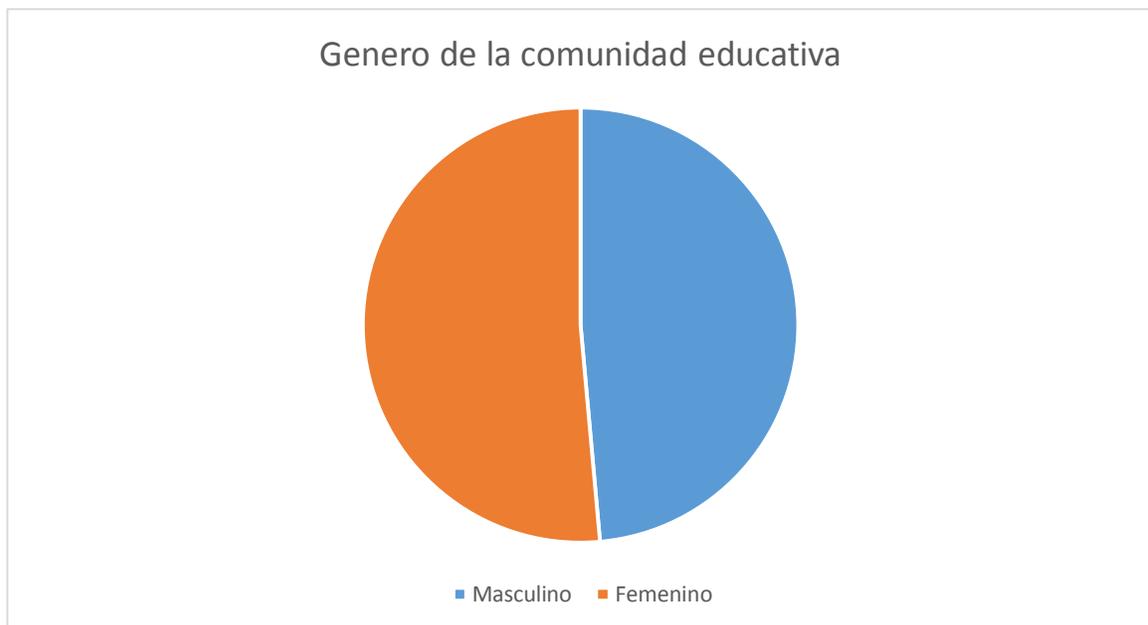
V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

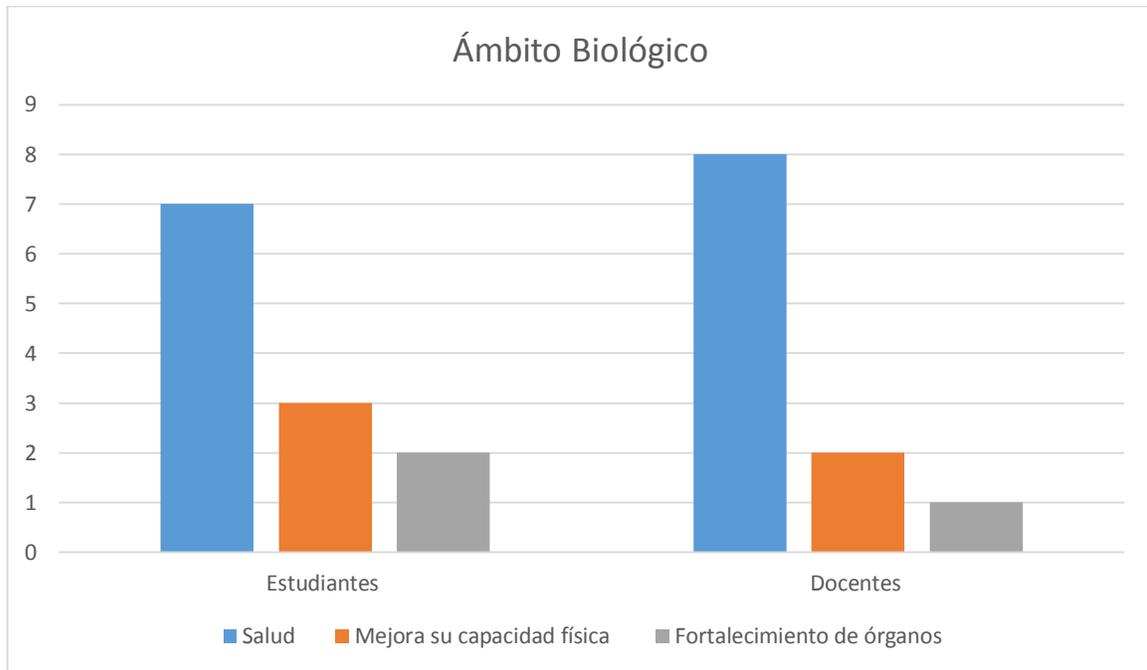
5.1 Análisis de datos

Edad de comunidad educativa

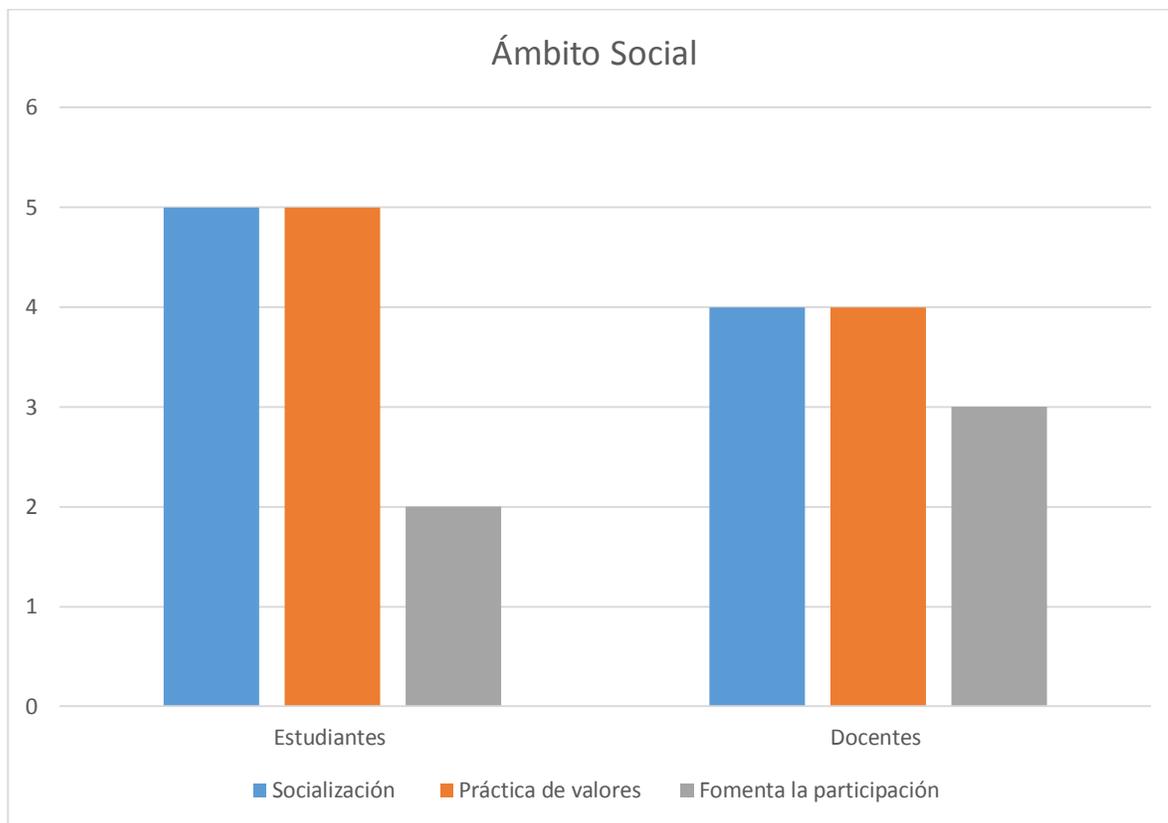


Genero de comunidad educativa

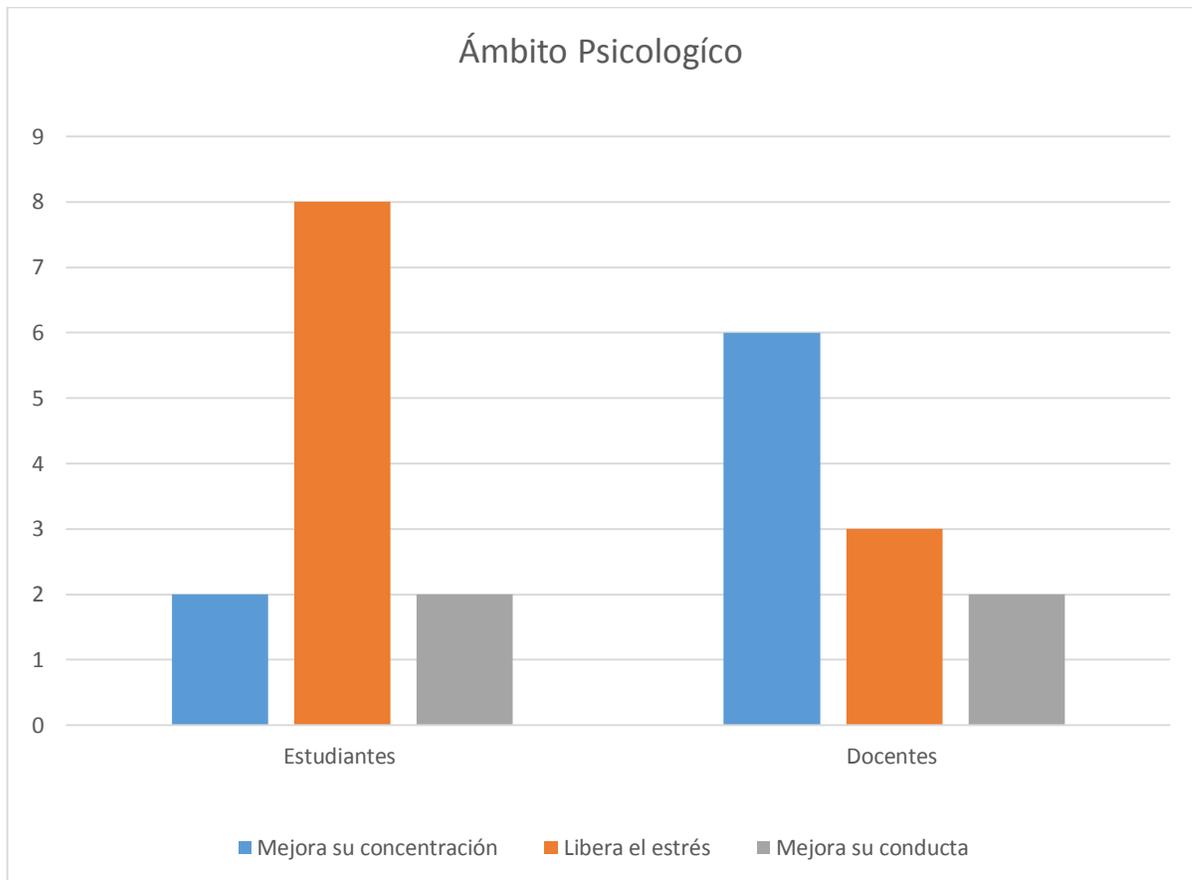




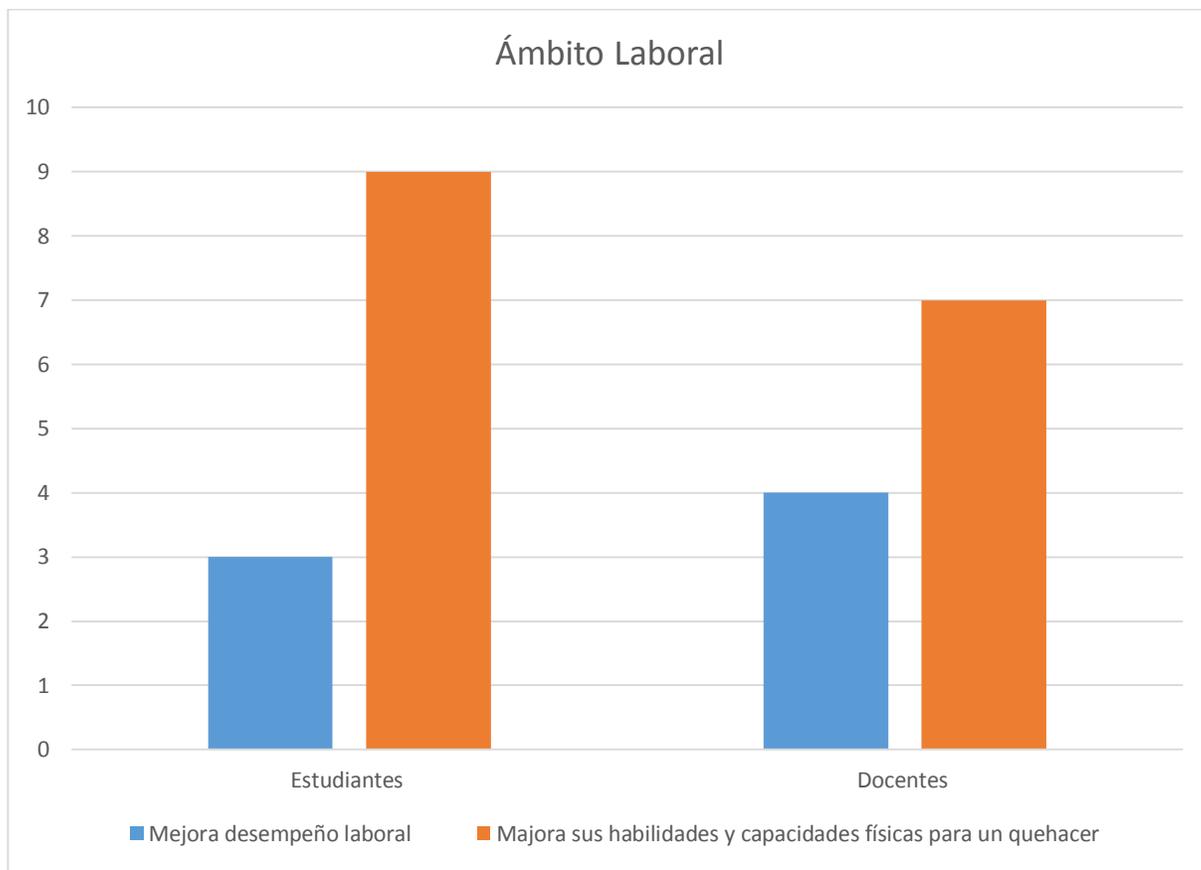
De 12 estudiantes que se les entrevistaron 7 consideran que el área de educación física ayuda en la salud, 3 mencionaron que ayuda a mejorar su capacidad física y 2 menciona que ayuda al fortalecimiento de los órganos. Mientras que de 11 docentes encuestados 8 dicen que ayuda a la salud, 2 mejora su capacidad física y 1 que ayuda al fortalecimiento de órganos.



De 12 estudiantes que se les entrevistaron 5 consideran que el área de educación física ayuda a socializarse y 5 mencionaron que se practica valores y 2 menciona que fomenta la participación. Mientras que de 11 docentes encuestados 4 dicen que ayuda a la socialización, 4 menciona que se puede practicar valores y 2 menciona que ayuda a fomentar la participación.



De 12 estudiantes que se les entrevistaron 2 considera que el área de educación física ayuda a mejorar su concentración, 8 mencionaron que ayuda a liberar el estrés y 2 menciona que ayuda a mejorar su conducta. Mientras que de 11 docentes encuestados 6 dicen que ayuda a mejorar su concentración, 3 menciona que ayuda a liberar el estrés y 2 menciona que ayuda a mejorar su conducta.



De 12 estudiantes que se les entrevistaron 3 consideran que el área de educación física ayuda a mejorar su desempeño laboral y 9 menciona que ayuda a mejorar sus habilidades y capacidades para una quehacer. Mientras que de 11 docentes encuestados 4 dicen que ayuda a mejorar su desempeño laboral y 7 menciona que ayuda a mejorar sus habilidades y capacidades físicas para un quehacer.

5.2 Interpretación de resultados

Ámbito social

En el ámbito social los estudiantes nos hacen mención de que les ayuda a socializarse y mejorar su relación con el resto de sus compañeros. Esto es muy importante ya que uno de los componentes que nos menciona el CNB en el área de la educación física es la socialización de los estudiantes. Atraves de la educación física, y en la clase de educación física se puede práctica de valores

Los docentes consideran que la clase de educación física, ayuda al estudiante a socializarse con los demás compañeros, ya que en el desarrollo de la clase ellos pueden practicar valores, que las cuales le ayuda al estudiante a ser sociable con el resto de sus compañeros. Y de la misma manera puede fomentar la participación en el estudiante.

Se concluye con la respuesta de los estudiantes y docentes que el área de Educación Física contribuye de manera significativa en el ámbito social ya que el estudiante fortalece y pone en práctica los valores que adquiere cada vez que recibe una clase de Educación Física.

Ámbito biológico

Los estudiantes manifestaron que en el ámbito biológico el ejercicio les ayuda al fortalecimiento de los músculos, huesos y los distintos sistemas internos del cuerpo y de esa manera tener una buena condición física. Dado que en la educación física se desarrollan las distintas capacidades físicas que tiene el ser humano. También manifestaron que si se sienten estresados una forma sana de sacarse el estrés es realizando ejercicio. Así mismo mencionan que les ayuda a tener una buena postura, esto debido a que la musculatura del cuerpo es desarrollada y fortalecida en la clase de educación física.

En el ámbito biológico los docentes mencionan que la educación física le puede servir al estudiante en su desarrollo motor, así mismo mencionan del ejercicio ayuda a prevenir diferentes enfermedades, también ayuda a mejorar las capacidades físicas del ser humano y ayuda a mejorar su calidad de vida.

El aporte concreto de los docentes y estudiantes son de suma importancia ya que todos tienen una idea favorable que la actividad física trae muchos beneficios en el momento de practicarlos y que una persona que realiza ejercicio de manera continua tiene una vida saludable en cuerpo y mente para el desenvolvimiento de la vida cotidiana.

Ámbito psicológico

Los estudiantes mencionan que la educación es muy importante en este ámbito ya que les ayuda a canalizar de una mejor manera sus emociones, esto se logra a través de las distintas actividades que se desarrollan durante la clase. Así mismo mencionan que por medio de la clase de educación física muestran una actitud positiva. Y que les ayuda a mejorar su nivel de concentración.

Mientras que los docentes concluyen de que la educación física puede liberar el estrés, ya que durante la clase, debido a que el estudiante se mantiene activo, y de esa forma liberan energía. Así mismo los estudiantes reciben una motivación y regresan con un estado de ánimo mucho mejor. Al igual mejora su nivel de concentración.

Se concluye que la actividad física realizada en la clase de educación física influye demasiado psicológicamente ya que el estudiante tiene diferentes cambios emocionales positivos, en donde mentalmente fortalece su personalidad y actitud ante circunstancias que se le presente en su vida.

Ámbito laboral

En este ámbito los estudiantes menciona que la educación física les ayuda en sus actividades diarias, ya que los ejercicios vistos en la clase de educación física le puede ayudar en su trabajo en un futuro debido a que ellos tienen un mejor conocimiento sobre su cuerpo y así mismo las distintas capacidades físicas que se desarrollan en educación física ya que comprenden la importancia de fortalecer el cuerpo por medio de la actividad física le puede ayudar a desempeñar de una mejor manera su trabajo.

Los docentes mencionan de que la clase de educación física le puede ayudar al estudiante no únicamente en este momento si no también cuando los estudiantes tengan un trabajo ya que ellos van a tener un mejor conocimiento de su cuerpo. Y mejores habilidades que pueden utilizar como una herramienta en su quehacer diario.

De lo mencionado por los involucrados en este ámbito, tienen una claridad que el practicar deporte o una actividad física es beneficioso para el cuerpo ya que llegara el tiempo donde es necesario esforzar el mismo y si no se realizó ejercicio adecuado será muy difícil realizar un trabajo donde se requiera utilizar el cuerpo.

VI. CONCLUSIONES

- Se evidencio la importancia de la educación física en el desarrollo integral del estudiante
- La comunidad educativa reconoció que la clase de educación física puede ser un modelo de enseñanza
- La actitud del maestro de educación física fue parte fundamental en el proceso de investigación, promoviendo la práctica de la actividad física.
- Por medio de la sistematización se rompieron paradigmas tradicionales del rol del maestro de educación física.
- Los conocimientos teóricos del profesor de educación física se fundamentaron en la enseñanza de la clase de educación física.
- Se evidencio el desconocimiento del área de educación física de parte de los maestros de grado.
- Las distintas actividades realizadas fortalecieron el rol del docente de educación física en el centro educativo.

VII. RECOMENDACIONES

- Que los docentes de educación física incluyan constantemente en la planificación, técnicas de aprendizaje y supervisen el desarrollo de las mismas y de esa manera contribuir a la formación de los estudiantes en los diferentes ámbitos.
- Tomar en cuenta los tres componentes del área de educación física que nos menciona el CNB para poder lograr así una educación integral.
- Crear comunidades de aprendizaje para discusión en aspectos sencillos y tangibles en la clase de educación física, las cuales deben ir profundizándose cada día más.
- Motivar en los estudiantes la necesidad de incluir dentro de sus opciones del tiempo libre, la práctica de la actividad física como un medio para mejorar su calidad de vida.
- Que los docentes se involucren de una forma responsable en la clase de educación física.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

- Bibliografías:

Antúnez, M. (2001)

Cajigal, J.M (1996)

Darling-Hammond (2005, 375)

Gutton, P (1982)

Henri Wallon (1879-1962)

Huizinga (1938)

José M^a Cajigal (1983)

Kenneth H. Cooper Barrientos (4 de abril de 1931, Oklahoma)

Lemdo, 1973.

Meléndez Brau, Nelson (1999)

Zeichner y Noffke, (2001)

Carta Europea del deporte

Seminario ENEFT agosto de 2005 pág. 20 (Ley de educación Nacional decreto 12-91 art. 59.)

Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS, por sus siglas en inglés) publicó en 2008 para los estadounidenses ("2008 Physical Activity Guidelines for Americans" en inglés solamente),

- E-grafías:

www.kikipedia.com

www.portalfitness.com/articulos/educacion_fisica/fundamentos_biologicos.htm

www.monografias.com/trabajos86/papel-ciencia-tecnologia-educacion-fisica/papel-ciencia-tecnologia-educacion-fisica.shtml#ixzz3qmiMvJba

www.eumed.net/rev/ced/01/cam.htm

www.ecured.cu/Gimnasia

www.cepazahar.org/eco/n5/spip.php?article4

www.rincondelvago.com/cuento-motor-o-jugado.html

<http://elroldeldocentecomooorientador.blogspot.com/2012/11/rol-del-docente-como-orientador-en-el.html>

definicion.mx/recreaci3n/

www.definicion.mx/deporte

www.definicion.mx/cultura-fisica

www.definicion.de

IX. ANEXO

9.1 Glosario

Desarrollo integral: es la implementación de medidas y acciones económicas, sociales, espirituales, ambientales, culturales, materiales, entre otras, para el fortalecimiento y la creación de condiciones materiales y espirituales que faciliten y fortalezcan el vivir bien de los pueblos y las sociedades.

Ámbito: El concepto de ámbito tiene su origen en el vocablo latino *ambitus* y permite describir al contorno o límite perimetral de un sitio, lugar, espacio o territorio. La idea de ámbito, por lo tanto, puede presentarse como aquella que refiere al área que está contenida o comprendida dentro de ciertos límites.

Rol: Función que una persona desempeña en un lugar o en una situación.

Actividad física: La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar.

Recreación: La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona.

Deporte: Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física

Expresión corporal: es una disciplina que utiliza el lenguaje del cuerpo como forma de comunicación y manifestación de lo consciente e inconsciente del ser humano

Biología: Ciencia que estudia la estructura de los seres vivos y de sus procesos vitales.

Psicología: Ciencia que estudia los procesos mentales, las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano, en relación con el medio ambiente físico y social que lo rodea.

Sociología: Estudio de las sociedades humanas y de los fenómenos religiosos, económicos, artísticos, etc., que ocurren en ellas.

9.2 Instrumentos

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
PROGRAMA DE DESARROLLO PROFESIONAL DOCENTE
PADEP/DEF

Entrevista para estudiantes de la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea la esperanza
Tonicapán.

No de entrevista

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Objetivo: Obtener información sobre la percepción de los alumnos del área de educación física en el establecimiento

Instrucciones: escuche y analice cada uno de las preguntas que a continuación se le plantearan, y responda cada una de ellas con sus propias palabras:

1. Que entiende por educación física
2. Le gusta la clase de educación física
3. Que ha aprendido de la clase de educación física
4. Conoce los beneficios de la clase educación física
5. Realiza actividad física fuera de la escuela
6. Considera necesario el uso de traje deportico en la clase de educación física

Vo.bo. Lic. Juan Alberto Cutz
Asesor de sistematización

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
PROGRAMA DE DESARROLLO PROFESIONAL DOCENTE
PADEP/DEF

Encuesta para docentes de la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea la
Esperanza, Totonicapán

Encuesta No. _____

Objetivo: Obtener información sobre la percepción de los docentes de grado con respecto al área de educación física en el establecimiento.

Instrucciones: Lea detenidamente cada pregunta y responda de forma clara lo que a continuación se le presenta, marcando con una X en donde se requiera y justifique su respuesta según su experiencia y criterio personal. Cuya información será manejada de manera confidencial y únicamente para fines educativos del programa PADEP/DEF.

Género: Masculino

Femenino

1. ¿Que conoce sobre el área de educación física

2. ¿Considera que es importante la clase de educación física? Sí _____ No _____

¿Porqué? _____

3. ¿Conoce usted los beneficios de la clase de educación física, en el desarrollo integral del niño? Sí _____ No _____

¿Cuáles

son? _____

4. ¿Considera necesaria la clase de educación física para el desarrollo integral del niño? Sí

_____ No _____

¿Por qué?

5. ¿Realiza actividad física con su familia? Sí _____ No _____

¿Cuáles?

6. ¿Ha observado la clase de educación física? Si _____ No _____

¿Que ha observado?

Vo.bo. Lic. Juan Alberto Cutz
Asesor de sistematización

9.3 Programa de Docencia

Universidad de San Carlos de Guatemala

Centro Universitario de Occidente.

Programa de desarrollo profesional docente

PADEP DEF

Profesorado en Educación Física.

PLAN TALLER DE CAPACITACIÓN

TEMA: EL DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO

I. Parte informativa:

Establecimiento: Escuela Oficial Rural Mixta “Aldea la Esperanza”

Jornada: Matutina

Lugar: Aldea la Esperanza, Totonicapán

Fecha y hora: Jueves 3 de marzo. De 08:00 am A 10:00 am.

Ciclo Escolar 2016

Responsables: MEF Luis Gerardo Ixcaquic García

Directora: Apolonia Bernardina Par Mazariegos

II. Justificación:

El taller surgió como una alternativa para resolver tanto las necesidades formativas de la comunidad educativa de la escuela, del municipio y departamento de Totonicapán, en el ámbito académico, de socialización, comunicación y transmisión de sus conocimientos, como la integración de los mismos al campo educativo en el desarrollo integral del niño mediante la clase de educación física.

Por lo que se hace indispensable capacitar a los docentes y niños del segundo ciclo del nivel primario, para que estos puedan tener un mayor conocimiento de los beneficios que brinda la educación física y que contribuyen al desarrollo integral del niño y esto pueda servirles para conocer sus fortalezas, debilidades y adquirir los conocimientos necesarios sobre la temática. Por tal razón se tiene planificado un taller de formación e información pedagógica.

III. Objetivos:

Objetivo General:

- Demostrar a los docentes el papel fundamental del maestro de educación física en el desarrollo integral y aprendizaje significativo en los niños y niñas del Nivel primario

Objetivos Específicos:

- Crear un ambiente de formación e información entre alumnos, docentes y padres de familia en el taller programado.
- Generar un mejor nivel de conocimiento sobre el rol del maestro de educación física.
- Motivar a los participantes a la práctica de los saberes obtenidos para el desarrollo personal y de la comunidad educativa en general.

IV. Metodología

El método a utilizar es el método por taller

V. Desarrollo temático

No	TEMAS
01	Educación física

02	Componentes de la educación física
03	Medios pedagógicos de la educación física
04	Beneficios de la actividad física
05	Factores que influyen o favorecen a la educación física

VI. Recursos:

Físicos:

- Dirección del establecimiento.

Materiales:

- Cañonera
- Computadora
- Pizarra
- Marcadores
- Papel periódico
- Hojas
- Lapiceros
- Documentación Pedagógica

VII. Producto esperado

El plan fue bastante amplio y ha sido una experiencia muy grata incluyendo los buenos y malos ratos, que al final vienen siendo el aprendizaje global del cual uno se forma.

Las actividades no se realizaron en el orden escrito si no fue según la disponibilidad de tiempo de las personas involucradas y de los recursos a lo largo

del proyecto, al final del cual la comunidad presento satisfacción por los saberes adquiridos pero principalmente por la experiencia de convivencia social y pedagógica.

VIII. Cobertura

La planificación alcanzo a toda la población educativa de la EORM “Aldea la Esperanza” JM cuyo impacto se verá reflejado en toda la comunidad local.

IX. Impacto

Se logró evidenciar que la temática desarrollada les brindo a los participantes un mayor conocimiento del área de educación física y como esta contribuye al desarrollo integral del niño la cual le servirá como base para contribuir a la reforma educativa mediante un aprendizaje significativo alcanzando el propósito del sistema educativo.

X. Instrumento de evaluación

Instrumento de evaluación taller con Docentes.

Establecimiento:EORM Aldea la Esperanza, Totonicapán. Jornada:Matutina

Nombre de la actividad: El desarrollo integral del niño

Evaluación: Sumativa Fecha: _____

No.	Criterio	Participativa				Dominio del contenido				Objetividad				Resolución de problemas				Reflexiva				
	Indicadores	Se involucra en situación de aprendizaje				Capacidad de identificar la importancias de la clase de E.F.				Maneja conceptos de educación física propios del taller				Responde a cuestionamientos que surgen durante el taller.				Aporta y comparte experiencias sobre la temática				
	Docentes																					
		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						

A= Excelente 5 B= Bueno 3 C= Regular 2 D= Necesita mejorar

XI. Evidencias de logro

Que los docentes demostraron mayor interés en la clase de educación física y en el desarrollo del niño.

La comunidad educativa en sí, comprende de una mejor manera los beneficios que le brinda la cultura física.

XII. Bibliografía y e-grafía

Curriculum Nacional Base (CNB)

Didáctica de la Educación Física, Jorge L, Zamora

Fotografías de taller:





9.4 Programa de Extensión

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Occidente.
Programa de desarrollo profesional docente
PADEP /DEF
Profesorado en Educación Física.

PLANIFICACION DEL RALLY “EDUCACION FISICA CON CALIDAD”

I. Parte informativa:

Establecimiento: Escuela Oficial Rural Mixta “Aldea la Esperanza”
Jornada: Matutina
Lugar: Aldea la Esperanza, Totonicapán
Fecha y hora: jueves 3 de marzo. 10:00am A 12:30 pm
Ciclo Escolar: 2016
Responsables: MEF Luis Gerardo Ixcaquic García.
Director: Apolonia Bernardina Par Mazariegos

II. Justificación:

Debido a que en la comunidad existen insuficientes ofertas recreativas y muy pocos espacios donde se pueda practicar el ejercicio físico; los medios no son suficientes y no satisfacen las expectativas por lo que se pretende, mediante la aplicación de un plan de actividades físico-recreativas incrementar las ofertas a la población. La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización, la planificación y ofertas de actividades

recreativas deben ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales y sobre los ámbitos en que se desenvuelvan.

III. Objetivos:

Objetivo General:

- Contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de la comunidad educativa del segundo ciclo de la EORM “Aldea la Esperanza” JM como respuesta a sus gustos y preferencias e incrementar su participación y bienestar bio-psico-social, mediante la cultura física.

Objetivos Específicos:

- Promover la participación de los maestros, niños y padres de familia por medio de actividades que involucren acciones sociales, recreativas, físico deportivo y otras que impliquen poco tiempo de ejecución.
- Incorporar de forma masiva a la población a la realización de las actividades físico deportivas.
- Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según los gustos y preferencias.
- Promover los valores morales en todo momento de la actividad.

IV. Cronograma rally “Educación Física con Calidad”

No	Descripción de la actividad	Tiempo	Materiales
01	Calentamiento general Gimnasia Masiva	20 minutos	Amplificación
02	Salto con cuerda	5 minutos	Cuerda
03	Tiro al blanco	5 minutos	Hula y pelotas de papel.
04	Encestes con el pie	5 minutos	Pelotas de tenis y

			botes
05	Carrera de hula hula	5 minutos	Hulas hulas y estafetas
06	Encastes al aro	5 minutos	Balones de básquet bol.
07	El aplasta globos	5 minutos	Globos y agua
08	Boliche	5 minutos	Pinos y pelotas de tenis
09	Llenar el gordito con agua	5 minutos	Botes desechables vasos y agua

V. Metodología:

El método a utilizar es el trabajo en equipo mediante el recorrido de estaciones.

VI. Programación del rally:

No.	Hora	Actividad
1	10:00 a 10:05	Bienvenida y presentación
2	10:05 a 10:45	Conformación y enumeración de equipos
3	10:45 a 11:00	Ubicación de estaciones
4	11:00 a 12:10	Desarrollo de las actividades físico deportivas
5	12:20 a 12:30	Evaluación

VI. Recursos:

Físicos:

- Patio de la E.O.R.M. “Aldea la Esperanza”

Materiales:

- Aparatos de amplificación.
- Pelotas
- Balones
- Aros
- Cuerdas
- Conos
- Hojas
- Lapiceros
- Documentación Pedagógica

.

IV. Evaluación:

Se realizara después de la actividad por todos los participantes, el maestro de educación física y directora del plantel, mediante un instrumento por sección.

Fotografías de la actividad practica:



