

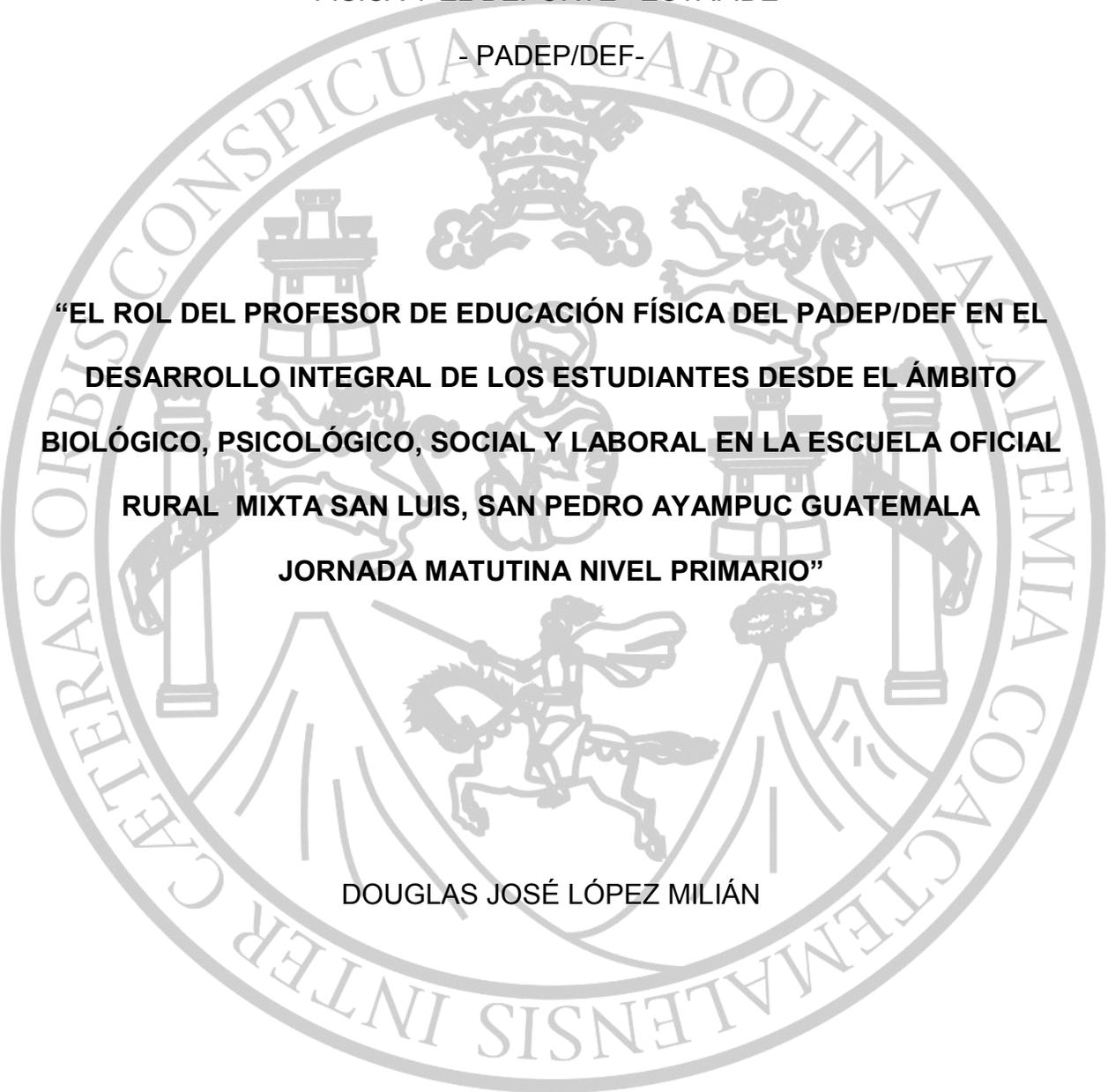
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

- PADEP/DEF-

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central figure of a knight on horseback, holding a lance and a shield, set against a backdrop of mountains. The knight is surrounded by various symbols, including a crown at the top and two pillars on either side. The Latin motto "LETTERAS OBIS CONSPICUA AC CAROLINA ACADEMIA COACTEMALENSIS INTER" is inscribed around the perimeter of the seal.

**“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 SAN LUIS, SAN PEDRO AYAMPUC GUATEMALA  
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

DOUGLAS JOSÉ LÓPEZ MILIÁN

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 SAN LUIS, SAN PEDRO AYAMPUC GUATEMALA  
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

DOUGLAS JOSÉ LÓPEZ MILIÁN  
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

**SECRETARIA**

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

M.A. 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. 200-2016  
 CODIPs. 2440-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante  
 Douglas José López Milián  
 PADEP/DEF  
 Escuela de Ciencias Psicológicas  
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DUCENTÉSIMO PRIMERO (201º) 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:

**“DUCENTÉSIMO 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 Rural Mixta San Luis, San Pedro Ayampuc Guatemala jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Douglas José López Milián**

**CARNÉ: 201418011**

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. Myror Estuardo Lemus Urbina  
 SECRETARIO



/Sindy





**PADEP/DEF No. 206-2016**  
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 Rural Mixta San Luis, San Pedro Ayampuc Guatemala jornada matutina nivel primario”**

Realizado por el estudiante:

**Douglas José López Milián**

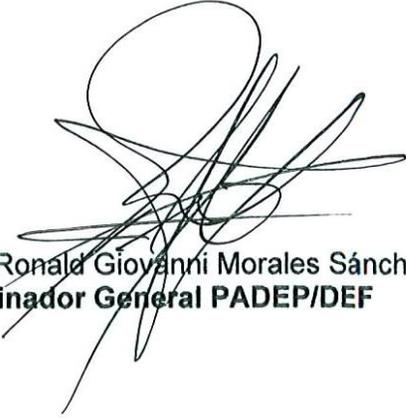
**CARNÉ: 201418011**

Carrera: **Profesorado de Educación Física**

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

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

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







Guatemala 28 de abril 2016

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

Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social, Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta San Luis Jornada Matutina del Nivel educativo Primario**". Del estudiante Douglas José López Milián, carné Primer Ingreso 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**







C.c. Control Académico  
 Archivo  
 Reg. 206-2016  
 CODIPs. 977-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
 Douglas José López Milián  
 PADEP/DEF  
 Escuela de Ciencias Psicológicas  
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DUCENTÉSIMO OCTAVO (208º) 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:

**“DUCENTÉSIMO OCTAVO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta San Luis, San Pedro Ayampuc Guatemala jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Douglas José López Milián**

**CARNÉ: 201418011**

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

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
 SECRETARIO



/Sindy



ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA SAN LUIS  
LOTE 1 "A" SECTOR II COLONIA SAN LUIS  
SAN PEDRO AYAMPUC, GUATEMALA

Guatemala 1 de Abril del 2016

Licenciado  
Ronald Giovanni Morales Sánchez  
Coordinador General  
PADEP/DEF  
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Directora de la Escuela Oficial Rural Mixta San Luis, en la aldea San Luis del municipio de San Pedro Ayampuc, el estudiante Douglas José López Milián, Cané No.201418011, desarrollo su sistematización con el tema "EL ROL DEL MAESTRO 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 SAN LUIS JORNADA MATUTINA DEL NIVEL PRIMARIO". Durante todo el tiempo demostró responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su sistematización.

Sin más que agregar y en espera de sus buenos oficios

Atentamente

Directora  
Lilian Esperanza Girón Castañeda  
Escuela Oficial Rural Mixta San Luis





## Agradecimientos

A Dios por los días de vida y la oportunidad de acumular experiencia y conocimientos día con día.

Un agradecimiento especial a todos mis amigos y familiares que me acompañaron en el largo y difícil camino a la excelencia, que gracias a sus palabras de ánimo y apoyo incondicional el camino fue menos duro, así mismo a todas las personas que colaboraron con la elaboración de la investigación como también a los alumnos como objeto de estudio para poder rescatar las conclusiones del trabajo desarrollado.



## Dedicatoria

Dedicado a todas las personas lectoras, interesadas en la mejor de la clase de educación física, a los compañeros maestros que luchan por ser mejores cada día, a los alumnos de la Escuela Oficial Rural Mixta San Luis por ser una fuente basta de experiencia para cada maestro que llega, a mis amigos, familiares y a mi madre que me enseñó a nunca rendirme y este trabajo es una prueba de ello.



## Tabla de Contenido

Introducción	
I. Marco conceptual .....	2
1.1 planteamiento del problema.....	2
1.2 justificación .....	3
II. Marco metodológico .....	4
2.1 Objetivos .....	4
2.2 Método .....	5
III. Marco Teórico .....	7
3.1 Cambios biológicos al hacer actividad física .....	7
3.1.1 con maestro de Educación Física .....	9
3.1.2 sin maestro de Educación Física .....	10
3.2 Factores Psicológicos para practicar actividad física .....	10
3.2.1. Beneficios psicológicos del ejercicio físico en población clínica .....	11
3.2.2. Ejercicio físico y depresión .....	12
3.2.3. Ejercicio crónico y salud mental.....	13
3.3 Factores sociales de la práctica de actividad física.....	14
3.3.1 educación física como salud .....	16
3.3.2 educación física como deporte .....	16
3.3.3 educación física como ocio .....	16
3.4 Ámbito laboral de la Educación física.....	17
3.4.1 Educación física en sector publico .....	21
3.4.2 Educación física en sector privado .....	23
3.4.3 educación física en zonas de alto riesgo.....	23
IV. Marco operativo .....	25
4.1 Diseño de la investigación .....	26

4.1.1 equipo de investigación.....	26
4.1.2 Presupuesto .....	28
4.1.3 programación .....	30
V. presentación de resultados .....	31
5.1 Análisis de datos .....	31
5.2 Interpretación de resultados .....	34
VI. Conclusiones .....	36
VII. Recomendaciones .....	37
VIII. Bibliografía .....	38
IX. Anexo.....	39
9.1 Glosario.....	39
9.2 Instrumentos.....	41
9.3 Programa de Extensión .....	42

## Introducción

La educación física en nuestro país es un área en el cual tenemos mucho que explorar y es que cuando se trabaja con el cuerpo humano no se sabe que tanto estamos dispuestos a avanzar o que tan limitado puede llegar a ser nuestro trabajo, así como en este caso nos dimos la tarea de realizar el trabajo de investigación en el cual pudiéramos encontrar uno de los problemas con los cuales se puede encontrar un maestro de educación física al llegar por primera vez a un centro educativo en el cual no se ha contado con anterioridad con un maestro específico para esta asignatura.

Según como hemos llegado a trabajar en este proyecto de investigación llegamos a una de nuestras ideas principales y es que un maestro de educación física esta propenso a encontrarse con muchas contrariedades para desempeñar su trabajo, en este caso pudo ser posible que se contar con este tipo de problemas pero con más de 8 meses que tiene el profesor dentro del plantel educativo esos problemas pudieron llegar a disiparse ya que tanto el claustro y la comunidad educativa pudieron ya acoplarse a su metodología de trabajo, emprendimiento, entusiasmo, amabilidad y confianza alcanzada entre una estrecha comunicación entre alumno-maestro.

Dejando a su criterio la interpretación de este texto y esta investigación que con mucho esfuerzo dejamos para usted, le extendemos un saludo por tomar la dedicación de leer nuestro trabajo y preocuparse por la problemática de un maestro de Educación Física

## **I. MARCO CONCEPTUAL**

### **1.1 Planteamiento del problema**

El problema planteado es como los niños de la escuela arriba mencionada reaccionan al trabajo dirigido de un Maestro de Educación Física ya que no habían tenido la oportunidad de contar con uno en sus anteriores años de escolaridad y cómo reaccionan los que desde los primeros años de escolaridad pueden contar con un maestro de educación física que despierte y desarrolle sus habilidades motrices, por tal motivo se puede evaluar cual es el desempeño y desarrollo de los niños cuando no tenían maestro de Educación Física y ahora que si lo tienen.

Esta escuela está ubicada en el área rural, para ser más explícitos en la aldea Lo de Reyes de la colonia San Luis, del Municipio de San Pedro Ayampuc del departamento de Guatemala, cabe mencionar que por ser una escuela del área rural aun se imparten las clases de educación física en un terrizo.

El objeto de estudio son los niños y niñas de esta escuela, las edades de estos estudiantes oscilan entre los 7 años (primero Primaria) hasta 15 años (sexto Primaria), la mayoría de los estudiantes son provenientes de las aldeas vecinas y una minoría del la aldea donde es oriunda nuestra escuela, la mayoría de las familias obtiene su sustento diario de lo que pueden sembrar y cosechar de sus propias tierras, otros por lo que obtiene de sus trabajos en el mercado de la comunidad y algunos otros que tienen dos o tres familiares en el extranjero y obtiene el sustento de las remesas recibidas, en esta comunidad se puede detectar una notable falta de agua potable y la actual vulnerabilidad al último virus detectado Chikugunya.

Los métodos o técnicas a utilizar para lograr satisfacer nuestros deseos de conocimiento y saber si el problema planteado puede darnos buenos frutos serán Test (test de velocidad de reacción, test de velocidad, test de salto de longitud desde parados), para la evaluación de las habilidades adquiridas, para saber cuál ha sido el desarrollo de los estudiantes y como se pueden adaptar a cada uno de los retos planteados y el desarrollo de nuevas actividades tanto físicas como mentales.

Para el desarrollo de la Investigación se plantearon las siguientes preguntas:

-¿cómo se sintió el niño cuando se entero que tendría un maestro de educación física en la escuela?

-¿Cuál es la aceptación del maestro de educación física dentro del resto de claustro de maestros?

-¿Cómo considera el niño las clases de educación física con diferencia a las anteriores impartidas por sus maestros de grado?

Se investigo como se puede llegar a identificar el niño con su nuevo maestro de Educación física y de este modo tener un mejor resultado al recabar los resultados y de los test de evaluación de las habilidades de nuestro alumnos y por qué no mencionarlo nos podríamos dar cuenta si los padres de familia al saber que se cuenta con un maestro de educación física en la escuela pueden volver a inscribir en el establecimiento a sus hijos e invitar a nuevos padres de familia para que inscriban a sus hijos en esta escuela ya que ellos también pueden evidenciar un desarrollo motriz en sus hijos.

## 1.2 Justificación

Desde el punto de vista científico nuestro problema tiene la importancia para saber cómo puede desarrollarse el niño y como puede incrementar o variar sus estados de ánimo mediante la práctica de la actividad física, que como ya sabemos debemos de formar en el niño el habito a la actividad física y de este modo poder ser parte de la evolución de una cultura por naturaleza sedentaria a una física y biológicamente activa y con rasgos de una cultura física. Desde el punto de vista académico, nos podemos dar cuenta que cuando el niños realiza actividad física y oxigena por medio de este su cuerpo, todo su sistema llega a hacer que circule más sangre por el cerebro y hacer este modo que la sinapsis neuronal funcione con mayor velocidad y pueda concentrarse de mayor forma en las clases teóricas ya que tiene un mayor alcance de procesar la información con respecto a una persona sedentaria siendo estos los beneficios y los aportes que dejaremos a la comunidad educativa mediante la realización de este estudio, a esto le debemos de agregar que debemos de tomar en cuenta la alimentación de nuestros

estudiantes. Por último pero no menos importante tenemos el punto de vista social, que es el que nos permite saber cómo interactúa el niño con sus demás compañeros y como se siente cuando lo hace, ya que la mayoría de las actividades dentro de la clase de educación física se realizan en grupos y es para esto que el niño se sienta en armonía al momento de interactuar con sus compañeros y crear una cultura de paz y libre de discriminación.

## **II. MARCO METODOLÓGICO**

### **2.1 Objetivos**

#### **a. General**

Identificar 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 San Luis Jornada Matutina del Nivel educativo Primario

#### **b. Específicos**

- Observar el desarrollo de los estudiantes durante la clase de Educación Física y su evolución Motriz.
- Evaluar el desempeño del maestro de Educación física y la utilización de los nuevos conocimientos obtenidos durante su Profesionalización, por medio de test para la resolución de problemas sobre posibles problemas que se pueden presentar en su entorno y Escuela.
- Identificar las habilidades desarrolladas por los estudiantes antes, durante y después de una clase de Educación Física.
- Hacer conciencia a la comunidad educativa sobre el beneficio de contar con un maestro de Educación Física en el establecimiento educativo y la importancia para el desarrollo motriz de los niños.

## 2.2 Método

### c. Muestra

En esta ocasión vamos a ver como se recaudan los datos de la nuestra de esta investigación el titulo de nuestra investigación es: “El rol del maestro 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 San Luis Jornada Matutina del Nivel Educativo Primario”. Debemos de saber que el Nombre completo de la escuela y su dirección es EO.RO.M. San Luis JM, que está ubicada en el Lote 1A sector II de la colonia San Luis del Municipio de San Pedro Ayampuc del Departamento de Guatemala, siendo los grados a utilizar en esta muestra de Primero a Sexto grado primaria secciones “A” y “B” de la mencionada escuela.

La edad de los niñas como objeto de estudio oscilan de los 7 a los 13 años de edad, siendo estos 20 hombres y 20 mujeres, procedentes de área Rural, teniendo condiciones de salud regulares por el ambiente en que se encuentran, su situación económica es de pobreza y clase media baja, tomando en cuenta que la mayoría obtiene el sustento diario de los frutos que obtienen de la siembra en sus terrenos, como fue antes mencionado la cantidad de estuantes que serán objeto de estudio en esta investigación serán 20 niños y 20 niñas teniendo un total de 40 alumnos.

### d. Recolección de datos

El tipo de muestra a utilizar será el muestreo intencional, tomando en cuenta lo siguiente: Muestreo Intencional: este es el tipo de muestreo en el que nosotros como evaluadores tenemos una intención de seleccionar a los estudiantes por el desempeño de la clase de Educación Física.

#### e. Análisis estadístico de los datos

En el siguiente apartado encontramos que la manera en la cual se logro tomar la decisión para poder entrevistar a los alumnos como objeto de estudio observamos el comportamiento de los alumnos antes, durante y después de la clase de educación física y a los que mostraban un lazo de afección de hacia la clase de educación física y en algunos de los casos al maestro de educación física tomando en cuenta que lo que queremos mostrar es como reciben y cuál es el tipo de aceptación de la clase de educación física en la escuela mencionada.

#### f. Instrumentos

Entrevista: conversación que un periodista mantiene con una persona y que está basada en una serie de preguntas o afirmaciones que plantea el entrevistador y sobre las que la persona entrevistada da su respuesta o su opinión. Es la acción de desarrollar una charla con una o más personas con el objetivo de hablar sobre ciertos temas y con un fin determinado. Las ventajas de este tipo de entrevista es que las preguntas se adaptan al entrevistado en cuestión y la misma entrevista podría servir para diversas situaciones y sujetos, además permite profundizar en temas determinados interés y orientar las hipótesis hacia aéreas de nueva exploración.

En este momento haremos una pequeña descripción del por qué haremos esta entrevista: Los datos que pretendemos recabar en este caso es la aceptación de la clase de Educación física por parte de la comunidad educativa de la EORM San Luis, teniendo como punto de partida la selección de la población a la cual se pasaran entrevistas y ,la efectividad con la que trabajen durante el periodo de clase y el tiempo en el que pasen con el profesor de educación física, de este modo también podremos saber si los mismos alumnos se dan cuenta de los beneficios que conlleva la clase de educación física y los beneficios de la práctica deportiva. Los instrumentos que utilizaremos par nuestra entrevista será un cuestionario que consta de 10 preguntas de selección múltiple y según como vallamos avanzando en la investigación

podremos poder incorporar un cuestionario más, para poder profundizar en nuestra investigación y no dejar en tela de dudas nuestros resultados obtenidos.

Entre los aspectos éticos mostrado en este apartado tomamos en cuenta la confidencialidad de los nombres de los alumnos que fueron parte del objeto de estudio de esta investigación con el afán de que los resultados no sean alterados o puedan llegar a ser mal interpretados tanto por los compañeros del claustro de maestros y por seguridad de los alumnos participantes en esta prueba.

### **III. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1 Cambios biológicos al hacer actividad física.**

Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etcétera, y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas.

Todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física (por ejemplo, tras un período largo de inactividad), deben realizarse de manera progresiva. Cada deportista debe analizar las demandas de su deporte de elección antes de decidir su plan de entrenamiento.

La intensidad y la carga deben ser determinadas de forma individual, ya que dependen del nivel técnico y de la condición física de cada persona.

### Beneficios biológicos

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula las cifras de presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Reduce la sensación de fatiga.

A nuestra Salud: Ejercicios respiratorios, “movimientos pasivos” y ejercicios de resistencia ayudan a curar enfermedades del aparato respiratorio, circulatorio y afecciones quirúrgicas (luxaciones, fracturas, etc.). El Sistema Nervioso y los órganos internos garantizan a los músculos la posibilidad de ejecutar trabajos.

El deporte ayuda a:

A nuestro Metabolismo: es responsable del crecimiento, conservación y regeneración de las estructuras orgánicas.

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

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

A nuestro crecimiento: la actividad física sistemática influye favorablemente sobre el crecimiento humano. El crecimiento ósteomuscular precisa del movimiento para alcanzar sus máximas posibilidades potenciales; la maduración del sistema

nervioso se ve potenciada por el ejercicio motor; y lo mismo sucede con las grandes estructuras responsables de las funciones vitales. Pero es obvio también que la producción de movimientos cada vez más amplios y coordinados dependerá a su vez del crecimiento óseo, del desarrollo muscular y ligamentoso, y de la maduración del sistema nervioso; mientras que la posibilidad de realizarlos continuamente en el tiempo soportando la fatiga, va a estar determinada por el desarrollo pulmonar y cardíaco.

### 3.1.1 con maestro de educación física

Beneficios del ejercicio físico, realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana. El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etc., y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas. Todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física (por ejemplo, tras un período largo de inactividad), deben realizarse de manera progresiva. Cada deportista debe analizar las demandas de su deporte de elección antes de decidir su plan de entrenamiento. La intensidad y la carga deben ser determinadas de forma individual, ya que dependen del nivel técnico y de la condición física de cada persona.

**Beneficios biológicos**

Mejora la forma y resistencia física. Regula las cifras de presión arterial. Incrementa o mantiene la densidad ósea. Mejora la resistencia a la insulina. Ayuda a mantener el peso corporal. Aumenta el tono y la fuerza muscular. Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones. Reduce la sensación de fatiga.

**Beneficios psicológicos**

Aumenta la autoestima. Mejora la autoimagen. Reduce el aislamiento social. Rebaja la tensión y el estrés. Reduce el nivel de depresión. Ayuda a relajarte.

Aumenta el estado de alerta. Disminuye el número de accidentes laborales. Menor grado de agresividad, ira, angustia...Incrementa el bienestar general.

### 3.1.2 sin maestro de educación física

La falta de actividad física predispone a los individuos a varios problemas de salud potencialmente serios y crónicos. La actividad física rutinaria y una dieta nutritiva y balanceada son esenciales cuando se trata de mantener un estilo de vida saludable. Los profesionales de la salud recomiendan que los individuos participen en al menos 30 minutos de actividad física cada día para mantenerse saludables y en forma

## 3.2 Factores psicológicos para practicar actividad física

La actividad física mejora el estado de ánimo de las personas que la practican y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, entre otras enfermedades; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico por medio del movimiento del cuerpo.

### Efecto del ejercicio físico sobre el bienestar psicológico

Las distintas ideas expuestas hasta aquí sugieren una relación positiva entre el ejercicio físico y el bienestar psicológico. Se han propuesto varias hipótesis, tanto psicológicas como fisiológicas, para explicar cómo funcionan los ejercicios físicos sobre el bienestar<sup>1</sup>

### Hipótesis de la distracción:

“Consiste en que es la *distracción* de eventos estresantes, más que la propia actividad, lo que explica la mejora de sensaciones relacionadas con el ejercicio

---

<sup>1</sup> Weinberg & Golud, 1996

físico. El respaldo a la hipótesis de la distracción procede de los estudios de Bahrke y Morgan<sup>2</sup>.

Hipótesis de las endorfinas:

La hipótesis de las endorfinas es la explicación de base fisiológica más popular sobre las ventajas derivadas del ejercicio físico. No todos los estudios la respaldan, pero el peso de la evidencia parece defendible. El cerebro, la hipófisis y otros tejidos producen diversas endorfinas que pueden reducir la sensación de dolor y producir un estado de euforia. Parece probable que la mejora en el bienestar que sigue al ejercicio físico se deba a una combinación de mecanismos psicológicos y fisiológicos.

### 3.2.1. Beneficios psicológicos del ejercicio físico en población clínica y no clínica:

A continuación relacionamos algunos aspectos psicológicos que en población clínica y no clínica son favorecidos por una práctica física asidua:

---

<sup>2</sup> Bahrke y Morgan 1978

<b>Aumento</b>	<b>Disminución</b>
<b>Rendimiento académico</b> <b>Asertividad</b> <b>Confianza</b> <b>Estabilidad emocional</b> <b>Funcionamiento intelectual</b> <b>Locus de control interno</b> <b>Memoria</b> <b>Percepción</b> <b>Imagen corporal positiva</b> <b>Autocontrol</b> <b>Satisfacción sexual</b> <b>Bienestar</b> <b>Eficacia en el trabajo</b>	<b>Ausentismo laboral</b> <b>Abuso de alcohol</b> <b>Ira</b> <b>Ansiedad</b> <b>Confusión</b> <b>Depresión</b> <b>Dolores de cabeza</b> <b>Hostilidad</b> <b>Fobias</b> <b>Conducta psicótica</b> <b>Tensión</b> <b>Conducta tipo A</b> <b>Errores en el trabajo</b>

3.

### 3.2.2. Ejercicio físico y depresión:

“Hasta el momento, la mayoría de estudios que han investigado la relación entre el ejercicio físico y las disminuciones en los niveles de depresión y ansiedad han sido correlacionales. Si bien, no podemos afirmar de manera concluyente que el ejercicio motivó o produjo el cambio en el estado de ánimo, sino más bien que el ejercicio parece estar asociado a cambios positivos en los estados de ánimo”<sup>4</sup> (Weinberg & Gould, 1996).

La inmensa mayoría de las investigaciones que estudian la relación entre ejercicio físico y bienestar psicológico han utilizado los ejercicios aeróbicos. Se ha demostrado que el ejercicio ha de tener la suficiente duración e intensidad para producir efectos psicológicos positivos.

En definitiva, como señalan Weinberg & Gould, se puede decir que:

<sup>3</sup> Weinberg & Gould 1996, Taylor, Sallis y Needle 1985

<sup>4</sup>Weinberg & Gould 1996

- Se ha puesto de manifiesto que el ejercicio regular está relacionado con disminuciones de la depresión a largo plazo.
- Cuanto mayor es el número total de sesiones de ejercicios, mayor es la reducción de los niveles de depresión.
- La intensidad del ejercicio no está relacionada con cambios en la depresión.
- Cuanto más largo es el programa de ejercicios, mayor es la reducción en los niveles de depresión.
- El tiempo total de ejercicio a la semana no está relacionado con cambios en la depresión.

### 3.2.3. Ejercicio crónico y salud mental:

El Instituto Nacional de Salud Mental convocó a un grupo de expertos para discutir las posibilidades y limitaciones de la actividad física para afrontar el estrés y la depresión<sup>5</sup>. En lo referente al ejercicio crónico y a la salud mental, el grupo llegó a las siguientes conclusiones:

- El estado de forma física está relacionado positivamente con la salud mental y el bienestar.
- El ejercicio físico está relacionado con la reducción de emociones vinculadas al estrés, como el estado de ansiedad.
- La ansiedad y la depresión son síntomas habituales de fracaso en el afrontamiento del estrés mental, y al ejercicio físico se le ha relacionado con una disminución del nivel - de suave a moderado - de la depresión y la ansiedad.
- Por lo general, el ejercicio físico a largo plazo está relacionado con reducciones en rasgos como el neuroticismo y la ansiedad.

---

<sup>5</sup> Morgan y Goldston, 1987

- Por lo general, la depresión grave requiere tratamiento profesional, lo que puede incluir medicación, terapia electro convulsiva y/o psicoterapia, con los ejercicios físicos como elemento complementario.
- Los ejercicios físicos apropiados se traducen en reducciones en diversos índices de estrés, como la tensión neuromuscular, el ritmo cardíaco en reposo y algunas hormonas relacionadas con el estrés.
- La actual opinión clínica sostiene que el ejercicio físico tiene efectos emocionales beneficiosos en todas las edades y géneros.
- Las personas físicamente sanas que necesitan medicación psicotrópica pueden hacer ejercicios sin ningún temor si los realizan bajo estrecha supervisión médica.

### 3.3 Factores sociales de la práctica de actividad física

Una constante entre los teóricos de nuestro tiempo es representar al deporte entre dos grandes líneas divergentes o dimensiones de carácter dicotómico (deporte como rendimiento frente al deporte ocio o de tiempo libre) que condicionadas por diferentes motivantes y exigencias están llamadas a tener funciones y papeles distintos en nuestra sociedad actual. Ambas manifestaciones nacen de una misma necesidad de realización humana, son requeridos por demandas sociales diferentes y toman dispares direcciones. Esta constitución bipolar del deporte es un hecho ampliamente reconocido; ambos polos constituyen dos realidades distintas que consecuentemente requieren de aproximaciones y métodos diferentes<sup>6</sup>.

El deporte de tiempo libre, se identifica con el ser humano en una conducta especificada en la práctica activa, poniendo el acento en la forma recreacional en que se practica, relacionándose con parámetros tales como: la ocupación activa del ocio, la salud, la realización personal. El deporte competición y de espectáculo

---

<sup>6</sup> García Ferrando, 1991; De Andrés y Aznar, 1996

se desarrolla hacia la vertiente programada, espectacular en torno a parámetros tales como: rendimiento resultado, campeonismo, racionalidad económica, profesionalización, deporte de éxito, de retransmisiones, campañas publicitarias, política.

Cabe precisar el lugar que debe ocupar el deporte de alto nivel frente al deporte para todos; ambas concepciones del deporte coexisten actualmente reforzándose mutuamente. El deporte de competición desde su compleja y creciente organización federativa proporciona espectáculo, contribuyendo a popularizar y mantener el interés por éste; mientras la gran masa de practicantes del deporte popular tiende a reforzar el papel protagonista del mismo en las sociedades<sup>7</sup>.

Como uno de los factores sociales que destacan en la práctica de la actividad Física y el deporte esta la conformación de la Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte según el decreto numero 76-97 de la constitución de la republica de Guatemala, en la cual nos destaca cuales son las organizaciones y las entidades encargadas de promover y reactivar el deporte en nuestro país y de este modo brindar una educación integral y me atrevería a decir que si en la Ley se dice que la educación debe ser laica, publica y descentralizada , de este modo el deporte debería de tener las mismas condiciones.

En este caso la entidad gubernamental encargada de promover el deporte en las escuelas que es el contexto en el que estamos situados es la Dirección General de Educación Física –DIGEF- a través del ministerio de Educación<sup>8</sup>, tomando una de las funciones promover la práctica sistemática de la educación física en todos los niveles de sistema educativo nacional.

---

<sup>7</sup> De Andrés y Aznar, 1996

<sup>8</sup> Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte según el decreto numero 76-97

“Teniendo su campo de acción en ámbito de acción el área curricular, que corresponde expresamente al plan y programa de estudios que se aplica a la clase de educación física y que constituye la base de todo el proceso de formación y proyección educacional y el área extracurricular, que corresponde a toda actividad escolar fuera de todo plan, programa y clase de Educación Física y que se rige por programas específicos”<sup>9</sup>.

### 3.3.1 actividad física como deporte:

Tomando en cuenta que la actividad física como deporte es toda actividad física en la cual se encuentran inmersas toda clase de reglas de juego y reglamentos por los cuales están regidos cada uno de los deportes abalados por las entidades nacionales e internacionales asociadas a cada deporte.

### 3.3.2 actividad física como salud:

“La actividad física como salud es toda actividad en la cual se promueve la salud, se puede prevenir algunas enfermedades o contrarrestar el efecto maligno de algunos síntomas o enfermedades en general, es necesario tener en cuenta que en este ámbito también entra la adecuada divulgación científica en el campo de la medicina preventiva, de la nutrición y de la educación higiénica a favor de las personas que realizan la educación física y la recreación física y el deporte”<sup>10</sup>.

### 3.3.3 actividad física como ocio:

La actividad física como ocio es toda actividad física en la cual se practica en el tiempo libre dentro o fuera de la escuela, ya que es un tipo de distracción de la vida cotidiana y que en muchas ocasiones funciona como distractor puede estar distante de la reglamentación adecuada al deporte en general o específico.

---

<sup>9</sup> Capítulo II, Régimen institucional: Artículo 42. Campo de acción; ley nacional para el desarrollo de la cultura física y el deporte, decreto 76-97

<sup>10</sup> inciso “f”, Artículo 26, Capítulo VII, Decreto 76-97

### 3.4 Ámbito laboral de la Educación física

Para desarrollar en el aula de E.F una actividad física orientada a la salud se deben tener presente diferentes aspectos que atañen a la misma como son: los hábitos saludables que se pueden desarrollar en los discentes, los materiales que se van a emplear, los espacios donde se va a desarrollar la actividad física, los horarios y factores climáticos más adecuados para la realización de las actividades, y por supuesto el plano psicológico y social de las personas que realizan la actividad física, con todo ello conseguiremos los docentes atender a una salud integral de la persona y controlar diferentes aspectos relacionados con la salud.

Hábitos saludables:

El estilo de vida y los hábitos o patrones de conducta tienen un especial interés en el ámbito de la salud, más aun en los niños-as, ya que de la adquisición de ellos va a depender su salud futura.

En primer lugar sería adecuado definir conceptos como el de estilo de vida y establecer aquellos hábitos o patrones de conducta propios de un estilo de vida saludable. Según Mendoza se define “estilo de vida” como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo.

Por su parte, Shephard<sup>11</sup> contempla cuales deberían de ser los hábitos o patrones de conducta relacionados con un estilo de vida saludable:

- Alimentación equilibrada
- Descanso regular y de apropiada duración
- Realizar actividad física con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas.
- Otros hábitos saludables.

---

<sup>11</sup> Shephard (1993)

Una alimentación equilibrada:

La alimentación del ser humano debe de ser equilibrada, sana y variada. El hecho de realizar actividad física de manera asidua no debe de ocasionar cambios en la alimentación, sino que debido al mayor gasto energético se va a requerir de una mayor ingesta de alimentos.

Puede decirse que los hábitos alimenticios del niño-a empiezan en los hábitos alimenticios de los adultos, así, si se pretende modificar la alimentación del niño-a en muchos de los casos habría que empezar modificando los del adulto<sup>12</sup>. Por ello, el proceso educativo en edad escolar debe de ir dirigido hacia la adquisición de hábitos alimenticios adecuados, ya que en estas edades es donde se producen los procesos de crecimiento, desarrollo y maduración de la persona.

Entre los errores alimenticios más comunes encontramos los siguientes:

- Sobrealimentación y desnutrición coetáneamente. Ingerimos más cantidad de nutrientes que hace décadas a pesar de que el gasto energético diario ha disminuido (en la actualidad se tiene una vida más sedentaria).
- Consumo excesivo de alimentos que contienen calorías vacías.
- Escaso consumo de alimentos de origen vegetal.
- Insuficiente aporte de alimentos crudos.
- Ingesta elevada de sustancias tóxicas (alcohol, tabaco, medicamentos, etc.).

Entre los hábitos nutritivos que la escuela debería desarrollar en los discentes estarían:

Hidratación continuada

---

<sup>12</sup> Delgado y cols., 1997

“la hidratación es un factor a tener muy en cuenta, sobre todo a la hora de realizar actividad física y en condiciones climatológicas adversas”<sup>13</sup>.

La hidratación proviene de las bebidas, alimentos y del agua metabólica, por su parte, la eliminación hídrica se produce en la orina, heces, pulmones y piel (sudor) por lo que debe existir un adecuado equilibrio entre la hidratación y deshidratación, sobre todo si se quiere mantener el rendimiento energético y para evitar un desequilibrio termorregulador del cuerpo, que es muy común en los niños-as.

- Cuidado del balance energético y el aporte de nutrientes esenciales (aminoácidos, ácido linoléico, vitaminas y minerales).
- Evitar la ingesta de alimentos ricos en calorías vacías.
- Evitar la ingesta excesiva de proteínas.
- Potenciar el consumo de alimentos crudos.
- Evitar la consumición de drogas tanto legalizadas (tabaco, alcohol, etc.) como no legalizadas.
- Crear una actitud crítica hacia los patrones consumistas de nuestra sociedad.
  - Pautas de descanso regulares y de apropiada duración (dormir entre 7 u 8 horas cada noche).
  - Realizar actividad física con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas.

La actividad física considerada más saludable es aquella denominada aeróbica, que se produce con una intensidad moderada, la frecuencia debería ser diaria, con intervención de todos los grupos musculares y de una duración aproximada de unos 30 minutos.

---

<sup>13</sup> José M<sup>a</sup> López Rodríguez (nº 73)

Tomando en cuenta todas las recomendaciones y aspectos anteriores cabe destacar que la clase de educación física se imparte al aire libre en ese caso se pueden tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

#### *Espacios abiertos:*

- Su ubicación tendrá una orientación Norte-Sur, en un entorno que se encuentre alejado de humos, ruidos, contaminación, vertederos, cables de alta tensión, etc. Sería conveniente que presentaran barreras naturales (árboles, setos,....).
- La superficie del suelo debería poseer las siguientes características: lisa, sin desniveles o salientes, fricción adecuada, elástica, cálida, permeable y/o buen drenaje, fácil de lavar.
- El equipamiento debe poseer las protecciones adecuadas, con buenos anclajes y contrapesos que impidan su vuelco.

Debemos de tomar en cuenta que no todos podemos tener una superficie con estas características pero lo bueno de la educación física nos podemos adaptar a cada una de las condiciones en las cuales podemos desarrollar nuestras actividades antes programadas, pero también podemos tener una opción de tener un terreno adecuado y podemos tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

#### *Espacios cerrados:*

- Las paredes deberían ser lisas y sin salientes.
- Radiadores bajo las ventanas y protegidos.
- Puertas sin manivelas salientes.
- Los salientes de los techos deben estar a una altura mínima de unos 3 metros.
- Se debe favorecer la ventilación a través de grietas y ventanas para mejorar la higiene del aire.
- Las ventanas y vidrieras deben ser de material irrompible o protegido

### Horarios y factores climáticos:

- “En el horario de las clases de E.F. con frecuencia se suelen descuidar el horario dedicado para la práctica de la actividad física. Lo adecuado sería dedicar la misma hora para asimilar mejor el esfuerzo y organizar las reservas de energía”<sup>14</sup>. “Las horas óptimas para la realización de la actividad física son de 10 a 13 h. y de 16 a 18 h. para una persona mediterránea”<sup>15</sup>, aunque en muchos casos el horario expuesto de la tarde podría estar comprometido con el proceso digestivo de la comida principal. Son muy adecuadas las horas de antes y después de los recreos en el ámbito escolar para facilitar la higiene corporal.
- En verano debido al calor sería conveniente organizar las sesiones a primera hora de la mañana, y en invierno a final de mañana o durante la tarde, para conseguir las situaciones ambientales más favorables.
- En cuanto a este factor poco se puede incidir ya que el horario establecido a principio de curso para el área de EF permanecerá invariable, lo que si puede hacer el docente es adaptar la programación y sesiones a las condiciones en las que se deba realizar la actividad física.

### Factores climáticos

- “Dentro de los factores climáticos se deben de considerar los siguientes aspectos como son la temperatura, humedad e incluso la presión atmosférica más adecuada para la realización de la actividad física”<sup>16</sup>.

### 3.4.1 Educación física en sector publico:

La educación física en el sector publico se ha convertido en la actualidad una de las clases más divertidas y favoritas de la comunidad educativa ya que los

---

<sup>14</sup> Bulatova y Platonov, 1998

<sup>15</sup> De la Cruz, 1989; Ramos, 1997

<sup>16</sup> Junta de Andalucía, 1990; Ramos, 1997

alumnos de dichas escuelas pueden salir del salón de clases y pueden liberar un poco la mente tras la experiencia de la realización de ejercicios que les ayudan a segregarse cada una de las sustancias que el cuerpo segrega al momento de realizar un esfuerzo físico, de la misma manera en la que puede verse un notorio nivel de concentración durante la clase de Educación física, pero en este sector la Clase de Educación Física puede tener algún inconveniente al momento de la práctica, ya que como se mencionaba en el punto anterior no todas las escuelas pueden contar con un área específica para desarrollar las actividades físicas o la práctica de algún deporte en específico, cabe mencionar que no todas las escuelas tienen el mismo problema, tenemos escuelas que sí tienen muy buenas instalaciones.

Pero podemos encontrar un sin número de problemas de esta área educativa, pero no hablemos solo de lo malo, sino también de lo bueno y es que en verdad tenemos muchas cosas buenas que expresar en este sector como lo son el apoyo por parte de la entidad que nos rige, coordina, orienta y acoge con recelo como lo es la Dirección General de Educación Física –DIGEF- tomando en cuenta que nos ayuda con constantes capacitaciones y congresos de Educación física en el cual se puede tener la experiencia de convivir con maestros de educación física que tienen años de experiencia en el área y siempre se aprenden nuevas cosas, también podemos mencionar la dotación de material didáctico para impartir la clase de educación física en nuestro centro educativo, en pocas palabras no nos podemos quejar en ese sentido aunque siempre deseamos que se preocupen en las condiciones en las que se imparte la clase de educación física en algunos centros educativos de nuestro país, se podría decir que la educación física no es un área que esté en total abandono por parte de las entidades correspondientes, pero sabemos que se puede mejorar siempre y cuando nos pongamos de acuerdo los que impartimos la clase y los que están sentados detrás de un escritorio en sus oficinas.

Hare mención de las obligaciones que están en el artículo 49 capítulo III del decreto 76-97, la educación física como asignatura escolar, tiene carácter de obligatoria en todos los grados, ciclos y niveles del sistema Educativo Nacional, el Ministerio de Educación a través de la Dirección General de Educación Física –

DIGEF- “deberá realizar los estudios técnicos correspondientes, para determinar el mínimo de periodos de clase a la semana que deberán impartirse en cada grado de los diferentes niveles educativos, especialmente para mejorar la frecuencia de estos en los niveles de preprimaria y primaria”<sup>17</sup>.

### 3.4.2 Educación física en sector privado:

la educación física en sector privado es una de las asignaturas en las cuales se puede tomar en cuenta que hay establecimientos en los cuales se les presta la importancia adecuada al desarrollo motor y la estimulación adecuada a los niños, pero en muchos otros solo es una asignatura más en la cual no se les presta la atención adecuada y por ello hago mención al artículo 45 del capítulo II del decreto 76-97 que dice, “la educación física en su ámbito curricular, en todos los niveles educativos tanto en el sector oficial como privado, será impartida exclusivamente por docentes titulado en educación física. Así mismo, las coordinaciones o como se les denomine en el área de educación física y deportes, en cada centro educativo privado, deben estar dirigidas por docentes titulado en educación física, en garantía de los valores positivos del esfuerzo pedagógico”<sup>18</sup>.

### 3.4.3 educación física en zonas de alto riesgo:

Según sea el lugar en el que esta nuestra escuela situada así se verá si es o no área roja, en lo cual debemos de estar predispuesto a saber que en este momento se podría decir que en ningún momento estamos lejos de estar en peligro mientras estemos fuera de nuestras casas ya sea que estemos en camino o dentro de nuestro centro educativo, pero desde hace un tiempo atrás la problemática de delincuencia e inseguridad se puede notar y esa inseguridad y criminalidad ha

---

<sup>17</sup> artículo 49 capítulo III del decreto 76-97

<sup>18</sup> artículo 45 del capítulo II del decreto 76-97

llegado a los centros educativos y los docentes también somos víctimas de ello, no solo por estar al frente de un grupo sino también por que en muchas escuelas las pandillas han llegado a entrar formadas dentro de la escuela y ese es un problema en el cual estamos inmersos, aun los maestros no sabemos cuando algún alumno podría llegar a extorsionarnos o a querer hacernos daño por la falta de dinero en sus casa o para mantener un vicio, que es algo que ellos están propensos si traen esa influencia desde sus casas, lamentablemente mi escuela está situada en uno de los municipios más pobres del departamento de Guatemala, este es san Pedro Ayampuc, en esta escuela se tiene a la vista un notorio índice de pobreza y lastimosamente también se nota un notorio dominio de las pandillas dentro de la comunidad en las cuales estas se dejan llevar con las modas y la música de mala condición, se nota como el lenguaje muy propio de nuestra cultura es desarmado y desgarrado constantemente, con malas expresiones y la forma en la que se tratan uno al otro, en estas condiciones se puede tener un cierto miedo o descontento por medio de los docentes ya que no se les presenta seguridad fuera o dentro de las instalaciones del centro educativo, a solo cual se sabe que se tiene que hacer un llamado a las autoridades para que nos brinde apoyo y de ese modo poder mejorar las condiciones de la seguridad no solo para maestros y alumnos , sino también para los padres de familia.

## **IV. MARCO OPERATIVO**

### **4.1 Diseño de Investigación**

La edad de los niñas como objeto de estudio oscilan de los 7 a los 13 años de edad, siendo estos 20 hombres y 20 mujeres, procedentes de área Rural, teniendo condiciones de salud regulares por el ambiente en que se encuentran, su situación económica es de pobreza y clase media baja, tomando en cuenta que la mayoría obtiene el sustento diario de los frutos que obtienen de la siembra en sus terrenos, como fue antes mencionado la cantidad de estuantes que serán objeto de estudio en esta investigación serán 20 niños y 20 niñas teniendo un total de 40 alumnos.

El tipo de muestra a utilizar será el muestreo intencional, tomando en cuenta lo siguiente: Muestreo Intencional: este es el tipo de muestreo en el que nosotros como evaluadores tenemos una intención de seleccionar a los estudiantes por el desempeño de la clase de Educación Física. En esta ocasión utilizaremos la técnica de entrevista, la cual pasaremos a cada uno de los estudiantes seleccionados para obtener recolectar los datos y tener alguna noción de cómo se sienten estos estudiantes al contar con maestro de Educación Física.

Como fue arriba mencionado, la técnica que utilizaremos será la de Entrevista, a continuación una pequeña definición de que es una entrevista.

Entrevista: conversación que un periodista mantiene con una persona y que está basada en una serie de preguntas o afirmaciones que plantea el entrevistador y sobre las que la persona entrevistada da su respuesta o su opinión.

Es la acción de desarrollar una charla con una o más personas con el objetivo de hablar sobre ciertos temas y con un fin determinado. Las ventajas de este tipo de entrevista es que las preguntas se adaptan al entrevistado en cuestión y la misma entrevista podría servir para diversas situaciones y sujetos, además permite

profundizar en temas determinados interés y orientar las hipótesis hacia aéreas de nueva exploración.

En este momento haremos una pequeña descripción del por qué haremos esta entrevista: Los datos que pretendemos recabar en este caso es la aceptación de la clase de Educación física por parte de la comunidad educativa de la EORM San Luis, teniendo como punto de partida la selección de la población a la cual se pasaran entrevistas y ,la efectividad con la que trabajen durante el periodo de clase y el tiempo en el que pasen con el profesor de educación física, de este modo también podremos saber si los mismos alumnos se dan cuenta de los beneficios que conlleva la clase de educación física y los beneficios de la práctica deportiva. Los instrumentos que utilizaremos par nuestra entrevista será un cuestionario que consta de 10 preguntas de selección múltiple y según como vallamos avanzando en la investigación podremos poder incorporar un cuestionario más, para poder profundizar en nuestra investigación y no dejar en tela de dudas nuestros resultados obtenidos.

Entre los aspectos éticos mostrado en este apartado tomamos en cuenta la confidencialidad de los nombres de los alumnos que fueron parte del objeto de estudio de esta investigación con el afán de que los resultados no sean alterados o puedan llegar a ser mal interpretados tanto por los compañeros del claustro de maestros y por seguridad de los alumnos participantes en esta prueba.

#### 4.1.1 equipo de investigación

Para el desarrollo de esta investigación se es necesario del recurso humano para tener la recolección de datos, análisis de las respuestas de nuestra entrevista, para dicho trabajo se á nombrado como investigador principal al Maestro de Educación Física Douglas José López Milián que tiene como función principal la recolección de datos, las entrevistas a la población estudiantil que servirán para este proyecto y la reacción de informes análisis y progresos de la investigación.

Entre las personas que tiene injerencia en el trabajo de investigación tenemos a la profesora Lilián Esperanza Girón que es la directora de la EORM San Luis JM,

quien tiene como función el apoyo en la recolección de datos y mediadora en el proceso de entrevista a la comunidad educativa que nos servirán como objeto de estudio

Así mismo contaremos con el apoyo de los siguientes maestros: Anabela Sicán de 1ro primaria sección "A", Luis Pineda de 2do primaria sección "A", Nora Granillo de 3ro primaria sección "A", Sucely Ramírez de 3ro primaria sección "B", Lesbia Oliva de 4to primaria sección "A", Ericka Roldan de 4to primaria sección "B", Sonia Santizo de 5to primaria sección "A", Brenda Pichola de 5to primaria sección "B", Raquel Oliva de 6to primaria sección "A", quienes tendrán como función la selección del grupo de alumnos del grado y sección a su cargo que servirán como objeto de estudio, otra de las funciones del claustro de maestro arriba mencionados es ayudar y estar de mediadores junto al investigador principal cuando se hable con los padres de familia del grupo de alumnos seleccionados para esta investigación.

## 4.1.2 Presupuesto

Recursos y presupuesto de la Investigación:

En este apartado mencionaremos el Recurso humano, físico, tecnológico, transporte, alimentación y todos los demás aspectos para poder hacer una correcta recolección de datos para llevar a cabo esta investigación.

- a) Recurso humano: en el recurso humano tómanos en cuenta a las personas que colaboran en el proceso de investigación encabezados por el investigador principal, luego tenemos a la directora del establecimiento, al claustro de maestros, a los alumnos como objeto de estudio y a los padres de familia.

Costo Q0.00

- b) Recurso Físico: en este recurso mencionamos las instalaciones de la EORM San Luis JM como el patio en que se imparte la clase de Educación Física y el salón de computación en donde se realizaran las entrevistas.

Costo Q0.00

- c) Recurso Tecnológico: el apoyo de internet para investigar y tener un apoyo más para este estudio, a Q5.00 la hora y son 12 horas de tiempo acumulado de investigación.

Costo Q60.00

- d) Recurso de transporte: el gasto de pasajes en transporte público para llegar a las instalaciones de la escuela y al centro de estudios Universitarios.

Costo Q520.00

- e) Recursos de Alimentación: los gastos de alimentación en horario de recreo en las instalaciones de la escuela y en desayuno, refacción y almuerzo en las instalaciones del centro universitario.

Costo Q580.00

- f) Compra de instrumentos de recolección de datos: las impresiones y la reproducción de cada uno de los cuestionarios para la entrevista a los alumnos como objeto de estudio.

Costo

Q20.00

Costo total de la inversión en el proceso de investigación Q 1180.00

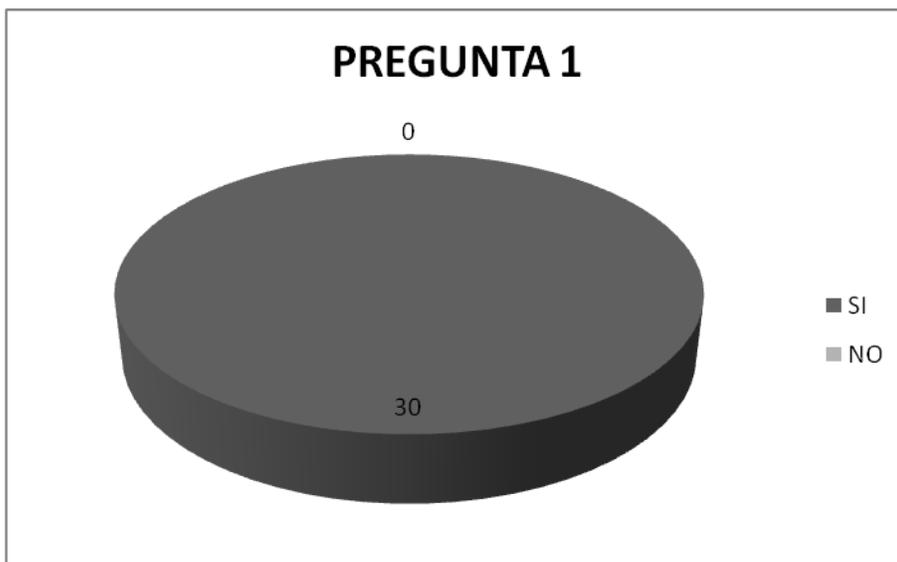
### 4.1.3 Programación

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

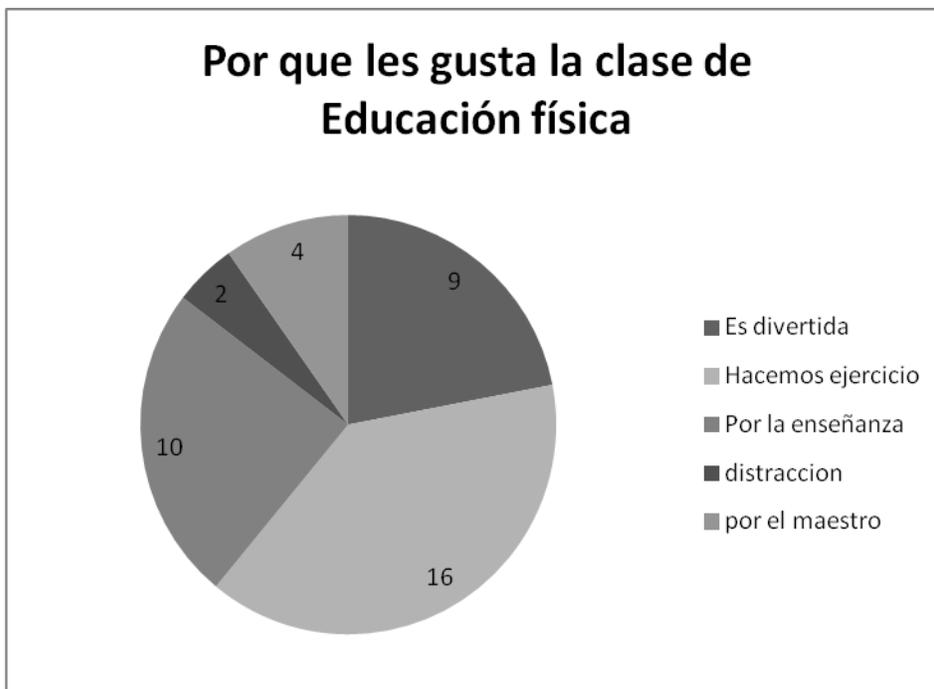
ACTIVIDADES	MESES															
	Enero				Febrero				Marzo				Abril			
	SEMANAS															
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>FASE I</b>																
Recolección de Información	■	■														
Redacción y Revisión			■	■	■											
Mecanografía y presentación						■	■									
<b>FASE II</b>																
Elaboración de instrumentos								■								
Recolección de datos									■							
Tabulación de datos										■	■					
Análisis e interpretación de datos											■	■				
Mecanografía y presentación												■				
<b>FASE III</b>																
Organización jerárquica del proyecto													■			
Recursos institucionales													■	■		
Presupuesto de la investigación															■	■

## V. Presentación de resultados

### 5.1 Análisis de Datos

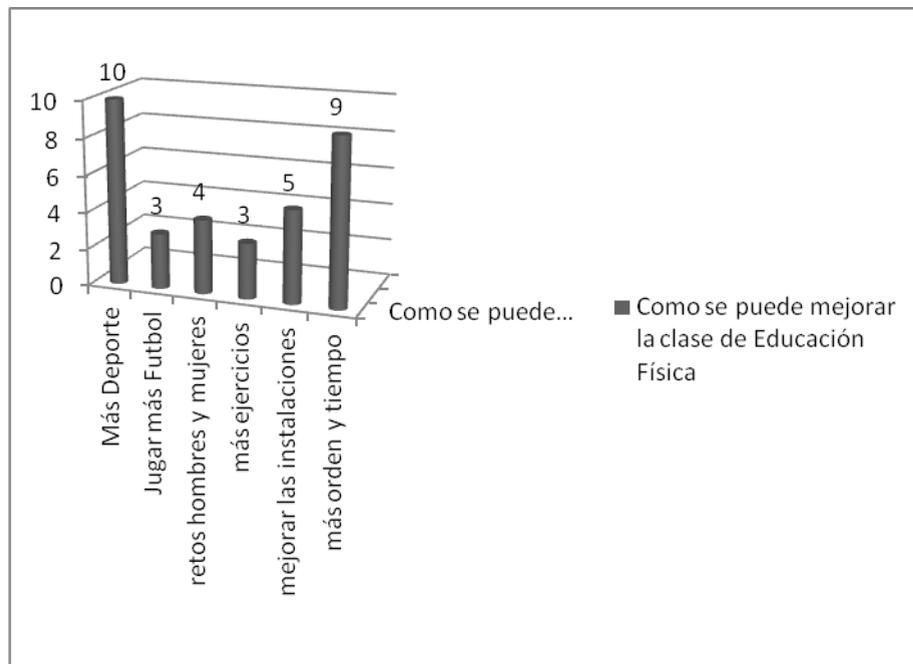


El cien por ciento nos dice que si les gusta la clase de educación física, ahora vamos a saber el por qué les gusta la clase de educación física



De este modo es como resaltamos el por qué les gusta la clase de educación física a los alumnos de la EORM San Luis JM

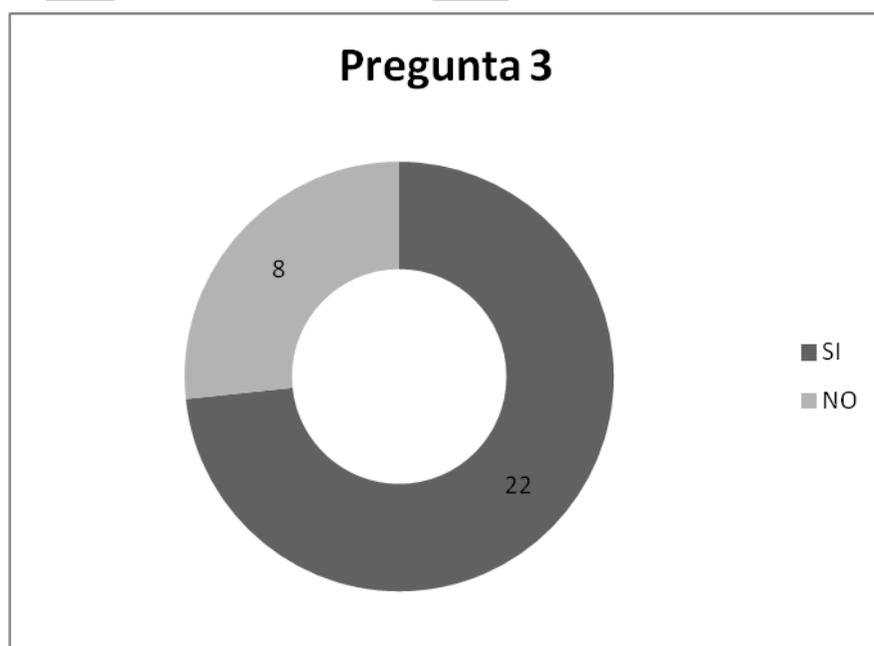
¿Según tú, como se podría mejorar la clase de Educación Física?



Es muy importante el saber que opinan los alumnos de la clase de educación física y sobre todo como la podrían mejorar,

¿Habías Recibido antes la clase de Educación Física?

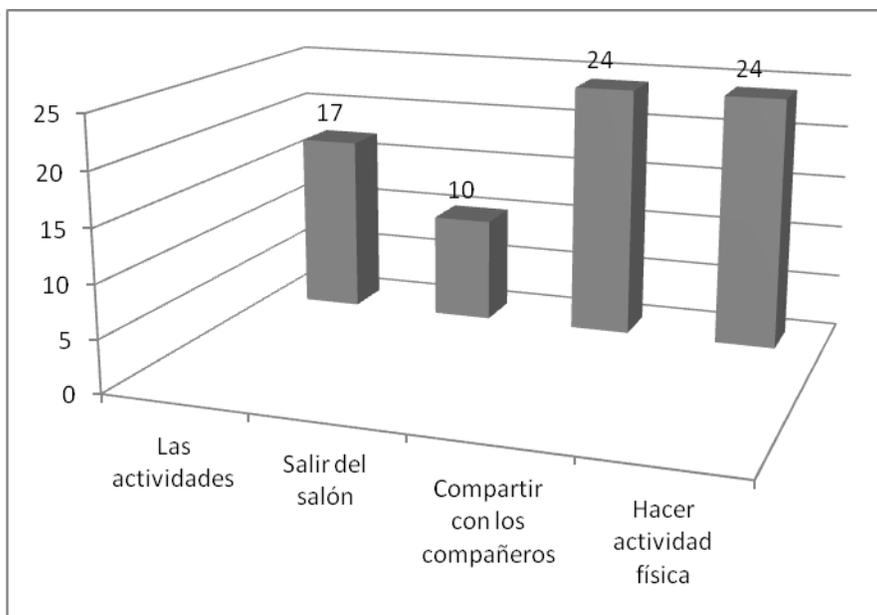
SI  NO



En esta escuela no se contaba con maestro de educación física titulado, pero desde el año pasado se cuenta con el servicio de dos maestros de educación física.

¿Qué te gusta de la clase de Educación Física?

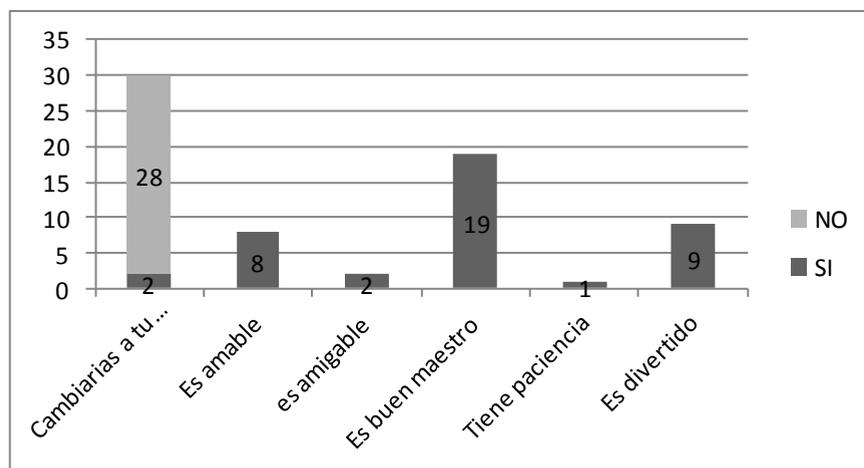
Las Actividades       Salir del Salón       Compartir con los compañeros   
Hacer actividad Física



La clase de educación física es muy divertida y por eso es que los niños gustan de las actividades y de la manera en que pueden y logran hacer actividad física.

¿Cambiarías a tu maestro de Educación Física?

SI  NO



Las actitudes del maestro de educación física son cualidades que les gusta a los niños, sobre todo para tener una clase muy divertida y amena.

## 5.2 Interpretación de resultados:

De acuerdo a la encuesta realizada el día 26 de Febrero de 2016 a los alumnos de 1ro a 6to primaria secciones A y B de la EORM San Luis JM, quienes oscilan entre las edades de 7 a 13 años, siento estos hombres y mujeres nos mostro los resultados siguientes:

Pregunta #1, del total de 30 de los Alumnos encuestados dicen que los gusta la clase de educación física esto nos muestra que la clase de educación física en dicha escuela tiene una correcta aceptación dentro del alumnado y la comunidad educativa, los motivos del porque les gusta la clase de educación física son que les parece divertida, pueden hacer ejercicio, les gusta lo que aprenden y como lo aprenden, la metodología del maestro y se pueden distraer de las clases dentro de su salón.

Pregunta #2, que dice como los alumnos de dicha escuela podrían mejorar la clase de Educación física, estos respondieron que les gustaría introducir más deportes a la práctica dentro de la clase y/o enseñanza de los elementos técnicos, jugar más futbol y contar con más tiempo para juego y contar con retos de

hombres contra mujeres en los distintos deportes, la introducción de mas ejercicios, mas orden y tiempo de clase y otros alumnos hicieron alusión a la mejora de las instalaciones ya que el terreno en que reciben clase de educación física es un terreno de tierra (espacio abierto) y queda de espaldas a la escuela.

En la pregunta #3 donde pregunta si habían recibido con anterioridad la clase de educación física 22 alumnos respondieron que si habían recibido la clase y 8 respondieron que no, esto nos puede decir que la mayoría de estos alumnos ya saben lo que se realiza en la clase de educación física y están predispuestos a recibir la información y la enseñanza de cada elemento técnico o estimulación motriz según sea el grado y la edad.

Según los datos obtenidos en la pregunta #4, en la que se planteo la interrogante sobre que les gusta de la clase de educación física si “las actividades”, “salir del salón”, “compartir con los compañeros”, “hacer actividad física”, la mayoría de los encuestados optaron por las respuestas de la convivencia con otro compañeros, las actividades y las cargas físicas que se plantean durante el periodo de clase y un pequeño porcentaje opto por la opción de salir del salón, también debemos de tomar en cuenta que es una pregunta en la cual se podían elegir más de dos opciones de respuesta.

En la quinta y última interrogante en la cual los alumnos seleccionados para la prueba de este encuesta se les pregunto si les gustaría cambiar a su maestro de Educación Física 28 alumnos dijeron que no, argumentando que les parecía en maestro amable, amigable, divertido, paciente y que es buen maestro y 2 alumnos dijeron que si les gustaría cambiarlo para poder recibir clases de otros docentes.

Esto nos dio a entender que al grupo seleccionado presentaron una gran simpatía hacia la clase de educación física y a su actual maestro de dicha asignatura, tomando en cuenta que varios de los niños ven a este maestro como un buen docente que les gusta como desarrolla la clase y el aprendizaje que este les brinda.

## VI. Conclusiones

- La aceptación de la clase de educación física en la Escuela Oficial Rural Mixta San Luis es porque les parece divertida y es por eso que la educación física tiene que tener un carácter lúdico para la mejora del aprendizaje de los alumnos buscando metodología de enseñanza de forma participativa y en movimiento.
- Los niños y niñas de esta escuela presentan un sentimiento de amistad entre alumno y maestro de Educación Física del centro educativo, es por eso que se sienten bien a la hora de realizar cualquier tipo de actividad dentro de la clase.
- La aceptación de la clase de Educación física tiene como fuente la práctica de actividad física el compañerismo durante la clase de educación física y las actividades realizadas entre el tiempo de clase.
- Los niños y niñas de la Escuela en la cual se realizó la presente investigación mostraron empatía al momento de participar en la clase de Educación Física.
- Se logró determinar un progreso y mejora en las habilidades básicas de desplazamiento en los niños y niñas con aspectos al avance obtenido en los primeros meses de trabajo.

## VII. Recomendaciones

- Que cada nuevo maestro que se presente a dicho establecimiento adecue sus actividades y carácter según sea el tipo de población estudiantil, para hacer una clase más divertida y a su vez enriquecedora motivadamente para los niños.
- Buscar la empatía y una correcta comunicación y confianza entre alumno-maestro para que los niños se sientan confiados de hacer actividad física y tener una clase más participativa.
- Fortalecer los valores, compañerismo y el deseo de la práctica deportiva des un ambiente agradable y el la clase de Educación Física.
- Todo trabajo que se desarrolla con profesionalismo pero sobre todo con vocación será bien visto por la sociedad educativa y la comunidad estudiantil.
- Realizar test de habilidades desde los primeros días de clase y llevarlos periódicamente para determinar el proceso obtenido durante el tiempo de trabajo en la clase de Educación Física.

## VIII. BIBLIOGRAFÍA

- BULATOVA, M.M y PLATONOV, V.N (1998). *Entrenamiento en condiciones extremas (altura, frío y variaciones horarias)*. Barcelona. Paidotribo
- DELGADO, M y TERCEDOR, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona. Inde.
- DEVÍS, J y PEIRÓ, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona. Inde
- TERCEDOR, P. (1994) *Análisis de los factores de seguridad e higiene de las instalaciones deportivas de centros escolares*. Sevilla. Wanceulen.
- RAMOS, A.S. (1997). *Hábitos higiénicos para la práctica de la actividad física y el deporte como medio de salud*. Las Palmas de Gran Canaria: ICEPSS Editores.
- Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte según el decreto numero 76-97
- Lecturas: Educación Física y Deporte: <http://WWW.efdeportes.com>. Año 7.No 43
- <http://www.monografias.com/trabajos82/factores-biologicos-proceso-aprendizaje/factores-biologicos-proceso-aprendizaje.shtml#ixzz3xMDpOo83>
- <http://www.monografias.com/trabajos82/factores-biologicos-proceso-aprendizaje/factores-biologicos-proceso-aprendizaje2.shtml#ixzz3xMEiDFbo>
- Donald Hebb, Psicólogo, Psicobiológico, [http://es.wikipedia.org/wiki/donald\\_hebb.htm](http://es.wikipedia.org/wiki/donald_hebb.htm)

## IX. ANEXOS

### 9.1 Glosario

**Autonomía:** condición del individuo que no depende de nadie. Cualidad del comportamiento del individuo que establece en sí mismo el fundamento de la moral.

**Coordinación óculo –mano:** habilidad para elegir un objeto del medio que lo rodea coordinando el elemento visualmente percibido con un movimiento manipulativo.

**Coordinación óculo-pie:** habilidad para elegir un objeto del medio que lo rodea coordinando el elemento percibido visualmente con un movimiento de las extremidades inferiores.

**Destreza:** es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada.

**Destrezas motrices:** habilidades neuromusculares que permiten llevar a cabo acciones motoras de forma eficiente, tales como patrones fundamentales del movimiento, destrezas deportivas específicas, y aptitudes motrices.

**Eficiencia motriz:** proceso coordinador entre la función visual y la movilidad de la mano, se le identifica como motricidad fina.

**Euforia:** exaltación del estado de ánimo que se traduce en alegría y optimismo.

**Habilidad:** es la capacidad adquirida por aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente con un máximo de éxito y o menudo, un mínimo de tiempo, de energía o de los dos.

**Ligamento:** cordón fibroso que liga los huesos de las articulaciones. Pliegue membranoso que alcanza cualquier órgano del cuerpo de un animal.

**Oriundo:** originario, que tiene cierto origen.

**Ósteomuscular:** relativo al sistema óseo y muscular.

**Remesa:** remisión que se hace de una cosa de una parte a otra. La cosa enviada cada vez.

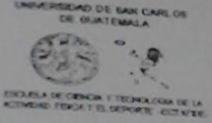
**Terrizo,za:** hecho de tierra. Duelo de tierra sin pavimentar.

## 9.2 Instrumentos

14

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



  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD EDUCATIVA Y EL DEPORTE - CIESATEP

**CUESTIONARIO**

Las siguientes preguntas se están presentando a alumnos de la EORM San Luis JM, de los grados de 1ro a 6to primaria secciones "A" y "B" *2ro*

Instrucciones:

En un ambiente agradable el encuestador leerá las siguientes preguntas a cada uno de los alumnos seleccionados y posteriormente escribirá las respuestas en el área asignada de forma verídica y concreta.

¿Te gusta la clase de Educación Física?

SI  NO

Porque? no gusta correr compartir con los amigos

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Según tú, como se podría mejorar la clase de Educación Física?

asi lo gusta

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Habías Recibido antes la clase de Educación Física?

SI  NO

¿Qué te gusta de la clase de Educación Física?

Las Actividades  Salir del Salón  Compartir con los compañeros

Hacer actividad Física

¿Cambiarías a tu maestro de Educación Física?

SI  NO

Porque? Porque si

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 9.3 Programa de Extensión

### Propuesta

#### Taller de habilidades motrices

Con el afán de mejorar y fortalecer la aceptación de la Clase de Educación Física dentro de los Alumno de la Escuela Oficial Mixta San Luis JM, debido a que es la primera vez que se cuenta con maestro de Educación Física dentro del plantel educativo.

Teniendo como objetivo General de este taller, la mejora a la aceptación de la clase de educación física y del maestro de dicha asignatura. Y nuestro objetivos específicos, preservación de amistad entre alumnos y maestro de Educación Física; creación de habito permanente de la práctica de actividad física.

Este taller se llevara a cabo en las instalaciones de EORM San Luis, de la aldea San Luis del municipio de San Pedro Ayampuc del departamento de Guatemala, el día martes 29 de Marzo del año 2016. Teniendo como población objetivo a los alumnos y alumnas de dicha escuela de los grados de 1ro a 6to Primaria secciones "A" y "B". Los participantes son los alumnos anterior mente descritos junto con el maestro de grado a cargo del grupo de alumnos y su maestro de educación física quien será el responsable de la actividad.

La metodología que se utilizara para este taller se implementara un rali motriz entre grados y secciones, siendo que los grados competirán entre secciones de forma pacífica y deportivamente, se tendrán pruebas de habilidades motrices exigiendo el máximo de su desempeño a cada uno de los alumnos participantes.

Desarrollo: tendremos cuatro pruebas en la cual se podrán evaluar las habilidades de cada alumno tomando en cuenta su esfuerzo para el desempeño y logro grupal de cada sección.

Prueba #1. Lanzamiento de Precisión: se colocaran sobre la marca y tomando una pelota de tenis y tiene que lanzar para que la pelota entre dentro de los distintos botes que se tendrán a distintas distancias del punto de lanzamiento. (Óculo mano)

Prueba #2. Vuelta y coordinación motriz en aros: se inicia realizando una vuelta hacia delante de forma cubito ventral sobre una colchoneta y luego se realiza zigzag entre aros para la coordinación motriz. (Coordinación General)

Prueba #3. Encostados: se introduce entre un costal o algún objeto que limite su movimiento a desplazarse con pies juntos y tiene de ir del punto de salida a una marca determinada y de regreso saltándose a saltar con pies juntos para su locomoción en esta prueba. (Coordinación en salto)

Prueba #4. Fut-bolicho: se encuentran unos botes o conos a una distancia determinada y los niños con el balón de fútbol sobre la marca en el suelo realizan un golpe de balón con el pie para intentar derribar todos los botes o conos o la mayoría de estos objetos posibles. (Óculo Pie)

Los recursos que se utilizarán para esta prueba serán los siguientes:

- 2 colchonetas
- 16 aros
- 10 botes de 2lbs
- 24 conos o botes de agua de 3Lts.
- 4 costales o bolsas grandes

Se espera que la población estudiantil pueda mejorar la clase de educación física y con su maestro de esta asignatura, así como también la evaluación o la estimulación motriz según sea el grado que este participando en esta actividad. La cobertura en el alumnado son los 345 niños y niñas que integran la unión de los grados y secciones de 1ro a 6to primaria en las secciones "A" y "B" de esta escuela en la cual se estará realizando esta actividad.

Para la evaluación del desempeño de cada uno de los alumnos participantes se llevará la anotación de punteos en la siguiente tabla de evaluación:

Aspectos a evaluar	Excelente 5 pts.	Muy bueno 4 pts.	Bueno 3 pts.	Regular 2 pts.
Precisión en el lanzamiento				
Precisión en el tiro				
Vuelta				
Salto coordinado en zig-zag				
Salto coordinado en dos pies				

Evidencia de logro:

Bibliografía:

Fotografías:



