

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 URBANA MIXTA DR. VÍCTOR MANUEL ASTURIAS CASTAÑEDA, JOCOTENANGO  
DEL DEPARTAMENTO DE SACÁTEPEQUEZ, JORNADA MATUTINA, NIVEL PRIMARIO”.**

SAULO ROGELIO CONTRERAS GALINDO

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 URBANA MIXTA DR. VÍCTOR MANUEL ASTURIAS CASTAÑEDA, JOCOTENANGO  
DEL DEPARTAMENTO DE SACÁTEPEQUEZ, JORNADA MATUTINA, NIVEL PRIMARIO”.**

POR

SAULO ROGELIO CONTRERAS GALINDO

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

**DIRECTOR**

M. A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

**SECRETARIO**

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

**REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS**

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

**REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES**



C.c. Control Académico  
 Archivo  
 Reg. 185-2016  
 CODIPs. 2425-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante  
 Saulo Rogelio Contreras Galindo  
 PADEP/DEF  
 Escuela de Ciencias Psicológicas  
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO OCTOGÉSIMO SEXTO (186º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

**“CENTÉSIMO OCTOGÉSIMO SEXTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Dr. Víctor Manuel Asturias Castañeda, Jocotenango del Departamento de Sacatepéquez jornada matutina nivel primario”**; de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Saulo Rogelio Contreras Galindo**

**CARNÉ: 200821431**

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina  
 SECRETARIO



/Sindy



**PADEP/DEF No. 189-2016**

**28 de Julio de 2016**

Señores  
**Consejo Directivo**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**  
**Centro Universitario Metropolitano**

Estimados Señores:

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

**“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Dr. Víctor Manuel Asturias Castañeda, Jocotenango del Departamento de Sacatepéquez jornada matutina nivel primario”**

Realizado por el estudiante:

**Saulo Rogelio Contreras Galindo**

**CARNÉ: 200821431**

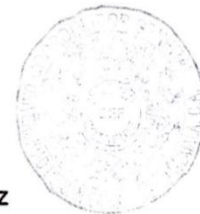
Carrera: **Profesorado de Educación Física**

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

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

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



/Sindy



Guatemala 28 abril 2016

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

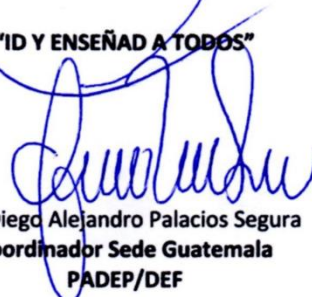
Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social, Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta, Dr. Victor Manuel Asturias Castañeda, Jocotenango Sacatepéquez, jornada matutina, nivel primario.** Del estudiante Saulo Rogelio Contreras Galindo, con carné 200821431 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

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



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



C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 189-2016  
CODIPs. 960-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
Saulo Rogelio Contreras Galindo  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO NONAGÉSIMO PRIMERO (191º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

**“CENTÉSIMO NONAGÉSIMO PRIMERO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Dr. Víctor Manuel Asturias Castañeda, Jocotenango del Departamento de Sacatepéquez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

**Saulo Rogelio Contreras Galindo**

**CARNÉ: 200821431**

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Myrta Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARÍA



/Sindy



Escuela Oficial Urbana Mixta  
Dr. Víctor Manuel Asturias Castañeda  
Jornada Matutina

Guatemala 01 abril 2016

Licenciado  
Ronald Giovanni Morales Sánchez  
Coordinador General  
PADEP/DEF  
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de Escuela Oficial Urbana Mixta Dr. Víctor Manuel Asturias Castañeda, Jocotenango del departamento de Sacatepéquez, el estudiante **Saulo Rogelio Contreras Galindo, carne 200821431**, desarrollo su Sistematización con el tema "El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta, Dr. Víctor Manuel Asturias Castañeda, Jocotenango del departamento de Sacatepéquez, jornada matutina, nivel primario". Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

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

Atentamente,

  
Luis Eduardo González  
Director

Escuela Oficial Urbana Mixta Dr. Víctor Manuel Asturias Castañeda JM  
Jocotenango Sacatepéquez

8ª Calle entre 2ª. Y 3ª. Avenidas, Colonia los Llanos  
Jocotenango, Sacatepéquez



## Dedicatoria

- A Dios padre, Hijo y Espíritu Santo; y a María Santísima  
Por ser mi fortaleza espiritual.
- A Mis padres  
Rogelio contreras y Dolores Galindo  
Como tributo a su esfuerzo y dedicación en mi formación como persona  
de bien.
- A Mi esposa  
Mildred Julissa Juárez de Contreras  
Por ser mi compañera y amiga inseparable, por su apoyo incondicional  
en el transcurso de mi formación académica y de vida.
- A Mi hija  
Allison Daniela Contreras Juárez  
Por ser mi fuente de inspiración.
- A Mi familia en general  
Hermanos, sobrinos, suegros y amigos  
Por apoyarme dándome palabras de aliento y creer firmemente en mí.

## Tabla de contenidos

	Introducción	
I.	MARCO CONCEPTUAL	02
	1.1. Planteamiento del problema	02
	1.2. Justificación	04
II.	MARCO METODOLÓGICO	05
	2.1. Objetivos	05
	2.2. Métodos	06
III.	MARCO TEÓRICO	08
	3.1. Rol del profesor de educación física	08
	3.2. Ámbito biológico	10
	3.3. Ámbito psicológico	13
	3.4. Ámbito social	16
	3.5. Ámbito laboral	18
IV.	MARCO OPERATIVO	21
	4.1. Diseño de la investigación	21
	4.1.1. Equipo de investigación	21
	4.1.2. Presupuesto	22
	4.1.3. Programación	23
V.	PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	24
	5.1. Análisis de datos	24
	5.2. Interpretación de resultados	26
VI.	CONCLUSIONES	27
VII.	RECOMENDACIONES	28
VIII.	BIBLIOGRAFÍA Y E-GRAFÍA	29
IX.	ANEXOS	32
	9.1. Glosario	32
	9.2. Instrumentos	34
	9.3. Programa de docencia	37

## Introducción

La presente investigación se llevó a cabo en la Escuela Oficial Urbana Mixta Dr. Víctor Manuel Asturias Castañeda Jornada Matutina del Municipio de Jocotenango, departamento de Sacatepéquez, ya que se ha evidenciado que varios de los estudiantes de esta escuela presentan dificultades con la acción básica de la habilidad del salto, que deberían de ejecutarlas en su mayoría sin ningún inconveniente, porque es en esta etapa del niño que se desarrollaran estas acciones motrices, además en primero y segundo se ejecutan movimientos que incluyen el salto. Al no llevarse a cabo dicha habilidad en la etapa que corresponde va a perjudicar a los estudiantes más adelante en su desenvolvimiento motor e integral, además de implicar retrasos en contenidos importantes que tiene que cumplir el profesor de educación física, por consiguiente nos hemos visto en la necesidad de crear una investigación en base a la deficiencia en las tareas motrices del salto para mejorar la calidad de vida de los estudiantes y cumplir con los contenidos establecidos. Para esto hemos tomado en cuenta cómo influyen los docentes de educación física para mejorar las habilidades, actitudes y valores en los estudiantes desde distintos ámbitos como; el ámbito psicológico, que es la base de la autoconfianza para realizar actividades individuales y grupales; también basados en el ámbito biológico ya que acá investigaremos sobre la importancia de nuestro aparato locomotor como conjunto de estructuras que permiten a nuestro cuerpo realizar cualquier tipo de movimiento y como interviene el sistema nervioso para ejecutarlos. Ámbito laboral que es muy importante porque es aquí donde se enseñará a ejecutar sistemáticamente los ejercicios y se llevara a cabo la comprensión de las partes del cuerpo que se involucran para poder hacer que el mecanismo del cuerpo funcione correctamente. Es importante recalcar que debemos de crear en los estudiantes desde pequeños los hábitos y la cultura de practicar actividades físicas para que más adelante sean personas capaces de desenvolverse integralmente dentro de nuestra sociedad.

## **I. MARCO CONCEPTUAL**

### **1.1. Planteamiento del Problema**

En la Escuela Oficial Urbana Mixta Doctor Víctor Manuel Asturias Castañeda Jornada Matutina, Nivel Primario; Se ha evidenciado que los estudiantes de primero y segundo primaria presentan una deficiencia en la tarea motriz del salto lo que implica que al llegar al tercer grado primaria que será el objeto de estudio, no poseen las habilidades y destrezas necesarias para la etapa del desarrollo que enfrentan, además el maestro se ve en la necesidad de consolidar temas del grado anterior causando contratiempos en la enseñanza de contenidos que corresponden a la unidad que deben ser abarcados en dicho grado.

Por consiguiente dicha deficiencia infiere en distintos ámbitos como:

El biológico; tenemos que saber que para que el estudiante logre realizar los ejercicios deberá de tener una buena alimentación para que el organismo logre sustraer los nutrientes necesarios para activar el cuerpo. En el salto la estructura de propulsión principal son las piernas y músculos, el salto necesita la propulsión del cuerpo en el aire y la recepción en el suelo de todo el peso corporal sobre ambos pies acá entran en acción los factores fuerza, equilibrio y coordinación, como responsables de una ejecución adecuada que más adelante abarcaremos, también es preciso mencionar que para ejecutar un buen salto es necesario que el maestro logre abordar una metodología correcta.

Psicológico; ya que varios de los niños que no pueden ejecutar el salto en sus diferentes acciones son víctimas de burlas y bulling por lo cual se ven afectados emocionalmente y pueden llegar a sufrir baja autoestima, fracaso escolar, eludir otras actividades deportivas por temor al fracaso, entre otros.

Social; La Educación Física tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros niños, adolescentes y jóvenes, mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, y coadyuvar, de esta manera, a la formación y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la

sociedad. *Jean Piaget* se centra en cómo se construye el conocimiento partiendo desde la interacción con el medio y a *Lev Vygotsky* que se enfoca en como el medio social permite una reconstrucción interna, para lo cual en respuesta de lo planteado anteriormente en el ámbito psicológico, debemos de hacer que los estudiantes interaccionen entre ellos para mejorar sus habilidades psicosociales y a la misma vez sus acciones motrices.

Laboral; dentro de la clase de educación física los estudiantes con déficit en la tarea motriz del salto causan contratiempos hacia el maestro, esto conlleva que las competencias propuestas en el microciclo no se cumplan al cien por ciento.

El maestro deberá de proponerse nuevas estrategias y métodos que agilicen el proceso dentro de la unidad pero con la misma calidad de los objetivos.

Dentro de la creación de la investigación surgen las siguientes interrogantes:

¿En que afecta que los estudiantes de tercero primaria tengan deficiencia en la habilidad del salto?

¿Cuáles son los principales beneficios del desarrollo de la tarea motriz del salto en los estudiantes de tercero primaria de la escuela oficial urbana mixta Dr. Víctor Manuel Asturias Castañeda?

¿Cuáles son las fases y tipos de saltos que deberían analizarse en el primer ciclo del nivel primario, en la clase de educación física?

## 1.2. Justificación

La actividad física hoy en día se ve muy afectada por muchos factores como la tecnología y el sedentarismo en edades muy tempranas, como consecuencia tenemos las deficiencias en habilidades y destrezas motrices, entre otras.

El maestro de educación física deberá de emplear su conocimiento pedagógico para desarrollar métodos y estrategias que le permitan mejorar el estilo de vida de los estudiantes a través de ejercicios y actividades acordes al grado y edad.

Dentro de la clase de educación física debemos de afrontar las distintas situaciones que se den y tener claro varios conceptos tales como; la HABILIDAD que es con la que todos nacemos, las DESTREZAS que son el desarrollo de las habilidades y la TAREA MOTRIZ que son las acciones dentro de los ejercicios como por ejemplo; saltar mientras se ejecuta un lanzamiento en baloncesto.

El conjunto de tareas motrices definiría claramente el contenido del aprendizaje motor, así que es necesario tomarnos el tiempo de ir tras mejorar las habilidades de los estudiantes mediante la observación y la evaluación; la siguiente investigación se enfatiza en una de las causas que afectan a nuestra niñez, como lo es la deficiencia en el salto, ya que si bien parece fácil, no lo es; el ejecutar un salto requiere de coordinación, equilibrio, fuerza en los miembros inferiores además de la confianza propia.

Los aportes que pueda brindar esta investigación serán de suma importancia para mejorar una de las habilidades básicas como lo es el salto.

## **II. MARCO METODOLOGICO**

### **2.1. Objetivos**

#### **a) General**

Determinar cómo afecta la deficiencia motriz que existe en el salto con los estudiantes, además de comprender las fases y tipos del salto según los contenidos que abarca el primer ciclo del nivel primario y cuáles son los beneficios de realizar las tareas motrices para nuestro desarrollo integral y cognitivo, en la Escuela Oficial Urbana Mixta Dr. Víctor Manuel Asturias Castañeda J.M.

#### **b) Específicos**

- ❖ Comprender las fases del salto y los tipos de saltos en el primer ciclo del nivel primario en el ámbito biológico.
- ❖ Demostrar cuales son los beneficios de ejecutar las actividades y ejercicios físicos desde el ámbito psicológico.
- ❖ Analizar cómo afecta la deficiencia motriz que existe en el salto con los estudiantes del primer ciclo del nivel primario en el ámbito laboral.

## 2.2. Método

### c) Muestra

La selección se llevará a cabo en la Escuela Oficial Urbana Mixta Dr. Víctor Manuel Asturias Castañeda Jornada Matutina, del municipio de Jocotenango, Sacatepéquez en el área urbana, donde un mayor porcentaje de estudiantes pertenecen al nivel económico medio.

Los estudiantes que serán objeto de estudio cursan el tercer grado de primaria, contando con tres secciones “A”, “B” y “C” mixtas. Los estudiantes pertenecientes a tercero comprenden las edades de 09 y 10 años. Dentro del procedimiento se seleccionaron a 05 hombres y 05 mujeres por sección dando un total de treinta estudiantes, quince hombres y quince mujeres, de los ciento uno que representan.

### d) Tipo de muestreo

El tipo de muestreo que se utilizó en nuestra investigación fue Intencional, la cual es una herramienta de investigación científica cuya función básica es determinar que parte de la población debe examinarse, con la finalidad de hacer inferencias sobre la misma, la muestra debe lograr una representación adecuada en la que se va a llevar a cabo los rasgos esenciales de la población. Para que sea representativa y por lo tanto útil, debe de reflejar las similitudes y diferencias encontradas en la población a través del objeto de estudio que en este caso son los estudiantes de tercero primaria.

### e) Recolección de datos

Para llevar a cabo la investigación utilizamos la técnica de la observación ya que es un proceso cuya función primera e inmediata es recoger información sobre el objeto de estudio que se tomará en consideración. Esto implica que deberemos de desarrollar un instrumento de evaluación, en esta investigación utilizamos la escala de rango ya que a través de este instrumento se pudo demostrar cuantos estudiantes lograron ejecutar los ejercicios y tareas motrices del salto para después verificar y cuantificar los datos.



f) Descripción de las técnicas e instrumentos con sus respectivos indicadores

Utilizamos como instrumento de evaluación la escala de rango, a través de la técnica de la observación de la siguiente manera:

Se repartió una prueba con 06 ejercicios para poder verificar o medir cuantos estudiantes pueden lograrlo o no lograrlo, seguidamente se impartió una encuesta para poder conocer un poco más lo que piensan de la habilidad del salto. Para obtener los resultados tabularemos las respuestas y cuantificaremos los ejercicios de la prueba para poder tener los resultados de la misma, propuesta en esta investigación.

g) Aspectos Éticos de la Investigación

En la presente investigación se le informo al Director de la escuela antes mencionado todo el procedimiento para llevar a cabo el diseño de la prueba y por ética no nombraremos a los estudiantes como objeto de estudio.

### III. MARCO TEORICO

#### 3.1. Rol del profesor de educación física

Como maestros de educación física debemos de ir evolucionando y adaptándonos a los cambios que se producen en la sociedad, a los intereses y necesidades de nuestros estudiantes y a las nuevas metodologías y estrategias que mejoren la educación Física.<sup>1</sup>

Parte del perfil influye en ser creativo, dinámico, activo, investigativo, innovador, diseñador, desinhibido, animador ya que todo lo que nos rodea está en constante movimiento.

“El docente también juega un papel socializador, facilitando las instancias de convivencia y relaciones en diferentes situaciones y contextos, ya que involucra y promueve el trabajo en equipo, la participación y cooperación entre los estudiantes” (Ministerio de Educación, 2011).

En la época actual El docente pasó de ser el protagonista que entrega conocimientos, a ser el mediador, que facilita el aprendizaje a través de herramientas, en donde el alumno es partícipe en la construcción de estos conocimientos.

El maestro de educación física que se conforma con lo que es y con lo que hace, está condenado al fracaso, a la frustración y a la insatisfacción personal.

Además debe ser capaz de diseñar sus instrumentos de evaluación, diagnóstica, cualitativa y cuantitativa, también para su planificación (macro-curricular, meso-curriculum y micro-curriculum), test de tareas motrices, Incorporación de nuevos métodos y estrategias.

---

<sup>1</sup>(deporte, 2008)

"El profesor de Educación Física debe poseer diferentes características para ser un docente integral: capacidades pedagógicas, psico-morales, profesionales, y físicas". Contreras (2000)

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

"El profesor debe conocer el sistema educativo para poder adaptarse a él" (Lemdo, 1973, p.56).

Debemos irnos desmarcando de la etiqueta de maestros "chamusqueros", también hay que ir desterrando el de entrenador de fútbol, de baloncesto, etc. esa no es nuestra función. Nuestra labor es eminentemente educadora, nuestra área es un instrumento más para educar a nuestros estudiantes. Por tanto nuestro perfil se debe ir enriqueciendo con otros calificativos: orientador, formador, facilitador entre otros, ya que nuestra área es eminentemente procedimental, a través de la actividad del estudiante y de las situaciones didácticas que planifiquemos, el estudiante debe explorar, descubrir, experimentar y poner en práctica una gran cantidad de actitudes, valores y normas.

### 3.1.1.Contexto

Deberá convertirse en el gran aliado del desarrollo global e integral de los estudiantes. Las posibilidades que ofrece a la escuela son las que harán posible el extrapolar los contenidos impartidos a la realidad de los mismos.

Por otro lado la ubicación de la escuela en el área urbana, requerirá del profesor una capacidad especial que deberá acompañarse del esfuerzo necesario en la adaptación de los contenidos a las exigencias del entorno. Para ello será fundamental el apoyo de las actividades.

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

El material: Debe estar en buen estado, y sobre todo adaptado a las características de los estudiantes y de la tarea motriz a desarrollar.

## 3.2. Ámbito biológico

### 3.2.1. Aparato locomotor

El aparato locomotor es el conjunto de estructuras que permite a nuestro cuerpo realizar cualquier tipo de movimiento. El aparato locomotor está formado por el esqueleto o sistema óseo y el sistema muscular.<sup>2</sup>

#### 3.2.1.1. Sistema óseo

Está formado por los huesos, los cartílagos y las articulaciones. Los huesos son órganos duros y resistentes que forman el esqueleto. Los huesos dan forma al cuerpo, protegen algunos órganos vitales y permiten el movimiento gracias a los músculos que se unen a ellos a través de los tendones.

Según su forma los huesos pueden ser de tres tipos:

- Huesos largos: tienen forma alargada. Su parte media se denomina diáfisis y sus extremos epífisis. Actúan como palancas para el movimiento (fémur, tibia, humero) en nuestra investigación del salto estos huesos son los que ejercen mayor movimiento.
- Huesos cortos: son más o menos cúbicos (vértebras, huesos de la muñeca).
- Huesos planos: tienen forma aplanada. Actúan como protectores de órganos o para la inserción de músculos (los huesos del cráneo)<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup>(educativo, s.f.)

<sup>3</sup> (León, Junta de Castilla y, 2014)

### 3.2.1.2. Sistema muscular

Los músculos son órganos que se contraen y se relajan sin romperse lo que permite el movimiento, están formados por células musculares de forma alargada llamadas fibras musculares.

Su función principal es mover las distintas partes del cuerpo apoyándose en los huesos de los cuales están unidos por medio de fibras llamadas tendones.

### 3.2.1.3. Sistema nervioso

Su función principal es, encargarse de controlar todos nuestros actos: los voluntarios y los involuntarios o de reflejos. Los movimientos voluntarios son los que deseamos realizar, los involuntarios o de reflejos son movimientos que se realizan accidentalmente. Por ejemplo, escribir es un acto voluntario, reaccionar a un pinchazo es un acto involuntario o también llamado acto de reflejo.<sup>4</sup>

### 3.2.2.El salto

Podemos encontrar autores que hacen diferentes definiciones del salto:

-El salto se puede definir como un movimiento en el que está implicado un despegue del cuerpo del suelo, realizado por uno o ambos pies, quedando este suspendido en el aire momentáneamente y volviendo luego a tocar el suelo (Ortega & Blázquez, 1988).

-Los saltos se definen como un patrón locomotor elemental propio de la especie humana, que evoluciona a partir de la marcha y la carrera. Considerado como una prolongación de la fase aérea de la carrera (Arráez y Cols, 1995),

“El salto implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas como cuerpo. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire, para cumplir su misión”. (Sánchez Bañuelos, 1984)

---

<sup>4</sup>(Luis, 2009)

“Desplazamiento eficaz y activo, que se realiza sin tener ningún contacto, por parte del ejecutor, con la superficie de desplazamiento” (Seirul, 1986)

Basándonos en estas y otras más definiciones hemos llegado a nuestra propia conclusión de la definición del salto:

El salto es una habilidad motriz básica que implica un despegue del suelo, provocado por la extensión de una o ambas piernas, como consecuencia, el cuerpo queda suspendida en el aire y finalmente vuelve a tocar el suelo, además de estar combinado con los distintos elementos espaciales (direcciones, planos y ejes).

Puede ser poco valorada, pero sin embargo resulta muy útil y provechosa para realizar diferentes tareas de la vida cotidiana como por ejemplo: agarrar objetos fuera de nuestro alcance, evitar obstáculos, también los utilizamos en la mayoría de todos los deportes.

#### 3.2.2.1. Fases del salto

- Fase preparatoria: en esta fase se producen los movimientos anteriores al impulso. Se puede realizar con o sin desplazamiento. Normalmente, se suele realizar un desplazamiento previo.
- Fase de impulso: aquí se produce una flexión seguida de una extensión de los miembros inferiores que permite el despegue de la superficie en la que estamos. Dependiendo de la fuerza de la contracción muscular, el impulso será más fuerte o más débil, lo que afectará a la distancia recorrida durante la fase de vuelo.
- Fase de vuelo: Es la más importante del salto, en ella el cuerpo se desplaza por el espacio sin ningún apoyo. Según la dirección del vuelo, este puede ser frontal, lateral o hacia atrás.
- Fase de caída: Es el momento en que el cuerpo aterriza, es decir, toma contacto de nuevo con el suelo. Se suele realizar con varias partes del cuerpo, generalmente con uno o dos pies. Tiene dos funciones principales:

a) Finalizar el movimiento absorbiendo la energía cinética

b) Tránsito para otros movimientos aprovechando la energía cinética.<sup>5</sup>

Para que se puedan desarrollar todas estas fases de una manera segura y eficiente, se deberá tener un cierto nivel o dominio de una serie factores como:

El factor Cuantitativo: fuerza y velocidad gestual de diferentes segmentos corporales.

Factor Cualitativo: Equilibrio, coordinación dinámica general y estructuración del espacio y tiempo.

### 3.2.2.2. Tipos de saltos

Pueden ser; Por la forma del salto: Vertical, Horizontal, Combinado.

- Con despegue: a dos pies, con un pie, diferentes alturas. Estos contenidos se llevaran a cabo en segundo primario en la segunda unidad.<sup>6</sup>
- Por su impulso: a dos pies, a un pie, estacionario, en desplazamiento.
- Por su objetivo: saltar un obstáculo, ejecutando un lanzamiento, ejecutando una recepción.
- Por la combinación del salto y carrera: Con saltos sucesivos, Con saltos sucesivos con cambio de paso, con pasos alternados. Estos contenidos se llevaran a cabo en tercero primaria en la segunda unidad.<sup>7</sup>

## 3.3. Ámbito psicológico

Dentro de la clase de educación física es muy importante tomar en cuenta algunos aspectos psicológicos para tratar de comprender a nuestros estudiantes, ya que a la hora de enfrentarse a nuevas actividades o ejercicios la mayoría los realizará sin ninguna dificultad, sin embargo, en otras ocasiones no querrán ni intentarlo. Por lo

---

<sup>5</sup>Wickstrom (1990) y Haywood (1993)

<sup>6</sup>(Rodas, 2010)

<sup>7</sup>(Rodas, 2010)

tanto, hay que tenerlos en cuenta a la hora de planificar las propuestas educativas y dar confianza y seguridad a los alumnos.

Los factores psicológicos que influyen en mayor medida en el salto, son los factores pertenecientes al equilibrio y coordinación. *“La alteración de los estados emocionales puede ocasionar inseguridades, miedo a lo desconocido o a lo que no se ve y falta de confianza en uno mismo, entre otros problemas”* Villada Hurtado y Vizuetecarrizosa (2002)

Al momento de plantear la intervención didáctica sobre el equilibrio tendremos que ser pacientes para poder cumplir los objetivos. El profesor debe transmitir seguridad y confianza a los alumnos en todas las tareas motrices, para conseguir que los niños superen sus miedos y la falta de seguridad.

Centrándonos en el salto que es el eje central de esta investigación, nos basaremos en lo que Díaz Lucea (1999) recomienda a la hora de planificar esta habilidad motriz para establecer que: se recomienda utilizar actividades en las que se lleven a cabo, antes salto hacia abajo; que en longitud y hacia arriba, para superar bloqueos causados por miedo en la fase de vuelo como en la recepción. Si es necesario serán ayudados en las fases aéreas por el profesor o con la creación de sistemas de ayudas, también se pueden poner superficies blandas como colchonetas para evitar miedos.

Por lo dicho anteriormente, el salto es una habilidad motriz importante porque puede contribuir a desarrollar factores físicos y perceptivos motrices, como psicológicos.

### 3.3.1. Beneficio psicológicos del ejercicio

En la parte psicológica habrá muchos beneficios en cuanto a poder realizar las actividades y ejercicios, dentro de los cuales están los siguientes:

- Produce químicos de felicidad por la liberación de endorfinas.
- Reduce el estrés.
- Mejora la autoestima.



- Mejora las relaciones sociales.
- Alivia la ansiedad.
- Previene el deterioro cognitivo.
- Mejora tu memoria.
- Aumenta tu capacidad cerebral.
- Te ayuda a ser más productivo.<sup>8</sup>

En resumen, el ejercicio físico es natural, fácil, ayuda a mejorar la calidad de vida, aumenta la autoestima, previene enfermedades y mejora el aprendizaje.

### 3.3.2. Como influye bullying en los estudiantes en la actividad física

#### 3.3.2.1. ¿Qué es el bullying?

El Bullying o acoso escolar es un problema creciente en las escuelas y consiste en el maltrato psicológico, verbal o físico producido entre escolares de forma reiterada a lo largo de un tiempo determinado. El objetivo mayoritario del bullying es el de someter y asustar a las víctimas.<sup>9</sup>

#### 3.3.2.2. Perfiles de las víctimas y agresores

**Acosado:** Suele ser una persona solitaria, que siente vergüenza y culpa, aislado con muy pocos amigos ya que no es popular en el grupo, suele pasar desapercibido, se le considera tímido y temeroso, nervioso y preocupado, una persona que no sabe poner el límite.

**Acosador:** Es una persona agresiva, dominante, con mucha confianza y sin la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, con poco control emocional y que necesita llamar la atención constantemente, no sabe resolver los conflictos sin violencia.

#### 3.3.2.3. Tipos de acoso escolar

---

<sup>8</sup>(Allen, 2016)

<sup>9</sup>(Bellver, 2015)

Hay diferentes tipos de acoso escolar, a veces puede darse uno de forma aislada pero en la mayoría de los casos suelen compaginarse y un mismo niño es víctima de varios tipos de acoso escolar. Hay varias clasificaciones:

- Físico: Pegar Patadas, puñetazos, mordiscos, empujones, agresiones con objetos, etc. Se da con más frecuencia en primaria.
- Verbal: Poner apodos, insultos, menosprecios en público, resaltar defectos físicos, usar el móvil para intimidar a la víctima, sacarle fotos mientras se le pega y ponerlas en Internet, etc. Es el más habitual.
- Psicológico: minan la autoestima del individuo y fomentan su sensación de temor.
- Social: pretende aislar al joven del resto del grupo y compañeros.

### 3.4. Ámbito social

La Educación Física contribuye a un crecimiento y desarrollo en los niños y niñas. Desde adquirir un desarrollo más armónico del cuerpo, a corregir malos hábitos posturales, conocer normas de seguridad entre otros.

Contribuye a adquirir nuevas experiencias; Se aprenden gestos nuevos, socialización entre compañeros, conoce normas y reglas, se conoce el funcionamiento de su cuerpo, etc. Aspectos importantes para un desarrollo personal.

Es para toda la vida; El ejercicio físico es para toda la vida y estos hábitos se potencian desde la infancia. Desde la Educación Física creamos actividades que al alumno le gustan y fomentamos el ejercicio en el ocio y tiempo libre, lo cual hace que sea para toda la vida.

Actúa como Medio Preventivo; El ejercicio físico actúa como medio preventivo de accidentes cardiovasculares. Además, favorece que aspectos como el sedentarismo, obesidad o tabaquismos se reduzcan o eliminen con la práctica de ejercicio.

#### 3.4.1. Relaciones sociales

Entre los seis y doce años se da una implicación mayor en los niños en el entorno y una mayor comprensión del mismo. El medio se amplía desde lo más cercano que es el medio familiar a otros contextos sociales como la escuela o los amigos.

#### 3.4.1.1. Relaciones en la familia

La familia siempre va tener una influencia enorme sobre el niño, los padres siguen ejerciendo influencia en su autoestima, la dependencia o autonomía, la motivación de logros y además tienen una repercusión directa sobre el conocimiento y la forma de ser de los estudiantes<sup>10</sup>, al ser la primera fuente de educación y transmisión de valores a lo largo de la vida escolar de un alumno. Teniendo esto en cuenta los padres deberían ser el ejemplo de lo que sus hijos pudieran llegar a ser; por ejemplo: si el papa tiene el hábito de realizar actividad física, los hijos tienden a crear el mismo hábito.<sup>11</sup>

#### 3.4.1.2. Relaciones en la escuela

Además de la familia la escuela es la institución social que más repercusiones tiene sobre el niño, esta será determinante para el desarrollo cognitivo y social.

La escuela influye en todos los aspectos relativos a los procesos de socialización e individualización como la identidad personal, rol sexual, relaciones afectivas entre otras y contribuye a la conformación de un aspecto específico del auto concepto escolar. En la escuela se aprende a desempeñar roles y expresar comportamientos adecuados, según las normas sociales establecidas.

#### 3.4.1.3. Relación con los alumnos

En estas edades se manifiestan distintos roles de los niños con sus compañeros que mantendrán con pocas probabilidades de cambio a lo largo de la escolaridad, estos

---

<sup>10</sup>(Cabello Velasco, 2007)

<sup>11</sup>(Mejias Sayago, 2010)

son: niños populares, rechazados, ignorados y controvertidos que en la clase de educación física se pueden detectar con la observación al momento de desenvolverse dentro de la clase.

### 3.4.2. Cultura física

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

La cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

Por otra parte, la cultura física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención.

Dentro de la cultura física existen distintas corrientes de las cuales se diferencian entre sí de acuerdo a la forma en la que se focaliza la disciplina como por ejemplo, están quienes se centran en la educación y entonces el campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general. Por otro lado, las que se focalizan en la salud, consideran a la educación física como cultura un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades.

### 3.5. Ámbito laboral:

Dentro de la clase de educación física los estudiantes con déficit en la tarea motriz del salto causan contratiempos hacia el maestro, esto conlleva que las competencias propuestas en el microciclo no se cumplan al cien por ciento. El maestro deberá de proponerse nuevas estrategias y métodos que agilicen el proceso dentro de la unidad pero con la misma calidad de los objetivos. Para esto primero debemos comprender en qué consiste la motricidad gruesa que es parte de la investigación.

#### 3.5.1.Motricidad gruesa

Como maestros de educación física debemos de ir desarrollando la motricidad gruesa para que los estudiantes se pueden desenvolver sin dificultad en las actividades y ejercicios en nuestra la clase y en algunas otras, para esto definiremos la motricidad gruesa como la capacidad y habilidad del cuerpo para desempeñar movimientos grandes, entre estos movimientos están nuestras habilidades básicas<sup>12</sup>.

- Correr
- Trepas
- Lanzar
- Reptar
- Girar
- Gatear
- Saltar
- Escalar
- Balancearse

##### 3.5.1.1. Importancia

La motricidad gruesa es una parte muy importante para el desarrollo de nuestros estudiantes, puesto que para el futuro desarrollo de la motricidad fina, es necesaria una buena base de motricidad gruesa. Solo un niño que haya desarrollado

---

<sup>12</sup>(Marsal Riera, s.f.)

suficientemente su motricidad gruesa será capaz de aprender sin problemas las habilidades propias de la motricidad fina como escribir o atarse los cordones del zapato.

Un desarrollo motriz apropiado para la edad del niño es especialmente importante en el ámbito de la motricidad gruesa, puesto que el estado de desarrollo afecta directamente otros ámbitos de la vida del niño. Un niño que desarrolla con normalidad su motricidad gruesa tendrá con seguridad menos problemas en la escuela para aprender a escribir y en las clases de educación física estarán mejor coordinados y poseerán mayor equilibrio, podrá concentrarse mejor, tendrá más confianza en sí mismo y podrá reaccionar más deprisa.

### 3.5.2. Deficiencia motriz

En la clase de educación física observamos que algunos niños tienen deficiencia en las tareas motrices y estas provocan en el individuo que la padece alguna disfunción en el aparato locomotor. Como consecuencia se pueden producir limitaciones posturales, de desplazamiento o de coordinación del movimiento.

Los principales problemas que puede generar la discapacidad motriz son varios, entre ellos podemos mencionar:

- Movimientos incontrolados.
- Dificultades de coordinación.
- Alcance limitado.
- Fuerza reducida.
- Mala accesibilidad al medio físico. Entre otros.

#### 3.5.2.1. Deficiencia motriz en la clase de educación física

Durante muchos años se han venido dando problemas para poder utilizar métodos y estrategias que puedan ayudar a mejorar el desarrollo de nuestras habilidades, sin embargo cabe mencionar que debemos actualizarnos para poder ir mejorando nuestros métodos y diseñando nuestros instrumentos que ayudaran a detectar

deficiencia en las diferentes habilidades que poseemos, dentro de la investigación aplicamos talleres motrices para estudiantes que presenten deficiencia en la tarea motriz del salto y se les dio seguimiento para ver si se puede tener un desenvolvimiento positivo en la clase de educación física y que además le sirva para su vida y por ende en las demás asignaturas.

#### **IV. MARCO OPERATIVO**

##### **4.1. Diseño de la investigación**

###### **4.1.1. Equipo de Investigación**

En la Escuela Oficial Urbana Mixta Doctor Víctor Manuel Asturias Castañeda Jornada Matutina del Nivel Primario, hacemos mención a las personas que dieron realce a la investigación, dentro de la cual intervinieron; El investigador principal Saulo Rogelio Contreras Galindo Maestro en Educación Física quien se encargara de investigar, redactar, recolectar, cuantificar, entre otros, los datos de la investigación, quien conto con el apoyo y respaldo de las siguientes personas; Luis Eduardo González Director de la escuela en donde se realizó el estudio y es quien autorizó la realización de la misma.

También la colaboración de los maestros, Lourdes Gerónimo quien atiende a los estudiantes de tercero primaria sección "A", José Arturo Gómez maestro de tercero primaria sección "B", y Johana Contreras maestra de los estudiantes de tercero primaria sección "C", los tres maestros son los encargados de los grupos de donde se tomó la muestra para la investigación.

#### 4.1.2. Presupuesto

<b>Descripción</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Económico</b>
<b>Recursos humanos</b>		
Investigador principal	01	
Director	01	
Maestros	03	
Estudiantes	30	
<b>Recursos Físicos</b>		
Cancha	01	
Conos diferentes tamaños	25	
Aros	10	
Cuerdas	10	
<b>Tecnológicos</b>		
Computadora	01	
Celular	01	
Impresora	01	
Internet	01	Q. 75.00
Memoria USB	02	Q. 100.00
<b>Viáticos</b>		
Trasporte (bus de Jocotenango a Antigua y Antigua hacia Guatemala. Ida y regreso)	02	Q. 300.00
Alimentación (Desayuno, Refacción, Almuerzo)	03	Q. 300.00
Tinta para impresiones (Cartucho)	02	Q. 200.00
Hojas resma	01	Q. 35.00
<b>Recursos varios</b>		
Lapiceros	04	Q. 8.00
Lápiz	01	Q. 1.50
Borrador	02	Q. 1.00
Sacapuntas	01	Q. 2.00
Engrapadora	01	Q. 15.00
Caja de Grapas	01	Q. 7.00
<b>Total</b>		<b>Q.1,044.50</b>



### 4.1.3. Programación

ACTIVIDADES	MESES															
	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>FASE I</b>																
<b>Elaboración del marco teórico</b>																
Identificación de fuentes bibliográficas	■	■														
Acopio de información bibliográfica		■	■	■												
Construcción del marco teórico			■	■	■	■										
<b>FASE II</b>																
<b>Diseño de la prueba</b>																
Selección de la muestra							■	■								
Tipo de muestreo							■	■								
Técnicas e instrumentos de recolección de datos									■							
Descripción de las técnicas con sus respectivos indicadores										■						
<b>FASE III</b>																
<b>Administración del proyecto</b>																
Organización jerárquica del proyecto											■					
Recursos Institucionales											■					
Presupuesto de la investigación												■				
<b>FASE IV</b>																
<b>Trabajo de campo</b>																
Trabajo de campo												■				
Aplicación de las técnicas e instrumentos de recolección de datos												■				
Redacción y revisión													■	■		
Mecanografía y presentación															■	■

## V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

### 5.1. Análisis de datos

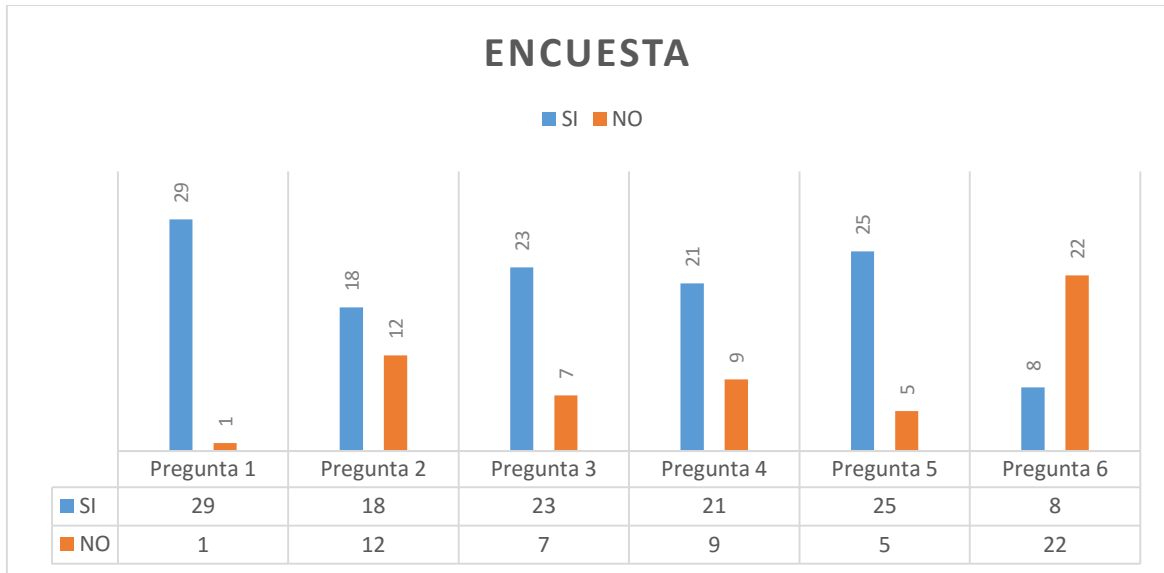
De acuerdo al instrumento aplicado el veintitrés de febrero de dos mil dieciséis en la Escuela Oficial Urbana Mixta Dr. Víctor Manuel Asturias Castañeda J.M. con estudiantes de tercero primario, tomando 05 niños y 05 niñas de cada sección(A, B, C) que comprenden las edades de 09 y 10 años, utilizando como base la técnica de la observación se llevó a cabo una encuesta teniendo como eje central el déficit que presentan los estudiantes en la habilidad del salto.

Después de aplicar las pruebas a los estudiantes quienes son el objeto de estudio es necesario dar a conocer los resultados para saber en qué rango se encuentran, y para comprender mejor se realizaron las respectivas gráficas tanto de las encuestas como de las tareas motrices del salto.

Encuesta:

De los treinta estudiantes que fueron objeto de estudio, se obtuvieron los siguientes resultados:

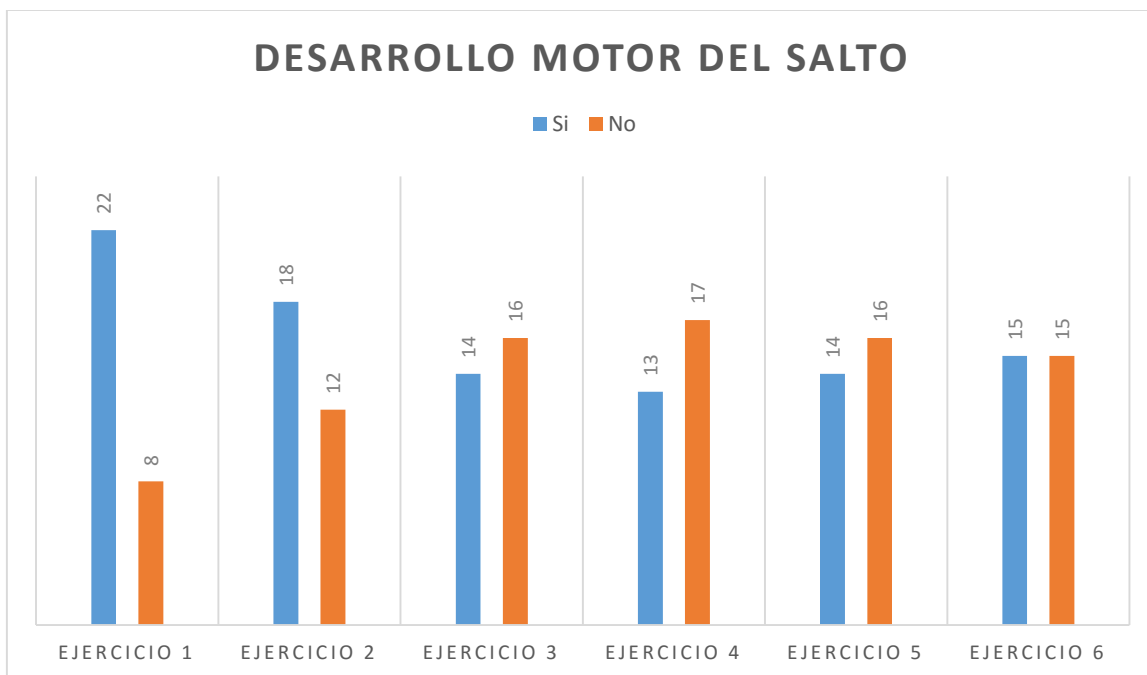
Preguntas	Contestaron SI	Contestaron No
Pregunta No. 1	29	01
Pregunta No. 2	18	12
Pregunta No. 3	23	07
Pregunta No. 4	21	09
Pregunta No. 5	25	05
Pregunta No. 6	08	22



Escala de rango:

Utilizando la escala de rango aplicado el veintitrés de febrero de dos mil dieciséis en la Escuela Oficial Urbana Mixta Dr. Víctor Manuel Asturias Castañeda J.M. con estudiantes de tercero primario, tomando cinco niños y cinco niñas de cada sección(A, B, C) con edades de entre 09 y 10 años, se aplicó la escala de rango teniendo como eje central el déficit que presentan los estudiantes en la habilidad del salto. Debemos de mencionar también los resultados serán de mucha importancia para nuestra investigación, quedando de la siguiente manera:

No. De Ejercicio	Pudieron ejecutarlos	No pudieron ejecutarlos
Ejercicio 1	22	8
Ejercicio 2	18	12
Ejercicio 3	14	16
Ejercicio 4	13	17
Ejercicio 5	14	16
Ejercicio 6	15	15



## 5.2. Interpretación de resultados

Las encuestas dieron como resultado que más del 50% de los estudiantes ejecuta el salto con deficiencia lo que implica que sufren dolor en las articulaciones y partes del cuerpo al recibir el impacto del cuerpo en el suelo.

Al ejecutar los ejercicios anteriores los estudiantes presentaron deficiencia en la técnica y en la ejecución del salto, una de las más evidentes en nuestra muestra son: la falta de equilibrio; dinámico y estático. Poca coordinación, óculo-manual, óculo-pie y dinámica global y mayormente en la poca amortiguación en la caída. Es importante mencionar que con el tiempo este mal hábito o mal aprendizaje puede provocar lesiones en la articulaciones como: la articulación tibio-peroneo-astragalina (tobillo), articulación femoro-tibial (rodilla), articulación coxofemoral (cadera), y hasta nuestra columna vertebral, además del desgaste en los huesos, ruptura de ligamentos y de fibras muscular.

## **VI. CONCLUSIONES**

- La Educación Física tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros niños, adolescentes y jóvenes, mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, y coadyuvar, de esta manera, a la formación y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad.
- La habilidad del salto es importante para el desarrollo integral de todo ser humano es por eso que debemos de inculcar este hábito de ejercicios desde tempranas edades.
- Las deficiencias motrices pueden ser influenciadas por diversos factores como baja autoestima o acoso escolar, desde el ámbito psicológico.
- La metodología y las estrategias que debemos utilizar como docentes deben ser las adecuadas para que el aprendizaje sea significativo y las habilidades no se vean afectadas ni deficientes.
- Los ejercicios aplicados en la escala de rango enmarcaron la deficiencia que presentan los estudiantes de tercero primaria en la habilidad del salto.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Los padres deberían ser el ejemplo de lo que sus hijos pudieran llegar a ser; por eso es que si existe el hábito de realizar actividad física, los hijos podrían llegar a crear el mismo hábito y así poder crear cultura de actividades para su beneficio.
- Los maestros de educación física deben explicar la técnica del salto paso a paso para que no sufran lesiones en las distintas articulaciones, principalmente de las extremidades inferiores.
- Los padres de familia deben prestar atención a los cambios de ánimo de sus hijos, para poder detectar acoso en la escuela y de esta manera evitar que sus hijos tengan consecuencias futuras.
- Los maestros de educación física deberán actualizar sus metodologías y estrategias para mejorar la calidad educativa y que se cumplan las competencias y objetivos propuestos.
- Recomendamos utilizar instrumentos evaluativos como la escala de rango, listas de cotejo, rubricas, entre otros, para poder obtener resultados que seguidamente le pudieran dar seguimiento y lo más importante una solución.

## VIII. BIBLIOGRAFIA Y E-GRAFIA

Allen, J. G. (2016). psicología y mente. Recuperado el 2016, de <https://psicologiyamente.net/deporte/10-beneficios-psicologicos-practicar-ejercicio>

Alto Rendimiento. (s.f.). Recuperado el 2016, de <https://altorendimiento.com/desarrollo-motor-cognitivo-y-afectivo-social-a-traves-de-la-educacion-fisica-en-la-educacion-infantil-formato-poster/>

Aprende, C. (s.f.). Docentes. Recuperado el 2016, de <http://www.colombiaaprende.edu.co/html/docentes/1596/article-75526.html>

Bellver, E. (10 de Marzo de 2015). Bulling o Acoso Escolar. Recuperado el 2016, de <http://depsicologia.com/bullying-o-acoso-escolar/>

Cabello Velasco, A. M. (2007). Desarrollo Afectivo. Innovación y experiencias educativas, 05. Recuperado el 2016

Competencia Motriz. (2010). Recuperado el 2016, de <http://www.competenciamotriz.com/2010/10/test-de-salto-test-de-flexibilidad.html>

deporte, r. d. (11 de 2008). EL PERFIL PROFESIONAL DEL PROFESOR/A DE EDUCACIÓN FÍSICA. Obtenido de <http://juancamef.blogspot.com/2008/10/el-perfil-profesional-del-profesora-de.html>: <http://juancamef.blogspot.com/2008/10/el-perfil-profesional-del-profesora-de.html>

desarrollo-cognitivo-emocional-y-social-en-la-etapa-infantil-la-necesidad-de-psicoterapia/. (s.f.). Recuperado el 2016, de <http://www.viu.es/desarrollo-cognitivo-emocional-y-social-en-la-etapa-infantil-la-necesidad-de-psicoterapia/>

Docentes, G. (2005). Manual de Educación Física y Deportes. Barcelona, España: Grupo Oceano. Recuperado el 2016, de [www.grupodocente.com](http://www.grupodocente.com)

educativo, p. (s.f.). El-aparato-locomotor. Recuperado el 2016, de <http://www.portaleducativo.net/sexta-basico/746/El-aparato-locomotor>

El Valor de la Educación Física. (s.f.). Recuperado el 2016, de <http://www.elvalordelaeducacionfisica.com>

<http://es.slideshare.net/toyocontreras/tarea-motriz>. (s.f.). Obtenido de <http://es.slideshare.net/toyocontreras/tarea-motriz>

León, Junta de Castilla y. (29 de 04 de 2014). EL APARATO LOCOMOTOR. Recuperado el 2016

Luis, B. D. (06 de 2009). monografias. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos72/sistema-nervioso/sistema-nervioso2.shtml>

Marsal Riera, A. (s.f.). Motricidad Gruesa. Recuperado el 2016, de [http://www.netmoms.es/revista/ninos/desarrollo-infantil/motricidad-gruesa/?icn=related-articles\\_inline](http://www.netmoms.es/revista/ninos/desarrollo-infantil/motricidad-gruesa/?icn=related-articles_inline)

Mejias Sayago, D. (Abril de 2010). La Importancia de la Familia en la Educación Física. Recuperado el 2016, de La Importancia de la Familia en la Educación Física: <http://www.efdeportes.com/efd143/la-familia-en-la-educacion-fisica.htm>

Muñoz Díaz, J. C. (2003). Evaluación en Educación Física en Enseñanza Primaria. EF Deportes, 61. Recuperado el 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd61/eval.htm>

Ríos Hernández, M. (s.f.). La Educación Física y la Integración Social. Apunts, hemeroteca artículo 1106. Recuperado el 2016, de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1106>

Rodas, A. M. (2010). orientaciones metodologias de primaria sacatepequez. Guatemala: Direccion General del Diario de Centro America y Tipografía Nacional. Recuperado el 2016



Toyo, C. (s.f.). tarea-motriz. Recuperado el 2016, de <http://es.slideshare.net/toyocontreras/tarea-motriz>

Zamora, J. L. (2012). Didáctica de la Educación Física. Guatemala, Guatemala: Artemis Edinter. Recuperado el 2016

## **IX. ANEXOS**

### 9.1. Glosario:

- Alternar:tr. Hacer, decir o colocar algo por turno y sucesivamente.
- Ámbito: m. Espacio comprendido dentro de unos límites determinados.
- Amortiguar:tr. y prnl. Hacer menos intensa, viva o violenta una cosa.
- Ansiedad: f. Estado de agitación o inquietud del ánimo.
- Autoestima: f. Consideración, aprecio o valoración de uno mismo.
- Autonomía: f. Condición y estado del individuo, comunidad o pueblo con independencia y capacidad de autogobierno.
- Coadyuvar: intr. Contribuir o ayudar en la realización de algo o en el logro de alguna cosa.
- Controvertidos:adj. Que crea controversia.
- Coordinación: Control ordenado de los movimientos del cuerpo: con la psicomotricidad se trabaja la coordinación de los movimientos del cuerpo en los niños.
- Cuantificación: f. Expresión numérica de una magnitud.
- Deficiencia: f. Defecto, imperfección, carencia.
- Déficit: Carencia o escasez de algo que se juzga necesario.
- Equilibrio: m. Estado en que se encuentra un cuerpo cuando las fuerzas que actúan sobre él se compensan y anulan mutuamente.
- Estrategias: Técnica y conjunto de actividades destinadas a conseguir un objetivo.
- Estrés: m. PAT. Alteración física o psíquica de un individuo por exigir a su cuerpo un rendimiento superior al normal.
- Extensión:f. Aumento de la superficie de algo.
- Flexión:f. Movimiento del cuerpo que consiste en doblarse o doblar uno de sus miembros.
- Habilidad:f. Capacidad, inteligencia y disposición para realizar algo.
- Hábito:m. Costumbre o práctica adquirida por frecuencia de repetición de un acto.

- Inferencia: f. Deducción de una cosa a partir de otra, conclusión.
- Mediador:adj. y s. Que interviene en una discusión o enfrentamiento para encontrar una solución.
- Métodos: Modo estructurado y ordenado de obtener un resultado, descubrir la verdad y sistematizar los conocimientos.
- Motricidad: Acción del sistema nervioso central o de algunos centros nerviosos que determina la contracción muscular ante ciertos estímulos.
- Percepción: Sensación interior que resulta de una impresión material, captación realizada a través de los sentidos.
- Prolongación:f. Extensión, duración en el espacio o en el tiempo.
- Reptar:intr. Andar o moverse arrastrando el cuerpo.
- Sedentarismo: m. Modo de vida o comportamiento caracterizado por la carencia de agitación o movimiento.
- Test:Cualquier prueba para comprobar algo o conseguir cierto dato.

9.2. Instrumentos



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFEE



**ENCUESTA**

1. ¿Le gusta la clase de educación física?

Si

No

2. ¿Siente dolor en la espalda cuando salta mucho?

Si

No

3. ¿Siente dolor en las rodillas al caer después de varios saltos?

Si

No

4. ¿Le duelen los pies al saltar varias veces la cuerda?

Si

No

5. ¿Realiza actividades que involucren el salto, fuera de la escuela?

Si

No

6. ¿Se ha lastimado realizando algún tipo de salto?

Si

No

Saulo Contreras

Maestro de Educación Física

Luis Eduardo González

Director



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFISE-

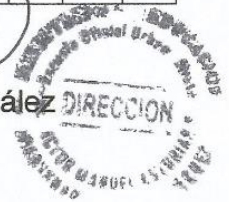


**Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente**  
**Profesorado en Educación Física**

No.	Nombre de los estudiantes	1		2		3		4		5		6	
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													
21.													
22.													
23.													
24.													
25.													
26.													
27.													
28.													
29.													
30.													

Saulo Contreras  
Maestro de Educación Física

Luis Eduardo González  
Director





**Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente  
Profesorado en Educación Física**

No.	Descripción de la tarea motriz del salto.
1.	Ejecutar un salto Vertical con dos pies una grada de 30 cm. De alto, seis veces (usando la técnica de punta-talón)
2.	Saltar con dos pies un obstáculo en vertical, situado a la altura de la rodilla y caer al suelo con el pie izquierdo, después saltar con dos y caer con el pie derecho, manteniendo el equilibrio estático.
3.	Saltar con un pie y caer con el mismo, cambio con un salto al otro pie y caer con el mismo, un total de 4 saltos (izquierdo-izquierdo, derecho-derecho, izquierdo-izquierdo, derecho-derecho).
4.	Saltar la cuerda, individual con dos pies, un total de 10 saltos seguidos sin interrupción.
5.	Saltar la cuerda con pies alternos, 10 saltos sin interrupción.
6.	Saltar desde el suelo con dos pies, caer en un pie sobre una base (altura de la rodilla), con este pie saltar al suelo y caer con dos manteniendo el equilibrio.

Saulo Contreras  
Maestro de Educación Física

  
Luis Eduardo González  
Director

### 9.3. Programa de docencia

Nombre del lugar de realización de la Propuesta de Actividad Física:

En la Escuela Oficial Urbana Mixta Dr. Víctor Manuel Asturias Castañeda Jornada Matutina, se llevó a cabo un taller motor para contrarrestar la deficiencia que hay en la habilidad del salto en los estudiantes. La población objeto de estudio fueron los estudiantes de tercero primaria secciones A, B y C, seleccionando 10 de cada sección; 05 hombres y 05 mujeres de edades entre 09 y 10 años.

El taller se llevó a cabo en la cancha polideportiva de la escuela oficial urbana mixta Dr. Víctor Manuel Asturias Castañeda J.M. el día jueves 03 de marzo de dos mil dieciséis.

#### 1) Importancia de definir el tema generador:

Ya que los estudiantes necesitan refuerzo en las habilidades, destrezas y en las tareas motrices del salto. Es necesario realizar un taller motor que los ayude a tener una buena postura, una caída y una amortiguación adecuada para desenvolverse mejor en actividades físicas cotidianas, dentro y fuera de la escuela.

#### 2) Tipo de actividad a desarrollar:

Taller motor del salto a través del circuito motriz.

#### 3) Objetivos de la actividad:

- Que los estudiantes amortigüen la caída en el salto, para evitar lesiones futuras.
- Que los estudiantes adapten una posición correcta al realizar los saltos.
- Que los estudiantes comprendan la necesidad de ejecutar un salto correctamente.

#### 4) Competencias a desarrollar:

Demostrará cambios positivos en la habilidad del salto como resultado de haber concluido el taller motor.

5) Guía de desarrollo de la actividad:

- Saludo inicial del taller.
- Recomendaciones para ejecutar los saltos durante los ejercicios.
- Calistenia general del cuerpo.
- Calistenia específica del tren inferior.
- Saltos vertical y horizontal.
- Saltos sucesivos con dos pies saltando el cono.
- Saltos con un pie dentro de los aros.
- Saltos sucesivos con dos pies con cuerda.
- Saltos alternando los pies con cuerda.
- Terminamos con un contenido recuperativo y explicativo de ejecutar correctamente el salto.
- Agradecimiento y despedida del grupo.

6) Tiempo de la actividad:

El taller tendrá una duración de 40 minutos.

7) Estrategias a desarrollar:

Utilizamos el circuito motriz, ya que este trabajo grupal se utiliza preferentemente en clases de consolidación y de perfeccionamiento, dentro de este circuito se formaron varias tareas para ejecutar los diferentes tipos de ejercicios con saltos.

8) Justificación de la actividad, desde su aprendizaje:

Es necesario realizar el taller motor del salto ya que como todo aprendizaje debe desarrollarse sistemáticamente de la mejor manera para que más adelante no haya complicaciones en actividades físicas o cognitivas. Este taller además podrá prevenir lesiones y mejorar el rendimiento de los estudiantes involucrados.



9) Alcance de la actividad:

Se pretende iniciar a crear la cultura y hábitos que mejoren la calidad de vida de los estudiantes a través de la actividad física, entre la misma el salto porque es una de las habilidades básicas y por lo tanto es imprescindible que podamos ejecutarlo de la mejor forma. También se pretende que toda la población estudiantil tome conciencia de los beneficios y ventajas de realizar ejercicios físicos, entre ellos el salto.

10) Procedimientos vinculados a las actividades a desarrollar:

La forma organizativa fue grupal y el procedimiento un circuito, utilizamos el estilo del mando directo y resolución de problemas empleando el método global para poder alcanzar los objetivos y competencias propuestas para mejorar la tarea motriz del salto.

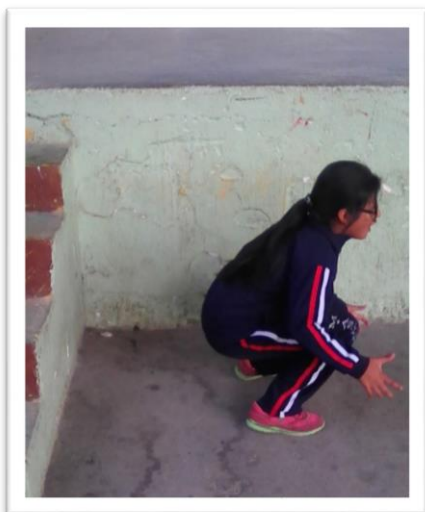
11) Cronograma de la actividad:

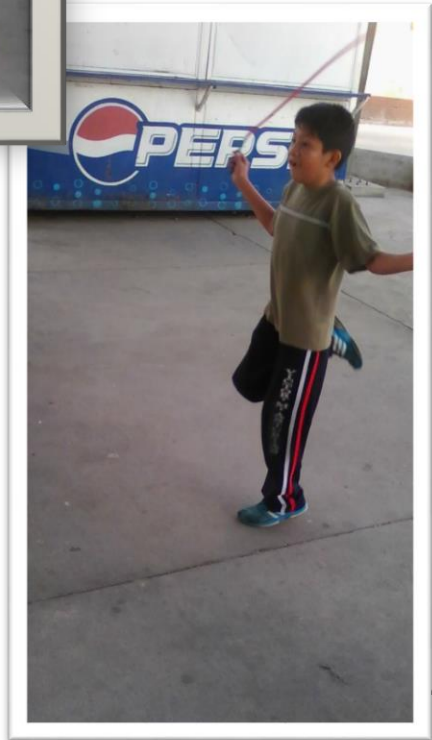
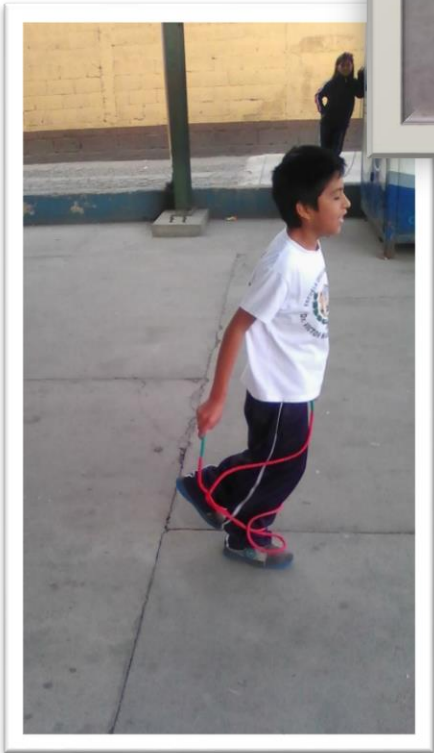
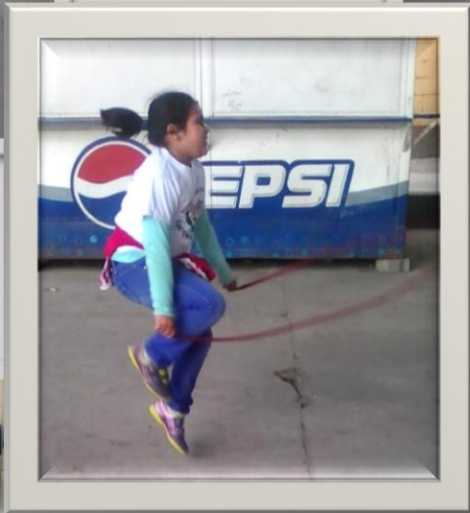
Circuito motriz del salto	Minutos							total de tiempo
	08	05	05	05	05	06	06	40
Calentamiento específico								
Salto vertical y horizontal								
Salto con dos pies								
Salto con un pie								
Saltos combinados								
Saltos alternos								
Charla sobre el salto								
total de tiempo								40 minutos

12) Materiales a utilizar

- Conos de diferentes tamaños
- Aros
- Cuerdas
- Silbato
- Tiza

a) Fotografías:





## b) Taller motriz

TALLER MOTOR DEL SALTO A TRAVÉS DEL CIRCUITO MOTRIZ.			
IDENTIFICACIÓN			
ESCUELA: <u>E.O.U.M. DR. VICTOR MANUEL ASTURIAS CASTAÑEDA</u>		DOCENTE: <u>SAULO R. CONTRERAS GALINDO</u>	
CURSO: <u>EDUCACIÓN FÍSICA</u>		GRADO: <u>TERCERO PRIMARIA</u> CICLO ESCOLAR: <u>2016</u>	
OBJETIVO POR COMPETENCIA	CONTENIDO	ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	FORMA ORGANIZATIVA, MÉTODO Y RECURSOS
Ejercitará las partes del cuerpo para un mejor desenvolvimiento físico específicamente del tren inferior.	Gimnasia básica	Rotaciones  Estiramientos  Aumento del ritmo cardiaco mediante el ejercicio  8´	F. O. Grupal P. O. Bloque R. E. Mando directo
-Amortiguarán la caída en el salto, para evitar lesiones futuras.  -Adaptarán una posición correcta al realizar los saltos.  -Comprenderán la necesidad de ejecutar un salto correctamente.	Taller motor del salto a través del circuito motriz.	- Fase 1. Saltar el cono y dar tres saltos verticales, a la segunda señal darán tres saltos horizontales 5´ - Fase 2. En hileras sale saltando en dos pies a colocar una tapita adentro del aro que estará en el suelo.5´ - Fase 3. Rodearán el aro saltando en un solo pie.5´ - Fase 4. Caminando en la línea a la señal salta de forma vertical y horizontal hacia los lados.5´ - Fase 5. Saltar la cuerda 10 veces con de forma alterna.6´  Total 26´	F. O. Individual, Grupal P. O. Circuito R. Conos, aros, cuerdas E. Mando directo M. Global
Motivará a los estudiantes para que sigan mejorando sus habilidades a través de la tarea motriz.	Recuperativo	Charla sobre el beneficio de poder ejecutar bien el salto y de las afecciones que pueden surgir por la mala ejecución del mismo.  6´	F. O. Grupal P. O. Dispersión Libre R. E. Mando directo

