

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 PAULINO LEÓNIDAS NORIEGA GONZÁLEZ, TOTONICAPÁN,  
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”.**

**JOSUÉ MANUEL DE LEÓN DE LEÓN**

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 PAULINO LEÓNIDAS NORIEGA GONZÁLEZ, TOTONICAPÁN,  
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”.**

POR

JOSUÉ MANUEL DE LEÓN DE LEÓN.

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**

LICENCIADO MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

**SECRETARIO**

LICENCIADA DORA JUDITH LÒPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÀNCHEZ

**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. 013-2016  
CODIPs. 2253-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante  
Josué Manuel De León De León  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO CUARTO (14º) 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 CUARTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Paulino Leónidas Noriega González, Totonicapán, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Josué Manuel De León De León**

**CARNÉ: 201415587**

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 Lermus Urbina  
SECRETARIO



/Sindy



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE - ECTAFAD



**PADEP/DEF No. 013-2016**  
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 Paulino Leónidas Noriega González, Totonicapán, jornada matutina nivel primario”**

Realizado por el estudiante:

**Josué Manuel De León De León**

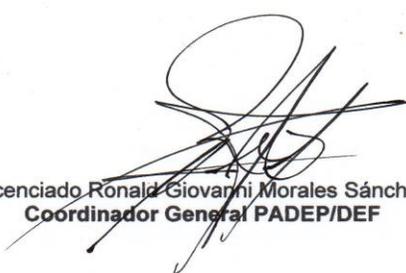
**CARNÉ: 201415587**

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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



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, Paulino Leónidas Noriega González, Totonicapán, jornada matutina, nivel primario**. Del estudiante Josué Manuel De León De León, con carne 201415587 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. Dora Virginia Tobías Calderón  
**Coordinador Sede Quetzaltenango**  
**PADEP/DEF**





C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 013-2016  
CODIPs. 784-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
Josué Manuel De León De León  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO CUARTO (14º) 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 CUARTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Paulino Leónidas Noriega González, Totonicapán, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Josué Manuel De León De León**

**CARNÉ: 201415587**

A 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.**

tentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Myrrior Estuardo Lemús Urbina  
SECRETARIO

/Sindy



Aldea La Concordia, Totonicapán, 08 de marzo de 2016.

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

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Rural Mixta "Paulino Leonidas Noriega González", de la Aldea La Concordia municipio y departamento de Totonicapán, que el estudiante **Josué Manuel de León de León, carné No. 201415587** desarrolló su Sistematización con el 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 "Paulino Leonidas Noriega González", Jornada Matutina del Nivel Educativo Primario de la Aldea La Concordia, Totonicapán."** 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.

  
Juan José Álvarez Solís  
Director



Escuela Oficial Rural Mixta "Paulino Leonidas Noriega González"  
Aldea La Concordia, Totonicapán.

## Agradecimientos

### **A DIOS**

Por darme la vida eterna, el conocimiento necesario para sustentar mis estudios, guiarme por el camino correcto y estar siempre junto a mí durante toda mi vida.

### **A MIS PADRES**

Por su apoyo moral, económico y espiritual brindado durante todas las etapas de mi vida.

### **AL DIRECTOR DE ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA “PAULINO LEONIDAS NORIEGA GONZALEZ”**

Por darme la oportunidad de realizar la investigación en el establecimiento educativo a su digno cargo.

### **A MIS DOCENTES DE PADEPDEF**

Por su entrega y profesionalismo en la preparación académica que me brindaron durante mi formación universitaria.

### **A MI ASESOR**

Lic. Juan Alberto Cutz Batz, por su aporte profesional al proceso de investigación realizado.

### **A MIS COMPAÑEROS UNIVERSITARIOS**

Por su apoyo y sobre todo, por brindarme su valiosa amistad.

## Dedicatoria

### **A Dios**

Por ser la principal fuente de sabiduría, por estar en mi corazón, por darme vida eterna y hacerme tan feliz al lado de mis seres queridos.

### **A mis padres**

Héctor Manuel de León Maldonado y Milagro de Jesús de León Ovalle, por su ayuda, comprensión y apoyo.

### **A mi Esposa**

Alexandra Ana Rut Herrera Veliz, por ayuda, comprensión, cariño y apoyo brindado durante el tiempo de estudio.

### **A mi Hijo**

Josué Alexander de León Herrera, por su comprensión y cariño demostrado.

### **A mi Tío**

Héctor Adalberto de León Ovalle, por la asesoría y ayuda dada en mi formación académica a lo largo de mi vida estudiantil y profesional.

### **A mis amigos de la Universidad**

A cada uno en particular gracias por brindarme su valiosa amistad.

# I. Contenido

|  |    |
|--|----|
| Introducción .....   | 1  |
| II. Marco Conceptual.....                                    | 2  |
| 1.1 Planteamiento del problema .....                         | 2  |
| 1.2 Justificación .....                                      | 4  |
| III. Marco Metodológico .....                                | 6  |
| 2.1 Objetivos.....   | 6  |
| 2.2 Método.....  | 7  |
| IV. Marco teórico.....                                       | 9  |
| 3.1 Antecedentes de la Investigación .....                   | 9  |
| 3.1.1 Reseña Histórica de la Educación Física .....          | 9  |
| 3.1.2 Historia de la Educación Física en Guatemala. ....     | 10 |
| 3.2 Que es Educación Física.....                             | 12 |
| 3.2.1 La Clase de Educación Física en Guatemala.....         | 13 |
| 3.2.2. El Rol del Docente de Educación Física.....           | 16 |
| 3.2.3. Beneficios de la Práctica de la Actividad Física..... | 18 |
| 3.2.4. Problemas por la Falta de Actividad Física.....       | 18 |
| 3.3 Ámbito Biológico.....                                    | 22 |
| 3.3.1 Crecimiento Humano .....                               | 22 |
| 3.3.2. Capacidades Físicas .....                             | 23 |
| 3.3.3. Desarrollo de la Motricidad Humana.....               | 26 |
| 3.4 Ámbito Psicológico. ....                                 | 27 |
| 3.4.1 Desarrollo Cognitivo. ....                             | 28 |
| 3.4.2 Que es Aprendizaje .....                               | 28 |
| 3.4.3 Formas de Aprendizaje.....                             | 29 |

|   |    |
|---|----|
| 3.4.4 Aprendizaje Significativo de David Ausubel.....       | 29 |
| 3.4.5 Aprendizaje por Descubrimiento de Jerome Bruner ..... | 30 |
| 3.5 Ámbito Social.....                                      | 30 |
| 3.5.1. Que son Valores.....                                 | 31 |
| 3.5.2. Que es un Hábito.....                                | 31 |
| 3.5.3. Qué es Autoestima .....                              | 31 |
| 3.5.4. Que es Actitud.....                                  | 32 |
| 3.6 Ámbito Laboral .....                                    | 32 |
| 3.6.1. Metodología de la Enseñanza .....                    | 33 |
| 3.6.2. Herramientas Pedagógicas.....                        | 33 |
| 3.6.3. Estrategias Didácticas.....                          | 34 |
| 3.6.4. Herramientas de Evaluación.....                      | 34 |
| V. Marco operativo .....                                    | 36 |
| 4.1 Diseño de la investigación .....                        | 36 |
| 4.1.1 Equipo de investigación.....                          | 36 |
| 4.1.2 Presupuesto .....                                     | 36 |
| 4.1.3 Programación .....                                    | 37 |
| VI. Presentación de Resultados .....                        | 38 |
| 5.1 Análisis de datos .....                                 | 38 |
| 5.2 Interpretación de resultado.....                        | 42 |
| VII. Conclusiones.....                                      | 45 |
| VIII. Recomendaciones.....                                  | 46 |
| IX. Bibliografía .....                                      | 47 |
| X. Anexo.....   | 48 |
| 9.2 Instrumentos.....                                       | 48 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 9.3 Programa de Docencia ..... | 48 |
| 9.4 Programa de Extensión..... | 56 |

## Introducción

El presente trabajo de investigación contiene los principales beneficios que brinda la educación física al desarrollo integral de los estudiantes del nivel primario desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral. Siendo estos: el desarrollo físico, el desarrollo mental, perfeccionamiento de habilidades técnico deportivas, aumento de la condición física, fortalecimiento del trabajo en equipo, fortalecimiento de las relaciones humanas, mejoramiento de la comunicación entre compañeros e inspirar a la práctica de valores humanos en la clase de educación física. Así mismo también ayuda a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad, también mejora los estados emocionales evitando el estrés y la depresión en los niños provocado por el alcoholismo en padres de familia, problemas de drogadicción dentro del núcleo familiar, la violencia intrafamiliar y la desintegración familiar.

## II. Marco Conceptual

### 1.1 Planteamiento del problema

Debido a que el Sistema Educativo Nacional Guatemalteco prioriza el aprendizaje de la resolución de problemas lógico matemáticos y las habilidades lingüísticas de hablar, escuchar, leer y escribir; la educación física ha sido relegada a un segundo plano restándosele la importancia que en realidad tiene la misma en el desarrollo y formación del estudiante, asimismo también no se le ha dado el valor necesario al rol que desempeña el maestro de educación física dentro del proceso educativo de los estudiantes, razón por la cual los maestros de grado y algunos padres de familia piensan que la educación física es simplemente salir a jugar y desconocen que esta área además del aspecto lúdico y recreativo, tiene grandes beneficios en el desarrollo biológico, fisiológico, social y psicológico del estudiante del nivel primario.

La Escuela Oficial Rural Mixta “Paulino Leonidas Noriega González”, de la Aldea La Concordia, municipio y departamento de Totonicapán, no es ajena a esta problemática, ya que los maestros de grado en la actualidad persisten con este paradigma. El objetivo primordial de tomar este tema como objeto de estudio en la investigación es poder dar a conocer por medio de este documento como un aporte científico, la importancia que tiene la educación física en el desarrollo de las capacidades condicionales tales como: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, también la formación de valores tales como: respeto, responsabilidad, cooperación, honestidad, igualdad, tolerancia, honestidad y solidaridad en la formación integral de los estudiantes.

La población objeto de estudio está conformada por nueve docentes los cuales ocho fungen como docentes de grado y uno desempeña el cargo de director técnico administrativo. De los nueve anteriormente mencionados cuatro son varones y cinco mujeres; dos están comprendidos entre los 20 a 29 años de edad,

cuatro entre los 30 a 39 años de edad y tres entre 40 a 49 años de edad; ocho son originarios y residentes de la comunidad objeto de estudio y uno originario y residente de una comunidad vecina; seis poseen el Título de Profesor de Educación Primaria Bilingüe Intercultural, dos poseen el Título de Maestro de Educación Primaria Urbana y uno posee el Título de Profesor de Enseñanza Media en Administración Educativa; todos pertenecientes a una clase socio-económica media por ser empleados públicos.

Para la presente investigación se abordará la siguiente temática: se encuestará a los diferentes maestros y maestras y al director del establecimiento educativo. Con el propósito de identificar la importancia que tiene la educación física para ellos dentro del proceso formativo de los estudiantes del nivel primario y verificar si conocen los beneficios biológicos psicológicos y sociales que se tienen al realizar actividad física. Posterior a la aplicación de la encuesta y recolección de datos se realizará la tabulación de los resultados obtenidos evidenciando que tanto conocimiento tienen sobre la importancia que tiene la educación física. Cuando se alcancen los resultados de la investigación se ejecutará una serie de capacitaciones teóricas y talleres prácticos a los docentes de grado con el fin de concientizar la importancia de la Educación Física y los beneficios sociales, biológicos, laborales y psicológicos que tiene el efectuar ejercicio todos los días.

Para guiar de mejor forma el proceso de investigación se tomarán en consideración las siguientes preguntas que respaldan el proceso de investigación:

- ¿Cuál es el rol del Profesor de Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes del nivel primario desde el ámbito biológico, psicológico y social?
- ¿Cómo ayuda la educación física en el desarrollo integral del estudiante del Nivel Primario?

La sustentación de la importancia de la Educación Física en la formación integral de los estudiantes, se basa en el Modelo pedagógico Constructivista donde se define que cada ser humano crea su propio conocimiento de una forma diferente y a través de sus propias experiencias a lo largo de su vida.

Asimismo en el Currículum Nacional Base Guatemalteco donde el área de Educación Física busca configurar en 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 y la valoración positiva y el respeto hacia sí mismo y hacia las demás personas. Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación con los demás.

## 1.2 Justificación

El presente trabajo de Investigación tiene como objetivo brindar conocimiento del rol que desempeña el maestro de educación física dentro de la formación de los educandos para concientizar que la falta del que hacer físico repercute en problemas de salud de adultos y jóvenes especialmente en casos de obesidad y problemas cardiovasculares; sumado a esto, problemas sociales como la delincuencia, el ocio, la vagancia, el deterioro físico y psicológico de jóvenes sumidos en el alcoholismo y drogadicción, por la pérdida de principios y valores, problemas que podrían disminuir de una forma significativa si se tuviera el conocimiento de la importancia que tiene la educación física dentro del proceso formativo de los estudiantes en el nivel primario.

Así mismo posibilitará que tanto los docentes de educación física como docentes de grado estén conscientes de que se concibe a la Educación Física como una modalidad educativa que sitúa el hábito del ejercicio físico como su objeto de aprendizaje; al educando como su objeto de estudio y sujeto de aprendizaje, desde los dos ejes básicos de su acción educativa como lo son el cuerpo y el movimiento comprendiendo una relación integral y dialéctica. Y tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

También otro de los aportes que se pretende dar con esta investigación es que por medio de la educación física se puede fortalecer el trabajo en equipo, se mejoran las relaciones inter personales e intra personales, ya que el niño convive con sus compañeros durante las diferentes actividades físicas y busca estrategias colectivas que le permitan resolver los problemas motrices que se plantean durante la clase. De la misma manera se trabaja el fortalecimiento de los valores que son necesarios dentro de la sociedad tales como: la igualdad, el respeto, la tolerancia, la honestidad, la solidaridad, la responsabilidad y la cooperación.

### III. Marco Metodológico

#### 2.1 Objetivos

##### a. General

Identificar que conocimientos tienen los maestros de grado sobre la educación física y 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 “Paulino Leónidas Noriega González”, Jornada Matutina del Nivel Educativo Primario de la Aldea La Concordia Totonicapán.

##### b. Específicos

- Investigar las funciones principales que tiene el profesor de Educación Física dentro del ámbito educativo.
- Reconocer la importancia que tiene la educación física en el proceso educativo de los educandos del nivel primario.
- Redactar y presentar el informe final con la información obtenida sobre la importancia que aporta la Educación Física en el desarrollo Integral de los estudiantes.

## 2.2 Método

### c. Muestra

La población objeto de estudio está conformada por nueve docentes los cuales ocho fungen como docentes de grado y uno desempeña el cargo de director técnico administrativo. De los nueve anteriormente mencionados cuatro son varones y cinco mujeres; dos están comprendidos entre los 20 a 29 años de edad, cuatro entre los 30 a 39 años de edad y tres entre 40 a 49 años de edad; ocho son originarios y residentes de la comunidad objeto de estudio y uno originario y residente de una comunidad vecina; seis poseen el Título de Profesor de Educación Primaria Bilingüe Intercultural, dos poseen el Título de Maestro de Educación Primaria Urbana y uno posee el Título de Profesor de Enseñanza Media en Administración Educativa; todos pertenecientes a una clase socio-económica media por ser empleados públicos, todos referentes a la etnia maya quiché originarios del área rural.

### d. Recolección de datos

Como técnica de recolección de datos se utilizó la encuesta y se aplicó con todos los maestros y maestras y con el director del establecimiento educativo. Con el propósito de identificar por medio de un cuestionario previamente diseñado y normado la importancia que tiene la educación física para ellos dentro del proceso formativo de los estudiantes del nivel primario y verificar si conocen los beneficios biológicos psicológicos y sociales que se tienen al realizar actividad física. “Una 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, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información para entregarlo en forma de tríptico, gráfica o tabla.

Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas y dirigidas a una muestra o al conjunto total de la población estadística en estudio, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos”. (Robert Johnson, 2005)

e. Análisis estadístico de los datos

Posterior a la aplicación de la encuesta y recolección de datos se realizó la tabulación de forma cualitativa y cuantitativa de los resultados obtenidos mediante la interpretación de preguntas en los diferentes ámbitos psicológico, biológico, social y laboral.

f. Instrumentos

Como instrumento de investigación se utilizó el cuestionario. “un cuestionario es un instrumento de investigación formado por un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente, con el propósito de obtener información de los consultados”. (Clauser, Brian E., 2007, Pag.440)

## IV. Marco teórico

### 3.1 Antecedentes de la Investigación

Debido a que no existe bibliografía de la historia de la educación física, ni de la actividad física en el municipio y departamento de Totonicapán. Solo se describe la historia general y nacional de la educación física y los orígenes de como el hombre empezó a realizar actividad física con el fin primordial de sobrevivir en la era antigua.

#### 3.1.1 Reseña Histórica de la Educación Física

En torno al surgimiento de la educación física, se vienen dando dos interpretaciones una que ubica los orígenes de la educación física a la parte de los orígenes de la humanidad considerando que desde que el ser humano ha iniciado a moverse espontánea y naturalmente, a partir de ello también ha surgido la educación física, identificada en la realidad antropológica conformada por el cuerpo y el movimiento humano. Otra interpretación sostiene que si bien es cierto reconocer el movimiento es algo inherente al ser humano y que en la medida en que el individuo ha ido evolucionando a la par he inmediatamente vinculado el movimiento humano ha ido desarrollando su aptitud y eficiencia motriz; a pesar de ello no es factible hablar rigurosamente de educación física, desde su finalidad principal que es exclusivamente pedagógica, por consiguiente en las primeras edades de la humanidad es posible referirse a una actividad física, más adelante perfeccionada a una instrucción física como primer antecedente formal de la educación física, pero estrictamente todavía no de la educación física como sí, ya que como una acción dirigida que culminara en todo un proceso de consecuencia formativa lo que hoy en día se conoce como educación física.

“En la Prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad, sobre vivir y saber cómo cazar los animales más fácilmente por medio del ejercicio, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía. En Esparta el fin de la educación física era formar hombres de acción. En Grecia se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó “Palestral”. En cuanto a Roma, la educación física era muy parecida a la espartana ya que el protagonista era el deportista”. (Wikipedia.com, Educación física, 2016)

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

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

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

### 3.1.2 Historia de la Educación Física en Guatemala.

Los primeros indicios de la Educación Física según nuestra historia, se registran durante la época precolombina, teniendo como finalidad preparar para la vida guerrera, durante la colonia, se recibía “calistenia” en las escuelas organizadas por el Obispo Francisco Marroquín. Durante largo tiempo se mantiene en grupos

privilegiados hasta el gobierno de Estrada Cabrera, el cual organiza las escuelas prácticas, que con equipos gimnásticos se establece la clase de Educación Física con calistenia y gimnasia de aparatos. En el año 1929 se creó la Liga Deportiva y se hizo el primer intento por organizar y asociar a las diversas ramas deportivas que existían en el país. Con manifiesto desinterés la Educación Física fue introducida nuevamente en 1930 con el nombre de Gimnasia Escolar bajo la tutela del Negociado de Deportes del Ministerio de la Guerra, fundamentalmente denominado "Milicia Escolar". En el año 1931 se creó el Negociado de Deportes. Al crearla, el Estado reconoció por primera vez la responsabilidad que tenía para desarrollar la Educación Física y el Deporte. En 1936 pasa a depender del Departamento de Extensión Cultural y Deportes del Ministerio de Educación Pública en el gobierno del General Jorge Ubico que creó la Secretaría de Deportes, con el propósito de extender sus beneficios al interior del país, es decir, para desarrollar estas actividades a escala nacional; en los años de 1940 aparece el Departamento de Educación Física.

"Los inicios de la Dirección General de Educación Física empezaron en el año 1940, cuando se creó el Departamento de Educación Física, dentro de la estructura organizativa de la oficina de extensión, cultura y deportes, del Ministerio de Educación Pública. Según el Acuerdo Gubernativo No. 368 "PALACIO NACIONAL".- Ministerio de Educación Pública.- Guatemala, 26 de noviembre de 1947.-En la administración del entonces EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA, Juan José Arévalo, se creó la Dirección General de Educación Física con categoría de Dirección General. CONSIDERANDO: Que es deber del Estado proteger el desarrollo físico de niños, adolescentes y jóvenes, y que la Constitución de la República declara de utilidad social el incremento del deporte y la cultura física". (digef.2014)

Como una dependencia del consejo técnico del ministerio de educación se creó en 1957 el Departamento de Orientación Escolar y vocacional el propósito fundamental de la nueva dependencia era mejorar la formación de los educandos guiándolos hacia la afirmación de su personalidad y hacia el tipo de vida para la cual cada uno revele mayores promesas de una feliz adaptación.

“El 8 de octubre de 1986, por Acuerdo Gubernativo No 756-86 se modificó su nominación a Dirección de Educación Física, Recreación y Deporte Escolar, restándole la categoría de Dirección General. El 15 de enero de 1990, el Decreto No. 75-89 – Ley del Deporte, la Educación Física y Recreación- le reconoce nuevamente la categoría inicial denominándole Dirección General de Educación Física, Recreación y Deporte. El 28 de agosto de 1997 el Congreso de la República realiza una readecuación y emite el Decreto 76-97 Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte. El título 2, capítulo 1, artículo 32. Crea y reconoce, a través del Ministerio de Educación la Dirección General de Educación Física, con la responsabilidad de coordinar y dar cumplimiento a la filosofía, política y directrices de la Educación Física Nacional.” (digef.2014.)

### 3.2 Que es Educación Física

“Se concibe a la Educación Física como una modalidad educativa que sitúa el hábito del ejercicio físico como su objeto de aprendizaje; al educando como su objeto de estudio y sujeto de aprendizaje, desde los dos ejes básicos de su acción educativa como lo son el cuerpo y el movimiento comprendiendo una relación integral y dialéctica” (Guia Programatica, DIGEF, 2006, Pag. 8)

La educación física es la ciencia que estudia el cuerpo humano y su desarrollo, los cambios y adaptaciones que puede llegar a sufrir cuando se realizan cargas físicas o ejercicios. También estudia el movimiento y la ejecución correcta de cada uno de los fundamentos técnicos de la motricidad humana. El objetivo primordial

de la educación física es lograr la perfección de la psicomotricidad y el desarrollo corporal adecuado.

Desde el eje educacional del cuerpo la educación física, a de promover y facilitar que los educandos adquieran una comprensión significativa de su cuerpo y de sus posibilidades, a fin de conocer y dominar situaciones diversas que le permitan su desenvolvimiento de forma adecuada en el medio social, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del tiempo libre y establecer amplias y armoniosas interrelaciones con los demás.

Desde el eje educacional del movimiento la educación física se orienta al desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que se mejoran y aumentan las posibilidades del movimiento, con la intención de profundizar en el conocimiento de la conducta motriz, como organización significativa del comportamiento humano y asumir actitudes y valores que consoliden la relación dialéctica del cuerpo y la conducta motriz.

### 3.2.1 La Clase de Educación Física en Guatemala.

La clase de Educación Física está estructurada en tres partes, inicial, principal y final estrechamente vinculadas entre si y determinadas por la competencia y contenido de la clase. Para asegurar el enfoque correcto de la estructura y organización de la clase el profesor debe poseer los conocimientos necesarios acerca de los componentes básicos de ella y sus mecanismos de unión entre los contenidos, competencias, indicadores de logro, metodología y actividades.

La estructura de la clase abarca aspectos de carácter psicológico, higiénicos, biológicos, pedagógicos, fisiológicos, motrices, recreativos, deportivos, anatómicos, sociales, didácticos y metodológicos.

Parte inicial Pretende preparar óptimamente a los alumnos para que puedan enfrentarse con éxitos a el contenido principal de la clase. Desde el punto de vista psicológico-pedagógico debe garantizar la creación de un ambiente educativo y de un estado psíquico favorable inicial hacia la práctica de actividades físicas.

Es necesario exigir la puntualidad y la disciplina, controlar la asistencia donde el profesor debe ser un vivo ejemplo. La clara orientación hacia el objetivo constituye un aspecto importante de carácter didáctico y metodológico lo cual propicia la información adecuada a los alumnos de que debe lograr y como y al mismo tiempo los prepara psicológicamente para enfrentar las actividades que se van a realizar.

La tarea medular de esta parte es la de preparar al organismo para la actividad principal. Esta preparación o calentamiento (elevación de la temperatura corporal debido a la ejercitación) va dirigida al organismo en general (órganos y sistemas) y a regiones o segmentos específicos (planos musculares, articulaciones) mediante ejercicios físicos bien dosificados que provoquen un aumento progresivo de la carga física, los ejercicios de calentamiento que se seleccionen no deben ser muy complejos y deberán estar en correspondencia con el grado de preparación de los alumnos. Puede considerarse un estado funcional adecuado para esta parte de la clase cuando los alumnos logren alrededor de 120 pulsaciones por minuto. Después del calentamiento general se realiza un calentamiento específico lo que propicia metodológicamente un punto de enlace con la parte principal de la clase.

Parte principal Esta es la parte esencial, básica de la clase de Educación Física donde se cumplen los objetivos instructivos, de desarrollo de capacidades físicas y educativas de la clase sobre la base de objetivos propuestos. Desde el punto de vista didáctico-metodológico, en esta parte la ejercitación constituye el

elemento primordial para la enseñanza y consolidación de los conocimientos, hábitos, habilidades y capacidades.

Las acciones del profesor derivadas de la aplicación de los métodos de enseñanza, tales como la explicación, la demostración y la corrección de errores, entre otras, desempeñan un papel muy importante en la dirección y orientación de la ejercitación de los estudiantes. Precisamente con la explicación y demostración de las actividades a realizar es que se inicia esta parte de la clase, la cual a su vez sirve como una etapa breve de reposo, esta no debe exceder de 5 minutos para que no se pierda el efecto del calentamiento. La carga física en esta parte alcanza su nivel máximo. Se considera como aceptable el esfuerzo físico realizado cuando las pulsaciones por minutos fluctúan entre 140-160 como promedio. La ubicación de los ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas al inicio o al final de la clase, es algo muy polémico y donde los criterios varían. Desde el punto de vista fisiológico, la rapidez y la agilidad (capacidad coordinativa compleja con un gran componente de rapidez) se desarrollan mejor al inicio de la parte principal después del calentamiento, ya que el estímulo nervioso llega con mayor calidad a nivel propioceptivo que después de haber desarrollado todo un trabajo intenso en la clase.

Algo similar ocurre con la movilidad articular, toda vez que al final de esta parte existe un mayor grado de agarrotamiento muscular. Sin embargo, la fuerza y la resistencia es más conveniente trabajarla al final de esta parte donde el desarrollo de ambas se ve favorecido como resultado de tener que realizar un mayor esfuerzo físico. Además el trabajo de fuerza al inicio de esta parte, puede afectar la coordinación motriz necesaria para el desarrollo de las habilidades.

Este es un criterio básico que se debe tener en cuenta a la hora de ubicar el desarrollo de las capacidades físicas dentro de la parte principal, aunque no es el único. Un profesor por ejemplo, desde el punto de vista de la elevación progresiva de la carga y teniendo en cuenta que va a enseñar una habilidad compleja,

considere sacrificar el mejor momento de la clase para desarrollar la rapidez ante el temor de que la carga física que esta provoque pueda afectar el aprendizaje de la habilidad y ubique entonces la rapidez al final de esta parte.

Parte final Una vez concluida la parte principal de la clase, es necesario un periodo de recuperación del organismo se considera que esta recuperación se logra si el alumno alcanza entre 10 a 15 pulsaciones por minuto, más de las que tenía al iniciar la clase., lo que está sujeto a cambios en correspondencia con la intensidad de la carga y el nivel de entrenamiento de los estudiantes. Con este fin se realizan carreras regresivas, marchas y ejercicios respiratorios y de relajación.

Es de gran valor pedagógico en esta parte de la clase, el análisis de los resultados alcanzados para que los alumnos tomen conciencia de sus deficiencias individuales y de las del colectivo, y a la vez, reconozcan el resultado alcanzado y el esfuerzo realizado por ellos. De dicho análisis debe derivarse la asignación de tareas para que el alumno las realice independientemente, así como buenas recomendaciones para el futuro.

En la Educación Física contemporánea pretendemos lograr que el profesor facilitador del proceso., el estudiante no sea un ente reproductivo, sino que sea sujeto activo en el proceso de aprendizaje, que conjuntamente con el profesor sea constructor de su propio conocimiento. Para ello nos auxiliamos de estilos de enseñanza y los métodos polémicos.

### 3.2.2. El Rol del Docente de Educación Física

El rol del profesor de educación física ha de ir evolucionando y adaptándose a los cambios que se producen en la sociedad, a los intereses y necesidades de los estudiantes y a las nuevas tendencias educativas y estrategias metodológicas, pedagógicas y didácticas con las que se desarrolla los contenidos del área de educación física.

Una escuela moderna requiere de profesionales activos y dinámicos, porque todo lo que nos rodea está en constante cambio, el que se conforma con lo que es y con lo que hace está condenado al fracaso, a la frustración y a la insatisfacción personal.

Si mantenemos el rol del profesor de gimnasia poco habremos evolucionado, los elementos gimnásticos han pasado de ser del contenido exclusivo de nuestras enseñanzas a un elemento en vías de desaparición ya que en la actualidad se concibe al estudiante como un ser integral donde se relaciona tanto lo físico con lo psicológico y social.

El abanico de posibilidades se ha ido abriendo en la medida que se han ido incorporando nuevos contenidos al área de educación física tales como: educación para la salud, deportes, juegos recreativos, expresión corporal, psicomotricidad y actividades en la naturaleza. Esta variedad de contenidos exige un profesor activo, innovador, desinhibido, investigador y dinámico. El docente debe ser una persona proactiva en todas las actividades que se realicen en el centro educativo, no solo las relacionadas con la actividad física y la salud. Ha de investigar sobre los aspectos que rodean la función educativa, estar al día de las nuevas corrientes y tendencias pedagógicas y didácticas de la educación en general y de la educación física en especial.

Igualmente ha de ser capaz de diseñar y planificar cada una de sus unidades didácticas incorporando nuevos métodos, utilizando nuevas estrategias didácticas y secuencias de aprendizaje. No podemos convertirnos en un simple transmisor de conocimientos o saberes, esta área es eminentemente procedimental a través de la actividad de los alumnos y de las situaciones didácticas que planteemos, el alumno debe explorar, descubrir, experimentar y poner en práctica una gran cantidad de actitudes, valores y normas

### 3.2.3. Beneficios de la Práctica de la Actividad Física

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de enfermedades, para todas las personas a cualquier edad. La actividad física contribuye a mejorar la calidad de vida y prolongación de la misma, a través de beneficios biológicos psicológicos y sociales.

La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, presión alta, cáncer de colon y diabetes, también ayuda a controlar el peso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, los músculos y aumenta la densidad ósea.

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

Fomenta la sociabilidad. Aumenta la autonomía y la integración social estos beneficios son especialmente importantes en caso de parecer una discapacidad física o psíquica.

### 3.2.4. Problemas por la Falta de Actividad Física

La actividad física tiene una influencia determinante sobre la forma y las funciones de nuestro organismo, la función orgánica y la apariencia física están estrechamente relacionadas. Desde hace tiempo se han realizado estudios que demuestran el efecto que tiene el sedentarismo en el estado de salud de una persona y que es un factor muy importante en el desarrollo de muchas enfermedades.

Se ha demostrado que la falta de actividad física junto a una dieta inadecuada y el consumo de sustancias tóxicas como el tabaco, alcohol y drogas provocan la muerte prematura de personas en todo el mundo. La ausencia de actividad física hace que los órganos se degeneren y una pérdida de un órgano tiene influencia en todo el organismo

#### a. La Obesidad

La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible, la cual se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo humano y pueden ser perjudiciales para la salud.

La causa fundamental de la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las calorías gastadas, por tanto la falta de actividad física general la acumulación de calorías en forma de grasa en las células y en la sangre.

Los expertos advierten de que los efectos más negativos de la obesidad producen patologías graves como la diabetes, la hipertensión, problemas cardiovasculares, gastrointestinales y algunos tipos de cáncer.

Las principales causas de la obesidad son la mala alimentación, la falta de ejercicio físico, factores genéticos, factores orgánicos, factores socioeconómicos.

#### b. Problemas Cardiacos

Los problemas cardiacos consisten en inconvenientes del corazón y los vasos sanguíneos, también son conocidos como enfermedades cardiovasculares. Las principales causas de las enfermedades cardiovasculares son: la inactividad física, una dieta no adecuada, el consumo de tabaco u el consumo nocivo de alcohol.

El corazón es el centro del aparato circulatorio o aparato cardiovascular es el encargado de bombear sangre a todas las células del cuerpo a través de las arterias y vasos sanguíneos. La sangre transporta el oxígeno que las células necesitan, cuando existe una enfermedad cardiovascular se produce un grupo de trastornos que no permiten el correcto funcionamiento del corazón y los vasos sanguíneos.

Los ataques al corazón y los accidentes vasculares cerebrales se deben sobre todo a obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro. La causa más frecuente de las obstrucciones en los vasos sanguíneos es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos que irrigan al corazón o al cerebro.

### c. La Diabetes

La diabetes es un trastorno metabólico que tiene diversas causas, se caracteriza por hiperglucemia crónica y trastorno del metabolismo de los carbohidratos, las grasas y las proteínas como consecuencia de anomalías en la secreción o efectos de la insulina. (World Health Organization, Pag. 28, 1999)

Se conocen dos tipos de diabetes: la diabetes tipo 1 generalmente presentada en la niñez o a la adolescencia y los pacientes necesitan inyecciones de insulina toda la vida. La diabetes tipo 2 aparece por lo general en la vida adulta y está relacionada con la obesidad, la falta de actividad física y una mala alimentación.

Este tipo de diabetes es la más común y el tratamiento puede consistir en cambios de modo de vida, bajar de peso, iniciar hacer actividad física y cambiar el tipo de alimentación.

La diabetes se origina porque el páncreas no sintetiza la cantidad de insulina que el cuerpo necesita y produce una cantidad inferior o no es capaz de utilizarla con eficiencia. La insulina es una hormona producida en el páncreas su principal función es el mantenimiento de los valores adecuados de glucosa en la sangre. Permite que la glucosa entre en el organismo y sea transportada al interior de las células, en donde se transforma en energía para que funciones los músculos y otros tejidos.

#### d. El Estrés

El estrés es una respuesta del organismo que pone al individuo en disposición de afrontar situaciones interpretadas como amenazas, el estrés tiene múltiples efectos negativos para nuestra salud y forma de vida.

Para afrontar dichas situaciones el cuerpo debe proveerse de manera rápida de la suficiente energía. Es por ello que las células comienzan a catabolizar la energía acumulada en el organismo. Las células a trabajar rápido producen desechos y necesitan nutrientes nuevos de forma continua, la sangre que contiene esos nutrientes comienzan a circular más rápido por lo que el ritmo cardiaco se acelera.

También aumenta la respiración. Los pulmones están conectados al corazón por medio de los ventrículos y alveolos pulmonares. De esta forma el ritmo cardiaco y la respiración se sincronizan para poder llevar el máximo de recursos disponibles a las células.

#### e. La Depresión

La depresión se manifiesta a partir de un aserie de síntomas que incluyen cambios de humor, irritabilidad, falta de entusiasmo y una sensación de angustia que trasciende a lo que se considera normal. Es un trastorno en el estado de

ánimo donde aparecen sentimientos de dolor profundo, ira, frustración y soledad e impiden que la persona continúe con su vida ordinaria de forma normal durante un tiempo prolongado.

Como prevención contra la depresión los médicos recomiendan que se duerma adecuadamente, se lleve una alimentación nutritiva y se realicen ejercicios diarios, se evite el consumo de alcohol y drogas y que se pase tiempo rodeado de personas a quienes se quieran y realicen actividades que produzcan satisfacción.

### 3.3 Ámbito Biológico.

Cuando hablamos de lo biológico nos referimos a la ciencia de la vida, relativo al desarrollo de los seres vivos, a las condiciones de existencia y a su adaptación en el ambiente, a su reproducción y a las transformaciones de las especies.

#### 3.3.1 Crecimiento Humano

Es el proceso biológico por el cual un organismo aumenta de masa y de tamaño a la vez que experimenta una serie de cambios morfológicos y funcionales que afecta a todo el organismo hasta adquirir las características del estado adulto. Este aumento comienza por las propias células pasando por los tejidos hasta llegar a los diferentes órganos y sistemas que conforman el cuerpo humano. Estas estructuras más desarrolladas se hacen cargo de realizar el trabajo biológico más importante.

El crecimiento también se define como el aumento en el número de células de un organismo, con lo que conlleva al aumento de tamaño, este es medible y cuantificable el crecimiento se consigue por una doble acción un aumento en el tamaño de las células y un aumento en su número. El crecimiento de las células depende de la capacidad de las mismas para asimilar los nutrientes que se encuentran en el ambiente en que se desarrollan. Los alimentos son degradados

y a partir de la energía que ellos brindan el cuerpo la utiliza para construir nuevas estructuras celulares.

### 3.3.2. Capacidades Físicas

Las capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Los especialistas en actividades físicas y deportivas dividen las capacidades físicas en: condicionales estas capacidades se encuentran en acciones motrices de acuerdo con la liberación, producción e intercambio de sustancias energéticas en el organismo todo esto durante o después de una actividad física. Se dividen en fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Capacidades coordinativas son las encargadas de coordinar los movimientos entre estas podemos mencionar equilibrio, ritmo, anticipación, diferenciación y coordinación.

Pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, equilibrio y coordinación.

#### a. La Fuerza

“Cuando se habla de fuerza, se está refiriendo a una magnitud física que se manifiesta de manera lineal y presenta la intensidad de intercambio entre dos cuerpos”. La fuerza es la capacidad para vencer una resistencia por medio de un esfuerzo muscular. La fuerza que se necesita para practicar diferentes deportes no es tan sólo diferente en la cantidad, también lo es en la calidad, pues hay diferentes tipos de fuerza. No es lo mismo tener que vencer la máxima resistencia

posible a tener que transmitir el máximo impulso a una resistencia relativamente ligera. (definición.com, 2016)

Por eso la fuerza posee varias clasificaciones:

**Fuerza máxima:** Es la mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o un grupo de músculos.

**Fuerza explosiva:** Pone en relación la fuerza y la velocidad. La podemos expresar como la capacidad de ejecutar. Por ejemplo el saque de un tenista.

**Fuerza de resistencia:** Es la capacidad muscular para realizar una cantidad moderada de fuerza durante un periodo prolongado de tiempo. Por ejemplo el deporte del remo.

#### b. La Velocidad

“La velocidad es una magnitud física de carácter vectorial que expresa la distancia recorrida de un objeto por unidad de tiempo”. La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento esta capacidad física permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. (definición.com, 2016)

La velocidad se puede manifestar de varias formas: velocidad de desplazamiento esta es la distancia recorrida por una persona en el menor tiempo posible, velocidad de reacción es la capacidad de responder a un determinado estímulo auditivo, visual o táctil en el menor tiempo posible y velocidad gestual es la capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible.

### c. La Resistencia

Se considera a la resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible o de soportar la fatiga de dicho esfuerzo y recuperarse rápidamente del mismo.

Existen dos tipos de resistencia: resistencia aeróbica se define como la capacidad de realizar esfuerzos de larga duración y de poca intensidad este tipo de resistencia empieza a actuar después de cinco minutos de trabajo físico y puede durar varias horas de esfuerzo, manteniendo el equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno, resistencia anaeróbica se define como la capacidad de soportar esfuerzos de gran intensidad y corta duración este tipo de resistencia actúa inmediatamente desde que se inicia el trabajo físico, teniendo una duración máxima de aproximadamente cinco minutos retrasando el mayor tiempo posible la aparición de la fatiga pese a la progresiva disminución de las reservas orgánicas, en este tipo de resistencia no existe un equilibrio entre el oxígeno aportado y el consumido.

### d. La Flexibilidad

El termino flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar algún tipo de daños en las articulaciones y músculos. La flexibilidad es una capacidad que vamos perdiendo desde que nacemos. Las mujeres poseen mayores niveles de flexibilidad que los hombres esto se debe a que sus articulaciones son más laxas y permiten mayor movimiento esto sumado a que poseen menor cantidad de masa muscular lo que contribuye aún más.

Podemos entrenar la flexibilidad por medio de los llamados estiramientos, estos se encuentran incluidos en los ejercicios de calentamiento previo al inicio del

entrenamiento o competencia. Debemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento si no que lo posibilita.

Existen dos tipos de flexibilidad: Flexibilidad estática es cuando adoptamos una posición y la mantenemos durante un tiempo sin que se produzca movimientos tratando de estirar los músculos. Flexibilidad dinámica es cuando realizamos movimientos significativos e importantes de una o varias partes del cuerpo.

### 3.3.3. Desarrollo de la Motricidad Humana

“Al abordar el campo de desarrollo motriz en el ser humano, se encuentra un complejo mundo cuyas dimensiones deben considerarse en forma global organizada y sistemática. Es decir que cuando se pretende brindar estímulos con el propósito de buscar el desarrollo motriz, debe tenerse en cuenta que se va a realizar una actividad con un ser que tiene unas características generales propias de la especie, y de orden biológico, psicológico y social, y que cualquier tipo de intervención debe tener presente aspectos internos y externos del ser humano, (Medio ambiente, crecimiento, maduración y desarrollo) ya que estos inciden directamente o indirectamente en todas las dimensiones del desarrollo humano”. (Uribe, Pag.35, 1991)

Estas consideraciones conducen a sugerir que el maestro y especialmente el maestro de educación física que pretenda inducir el desarrollo físico y motriz del niño debe hacerlo desde una visión dinámica evolutiva y prospectiva del ser humano para que ese niño llegue a convertirse en un adulto sano y feliz. Dada la gran importancia del desarrollo motriz en los procesos de formación del desarrollo humano, es básico un cambio de forma y de fondo en los procesos de atención y educación del niño desde el campo de la motricidad. “Todo educador debe recibir una formación que les permita brindar estímulos adecuados a los niños en los procesos de crecimiento maduración y desarrollo”. (Uribe, Pag.43, 1991)

Los maestros de educación física tienen que tener los conocimientos necesarios para brindar el adecuado desarrollo motriz de los estudiantes ya que los primeros años son fundamentales en el desarrollo motriz. La mayoría de los proyectos en el campo de la educación física infantil se inician entre los tres y siete años y van dirigidos a la iniciación deportiva ya que los niños que reciben una adecuada estimulación temprana desarrollan de mejor forma sus capacidades de movimiento y su ubicación en el espacio.

Se denomina desarrollo motriz a una serie de cambios en las competencias motrices; es decir en la capacidad para realizar progresiva y eficientemente diversas y nuevas acciones motrices que se producen fundamentalmente desde el nacimiento hasta la edad adulta. Por medio de este desarrollo se logran procesos de adaptación orgánica y social que ayudan al dominio propio y del medio ambiente, hechos que posibilitan a su vez usar las capacidades motrices como un medio que contribuya a los procesos de interrelación con los demás.

El desarrollo motriz conduce a cambios en la estructura del individuo que se presentan progresivamente, dando lugar al aprendizaje de diferentes habilidades motrices, que contribuyen a sus procesos de desarrollo biológico, del pensamiento y de integración social. Todos estos procesos se producen en interrelación continua de manera que generan espacios para lograr la autonomía en el ser, propósito fundamental en la formación de personas.

#### 3.4 Ámbito Psicológico.

Cuando se habla de psicología se está hablando de inteligencia y la inteligencia es la capacidad de elegir entre varias posibilidades, aquella opción más acertada para la resolución de un problema. En el ámbito de la educación física propiamente se le plantean problemas a los cuales tiene que darle una respuesta motriz o psicomotora.

La inteligencia es una cualidad que todos los seres humanos poseemos. Aunque no todos podemos tenerla de igual manera desarrollada y estimulada. La inteligencia no es solo saber mucho, si no que se trata de poner en juego nuestros conocimientos y actitudes en todas las acciones de nuestra vida cotidiana, y por ello somos capaces los seres humanos de desafiar obstáculos que pueden ser desde la resolución de un problema lógico matemático, hablar correctamente en público o escribir correctamente un libro.

#### 3.4.1 Desarrollo Cognitivo.

El desarrollo cognitivo se enfoca en los procedimientos intelectuales y en las conductas que emanan de estos procesos. Este desarrollo es una consecuencia de la voluntad de las personas por entender la realidad y desempeñarse en la sociedad, por lo que está vinculado a la capacidad natural que tienen los seres humanos para adaptarse e integrarse en su ambiente la modalidad más frecuente de analizar los datos y de emplear los recursos cognitivos es conocido como estilo cognitivo. Cabe destacar que esto no está vinculado a la inteligencia ni al coeficiente intelectual si no que es un factor propio de la personalidad.

Lo cognitivo es aquello que pertenece o está relacionado al conocimiento. Es el cumulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o las experiencias vividas.

#### 3.4.2 Que es Aprendizaje

Se denomina aprendizaje al proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, posibilitando mediante el estudio la enseñanza o la experiencia. Dicho proceso puede ser entendido a partir de diversas posturas lo que implica que existen diversas teorías relacionadas al hecho de aprender.

El aprendizaje humano se define como el cambio relativamente invariable de la conducta de una persona a partir del resultado de las experiencias este cambio es conseguido tras establecer una asociación entre un estímulo y su respuesta. La capacidad de aprender no es exclusiva de la especie humana, aunque en el ser humano el aprendizaje se constituyó como un factor que supera a las especies similares.

### 3.4.3 Formas de Aprendizaje

“Cada persona tiene su propio estilo y estrategia particular de aprendizaje, velocidad, características y eficiencia de aprender”.

Los seres humanos perciben y aprenden las cosas de formas distintas y a través de diferentes canales, es decir tiene que ver con la forma que se estructuran los contenidos cada persona aprende de manera distinta a los demás de forma visual, auditiva y kinestésica. El término forma de aprendizaje se refiere a que cada persona utiliza su propio método o estrategia a la hora de aprender.

### 3.4.4 Aprendizaje Significativo de David Ausubel.

Ausubel plantea que el aprendizaje del estudiante depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por estructura cognitiva al conjunto de conceptos o ideas que un individuo posee en un determinado campo de conocimiento.

Un aprendizaje es significativo cuando los contenidos son relacionados de modo no arbitrario y sustancial con lo que el alumno ya sabe. Esto quiere decir que en el proceso educativo es importante considerar lo que el individuo ya sabe de tal manera que establezca una relación con aquello que debe aprender. Este

proceso tiene lugar si el educando tiene en su estructura cognitiva conceptos, ideas estables y definidos con los cuales la nueva información puede interactuar.

#### 3.4.5 Aprendizaje por Descubrimiento de Jerome Bruner

En este tipo de aprendizaje del individuo tiene una gran participación, el instructor dirige su actividad para darles a conocer una meta que ha de ser alcanzada y además de servir como mediador y guía para que los individuos sean los que recorran el camino y alcancen la meta propuesta. En el aprendizaje por descubrimiento es instructor le presenta todas las herramientas necesarias al estudiante para que este descubra por sí mismo lo que desea aprender.

El método de descubrimiento tiene varias formas que son apropiadas para alcanzar diferentes tipos de objetivos, además sirve para estudiantes con diferentes niveles de capacidad cognitiva entre los tipos de descubrimiento podemos mencionar: 1) descubrimiento inductivo este tipo de descubrimiento implica la colección y reordenación de datos para llegar a una nueva categoría o concepto. 2) Descubrimiento deductivo este descubrimiento implica la combinación o relación de ideas generales con el fin de llegar a enunciados específicos, como en la construcción de un silogismo. 3) Descubrimiento transductivo en este descubrimiento el estudiante relaciona dos elementos particulares y advierte que son similares en uno o dos aspectos.

#### 3.5 Ámbito Social.

Es el lugar donde las personas se desarrollan en determinadas condiciones de vida, trabajo, estatus económico. O son las condiciones de existencia y desenvolvimiento de las sociedades humanas, de las culturas ante los procesos sociales y las personas ante ellos. Es la cultura en que un individuo fue educado y vive dentro de la misma, abarcando a las personas e instituciones con las que el individuo interactúa en forma regular.

### 3.5.1. Que son Valores.

Se conocen como valores humanos al conjunto de características que posee una persona u organización, los cuales determinan el comportamiento o interacción con otros individuos en su ambiente. Los valores morales pueden ser considerados éticos y sociales, que constituyen un conjunto de reglas establecidas para lograr una convivencia saludable dentro de una sociedad.

Los valores éticos son guías de comportamiento que regulan la conducta de un individuo. Los valores Sociales son las propiedades, cualidades o características de un individuo estos son considerados universales los cuales se encuentran en todas las culturas.

### 3.5.2. Que es un Hábito.

Un hábito es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño raciocinio y es aprendido más que innato. Nadie nace con ellos, se adquieren no suceden sin ser ocasionados. Cada persona suele moldear continuamente su forma de ser y de actuar, de acuerdo a las influencias que reciben del medio que los rodea, en la casa, en el trabajo, con los amigos, en la escuela, con todo esto vamos construyendo nuestra identidad, estilo de vida. Construyendo así nuestro sistema de creencias el cual define la actitud que tendremos ante la vida y el rol que ocuparemos en la sociedad.

### 3.5.3. Qué es Autoestima

La autoestima es la valoración generalmente positiva de uno mismo para la psicología se trata de la opinión emocional que los individuos tienen de sí mismos y que supera en sus causas la racionalización y la lógica. En otras palabras la

autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman nuestra personalidad.

El mantenimiento de una buena autoestima es imprescindible, ya que suele contribuirse como un síntoma recurrente en distintos problemas conductuales por eso hay psicólogos que definen a la autoestima como la función del organismo que permite la autoprotección y el desarrollo personal ya que las debilidades de autoestima afectan la salud, las relaciones sociales y la productividad.

#### 3.5.4. Que es Actitud.

Una actitud es una disposición mental y neurológica que se organiza a partir de la experiencia que ejerce una influencia directriz o dinámica sobre las reacciones del individuo respecto de todos los objetos y a todas las situaciones que les corresponda.

La actitud es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea una persona para ser sus labores. En este sentido se puede decir que es su forma de ser o el comportamiento de actuar

### 3.6 Ámbito Laboral

El ámbito laboral se refiere al espacio o al ambiente en donde a las personas realizan diferentes labores. Es muy importante descartar la importancia que tiene para la persona estar trabajando en un buen ámbito laboral. El ámbito laboral está compuesto por todos los aspectos que influyen en las actividades que se desarrollan dentro de la oficina, fabrica, escuela, empresa o lugar que trabaje. Cada día las organizaciones están tomando sus precauciones referentes a lo que es un buen ambiente de trabajo fomentado para que de esta manera sus empleados se sientan a gusto desempeñando sus labores.

Es muy frecuente que el ámbito laboral tenga ciertos nexos con las relaciones humanas, si una persona lleva una relación laboral con respeto y cooperación con sus compañeros y con sus jefes, entonces su ámbito laboral va a resultar agradable, ahora si por el contrario la persona es conflictiva y se lleva mal con todo el mundo su ambiente laboral va a resultar una pesadilla.

Otro aspecto importante que hay que destacar es el estado de la infraestructura donde se labora y sus condiciones de higiene y seguridad un lugar bien limpio de trabajo con su adecuada iluminación y el material necesario a utilizar es una buena señal de que el ambiente de trabajo es óptimo para poder realizar cómodamente sus actividades.

#### 3.6.1. Metodología de la Enseñanza

Es el conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinados para dirigir el aprendizaje del estudiante hacia determinados objetivos. El método es quien da sentido a todos los pasos de la enseñanza y del aprendizaje. Entre los métodos podemos mencionar: el deductivo, el inductivo, el comparativo, el lógico, el psicológico, el analítico, el activo, el pasivo.

#### 3.6.2. Herramientas Pedagógicas.

Las herramientas pedagógicas son tomadas como todos aquellos medios o elementos que intervienen en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes. Son las que facilitan y optimizan la calidad de la formación que se está impartiendo.

### 3.6.3. Estrategias Didácticas.

La estrategia es un sistema de planificación aplicable a un conjunto articulado de acciones para llegar a una meta. De manera que no se puede hablar que se usan estrategias cuando no hay una meta hacia donde se orienta la acción. La estrategia debe estar fundamentada en un método pero a diferencia de este, la estrategia es flexible y puede tomar forma con base en las metas a donde se quiere llegar.

En su aplicación la estrategia puede hacer uso de una serie de técnicas para conseguir los objetivos que se perciben. Su aplicación en la práctica diaria requiere del perfeccionamiento de procedimientos y técnica cuya elección detallada y diseño son responsables del docente.

### 3.6.4. Herramientas de Evaluación.

Una técnica de evaluación responde a la pregunta ¿cómo se va a evaluar? es decir, es el procedimiento mediante el cual se llevará a cabo la evaluación, existen técnicas de observación y técnicas de evaluación del desempeño. Un instrumento de evaluación responde a la pregunta ¿con qué se va a evaluar? es el medio a través del cual se obtendrá la información, se puede mencionar: lista de cotejo, pruebas, estudio de casos, portafolio, entre otros.

Las técnicas de observación Permiten a través de la observación y el uso de instrumentos, que el docente evalúe una ejecución o un producto elaborado por el estudiante de una forma objetiva. La técnica de observación hace posible evaluar en forma integral, es decir valorar conocimientos, habilidades, actitudes y valores.

Estos instrumentos pueden construirse con la participación de los estudiantes. Dentro de las técnicas de observación están: lista de cotejo, escala de calificación y rúbrica.

**Técnicas de evaluación del desempeño** La evaluación del desempeño responde a cómo evaluar en un currículo organizado en competencias. En lugar de evaluar lo que los estudiantes saben o sienten, se evalúa lo que los estudiantes pueden hacer. Para evaluar el desempeño es necesario que el estudiante demuestre sus conocimientos o habilidades en elaborar una respuesta o un producto. Se toma en cuenta el proceso de enseñanza aprendizaje y se potencia la evaluación integral. A través de ella los estudiantes integran lo que han aprendido, las destrezas que han adquirido, las habilidades y actitudes para lograr una competencia. El docente juega un papel importante en la evaluación del desempeño.

Dado que debe pasar de una evaluación memorista a una evaluación relevante e integradora. Ésta también debe responder a las características individuales de los estudiantes y a sus necesidades educativas, lo cual beneficia el aprendizaje durante todo el proceso. La evaluación del desempeño le apuesta a la evaluación formativa, es decir, aquella que se realiza durante el proceso.

## V. Marco operativo

### 4.1 Diseño de la investigación

Para esta investigación se utilizara el tipo de muestreo intencional o de juicio ya que las personas objeto de estudio estan siendo seleccionada a juicio del investigador, por cumplir con las cualidades y requerimientos que la investigación necesita. Los maestros de grado fueron seleccionados como objeto de investigación ya que en ellos se a observado el desconocimiento sobre la importancia que tiene la educación física en el desarrollo integral del estudiante del nivel primario en el ambito biológico, psicológico y social.

#### 4.1.1 Equipo de investigación

Investigador:

Josué Manuel de León de León

Director del establecimiento:

Juan José Alvares Solís

#### 4.1.2 Presupuesto

Recursos Materiales:

Libros, Computadora, Impresora, hojas de papel, encuestas y fotocopias.

Recursos Humanos:

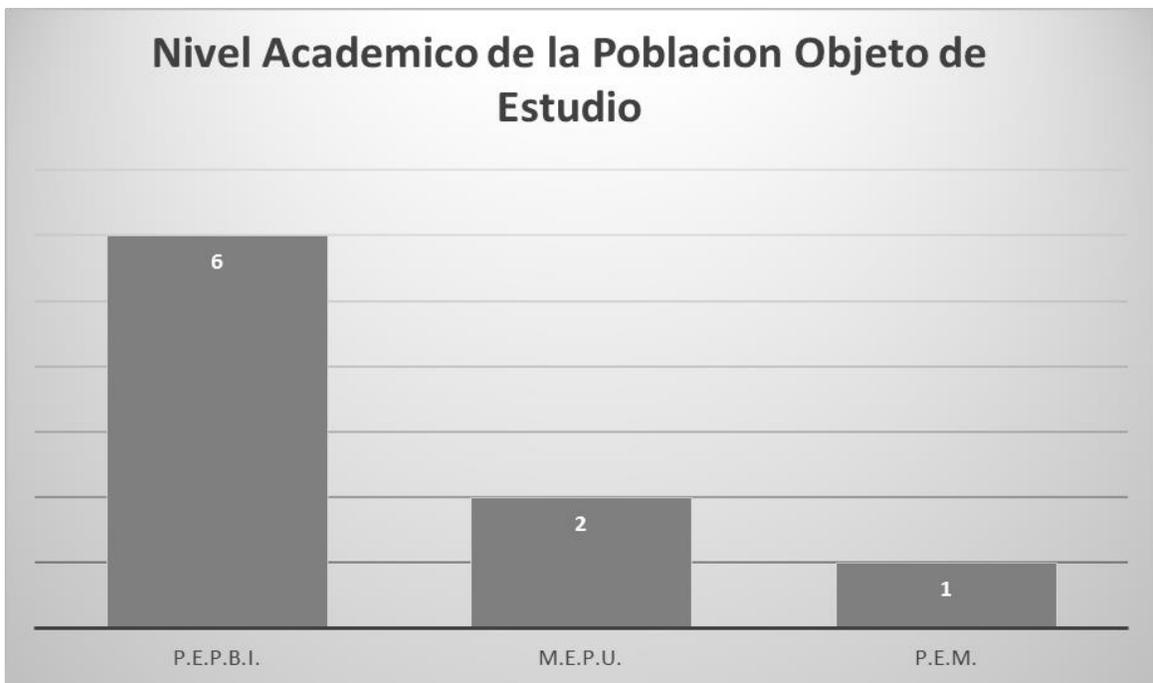
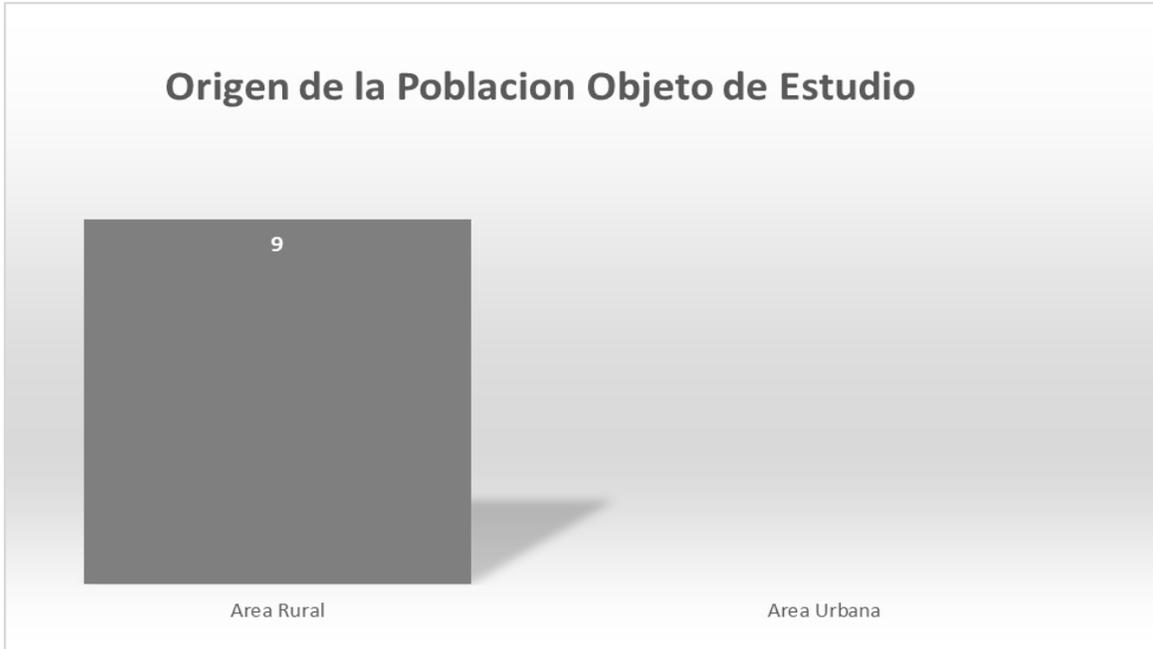
Estudiante Investigador y maestro de grado objeto de estudio.

### 4.1.3 Programación

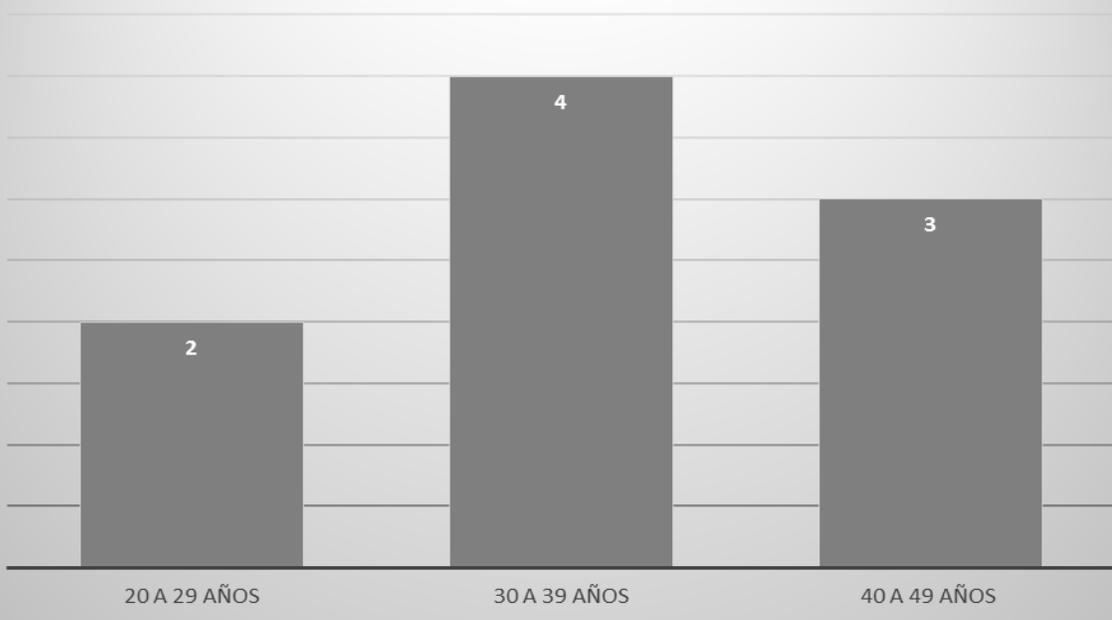
| CRONOGRAMA   |          |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |           |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|--|----------|---|---|---|------------|---|---|---|---------|---|---|---|-----------|---|---|---|-----------|---|---|---|---------|---|---|---|---------|---|---|---|-------|---|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 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 del Planteamiento y Justificación                                | ■        | ■ | ■ | ■ |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |           |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Revisión del Planteamiento y Justificación                                   |          |   |   |   | ■          | ■ |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |           |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Corrección del Planteamiento y Justificación ya revisados anteriormente      |          |   |   |   |            |   | ■ |   |         |   |   |   |           |   |   |   |           |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Segunda revisión del Planteamiento, Justificación y entrega de los Objetivos |          |   |   |   |            |   |   | ■ | ■       | ■ | ■ |   |           |   |   |   |           |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 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 recolección de datos.       |          |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |           |   | ■ |   |         |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Recopilación de datos  |          |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |           |   |   | ■ |         |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Elaboración del plan (taller y actividad practica)                           |          |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |           |   |   |   | ■       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Ejecución del plan (taller y actividad practica)                             |          |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |           |   |   |   |         | ■ |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Evaluación defensa de tesis  |          |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |           |   |   |   |         |   | ■ |   |         |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |  |  |

## VI. Presentación de Resultados

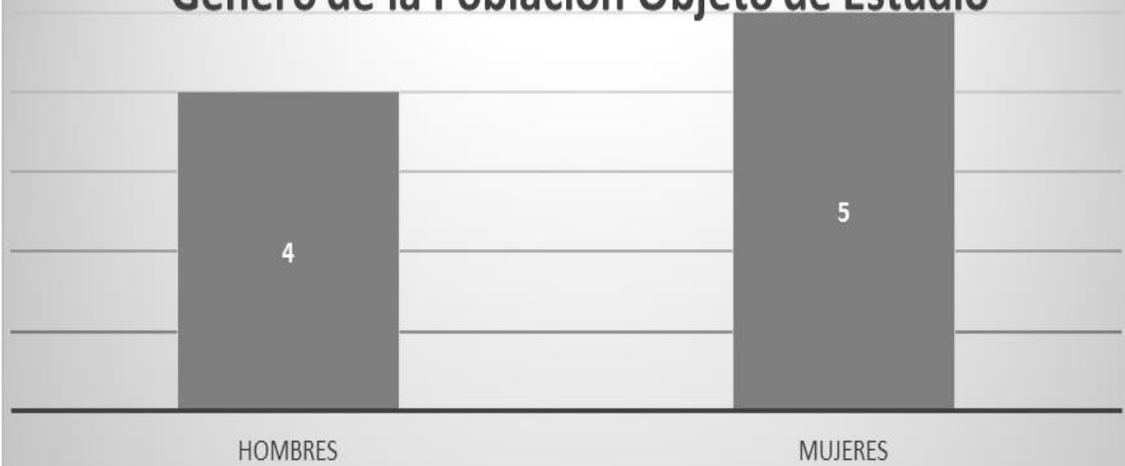
### 5.1 Análisis de datos



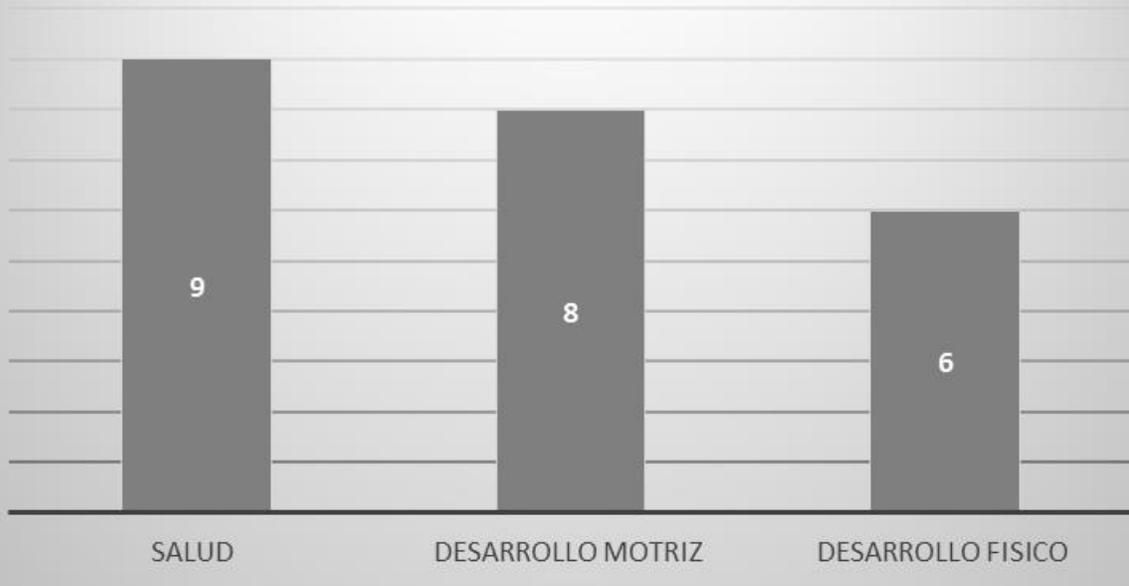
### Edad de la Poblacion Objeto de Estudio



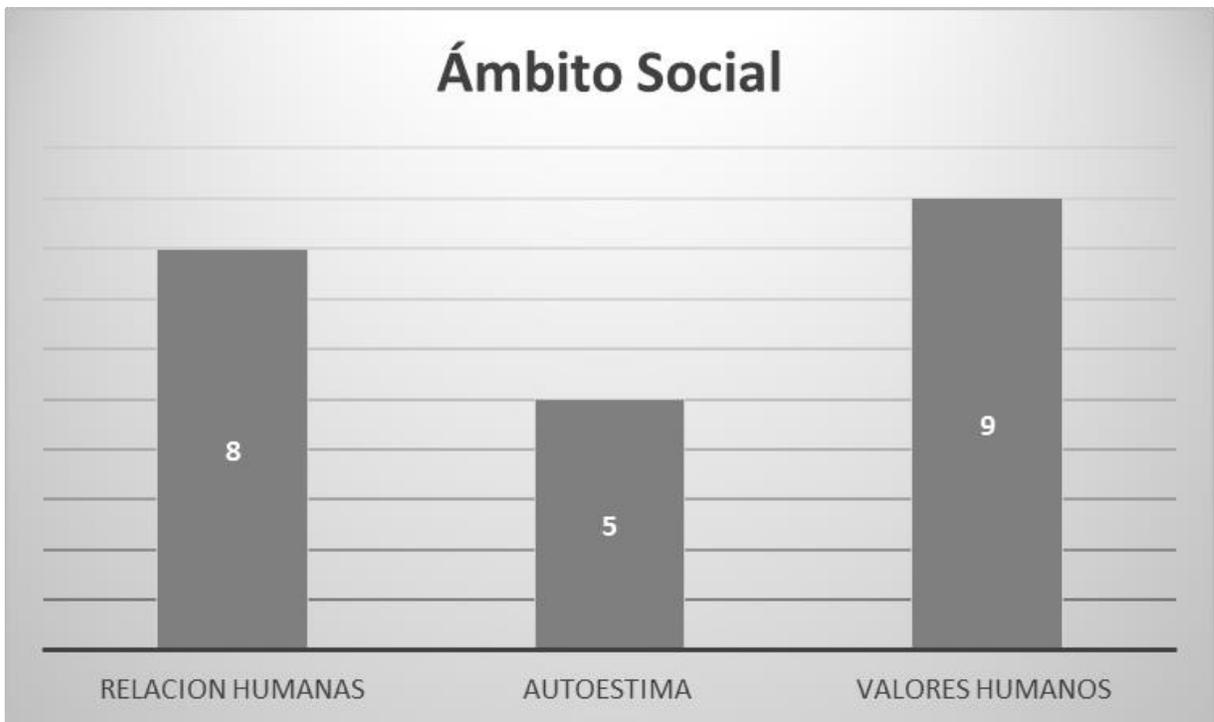
### Genero de la Poblacion Objeto de Estudio



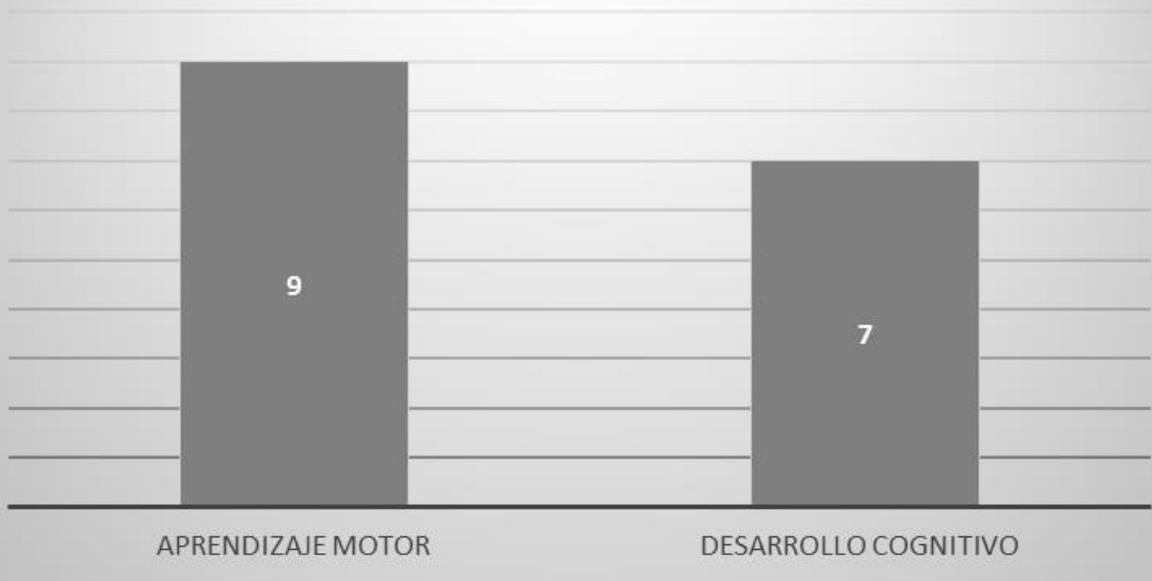
## Ámbito Biológico



## Ámbito Social



## Ámbito Psicológico



## Ambito Laboral



## 5.2 Interpretación de resultados

### Ámbito Biológico

La población objeto de estudio considera que el área de educación física es importante porque ayuda al desarrollo físico mejorando y fortaleciendo los músculos estriados que conforman el aparato locomotor del cuerpo humano, músculos lisos que forman los órganos internos y principalmente el músculo cardíaco que está ubicado en el corazón humano.

Las habilidades corporales entre ellas el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación y sus capacidades físicas tales como la fuerza, la velocidad y la resistencia aeróbica y anaeróbica.

Mejora la salud de los estudiantes ya que la actividad física previene enfermedades y mejora los estados de ánimo. Cuando se realiza actividad física frecuentemente se reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, respiratorias, presión alta, cáncer de colon, diabetes y obesidad. Se fortalecen los huesos, los músculos y aumenta la densidad ósea obteniendo una mejor condición física en general.

### Ámbito Social

Se puede identificar en el proceso de investigación que por medio de la educación física los estudiantes interactúan entre sí fortaleciendo de esta manera la comunicación y las relaciones humanas que existen entre los individuos de una sociedad lo cual permite que se amplíe el ámbito social donde se desenvuelve.

Asimismo se fortalece la confianza en los demás compañeros ya que se realiza trabajo en equipo donde participan todos en armonía cumpliendo cada uno con la tarea que se le asigna para poder lograr o alcanzar el objetivo propuesto.

También dentro de la clase de educación física se fomentan valores que permiten una convivencia armónica entre los cuales podemos mencionar el respeto a sí mismo y a sus demás compañeros, la puntualidad en el horario de clases, la responsabilidad con el cumplimiento de sus implementos deportivos y las tareas que debe realizar dentro de la clase y la igualdad ya que dentro de las actividades físicas tienen los mismos derechos y obligaciones tanto los niños como las niñas sin ningún tipo de discriminación por su raza, estatus económico o religión.

### Ámbito Psicológico

En la población que es el objeto de estudio se pudo identificar un gran desconocimiento de los elementos psicológicos que se trabajan dentro del área de educación física y en la población solo se conoce aprendizaje psicomotor y el desarrollo mental lo cual se enfoca en los procesos mentales. Desconociendo que cuando se habla de psicología se está hablando de inteligencia y la inteligencia es la capacidad de elegir entre varias posibilidades aquella opción más acertada para la resolución de un problema.

La clase de educación física es importante ya que forma parte del desarrollo integral de los educandos porque por medio de la educación física se desarrolla tanto el aspecto físico como el aspecto mental, y se puede mejorar la memoria y la capacidad de analizar más rápidamente cualquier problema lógico, ya que la clase de educación física favorece el aprendizaje por descubrimiento permitiendo que el niño descubra por sí solo la manera más fácil de resolver cualquier tarea motriz que se les presente.

También beneficia en aprendizaje social ya que puede aprender de sus demás compañeros en la forma que ellos realizan los ejercicios y él puede observar e imitar cada uno de sus movimientos para poder construir su propio aprendizaje.

## Ámbito Laboral

Dentro de las funciones primordiales que se identifican del maestro de educación física en su labor docente son:

Es el encargado de planificar los contenidos que se impartirán en el curso de educación física buscando las estrategias pedagógicas las herramientas didácticas y la metodología adecuada para facilitar el aprendizaje motriz de los educandos. Asimismo velar por una evaluación constante del aprendizaje en el curso.

También es el encargado de dirigir, coordinar y promover todas las actividades físicas y recreativas que se realizan dentro del centro educativo y dentro de la comunidad donde trabaja.

## VII. Conclusiones

La mayoría de maestros de grado desconocen los contenidos del área de educación física que se imparten en cada uno de los grados del nivel primario.

La educación física contribuye significativamente en la formación integral de los estudiantes del nivel primario.

La educación física ayuda a mejorar la condición física general de los niños en su crecimiento humano.

Gracias a la actividad física se pueden prevenir algunas enfermedades cardiovasculares, el sobre peso y la obesidad.

La educación física apoya a un buen estado de ánimo y emocional de los estudiantes.

Los educandos que practican actividad física tienen un mejor desarrollo motriz que los que no realizan actividad física.

La actividad física influye en el crecimiento físico y mental de los estudiantes.

## VIII. Recomendaciones

Realizar actividad física todos los días o por lo menos tres veces por semana con una duración aproximada de 30 minutos.

Usar la ropa y calzado adecuado para la actividad que se realizará, y así evitar algún tipo de lesión.

Evaluar la nutrición de los escolares antes de empezar a realizar la actividad física.

Dosificar adecuadamente las cargas físicas que se les aplicaran a los niños durante la clase de educación física.

Cuidar que durante la clase exista una buena hidratación, y no exponerlos mucho tiempo al sol para evitar accidentes.

Tomar en cuenta las características individuales de los estudiantes y que cada uno de ellos es diferente en su forma de aprender.

## IX. Bibliografía

Ahonen, J. (1996). "Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física". Ed. Paidotribo Barcelona, Brnechea, C.

Bernal Torres Cesar Augusto, Metodología de la Investigación, Tercera Edición, 2010.

Cuevas Velázquez Leopoldo, Capacidades Físicas, Primera Edición, 1998.

Ministerio de Educación Guatemala, Currículum Nacional Base, Segunda Impresión, 2008.

Definition, diagnosis and classification of diabetes, World Health Organization 1999.

Dirección General de Educación Física, Guía Programática, 2006, Pág. 8

Robert Johnson y Patricia Kuby, Estadística Elemental, 2005

Uribe Pareja Iván Darío, Motricidad infantil y desarrollo humano Educación física y deporte Volumen 20.

### E-Grafía

<https://es.m.wikipedia.org/educacionfisica.com>

<https://www.digef.edu.gt.com>

<https.www.definicion.com>

## X. Anexo

### 9.2 Instrumentos

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE P  
ROGRAMA ACADÉMICO DE DESARROLLO  
PROFESIONAL DOCENTE PADEP/DEF



#### ENCUESTA A DOCENTES

INSTRUCCIONES: A continuación se le presenta una serie de preguntas para las cuales se le solicita responder de acuerdo al conocimiento que tiene sobre educación física.

1.- ¿Considera que el área de educación física es importante en el proceso formativo de los estudiantes del nivel primario? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_  
Porque: \_\_\_\_\_

2.- ¿Cuál es el rol del maestro de educación física dentro del proceso educativo?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3.- ¿Qué beneficios tiene para los estudiantes la clase de educación física en su formación integral?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4.- ¿Cree que la clase de educación física ayuda a fortalecer las relaciones interpersonales de los estudiantes? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_  
Porqué: \_\_\_\_\_

5.- ¿Qué beneficios físicos ha identificado en los estudiantes cuando reciben la clase de educación física?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6.- ¿Considera que el maestro de educación física promueve valores a los estudiantes dentro de su clase? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_  
Porqué: \_\_\_\_\_

7.- ¿Conoce los aspectos psicológicos que se trabajan dentro de la clase de educación física?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8.- ¿Cómo la educación física ayuda a mejorar la salud de los estudiantes y prevenir algunas enfermedades?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9.- ¿Conoce los contenidos que se trabajan dentro de la clase de educación física en cada uno de los grados?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Boleta No. \_\_\_\_\_

Vo. Bo. Lic.

Juan Alberto Cutz Gutiérrez  
Asesor de Tesis

9.3 Programa de Docencia

## 1. RESUMEN DE LA ACTIVIDAD

El presente plan tiene como objetivo principal capacitar a los docentes de grado por medio de conferencias sobre los contenidos y actividades que se realizan dentro de la clase de educación física. También dar a conocer la importancia de la educación física y el rol del profesor de educación física dentro del proceso formativo integral de los estudiantes del nivel primario.

Dentro de los contenidos programáticos del curso de educación física en los cuales se capacito a los docentes se pueden mencionar los siguientes: que es educación física, organización de la clase de educación física, el rol del docente de educación física, beneficios de realizar actividad física, capacidades coordinativas, capacidades condicionales, desarrollo de la motricidad humana, desarrollo cognitivo, formas de aprendizaje, aprendizaje significativo, aprendizaje por descubrimiento, mejoramiento de la autoestima, creación de hábitos para una cultura física, cambio de actitud, formación de valores dentro de la clase de educación física,

## 2. JUSTIFICACIÓN

Debido a una investigación previa donde se corrobora la poca información acerca del tema en el área de educación física en docentes de grado y consientes de la necesidad que existe de impulsar una cultura física, se considera que es nuestra obligación como representantes y formadores de la actividad física, orientar y dar conocer los beneficios que tiene realizar ejercicio continuamente y como parte de nuestra formación académica, siendo estudiantes del Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente de Educación Física, nos vemos en la necesidad de realizar una capacitación con la finalidad de orientar a los docentes de grado, de la importancia que tiene la actividad física en el desarrollo integral del estudiante del nivel primario y los aspectos por los cuales está compuesta el área de educación física dentro del Currículum Nacional Base y las guías programáticas de educación física. .

### 3. OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer la importancia de la educación física y 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 “Paulino Leónidas Noriega González”, Jornada Matutina del Nivel Educativo Primario de la Aldea La Concordia Totonicapán.

### 4. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Capacitar a los docentes de grado sobre la importancia de la educación física en el desarrollo y formación integral de los estudiantes del nivel primario.
- Instruir sobre los principales beneficios de la actividad física y contenidos que se desarrollan dentro del área de educación física.
- Contribuir a la orientación de los procesos metodológicos para el mejoramiento de los elementos didácticos de la clase de educación física y los aspectos físicos que se deben trabajar en la misma.

### 5. LUGAR Y FECHA DE LA ACTIVIDAD

Escuela Oficial Rural Mixta “Paulino Leónidas Noriega González” de la Aldea La Concordia, municipio y departamento de Totonicapán.

Martes, 08 de marzo de 2016.

### 6. POBLACIÓN OBJETIVO:

Maestros de Educación Primaria Urbana

Maestros de Educación Primaria Bilingüe Intercultural.

Profesores de Educación Primaria Bilingüe Intercultural.

## 7. PARTICIPANTES

El grupo de docente participantes está conformado por nueve docentes los cuales ocho fungen como docentes de grado y uno desempeña el cargo de director técnico administrativo. De los nueve anteriormente mencionados cuatro son varones y cinco mujeres; dos están comprendidos entre los 20 a 29 años de edad, cuatro entre los 30 a 39 años de edad y tres entre 40 a 49 años de edad.

## 8. METODOLOGÍA

Taller Teórico-Práctico Significativo.

## 9. DESARROLLO TEMÁTICO

1. Palabras de Bienvenida
2. Oración
3. Evaluación Diagnostica a los Docentes
4. Inicio de conferencia sobre educación física
5. Participación de docentes de grado con dudas o comentarios
6. Taller Práctico sobre fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
7. Evaluación sobre lo aprendido en las conferencias
8. Palabras de agradecimiento
9. Refracción o Convivio.

## 10. RECURSOS

Humanos:

Director y docentes.

Tecnológicos:

Computadora, cañonera, impresora y copias

## 11. PRODUCTO ESPERADO

Corregir y mejorar los conocimientos que se tienen sobre la importancia de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral. Para mejorar la calidad educativa de la Escuela Oficial Rural Mixta “Paulino Leónidas Noriega González” de la Aldea La Concordia, municipio y departamento de Totonicapán.

## 12. COBERTURA

La presente actividad esta propuesta con una cobertura para nueve maestro de grado del nivel primario.

## 13. IMPACTO

Los maestros que conforman el personal docente del centro educativo, quedaron muy satisfechos con la conferencia realizada ya que se les compartieron temas que ampliaron sus conocimiento sobre educación física, lo cual permitió que se tuviera otra perspectiva sobre este curso y posteriormente todas sus dudas fueron resueltas y el tema seleccionado fue de gran importancia para integrarlo con las demás áreas del Currículo Nacional Base para un mejor el desarrollo integral de los niños de la escuela tomando en cuenta todas las características individuales que poseen lo estudiantes.

## 14. EVALUACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Se les paso la encuesta al inicio de la actividad y la misma a finalizar y si se logró evidenciar un aprendizaje sobre la importancia de la educación física ya que los resultados fueron diferentes antes y después de la conferencia realizada.

## 15. Evidencias de logro



## 16. Bibliografía

Ahonen, J. (1996). "Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física". Ed. Paidotribo Barcelona, Brnechea, C.

Cuevas Velázquez Leopoldo, Capacidades Físicas, Primera Edición, 1998.

Ministerio de Educación Guatemala, Currículum Nacional Base, Segunda Impresión, 2008.

Dirección General de Educación Física, Guía Programática, 2006, Pág. 8

Uribe Pareja Iván Darío, Motricidad infantil y desarrollo humano Educación física y deporte Volumen 20.

ENCUESTA DE EVALUACION:

Estimado compañero a continuación se le presenta un cuestionario con respuestas cerradas, marque una X sobre la opción que usted considere

1. ¿La motricidad es la práctica del acompañamiento de las actividades lúdicas del niño?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

2. ¿La motricidad influye en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño Considera que por medio de la motricidad se logra el desarrollo integral del niño en la aplicación de la memorización y las clases teóricas?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

3. ¿Considera que la educación física como asignatura es un eslabón en la integración y la formación de individuos capaces de enfrentarse a los requerimientos de la sociedad?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

4. ¿A través de la motricidad solo se logra el buen control del cuerpo?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

5. ¿La motricidad como elemento generador del desarrollo integral?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

## 9.4 Programa de Extensión

### PROPUESTA DE EXTENSIÓN EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD

#### 1. IMPORTANCIA DE DEFINIR EL TEMA GENERADOR

La importancia de tomar este tema es concientizar que la actividad física ayuda a la prevención de enfermedades y contribuir al mejoramiento de la salud mediante el esparcimiento y el disfrute del tiempo libre.

#### 2. TIPO DE ACTIVIDAD A DESARROLLAR

La actividad a realizar es un taller práctico con el fin de desarrollar las habilidades motrices y las capacidades físicas de los participantes.

#### 3. OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Promover la importancia de la educación física y 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 “Paulino Leónidas Noriega González”, Jornada Matutina del Nivel Educativo Primario de la Aldea La Concordia Totonicapán.

#### 4. COMPETENCIA A DESARROLLAR

Elabora esquemas motores nuevos en los participantes del rally a través de actividades lúdicas donde realicen diferentes acciones físicas por medio de estímulos y respuestas.

## 5. GUÍA DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Para llevar a cabo el desarrollo del rally pre deportivo se realizara 8 grupos de niños con sus respectivos padres cada uno. Cada grupo lo identificara un brazalete de diferente color y a señal cambiarian de estación pasando por cada uno de los juegos.

- ✓ Juego de Arranca Cebollas
- ✓ La piscina Rota
- ✓ Tiro al Blanco
- ✓ Carrera de Encostalados
- ✓ Futbol de Rodillas
- ✓ Buscando el tesoro.
- ✓ Carrera de relevos
- ✓ El Juego del Avioncito.

## 6. TIEMPO DE LA ACTIVIDAD

Escuela Oficial Rural Mixta “Paulino Leónidas Noriega González” de la Aldea La Concordia, municipio y departamento de Totonicapán.

Martes, 08 de marzo de 2016.

De 8:00a.m. A 12:30 p.m.

## 7. ESTRATEGIAS A DESARROLLAR

El desarrollo de esta actividad física está basado en el modelo constructivista y se apoya en las teorías del aprendizaje social, aprendizaje por descubrimiento y aprendizaje significativo.

## 8. JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD DESDE SU APRENDIZAJE

Estamos conscientes de los grandes beneficios que se obtienen con la práctica de cualquier tipo de actividad física, durante al menos 30 minutos diarios y por lo cual se realiza este rally concientizando a padres de familia y estudiantes que deben realizar actividad física para mejorar su salud y condición física.

## 9. ALCANCE DE LA ACTIVIDAD

El alcance de la presente actividad es para todos los padres de familia y estudiantes del nivel primario de la Escuela Oficial Rural Mixta “Paulino Leonidas Noriega González” de la Aldea La Concordia, Totonicapán. Con el fin de atraer la atención de los participantes con una participación activa y comprensión de lo que se está desarrollando en la actividad.

## 10. CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Palabras de Bienvenida.
- ✓ Oración
- ✓ Charla de fortalecimiento de la importancia de la actividad física
- ✓ Realización de cuadro gimnástico para empezar con el calentamiento.
- ✓ Explicación del normativo del Rally.
- ✓ Conformación de los grupos.
- ✓ Realización del Rally
- ✓ Hidratación para los asistentes
- ✓ Evaluación de la Actividad
- ✓ Palabras de Agradecimiento.

## 11. MATERIALES A UTILIZAR

- ✓ Conos
- ✓ Pelotas
- ✓ Costales
- ✓ Botellas Desechables
- ✓ Lazos
- ✓ Aros
- ✓ Cubetas Plásticas
- ✓ Latas de Jugos.

## 12. EVIDENCIA DE LOGROS

