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 man on horseback, surrounded by various symbols including a cross, a shield, and a crown. The text "UNIVERSITAS CAROLINA ACADEMIA COACTEMALENSIS INTER CÆTTERAS ORBIS CONSPICUA" is inscribed around the perimeter of the seal.

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 SATÉLITE 2 CAMPO LIBRE ZONA 2 PARCELAMIENTO  
CABALLO BLANCO RETALHULEU JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

ESTUDIANTE:

**GUSTAVO ADOLFO SECAIDA QUEZADA**

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 SATÉLITE 2 CAMPO LIBRE ZONA 2 PARCELAMIENTO  
CABALLO BLANCO RETALHULEU JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

**GUSTAVO ADOLFO SECAIDA QUEZADA**

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 PSICOLÒGICAS  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÌA  
**DIRECTOR**

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA  
**SECRETARIO**

LICENCIADA DORA JUDITH LÒPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÀNCHEZ

**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. 111-2016  
CODIPs. 2351-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante  
Gustavo Adolfo Secaida Quezada  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO DÉCIMO SEGUNDO (112º) 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 DÉCIMO SEGUNDO:** 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 Satélite 2 Campo Libre zona 2 Parcelamiento Caballo Blanco Retalhuleu jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Gustavo Adolfo Secaida Quezada**

**CARNÉ: 201415635**

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





**PADEP/DEF No. 114-2016**  
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 Agustín Tenes Arrivillaga** 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 Satélite 2 Campo Libre zona 2 Parcelamiento Caballo Blanco Retalhuleu jornada matutina nivel primario”**

Realizado por el estudiante:

**Gustavo Adolfo Secaida Quezada**

**CARNÉ: 201415635**

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**







**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 -ECTAFIDE-



Guatemala 01 abril de 2016

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

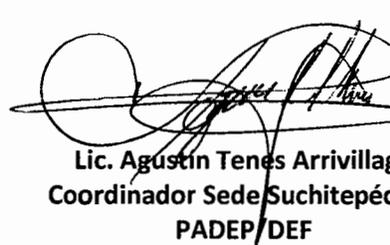
Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó el proyecto de Sistematización con fines de graduación 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. Satelite 2 Campo Libre, zona 2 Parcelamiento Caballo Blanco Retalhuleu jornada matutina, nivel primario". Del estudiante Secaida Quezada Gustavo Adolfo, con carné 201415635 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. Agustín Tenes Arrivillaga  
Coordinador Sede Suchitepéquez  
PADEP/DEF



C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 114-2016  
CODIPs. 885-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
Gustavo Adolfo Secaida Quezada  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO DÉCIMO SEXTO (116º) 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 DÉCIMO 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 Rural Mixta Satélite 2 Campo Libre zona 2 Parcelamiento Caballo Blanco Retalhuleu jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Gustavo Adolfo Secaida Quezada**

**CARNÉ: 201415635**

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





GUATEMALA 01 DE ABRIL DE 2,016

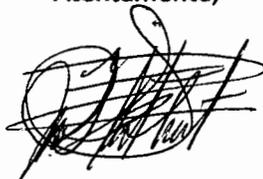
Licenciado  
Agustin Tenes  
Coordinador de Suchitepéquez  
PADEF/DEF.

Estimado Licenciado Tenes

Respetuosa mente hago de su conocimiento que en mi calidad de Directora de la Escuela Oficial Rural Mixta Satélite 2 Campo Libre Zona 2 de Aldea Caballo Blanco, Retalhuleu el Estudiante **Gustavo Adolfo Secaida Quezada**, desarrollo su Sistematización con el tema **“El Rol del Profesor de Educación Física del PADEF/DEF en el desarrollo Integral de los Estudiantes desde el Ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Satélite 2 Campo Libre de Aldea Caballo Blanco, Retalhuleu, 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,



**Irene Sum Amesquita**  
**DIRECTORA DEL ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**



## DEDICATORIA

**A DIOS:** Este profesorado se lo dedico a mi Dios quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerza para seguir adelante y no desmayar en los problemas.

**A MI ESPOSA:** Emilce por su interminable amor que en todo momento ha sido de apoyo y fuerza, por la paciencia y ternura con que respondía en mis momentos de enojo y desesperación.

**A MI HIJA:** Gracias mis hijas lindas María, Aracely y Emily por iluminarme con la paz de sus sonrisas y el gran cariño, por alcanzar el triunfo en mi carrera, por enseñarme a disfrutar la vida.

**A MIS PADRES:** Gracias por haberme dado la vida, por cultivar mi niñez con cariño y regar con paz mi adolescencia, gracias por la profesión académica del profesorado que siempre anhele y que hoy a ustedes ofrendo.

**A MIS HERMANOS (AS):** Por el amor y cariño que hemos compartido siempre juntos especialmente a Fermina Aracely Arango por el gran apoyo económico y moral.

**A MIS AMIGOS Y (AS):** Que son las personas que han estado más cerca de mí en estos años de Universidad impidiendo que me sienta solo, apoyándome y haciéndome pasar momentos inolvidables.

**A MIS COMPAÑEROS:** Gracias por su tiempo y dedicación a mí persona, por el apoyo moral para seguir adelante y alcanzar el triunfo que hoy todos juntos vamos a celebrar con armonía.

**PERO SOBRE TODO DEDICADO A DIOS POR HABERME GUARDADO EN MÍ CAMINO.**



## **AGRADECIMIENTOS**

**A DIOS:** Gracias le doy a Dios por ser la fuente de luz que ilumino mi pensamiento, dándome la sabiduría necesaria para poder alcanzar este triunfo.

**A GUATEMALA:** Pedacito de tierra donde nací y crecí, hoy me permito servirle, espero que mi trabajo contribuya a un mejor desarrollo.

**A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA :** Gracias por formarme en un profesional universitario.

**AL PROGRAMA PADEP/DEF:** Gracias por el conocimiento impartido a esta Generación de Profesores de Educación Física.

**AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN:** Por brindarnos el apoyo para que se lleve a cabo el Profesorado de Educación Física.

**A LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA:** Por gestionar las becas para la primera cohorte de Maestros de Educación Física que se convertirán en profesionales de Educación Física.

**A MIS CATEDRATICOS:** Por compartir con migo sus sabias enseñanzas y consejos, de todos guardare buenos recuerdos.



## ÍNDICE

Introducción.	
I. Marco Conceptual.....	2
1.1 Planteamiento.....	2
1.2 Justificación.....	3
II. Marco Metodológico.....	4
2.1 Objetivos.....	4
2.1.1 General.....	4
2.1.2 Específicos.....	4
2.2 Método.....	4
2.2.1 Muestra.....	4
2.2.2 Recolección de datos.....	4
2.2.3 Análisis Estadístico.....	5
2.2.4. Instrumentos.....	5
2.2.4.1 Observación Científica.....	5
2.2.4.2 La Encuesta .....	5
III. Marco Teórico.....	5
3.1 El Rol del Profesor de Educación Física.....	5
3.1.1 Educación Física.....	6
3.1.2 Importancia de la clase de Educación física en el nivel primario....	7
3.2. Ámbito Biológico.....	9
3.2.1 La Desnutrición infantil.....	9
3.2.2 La Causas de la desnutrición infantil .....	12
3.2.3 La Desnutrición y educación física.....	12
3.2.3.1 Clases de Desnutrición.....	13
3.2.4 Nutrientes de los alimentos.....	13
3.2.5. Vitaminas.....	14
3.3 Ámbito Psicológico.....	16
3.3.1Problemas de autoestima en la clase .....	16
3.3.1.1 El ambiente Familiar es el factor que influye en autoestima.....	16
3.3.1.2 Consecuencias de una baja autoestima en los niños.....	17
3.3.1.3Falta de Interés y valor propio en la baja autoestima infantil.....	17
3.3.1.4 Autoestima de los niños el papel de la familia.....	18
3.3.2 Miedo al Fracaso para la realización de ejercicios en clase.....	18
3.3.3 Estrés por presiones familiares .....	19
3.3.4 Pobreza familiar .....	20
3.3.5 Trabajo Infantil.....	21
3.4 Ámbito Social.....	22
3.4.1 Integración al grupo.....	22

3.4.1.1 Derechos humanos e igualdad de oportunidades.....	22
3.4.1.2 el profesor de educación física y la integración.....	22
3.4.2 Violencia Física y Verbal entre escolares.....	23
3.4.3 Discriminación entre alumnos.....	25
3.5 Ámbito Laboral.....	25
3.5.1 La inasistencia en la clase de Educación Física.....	25
IV. Marco Operativo.....	27
4.1Diseño de la Prueba.....	27
4.1.1 Equipo de Investigación.....	27
4.1.1.1 Investigador Principal.....	27
4.1.1.2 Director del centro Educativo.....	27
4.1.2. Presupuesto.....	27
4.1.3. Programación.....	28
V. Presentación de Resultados.....	28
5.1 Análisis de Datos.....	48
5.2 Interpretación.....	49
VI. Conclusiones.....	50
VII. Recomendaciones.....	51
VIII Bibliografía Y E-Grafía.....	52
IX. Anexos.....	53
9.1 Glosario.....	53
9.2 Observación Científica.....	62
9.2.1 La Encuesta.....	57
9.3 Programa de Docencia.....	64
9.4 Programa de Extensión.....	76

## Introducción

El presente trabajo de investigación se desarrolló en la Escuela Oficial Rural Mixta Satélite 2 Campo Libre Caballo Blanco, del Departamento de Retalhuleu, en la jornada matutina, nivel primario. Las niñas y niños en dicha escuela enfrentan diversos problemas biológicos, psicológicos, sociales que frenan su participación como estudiantes y a su vez tienen repercusiones en su rendimiento académico y específicamente en la clase de educación física.

Basados en las diferentes dificultades que los estudiante tiene para poder participar en las clases de educación física, descubrimos que la desnutrición es un factor perjudicial para el desarrollo integral de las estudiantes de la Escuela Oficial Rural Mixta Satélite 2 Campo Libre Caballo Blanco, provocando en los estudiantes un efecto negativo en su entorno social, psicológico y biológico, por lo que la problemática de la desnutrición, se debe de investigar, para anular los padecimientos y efectos de la desnutrición que padecen los estudiantes. En tal sentido la estrategia que se utilizó fue realizar una observación científica para determinar la muestra de la población sujeto a estudio, posteriormente se estructuró una encuesta con preguntas lógicas y coherentes para tener visión clara de las causas de la desnutrición, y así presentar las conclusiones y recomendación de cómo abordar dicha problemática.



# I. Marco Conceptual

## 1.1 Planteamiento

En la Escuela Oficial Rural Mixta Satélite 2 Campo Libre Caballo Blanco del departamento de Retalhuleu del nivel primario presentan dificultades para recibir la clase de Educación Física, producto de la desnutrición que afecta a ciertos estudiantes, limitando su desarrollo integral, la presente investigación tiene como fin primordial conocer las causas que originan la desnutrición en la escuela, esta problemática tiene efectos directos en los ámbitos psicológicos, social, físico y laboral.

El problemática de la desnutrición reside en la mala alimentación de los estudiantes, que impiden que las niñas y los niños asistan a la clase de educación física y que tengan mala salud, también los factores externos que suceden en el seno de su hogar dado el caso de la pobreza, malos hábitos alimenticios etc.

El análisis de la desnutrición se desarrolló con niñas y niños de dicha escuela siendo estos los sujetos de estudio, de los grados de primero a sexto primario. La temporalidad de la investigación se llevo a cabo en los meses de septiembre a diciembre del 2015 y de enero al mes de abril del 2016.

La escuela cuenta con 200 estudiantes inscritos en el nivel primario: 120 niños y 80 niñas, de primero primaria a sexto primaria.

La situación socioeconómica de los padres de familia de los estudiantes de la Escuela Oficial Rural Mixta Satélite 2 Campo libre, es de escasos recursos, la mayor parte de los padres de los niños, su ingreso proviene de la agricultura, corte de la caña de azúcar en el tiempo de la zafra, las madres de familia en su gran mayoría se permanecen en sus casas de habitación dedicándose al cuidado de sus hijos, que normalmente tienen entre tres a cuatros hijos.

La desnutrición tiene consecuencias que acompañan al niño a lo largo de su vida, en los niños generan problemas de aprendizaje, la educación física es un herramienta pedagógica, que ayuda a desarrollar las cualidades motoras del niño como unidad bio-psico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos- pedagógicos interdisciplinarios, apoyándose en las ciencias médicas, ciencias sociales. La educación física tiene una acción determinante, en la que desarrolla la salud, ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones, las actuaciones y las condiciones del mundo externo que lo rodea. La educación física tiene que ver con el aprendizaje, por medio de ella se practican ejercicio para la prevención de diversas enfermedades como la desnutrición.

La Psico-Pedagogía como parte primordial de la educación Física, posibilitan la construcción de líneas de investigación y de práctica cuya principal herramienta se reconoce como constructivista -social. Esta disciplina como una práctica social del campo de las prácticas pedagógicas, que parte del carácter educativo y educable del cuerpo y el movimiento humano. La importancia de la enseñanza de la educación física contribuye a la formación integral de los estudiantes.

## 1.2 Justificación

La presente investigación de carácter social, educativo-pedagógico tiene como objetivo; analizar las causas y efectos de la desnutrición que intervienen en el desarrollo integral de los niños y niñas de la Escuela Oficial Rural Mixta Satélite 2 del departamento de Retalhuleu, por medio de la observación científica, se determinara la desnutrición que padecen, y dar respuesta a esta problemática. Se debe hacer consciencia a los estudiantes y padres de familia, la importancia que tiene la clase de educación física para el desarrollo integral de los niños.

Por medio de la educación física se al desarrollo de las capacidades intelectuales de los estudiantes, constituye a la formación de valores en los educandos, fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar una mayor calidad de vida., mejora a través de las actividades físicas.

## II Marco Metodológico

### 2.1 Objetivos

#### 2.1.1 Objetivo General

Demostrar la importancia del 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 Satélite 2 Campo Libre Caballo Blanco Retalhuleu, Jornada Matutina de Nivel Primario.

#### 2.1.2 Objetivos Específicos:

2.1.2.1 Identificar las causas de desnutrición en los estudiantes.

2.1.2.2 Determinar los estados de ánimo y de atención que presentan los estudiantes en la clase de educación física.

2.1.2.3 Establecer los niveles de conductas sociales durante la clase de educación física.

2.1.2.4 Describir los padecimientos que afectan a los niños con desnutrición en la escuela desde los ámbitos sociales y psicológicos.

### 2.2 Método

Encuesta: Es un instrumento de recolección de información que se realiza de manera directa para obtener resultados que favorecen y faciliten una investigación.

2.2.1 Muestra: En el proceso de investigación realizada en la Escuela Oficial Rural Mixta Satélite 2 Campo Libre Caballo Blanco, se obtuvo una muestra de 30 estudiantes, 15 niños y 15 niñas comprendidos entre las edades de 7 a 14 años, correspondientes a los grados de primero a sexto primaria.

2.2.2 Recolección de Datos: Se utilizará el método de muestreo intencional o de juicio. Es un método de muestreo no probalística, donde los sujetos de la investigación son seleccionados a base del criterio y a juicio del investigador.

2.2.3 Análisis Estadístico: Para el análisis de los estadísticos se realizarán de la siguiente forma:

- a) Se tabularán cada una de las respuestas obtenidas en la observación y la encuesta. Determinando
- b) Se realizará una gráfica por cada pregunta de la observación y la encuesta, determinando el porcentaje de respuestas positivas y negativas

#### 2.2.4 Instrumentos

2.2.4.1 Observación Científica: Son instrumentos de investigación, evaluación y recolección de datos, referido a un objetivo específico, en el que se determinan variables específicas. Se usan para registrar datos a fin de brindar recomendaciones para la mejora correspondiente.

2.2.4.2 La Encuesta: Es una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con intención de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población.

### III. Marco Teórico

#### 3.1 El Rol del Maestro de Educación Física

El rol de maestro de educación física es multifacético ya que se proyecta en las áreas: social, psicológicas, pedagógica y biológicas. El docente de educación física ante todo es un orientador, un guía, un líder, un facilitador que busca la mejora continua de sus estudiantes y la comunidad donde se desenvuelve pedagógicamente, a través de su iniciativa se proyectan actividades de desarrollo físico y mental de los niños que atiende en la escuela además de mejoras a la infraestructura donde labora.

El Maestro de educación física se vale de herramientas didácticas para proyectarse a una educación de calidad y estar en constante actualización de los procesos de enseñanza aprendizaje, lo cual impide caer en la monotonía y la

rutina, crea nuevas y mejores estrategias, para llevar a efecto innovaciones y propuestas que garanticen el aprendizaje significativo, desarrollando a través de la actividad física una mejora corporal y creando el hábito al ejercicio físico.

Freire, (2009). Define que el rol docente es el desempeño de funciones con un posicionamiento teórico frente a una tarea, un ejercicio cotidiano del educador que se transforma en un rol activo, atento a los movimientos que se dan en la práctica educativa, un actor social abierto al juego democrático educativo<sup>1</sup>.

Bonvecchio y Maggioni, (2006) explican que el rol del docente actual se refiere a romper paradigmas tradicionales donde se deja atrás el concepto de maestro trasmisor de saberes, por el de docente facilitador de las condiciones necesarias para que los estudiantes aprendan eficientemente; crear un clima adecuado para promover el aprendizaje personal y de equipo, ayudar a esclarecer los propósitos/necesidades, poner a disposición de los estudiantes los recursos y medios necesarios para lograr los objetivos en relación con los aprendizajes<sup>2</sup>.

Conciben hoy al rol docente Bonvecchio y Maggioni, (2006) como un profesional dueño de las competencias necesarias para planificar, gestionar y evaluar los procesos de construcción del aprendizaje de los estudiantes y sus resultados. Suele designárselo como; el mediador entre el saber científico y el escolarizado, colocándolo de esa forma sobre el tapete de sustituir al autoritarismo por la sana y necesaria autoridad de una relación democrática.

### 3.1.1 Educación Física

La educación física es parte fundamental de la vida del ser humano desde que nace hasta que muere, por lo tanto es importante que todas las niñas de la escuela participen del curso, ya que por medio del curso podemos orientar el desarrollo físico y psicológico que contribuye a la formación integral y promover la salud. Las actividades que llevan a cabo las estudiantes durante la vida diaria, se

---

1 Freire 2009. Los caminos de Paulo Friere en Córdoba, por Diana Marisa Soriano. 1ª. Edición.

2Bonvecchio y Maggioni, (2006). Evaluación de los aprendizajes manual para docentes. Segunda edición. Ediciones Novedades educativas. Buenos Aires, Argentina.

ve marcada por el tiempo que dedican a sus estudios, familia, amigos, internet, televisión, teléfono móvil, etc. lo que les impide organizarse para dedicar un tiempo al ejercicio. Esta pronunciada negatividad toma algunas formas, según las cuales estas formas oscilan entre el escaso entusiasmo hacia las actividades deportivas extra-curriculares, la no participación en las mismas y la ausencia de clases de Educación Física. Las consecuencias derivadas de estas actitudes son varias ya que las niñas no solo pierden una parte vital de su educación y experiencia, sino que además esta pérdida se traduce en términos de perjuicio de aspectos beneficiosos de participación en el deporte tales como salud, auto-estima y diversión. Estas pérdidas no solo ejercen sus efectos en la etapa escolar, sino que se extienden a los estilos de vida posteriores a la escuela, así como a los aprendizajes adquiridos a lo largo de la vida.

### 3.1.2 Importancia de la clase de Educación física en el nivel primario.

La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación en los diferentes niveles. “Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida”.<sup>3</sup>

A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás.

Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos. Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la educación primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación

---

<sup>3</sup> Ley de Educación Nacional Decreto No. 12-91

de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura.

A través de la clase de Educación Física los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.

Educación integral, en la que ningún aspecto del ser humano quede sin ser librada al azar, debemos considerar (y esto no es ninguna novedad) el cuerpo y la mente conformando una unidad, por lo que la educación física no debe ubicarse dentro del escalafón programático como la hermana menor de las disciplinas intelectuales, sino en un nivel de paridad, ya que una contribuirá con la otra para el desarrollo de logros cada vez más complejos. Vayamos a un ejemplo absolutamente cotidiano y de fácil observación. Basta señalar los avances que se advierten en la motricidad de los niños de tres años cuando trabajamos con ellos el espacio desde lo corporal y lo cognitivo, los niños van reconociendo, indicando, señalando, marcando, observando límites (adentro y afuera, arriba y abajo.), etcétera. Seguramente, casi ninguno de nuestros futuros alumnos va a ser un deportista con un fichaje millonario, ni el deporte será su media de vida, pero una actividad física adecuada posibilitará desarrollar plenamente su actividad cotidiana, sin sufrir dolores de espalda mientras trabaja en la oficina, o un incesante cosquilleo en las piernas por problemas de circulación, o unas varices por estar mucho tiempo de pies.

El tiempo adecuado de actividad física correcta, complementa de la mejor forma posible el desarrollo integral de las personas, tanto de la perspectiva mental como corporal, debiendo adecuar los minutos de estudio, con los que son necesarios para el juego o el deporte. La inclusión de la Educación Física como un

espacio respetado y asistido por la comunidad educativa necesita su acompañamiento. ¿Cómo y qué deberíamos hacer? Advertir su importancia, sus competencias y, al mismo tiempo, preparando el terreno para que la huella que deje en los niños sea perdurable y socialmente significativa. Es decir, si queremos que los niños y las familias le den importancia al área debemos comenzar por darle, nosotros como docentes, la misma jerarquía que los demás subsectores.

La enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Al respecto, aseguran: "Es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento"; "con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo"; "porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc."; "mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales".

## 3.2 Ámbito Biológico

### 3.2.1 La Desnutrición

Alrededor del mundo existen muchas zonas donde la desnutrición se da de manera generalizada por diversas causas que van desde la pobreza, hasta las condiciones de vida y la localización de ciertas poblaciones. Sin embargo no deja de ser un problema mundial y que debe de ser tratada de una forma global, así también de manera local por medio de las instituciones gubernamentales.

La desnutrición señala toda pérdida anormal de peso del organismo, desde la más ligera hasta la más grave, sin prejuzgar en sí, de lo avanzado del mal, pues igualmente se llama desnutrido a un niño que ha perdido el 15% de su peso, que al que ha perdido 60% o más, relacionando estos datos siempre al peso que le corresponde tener para una edad determinada, según las constantes conocidas. La desnutrición puede ser un trastorno inicial único, con todo el variado cortejo sintomático de sus distintos grados o puede aparecer secundariamente como

síndrome injertado a lo largo de padecimientos infecciosos o de otra índole y, entonces sus síntomas y manifestaciones son más localizados y precisos. De acuerdo a la terminología utilizada por Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SESAN), la desnutrición es la manifestación de bajo peso en relación a la talla del individuo, el cual se origina por una situación reciente de falta de alimentos o una enfermedad que produce una pérdida rápida de peso. La desnutrición es un estado patológico provocado por la falta de ingesta o absorción de alimentos o por estados de exceso de gasto metabólico. Esta condición patológica se diferencia de otros tipos de enfermedad, porque es producida por el déficit de nutrientes (alimentos y líquidos) necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de las funciones vitales del cuerpo.

Las barreras para la práctica de actividades físico-deportivas en escolares dificultan la aplicación de programas de educación física, actividad deportiva extraescolar y juego lúdico, lo que conlleva a problemas de salud, violencia verbal, de género y grupos vulnerables.

La desnutrición es una enfermedad bastante común porque no se contrae por contagio, sino por factores circunstanciales y la ya mencionada desigualdad económico-social. Esta enfermedad tiene una directa relación con la alimentación y la dieta que se ingiere con una deficiencia de calorías y proteínas que puede llevar a la persona a bajar mucho de peso y a generar otras enfermedades pues al tener una dieta insuficiente, los mecanismos de defensa se ven mermados dejando un acceso fácil a cualquier enfermedad de contagio o agravar otras condiciones patológicas existentes. Y aunque las condiciones socioeconómicas sean un factor determinante, existen también casos de desnutrición por decisión propia como en la anorexia y la bulimia, y también por deficiencias metabólicas causadas por problemas congénitos.

Habría que hacer hincapié en la desnutrición infantil pues es cuando una persona se está desarrollando y debe recibir los nutrientes necesarios para un desarrollo normal y saludable que dé a la persona un bienestar de existencia y subsistencia. Los niños y recién nacidos tienen derecho a una alimentación

saludable y a una nutrición apropiada, pero las condiciones no siempre son las adecuadas para lograrlo. La desnutrición incluso podría presentarse durante la gestación, tanto del feto como de la madre, como responsable directa de la nutrición del no-nato. Los niños que aún no han nacido deben nutrirse a través de su madre, lo cual significa que la madre en gestación debe tener una buena nutrición que al mismo tiempo le permita estar saludable para mantener un embarazo normal y para que el niño nazca con normalidad y sin complicaciones. Asimismo los niños menores de cinco años tienen que recibir una buena nutrición para que su progreso se vea potenciado y se eviten así enfermedades futuras, puesto que es en esta edad cuando empiezan a fortalecer sus defensas y sus capacidades, físicas, fisiológicas y mentales. Los niños desnutridos, por otro lado, presentan problemas inmunológicos, lo cual significa que su sistema inmunitario funciona de manera deficiente y su organismo no posee la capacidad suficiente para proteger al cuerpo de enfermedades comunes o complicaciones de las mismas, así como el desarrollo de enfermedades congénitas que de otra manera podrían ser prevenidas o incluso erradicadas.

En ocasiones, el trastorno puede ser leve y presentarse, sin síntomas, por una dieta inadecuada o mal balanceada. Sin embargo, hay otros casos más graves, en los que las consecuencias pueden llegar a ser irreversible y alertar sobre un posible cuadro de desnutrición.

Por lo general, esta afección vinculada a la nutrición se puede corregir con la reposición de los nutrientes que faltan y, si está ocasionado por un problema específico del organismo, con un tratamiento adecuado que contrarreste la deficiencia nutricional. Si no se detecta a tiempo o no se recibe la atención médica necesaria, la desnutrición puede llegar a ocasionar discapacidad, tanto mental como física, enfermedades y hasta incluso puede resultar mortal.

Según el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la principal causa de la muerte de lactantes y niños pequeños en países en vía de desarrollo. Esta enfermedad se ha convertido en una prioridad para la Organización Mundial de la Salud (OMS).<sup>4</sup>

---

4 Fondo de las Naciones Unidas UNICEF y Organización Mundial de la Salud (OMS)

### 3.2.2 Causa de la desnutrición.

La desnutrición es causada, básicamente por la falta de una alimentación adecuada y se da porque el cuerpo está gastando más energía de la que está consumiendo y existe una carencia de una o más vitaminas necesarias para una dieta balanceada.

La desnutrición afecta a muchos niños especialmente en zonas sensibles de escasos recursos naturales y económicos, en el cual el apoyo gubernamental no llega para poder disminuir la problemática, de acuerdo con la organización no gubernamental internacional SavetheChildren, con sede en Londres, los niños y niñas con desnutrición crónica tienen un veinte por ciento menos de posibilidades de saber leer y escribir que aquellos con una dieta de nutrientes necesarios.<sup>5</sup>

SavetheChildren describe en su reporte titulado Alimento para la educación el impacto negativo de la falta de nutrientes sobre el desarrollo cognitivo del niño, pues un estudio encontró que los menores malnutridos sufren daño irreversible, crecen menos, son más débiles y sus cerebros no se desarrollan completamente. Según la investigación, una dieta pobre en nutrientes perjudica severamente la capacidad de los niños para leer una frase o contestar correctamente preguntas básicas de matemáticas, independientemente de la calidad de la educación recibida. Es por ello la importancia de reducir los índices de desnutrición en las niñas de la escuela para mejorar su rendimiento en las diferentes áreas de aprendizaje como también en la clase de educación física.

### 3.2.3 La Desnutrición y Educación Física

La desnutrición causa alteraciones en la capacidad de aprendizaje, problemas para discernir los estímulos del medio ambiente y cambios en la respuesta contráctil de los músculos son algunas de las complicaciones causadas por la desnutrición, declara Ismael Jiménez Estrada, investigador del Cinvestav.<sup>6</sup>

La desnutrición tiene consecuencias que acompañan a las personas toda su vida, en niños genera problemas de aprendizaje tales como deficiencias al leer

---

<sup>5</sup>David del Campo Responsable SavetheChildren, Asociación Internacional Con sede en Londres

<sup>6</sup> Ismael Jiménez Estrada, investigador del Cinvestav

e interpretar lo que están viendo, derivando en malas calificaciones, mientras que en adultos deteriora la capacidad del individuo de discernir los estímulos de su medio ambiente, afectando su desarrollo laboral y social.

La desnutrición es un desorden muy grave que sufre un individuo, provocado por el inadecuado aporte de nutrientes al organismo.

### 3.2.3.1 Clases de desnutrición

- Primaria: Que se debe a la ingestión insuficiente de alimentos, causada por los escasos recursos económicos, la ignorancia y la alimentación inconveniente.
- Secundaria: Se debe a una enfermedad debilitante como el cáncer que consume al paciente.
- Mixta: Se debe a que el individuo padece una enfermedad debilitante y al mismo tiempo se alimenta inadecuadamente.<sup>7</sup>

Cuando el niño se alimenta de manera adecuada aumenta de peso y talla conforme avanza la edad, de ahí que la desnutrición se identifica relacionando esas variables.

### 3.2.4 Nutrientes de los alimentos.

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico- social del ser humano es la infancia, la alimentación es uno de los elementos importante y determinante en el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del crecimiento individual, del grado de madurez de cada organismo, de la actividad física, de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia. Una alimentación y nutrición correcta durante la etapa escolar permite a la niña y al niño crecer con salud, y adquirir una educación alimentaria nutricional adecuada, deben ser los objetivos primordiales para familias, la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto, mediano y largo plazo. En la infancia es donde se inician a formar los hábitos

---

<sup>7</sup>Universidad de San Carlos de Guatemala Instituto de Problemas Nacionales

alimentarios que, correcta o incorrectamente, se mantendrán durante toda la vida. La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a sufrir desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo.

Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades nutricionales. Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.

#### 3.2.4.1 Vitaminas

- ✓ Las Proteína: son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo. Las proteína de origen animal (carne, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos. Sin embargo, se puede conseguir una proteína vegetal de muy buena calidad (más completas) combinando poroto con arroz, soja con arroz o cualquier legumbre seca con alimentos del grupo de los cereales.
- ✓ Los hidratos de carbono: La principal fuente de energía de la dieta son los hidratos de carbono, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día. Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, mandioca, batata, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina el fideo y los panificados. Se debe consumir menos de los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles.
- ✓ Las fibras: son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal. Los

alimentos ricos en fibra son los cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras. Las proteínas deben aportar entre un 12 y un 15% de la energía total consumida diariamente en la infancia.

- ✓ Las grasas: tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo. Los alimentos que aportan grasas son: - Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc. - Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal.
- ✓ Las vitaminas: son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos. Los alimentos ricos en Vitaminas A son: Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca Frutas: mango, durazno, mamón Animales: hígado, riñón, yema de huevo Los alimentos ricos en vitaminas C son: Verduras: elote, verduras de hojas verdes, repollo Frutas: naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón, piña Los hidratos de carbono deben aportar, al menos, entre un 50 y un 60% de la energía total consumida diariamente y se debe limitar al 10% de hidratos de azúcares simples de la energía consumida diariamente. 9 Los alimentos ricos en vitaminas E son: Animales: nata de la leche, yema de huevo Vegetales: germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní Los alimentos ricos en Acido fólico son: Animales: hígado, carne vacuna, huevo, pescado, Vegetales: verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, repollo, batata, harina de trigo enriquecida.
- ✓ Los minerales: tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre.
- ✓ El Calcio: es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en alimentos como: Animales: leche y derivados, yema de huevo, sardina, Vegetales: legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.

- ✓ El Hierro: es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia. Se aconseja que las Grasas no superen el 30% del total de la energía consumida diariamente 10 Está presente en alimentos como: Animales: carne vacuna, hígado, leche enriquecida.
- ✓ Vegetales: legumbres secas, Verduras de hojas verde oscuras, cereales de grano entero, harina de trigo enriquecida.
- ✓ El Yodo: es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio y retraso mental. Se encuentra en alimentos como la Sal Yodada, sardina y atún.
- ✓ El Zinc: es importante para el crecimiento y defensa del organismo. Se encuentra en alimentos como: Animales: carne vacuna, hígado, pescados, pollo, leche, queso, Vegetales: legumbres secas, germen de trigo, cereales de grano entero Un valor especial merece el consumo del AGUA como parte de los hábitos alimentarios saludables. Los líquidos perdidos se pueden reponer mediante el agua obtenida de los alimentos y por otros líquidos como jugo de frutas naturales, tereré, mate, caldo, cocido, etc. Se aconseja beber por lo menos 2 litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua potable. Es importante el consumo de la SAL YODADA en pequeñas cantidades todos los días.

### 3.3 Ámbito Psicológico

#### 3.3.1. El ambiente familiar es el factor que influye en la autoestima infantil.

Constantemente nuestra autoestima se ve afectada por las experiencias y exigencias que recibimos del mundo exterior. La sociedad exige que sigamos pautas de comportamiento estándar o sistemas de elección y decisión parecidas o iguales que los de la mayoría. Y si no cumplimos los requisitos exigidos, nuestra autoestima, aunque positiva, puede verse mermada. Por esta razón, la construcción de una autoestima positiva debe ser sólida en todos los momentos de la vida de un niño. Solamente así, él no se sentirá inferior por si lleva un corte

de pelo, que le guste, pero que no agrada a los demás. Otro ejemplo podría ser la apariencia física por ser apto en un deporte o no serlo, este es un factor determinante para el desempeño del niño en la clase de educación física, ya que los maltratos y regaños que recibe de parte del grupo hacen que se aíse de los demás, ocasionando la falta de interés a la clase.

### 3.3. 1. 2 Consecuencias de una baja autoestima en los niños

Una baja autoestima puede desarrollar en los niños sentimientos como la angustia, el dolor, la indecisión, el desánimo, la pereza, la vergüenza, y otros malestares. Por este motivo, el mantenimiento de una autoestima positiva es una tarea fundamental a lo largo del crecimiento de los niños. Dentro de cada uno de nosotros, existen sentimientos ocultos que muchas veces no los percibimos.

Los malos sentimientos, como el dolor, la tristeza, el rencor, y otros, si no son remediados, acaban por convertirse y ganar formas distintas. “Estos sentimientos pueden llevar a una persona no solo a sufrir depresiones continuas, como también a tener complejo de culpabilidad, cambios repentinos del humor, crisis de ansiedad, de pánico, reacciones inexplicables, indecisiones, excesiva envidia, miedos, impotencia, hipersensibilidad y pesimismo, entre otros”.<sup>8</sup>

### 3.3.1. 3 Falta de interés y valor propio en la baja autoestima infantil

Una baja autoestima también puede llevar a una persona a sentirse poco valorada y, en razón de eso, a estar siempre comparándose con los demás, subrayando las virtudes y las capacidades de los demás. Es posible que les vea como seres superiores y sienta que jamás llegará a rendir como ellos. Esta postura le puede llevar a no tener objetivos, a no ver sentido en nada, y a convencerse de que es incapaz de lograr cualquier cosa que se proponga. Lo que le pasa es que no consigue comprender que todos somos distintos y únicos, y que nadie es perfecto, que todos nos equivocamos y volvemos a empezar.

---

<sup>8</sup> Psicología del niño y del adolescente Helena G. Wait.

#### 3.3. 1. 4 Autoestima de los niños: el papel de la familia

Es dentro del ambiente familiar, principal factor que influye en la autoestima, donde los niños van creciendo y formando su personalidad. Lo que su familia piensa de él, es de fundamental importancia. Por eso, es recomendable que a los padres no se les escapen los logros que conquistan sus hijos. Si el bebé empieza a caminar, pero los mayores ven la situación como una obligación y no como una conquista del bebé, la criatura no se sentirá suficientemente estimulada para seguir esforzándose para conseguir otros logros, para superarse.

Lo importante en todo el proceso de crecimiento de nuestros alumnos es que les demos la posibilidad de ser, de sentirse bien con ellos mismos. Que nuestro esfuerzo esté vinculado al afecto, al cariño, a la observación, a valorar sus calidades y apoyarle cuando algo va mal. Y para eso es necesario conocerles cada día, favoreciendo los encuentros, las conversaciones y el contacto físico.

#### 3.3.1. 5 Miedo al fracaso para la realización de ejercicios en la clase

Los fracasos y las frustraciones son algo normal en la vida de las personas. Es fundamental que durante su desarrollo los niños aprendan a superar estos aspectos de manera constructiva. Como educadores debemos enseñar a los niños y niñas a enfrentarse a aquellas situaciones en las que se han equivocado y aquellas en las que no se consigue lo que uno quiere.

A veces tratamos de evitarles el dolor y las frustraciones, pretendemos hacerles felices dándoles lo que desean, evitándoles las cosas malas, pero estamos equivocados. Si evitamos a nuestros niños y niñas las frustraciones llegará un día irremediablemente en el que tendrán que enfrentarse a es esto y no podrán hacerlo porque no tendrán los recursos emocionales para ello, especialmente cuando la dificultad se trate de la ejecución de un ejercicio en la clase de educación física. Debemos ver la frustración y los errores como parte de la vida, y por lo tanto es nuestra responsabilidad hacer que los más pequeños estén preparados para ello. Enseñarles a aprender de sus errores, a afrontar los fracasos y superar la frustración, a conseguir sus metas y a esforzarse para ello.

Es importante que reconozcamos el esfuerzo y premiemos los logros que se obtienen en la clase de educación física, especialmente si reconocemos que existen niños que padecen escasa fluidez del movimiento.

### 3.3.2 Estrés por presiones familiares.

La desintegración familiar constituye una modalidad de desintegración, la cual es el rompimiento de la unidad o quiebra en los roles de sus integrantes, por su incapacidad de desempeñarlos en forma consciente y obligatoria. Una desintegración familiar es el producto del quebrantamiento de la unidad familiar y la insatisfacción de las necesidades primarias que requieren sus miembros. Los factores más comunes y que han contribuido a la ruptura familiar son de diversa índole, en lo económico se encuentra la falta de empleo, la pobreza extrema y el ocio; en lo afectivo, la falta de amor entre la pareja o cualquiera de sus integrantes, los vicios y la desviación de costumbres; en lo cultural, la falta de escolaridad, educación y buenos modales. Los integrantes de una familia se ven obligados a buscar la forma de satisfacerse, tomando a sí una posición individualista y, por ende deteriorando los lazos afectivos y físicos que los une.

La comunicación entre los padres, entre padres e hijos, así como entre hermanos para evitar que los niños caigan en problemas como drogadicción o pandillerismo. La comunicación es vital para la convivencia humana y más aún cuando se trata de una convivencia tan próxima y constante como es el matrimonio. Por eso es que la comunicación de pareja es imprescindible. Sin embargo, esto resulta difícil en la práctica, ya que el hombre o la mujer son muy distintos. Cada sexo tiene una manera de ser y de pensar. Esta ruptura del matrimonio puede afectar directamente a los niños, un matrimonio que enfrenta problemas desemboca en los hijos ya que ellos son más susceptibles a sucesos que suscitan a sus alrededor, si estos sucesos son negativos provoca en el niño un daño psicológico, físico y social, haciéndolo menos apto para sus actividades normales, y de manera específica en la clase de educación física, siendo esta una clase puramente práctica y con orientación psicológica.

### 3.3.3 Pobreza

La pobreza impide disfrutar de su infancia a los niños y de niñas. La pobreza les priva de las capacidades que necesitan para sobrevivir, desarrollarse y prosperar íntegramente, impide disfrutar en igualdad de oportunidades, aumenta su vulnerabilidad a la explotación, el abuso, la violencia, la discriminación y la estigmatización.

En las escuelas del área rural las niñas y niños son los que enfrentan más pobreza, en sus viviendas y sus comunidades, están carentes de los servicios de agua potable, vacunas esenciales, educación y nutrición; corren el riesgo de ser víctimas de la explotación.

Esta situación genera vulnerabilidad en la confianza en sí mismo, ya que la carencia del recurso económico ocasiona que muchos de los niños no tengan zapatos y ropa apropiada para la práctica de actividad física en la clase.

Normalmente se menciona a la pobreza como la causa principal de la desnutrición, existen otras causas más importantes como la no lactancia materna en la infancia, que crea defensas para que no padezcan de diarrea, infecciones respiratorias agudas, y otras; la falta de educación y de información sobre la buena o adecuada alimentación que deben de tener los padres, el no consumo de suplementos vitamínicos o alimentos fortificados, y el costo de los alimentos, otro factor importante que contribuye a la desnutrición infantil, es los malos hábitos y las malas prácticas alimenticias que se manifiestan en casa; se promueve el consumo de productos “chatarra” como alimentos alternos, supliendo a los alimentos como las frutas y verduras. En los centros educativos la venta de alimentos inadecuados llama la atención de los niños, los cuales a pesar de que lleven refacción son consumidos, por ejemplo las frituras, refrescos en bolsa plástica, que tienen un; sabor llamativo y que no tienen el aporte nutricional adecuado, en la mayoría de las escuelas a nivel nacional los niños y niñas se presentan a sus clases sin desayuno, por lo que presentan agotamiento y desgano.

Un problema serio en las comunidades del departamento de Retalhuleu es la edad de algunas madres, el número de hijos que tienen, los malos hábitos

higiénicos en la manipulación de los alimentos; la falta de atención a una consulta nutricional para llevar un buen control a la alimentación, y sobre todo la pobreza son factores que inciden en la desnutrición que están padeciendo los niños y niñas.

### 3.3.4 Trabajo Infantil

Las diferencias entre las numerosas formas de trabajo realizadas por niños son difíciles, exigentes, peligrosas y reprochables.

El término “trabajo infantil” suele definirse como todo trabajo que priva a los niños de su niñez, su potencial y su dignidad, y que es perjudicial para su desarrollo físico y psicológico. Así pues, se alude al trabajo que:

- Es peligroso y perjudicial para el bienestar físico, mental o moral del niño;
- Interfiere con su escolarización puesto que:
- Les priva de la posibilidad de asistir a clases;
- Les obliga a abandonar la escuela de forma prematura, o
- Les exige combinar el estudio con un trabajo pesado y que insume mucho tiempo.

En las formas más extremas de trabajo infantil, los niños son sometidos a situaciones de esclavitud, separados de su familia, expuestos a graves peligros y enfermedades y/o abandonados a su suerte en la calle de grandes ciudades (con frecuencia a una edad muy temprana). Cuándo calificar o no de “trabajo infantil” a una actividad específica dependerá de la edad del niño o la niña, el tipo de trabajo en cuestión y la cantidad de horas que le dedica, las condiciones en que lo realiza, y los objetivos que persigue cada país. La respuesta varía de un país a otro y entre uno y otro sector.

### 3.4 Ámbito Social

#### 3.4.1 Integración al Grupo

Es indudable que en toda sociedad humana existen tantos rasgos comunes como diferencias entre los sujetos que la conforman. Las diferencias se deben a diversos factores, unos externos y otros propios de cada sujeto; pueden considerarse un problema que se resolvería homogeneizando a los individuos, o como una característica que enriquece a los grupos humanos. A esta segunda visión obedecen las amplias reformas de los últimos años, acordes con una sociedad cada vez más heterogénea, que establecen la necesidad de aceptar las diferencias y de poner al alcance de cada persona los mismos beneficios y oportunidades para tener una vida normal (Toledo, 1981).

##### 3.4.1.1 Derechos humanos e igualdad de oportunidades

Por el simple hecho de existir y pertenecer a un grupo social, todos tenemos derechos y obligaciones; de su cumplimiento y respeto depende, en buena medida, el bienestar de la sociedad.

##### 3.4.1.2 El profesor de educación física y la integración

El crecimiento personal de un escolar viene dado por la relación constante entre lo que va aprendiendo, el lugar donde lo aprende y su desarrollo personal. En la escuela es donde generalmente el alumnado empieza a ser consciente de sus capacidades y limitaciones dentro de la sociedad donde vive y el movimiento es muy importante para llegar a conocerse mejor. La figura del profesor/a de educación física será importante. Parlebas (1997): "...El objetivo del profesor... desarrollar su dominio emocional, desarrollar su inteligencia motriz, desarrollar sus capacidades emocionales. Por la intervención del cuerpo y de la acción se hacen surgir nuevas maneras de entrar en contacto con los demás."<sup>9</sup> La Educación Física es una de las áreas que favorecen más al desarrollo integral de la persona, la maduración del alumno/a y la integración, ya que se trabaja mayoritariamente mediante actividades colectivas que permiten mucho más que el escolar se

---

<sup>9</sup> Alumnos con discapacidades en las clases de educación física Parlebas (1997)

conozca a sí mismo, participe, resuelva problemas y conviva con el grupo-clase. Por tanto la educación física ha de ser practicada por todos. Petrus, A (1998): "...hemos de evitar que la diversidad derivada de la "discapacidad" de los alumnos, sea del tipo que sea, llegue a ser un obstáculo insalvable para realizar la actividad física y practiquen deporte. Si los alumnos con discapacidades se han integrado en nuestras aulas, si conviven normalmente con sus compañeros de su edad, qué sentido tiene que el deporte escolar les discrimine".<sup>10</sup>

### 3.4.2 Violencia Física y Verbal entre escolares

Con más frecuencia de lo que nos pueda parecer, la escuela es testigo de agresiones físicas de unos alumnos contra otros, de situaciones humillantes e intimidaciones a las que algunos estudiantes son sometidos por sus compañeros. Los agresores generalmente son varones y con mayor fortaleza física; todo lo contrario de las víctimas.

Son hechos que, en muchos casos, ni los padres ni los propios maestros llegan a conocer porque las víctimas no los denuncian. Pero cuando son reiterativos pueden convertir la jornada escolar de los estudiantes agredidos en algo que les atemorice y les angustie.

La violencia verbal no es una forma de conducta, sino un conjunto heterogéneo de comportamientos, en todos los cuales se produce una forma de agresión psicológica.

Los tiempos están sufriendo cambios. Los estilos de vida, los afectos, están cambiando y se ven debilitados por la escasa práctica de valores. La violencia se imita, se aprende dentro de un círculo vicioso inacabable.

La violencia es el lenguaje cotidiano. Todo conflicto, todo problema, se soluciona con golpe, insultos, indiferencia, ira, maltrato entre otros. Lo que antes era privado hoy se vuelve público. La violencia es un modelo de trato, una comunicación vertical y autoritaria; genera una relación abusiva, una conducta provocadora y amenazante, su uso produce efectos paralizantes en los violentados.

---

<sup>10</sup> Discapacidad e integración Petrus, A (1997)

Esa violencia física, psicológica, verbal, sexual o de otro tipo; se ve reflejada en las Instituciones educativas, en donde tanto los educandos como profesores reflejan una actitud agresiva. Los alumnos se comportan de forma impulsiva en vez de buscar la manera adecuada para dar solución a cualquier conflicto existente.

El ambiente de las escuelas, giran en torno a tensión, incompreensión, temor, abuso ya sea directo e indirecto, etc. Generalmente los alumnos tienen temor a sus profesores, ya que estos pueden llegar a ser violentos al momento de imponer castigos, por frustración, o como descarga de problemas. Muchas veces los alumnos no hacen nada respecto a ese tipo de violencia contra ellos, por el simple hecho que no tienen la fuerza para denunciarlos o hacer pública la forma en cómo los maltratan, también existe amenazas por parte de los docentes si llegan a hablar.

Según el autor Cabezas, C (2008). “Las instituciones educativas, como todo escenario en el que se desarrollan relaciones humanas, son espacios de poder en el que confrontan intereses contrapuestos y conviven personalidades disímiles, dando lugar a conflictos sociales de diferentes índoles. En sus instalaciones, los distintos tipos y psicológicos en encuentran un ambiente propicio para su difusión, tanto sea aquellos practicados entre los propios alumnos como así también los ejercidos desde los docentes hacia el alumno, o viceversa”.<sup>11</sup>

La realidad actualidad en Guatemala, los constantes problemas y conflictos en los que los escolares se ven envueltos por la violencia dentro de sus centros educativos, Muchas padres de familia no toman en cuenta este problema social, lo toman como algo normal en la etapa de la adolescencia o escolar. Existen muchos daños colaterales que este problema representa, como son psicológicos y físicos. Algunos estudio de este tipo de problemas sociales lo nombran como una enfermedad psicológica llamada bullying,

---

<sup>11</sup>Cabezas, C (2010).

### 3.4.3 Discriminación entre alumnos

“La discriminación escolar es un problema que tiene graves consecuencias para aquellos que son víctimas de ella”. 12 (Torres Romero, J. 2009 p. 3)

La escuela, como una de las principales formadoras de futuros ciudadanos, no puede seguir permitiendo que la discriminación suceda en las aulas, ya sea entre los alumnos o entre maestro-alumno, sino que tiene que ser un medio en el que exista respeto y tolerancia a las diferencias de los demás, puesto que son las diferencias las que nos enriquecen como personas y le brindan identidad al ser humano.

Existen diversos grupos que son víctimas habituales de la discriminación; sin embargo, es importante destacar que no son las características diversas de las personas las que la generan, sino las actitudes hostiles que se producen ante esta diversidad. En el ámbito escolar, las manifestaciones de discriminación se producen principalmente ante las diferencias por:

- Apariencia física
- Orientación sexual e identidad de género
- Condición socioeconómica
- Tipo de familia
- Estilos juveniles

## 3.5 Ámbito Laboral

### 3.5.1 La inasistencia en la clase de educación física.

Los padres consideran que la asistencia a la escuela no es tan importante en el nivel primario, aducen que un puntaje bajo en los bimestres es normal y aceptable y que igual pasarán el año, la asistir y permanencia en la escuela es la base para crear hábitos en los niños y formar valores que le serán útiles al llegar a los años superiores. Las inasistencias por motivos ajenos al niño, en todos estos casos es responsabilidad total de los padres, ya que son ellos quienes prevén con anticipación quién llevará al niño a la escuela, son ellos los encargados de

---

12 Torres Romero, J. (2012) *La discriminación en la escuela*, México, CONAPRED

despertar al niño a tiempo para llevarlo a la escuela y son ellos quienes deben ayudar a motivarlos a seguir asistiendo.

Al faltar a la escuela el niño pierde la oportunidad de socializar con sus compañeros y formar lazos de amistad que favorecen su identificación con el grupo, es por ello que luego de algunos días de inasistencia se puede observar retroceso psico-bio-social, también se pierde de las clases trabajadas que permitirán un progreso en su aspecto cognitivo y motor, así como aquellas actividades que enriquecen su aspecto personal y artístico, ya que la formación en la primaria es integral. Aquí se prepara al niño para la sociedad, porque la escuela ya es parte de ella y se dan los primeros vínculos sociales con personas ajenas a la familia, con quienes pasará largo tiempo del día.

En la primaria se busca crear valores como la puntualidad, la solidaridad, la honestidad, el respeto, la amistad, la cooperación, entre otros. También inculca hábitos de aseo, alimentación, cuidado personal, estudio, etc. No está demás mencionar que aquí se establecen normas que ayudarán a la convivencia con los demás, aspecto importante para la adecuada integración a la sociedad. Pero si la familia no apoya el niño no podrá favorecerse con todo lo antes mencionado.

Es muy común escuchar a los niños decir en casa lo que significa la escuela, a través de sus maestros, deja una gran huella en ellos que no queda sólo ahí sino que lo extienden al hogar, es entonces cuando los padres observan sus frutos y comprenden que la escuela es un lugar favorable para sus hijos.

## IV Marco Operativo

### 4.1 Diseño de la Prueba

#### 4.1.1 Equipo de investigación.

4.1.1.1 Investigador principal. Gustavo Adolfo Secaida Quezada

4.1.1.2 Directora del centro Educativo: Irene Sum Amesquita

### **Recursos:**

#### 1. Humanos:

1.1 Investigador: Gustavo Adolfo Secaida Quezada

#### 2. Materiales:

2.1. Computadora.

2.2. Impresora.

2.3. Fotocopiadora.

2.4. Cámara Fotográfica.

2.5. Acceso a internet.

2.6. Materiales de escritorio. Hojas de papel bond, lapiceros.

2.7. Equipo de transporte. Motocicleta,

### 4.1.2 Presupuesto de la investigación

<b>No</b>	<b>Descripción</b>	<b>Costo</b>
1.	Papel bond	Q. 50.00
2.	Lapiceros	Q. 10.00
3.	Lápiz	Q. 5.00
4.	Fólder	Q. 15.00
5.	Impresiones	Q. 90.00
6	Internet	Q. 70.00
7	Encuadernación	Q. 20.00
8	Quema de Cd's de Información	Q. 50.00
	<b>TOTAL</b>	<b>Q.310.00</b>

### 4.1.3 Programación

#### GRAFICA DE GANTT.

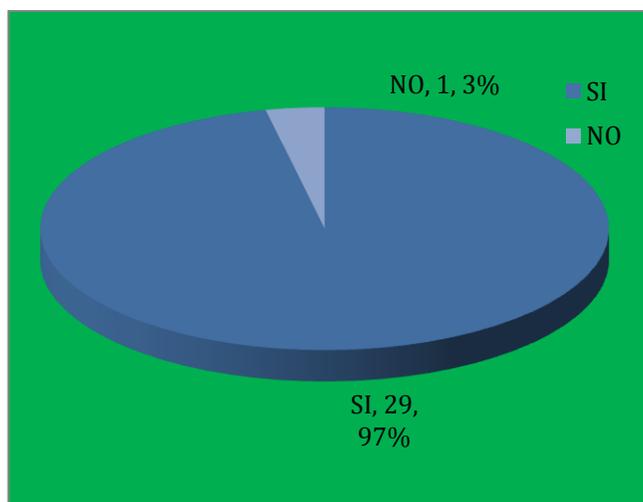
ACTIVIDADES	ENERO		FEBRERO				MARZO				ABRIL			
	SEMANA		SEMANAS											
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN			■											
DISEÑO DE LA PRUEBA				■										
ELABORACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN				■										
APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN					■	■								
ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE RESULTADOS							■							
INFORME FINAL								■						

## V. Presentación de Resultados

### 5.1 Análisis y Tabulación de Resultados obtenidos de la Observación Científica

#### 1. ¿Presentan síntomas de desnutrición?

**Grafico No. 1**



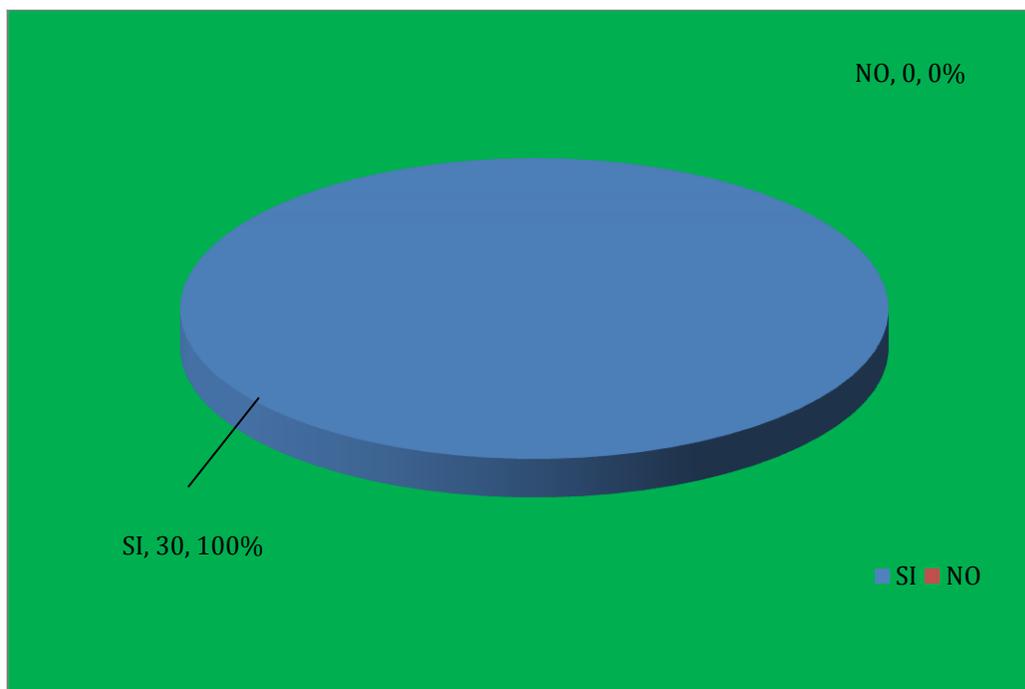
**Tabla. No. 1**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	29	97 %
NO	1	3 %
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Investigación de Campo  
 Estudiante: Gustavo Adolfo Secaída Quezada  
 PADEP/DEF 2016

## 2. Hay variación en la talla entre sus compañeros?

Grafico No. 2



**TABLA N. 2**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	100 %
NO	0	0 %
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaida Quezada.  
PADEP/DEF 2016

### 3. ¿Se presentan a la clase de educación física cansados?

Grafico No. 3

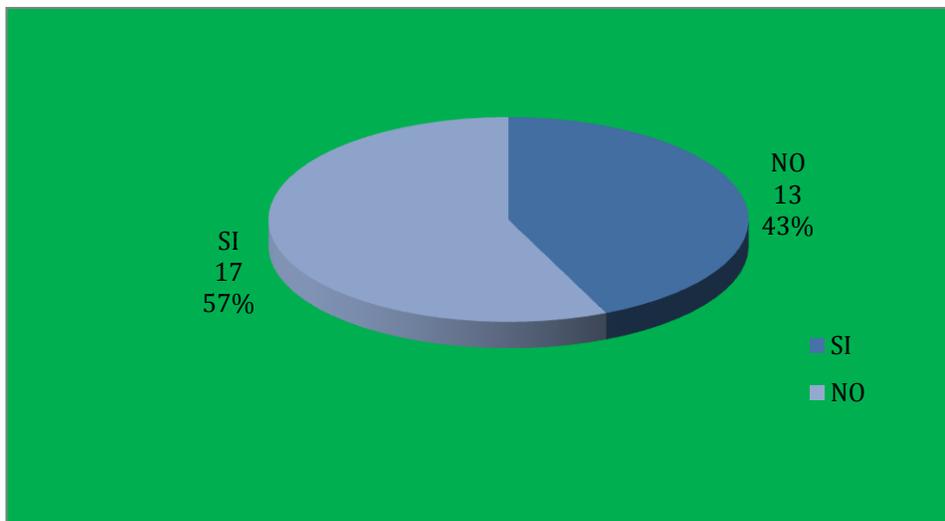


TABLA N.3

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
NO	13	43 %
SI	17	57 %
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaida Quezada  
PADEF/DEF 2016

#### 4. ¿Ofrece curiosidad en la clase de educación física?

Grafico No. 4

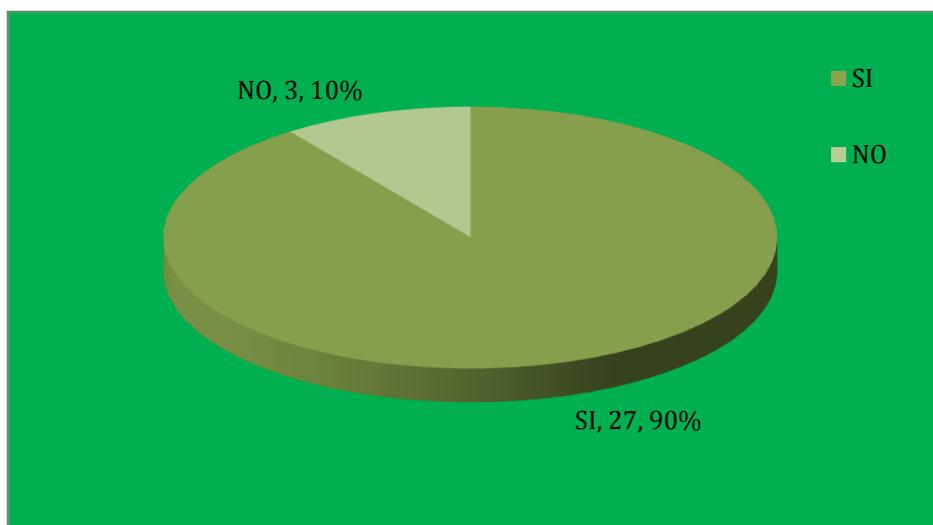


Tabla No. 4

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	27	90 %
NO	3	10 %
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaida Quezada  
PADEF/DEF 2016

## 5. ¿Su rendimiento es bajo en las clases académicas?

Grafico No. 5

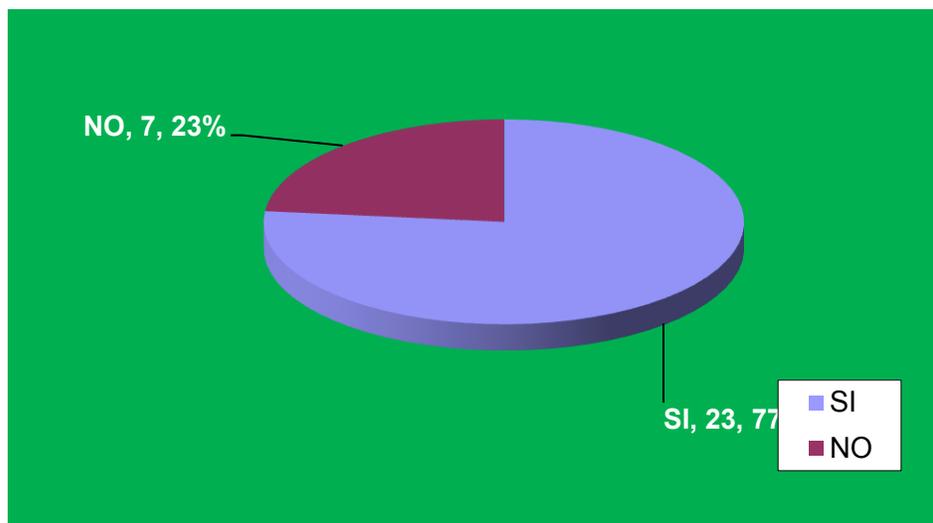


Tabla. No. 5

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	23	77 %
NO	07	23 %
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaida Quezada  
PADEP 2016

## 6. ¿Le brindan apoyo alimenticio en su casa?

Grafico No. 6

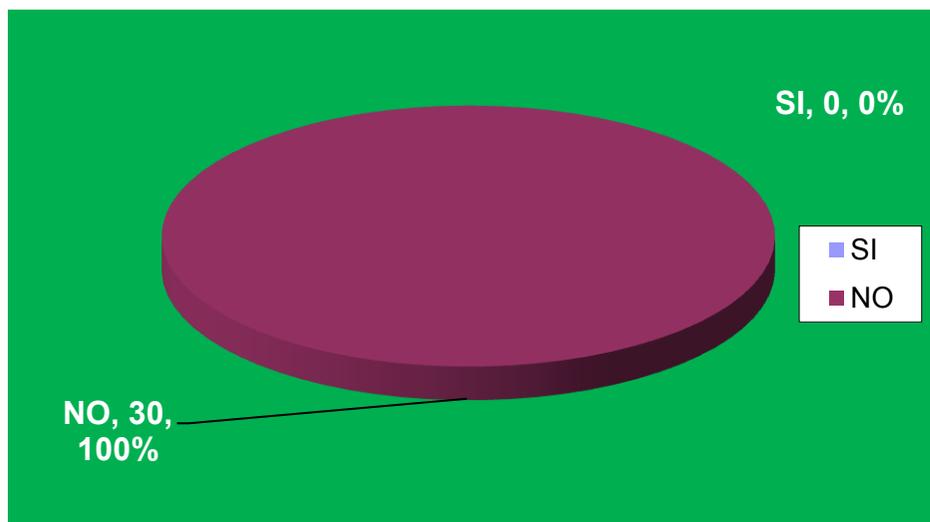


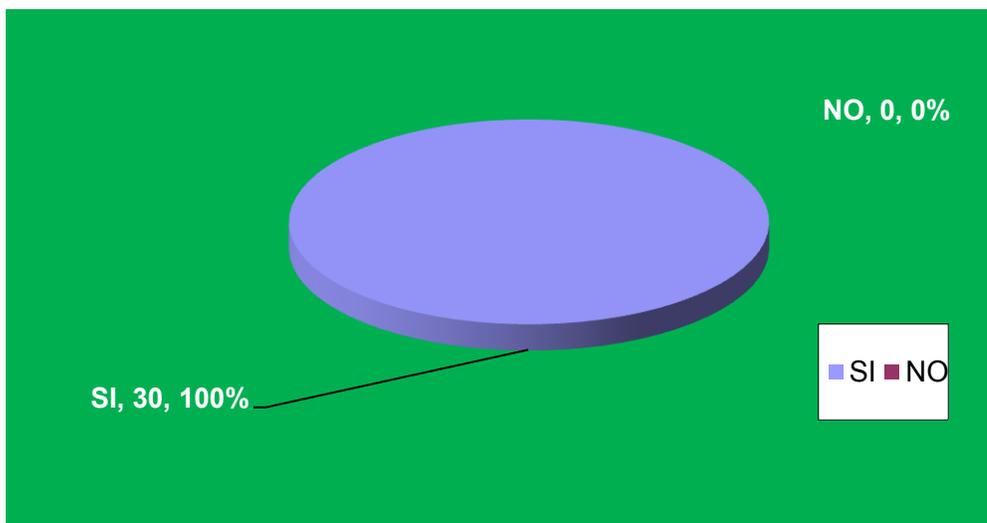
Tabla No. 6

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	0	0 %
NO	30	100 %
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaida Quezada.  
PADEP/ DEF 2016

## 7. ¿La mala alimentación afecta su salud?

**Grafico No. 7**



**Tabla No. 7**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	100 %
NO	0	0%
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaída Quezada.  
PADEF/DEF 2016

## 8. ¿Tiene agotamiento y fatiga todos los días?

Grafica No. 8

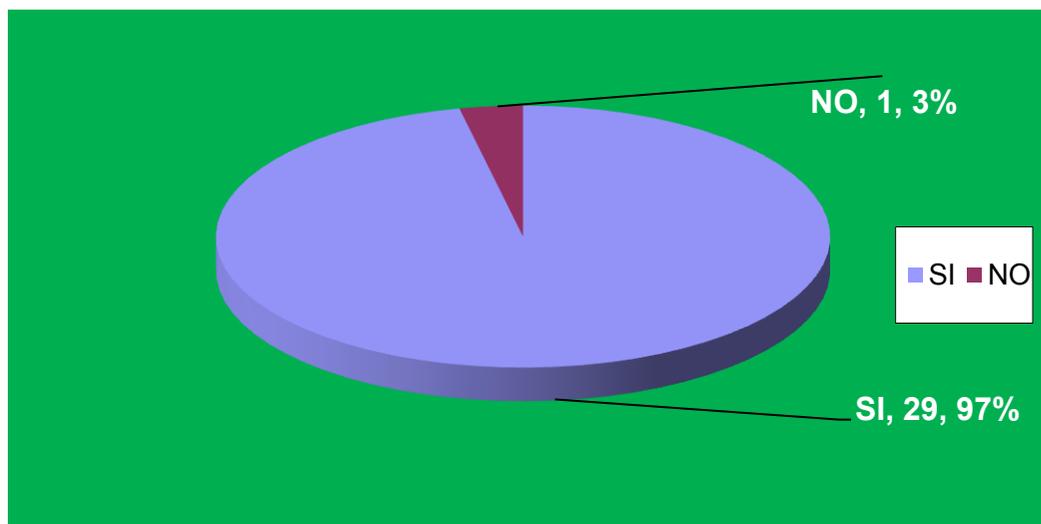


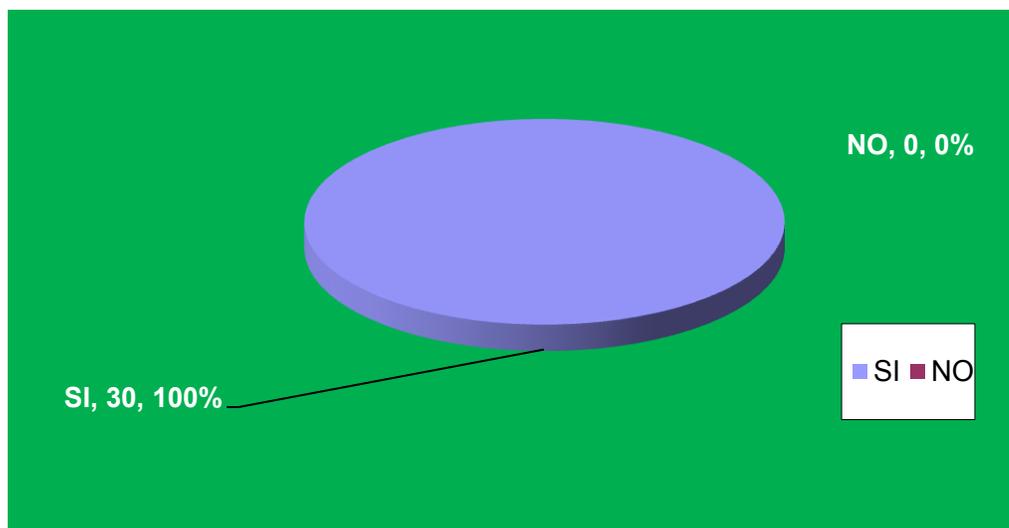
Tabla No 8

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	29	97 %
NO	1	3 %
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaida Quezada  
PADEP/ DEF 2016

**9. ¿El cuadro físico que presenta el estudiante es desfavorable?**

**Grafico No. 9**



**Tabla No. 9**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	100 %
NO	0	0%
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaida Quezada.  
PADEP/DEF 2016

### 10. ¿La relación talla peso concuerdan con su edad?

Grafico No. 10

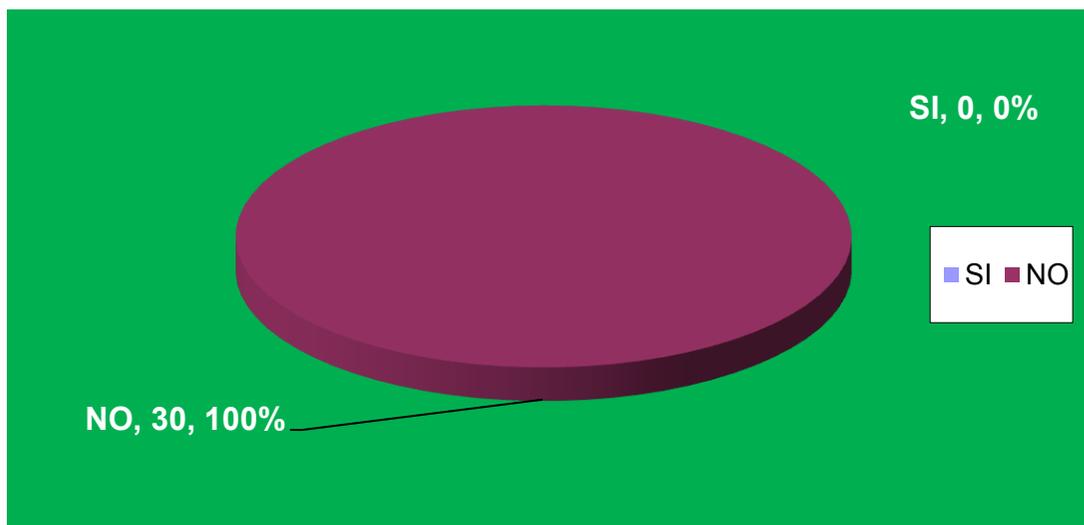


Tabla No. 10

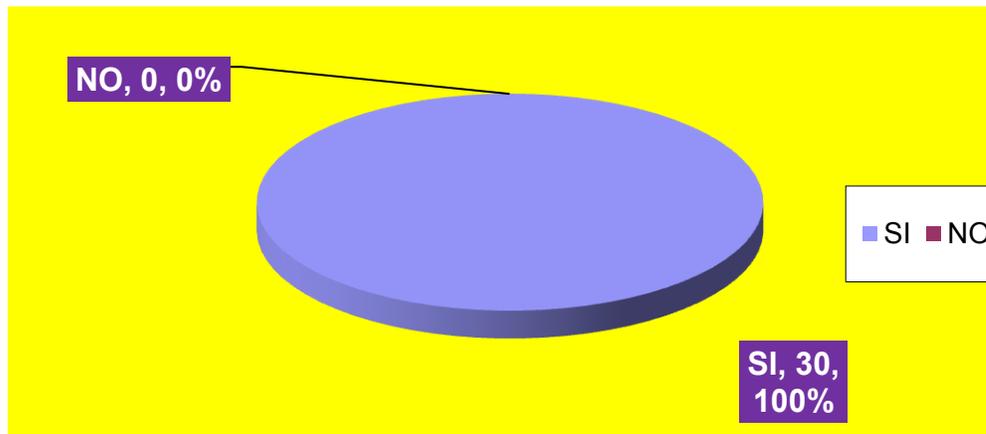
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	0	0 %
NO	30	100 %
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaida Quezada  
PADEP/DEF 2016

Análisis y Tabulación de Resultados obtenidos de la Encuesta

**1. ¿Las verduras y las frutas son buenas para su salud?**

**Gráfico No. 1**



**Tabla. No. 1**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	100 %
NO	0	0 %
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaida Quezada.  
PADEF/DEF 2016

## 2. ¿Llega desayunado a la escuela?

Grafico No. 2

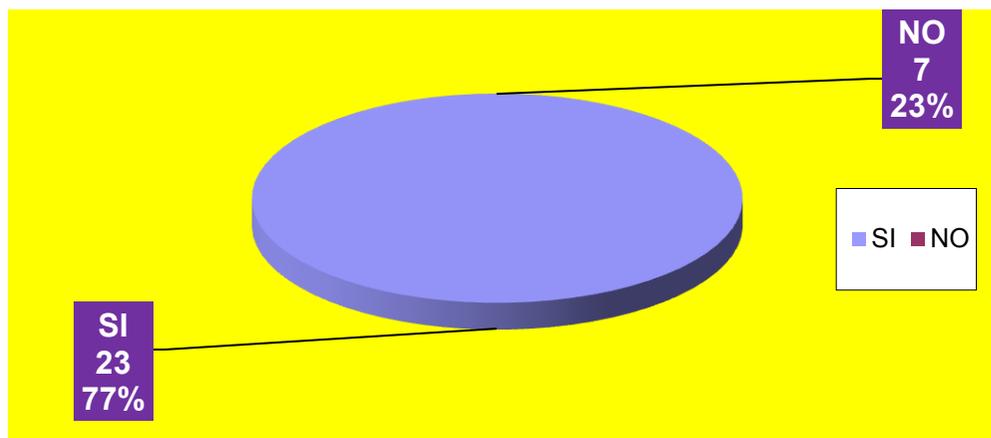


Tabla. No. 2

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	23	77%
NO	07	23%
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaída Quezada.  
PADEF/DEF 2016

### 3. ¿Comer saludable previene enfermedades?

Grafico No. 3

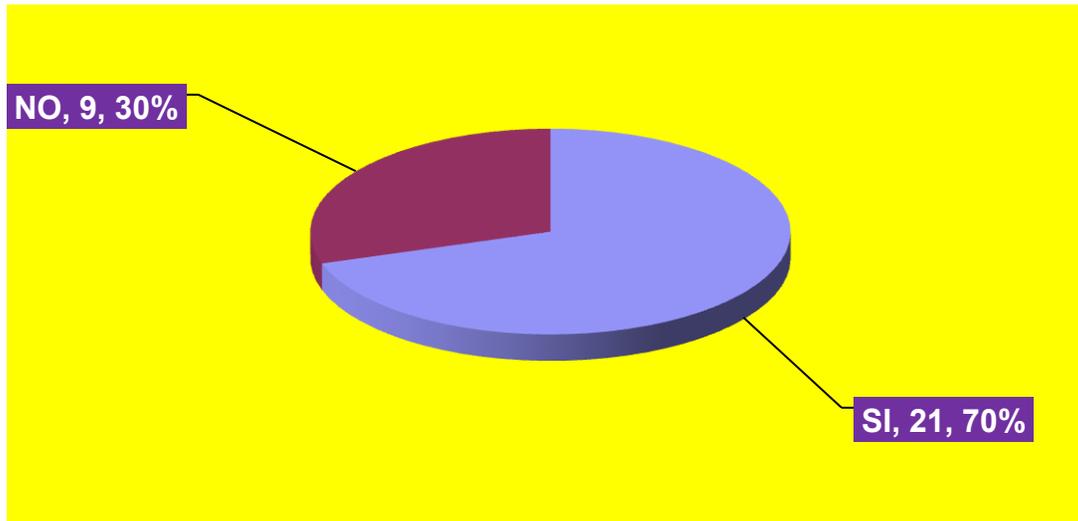


Tabla. No. 3

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	21	70 %
NO	9	30 %
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaida Quezada.  
PADEF/DEF 2016

#### 4. Los alimentos le proporcionan energía para la clase de Educación Física?

Grafico No. 4

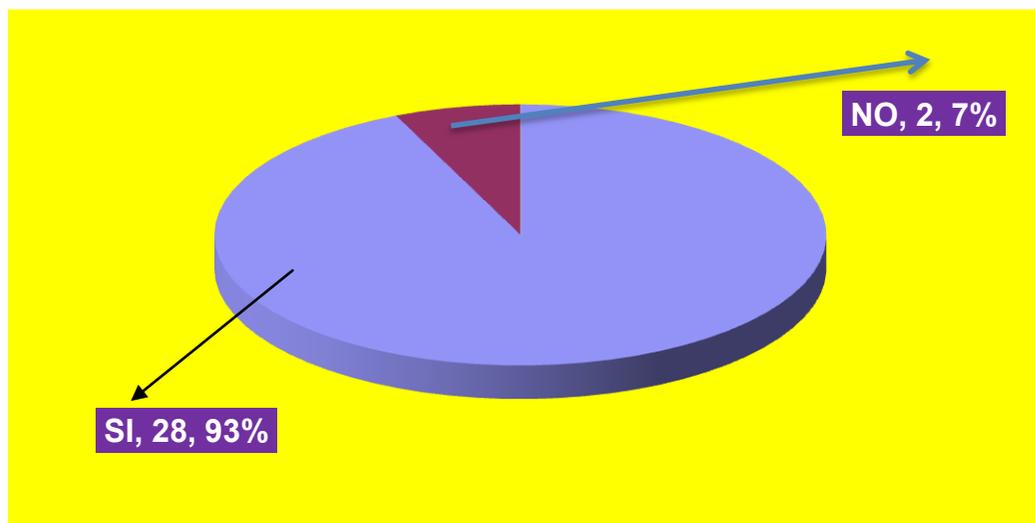


Tabla. No. 4

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	28	93%
NO	2	7%
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaída Quezada.  
PADEF/DEF 2016

## 5. ¿Refacciona en la escuela?

Grafico No. 5

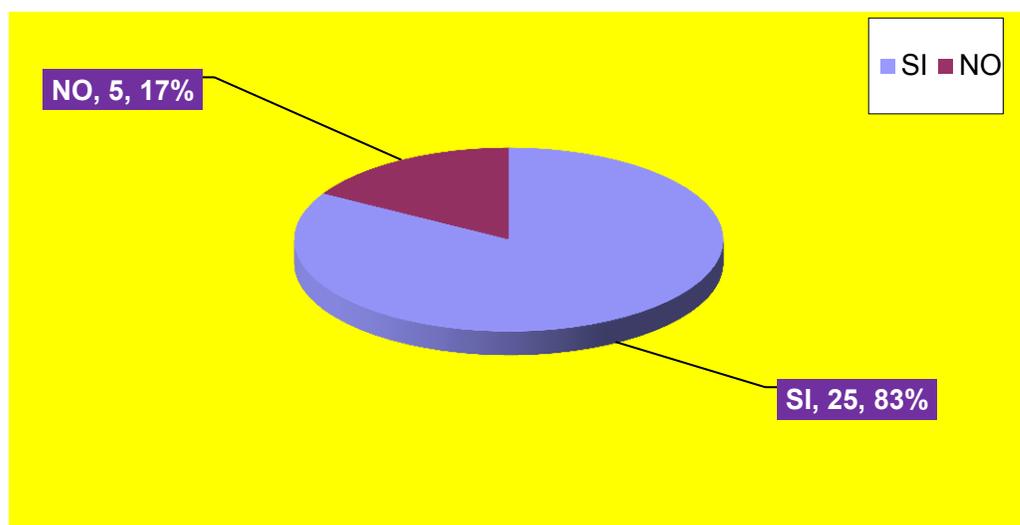


Tabla. No. 5

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
<i>SI</i>	<i>25</i>	<i>83%</i>
<i>NO</i>	<i>5</i>	<i>17%</i>
<i>Total</i>	<i>30</i>	<i>100 %</i>

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaida Quezada.  
PADEF/DEF 2016

## 6. ¿Participa en la clase de educación física?

Grafico No. 6

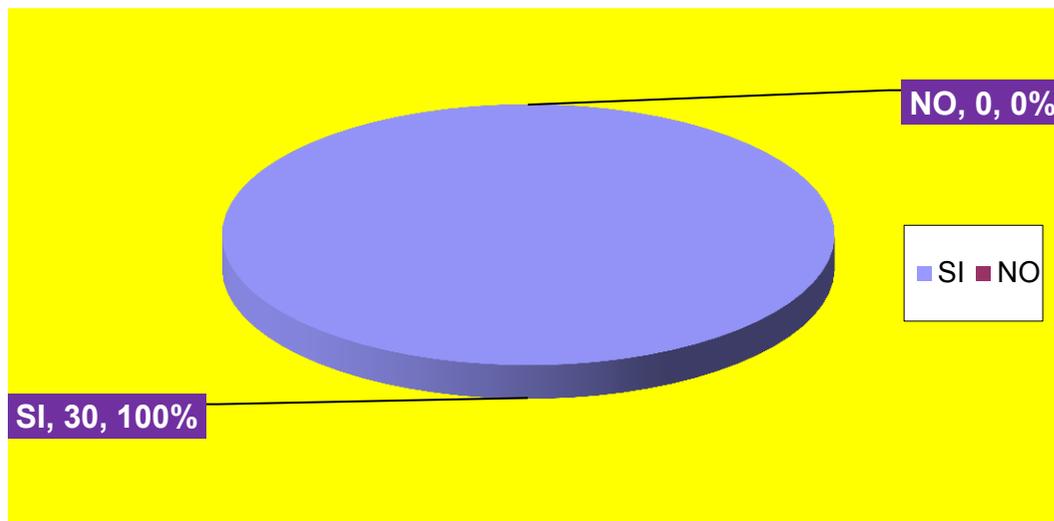


Tabla. No. 6

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	100 %
NO	0	0 %
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaída Quezada.  
PADEF/DEF 2016

## 7. ¿Sus compañeros de clase se burlan de usted?

Grafico No. 7

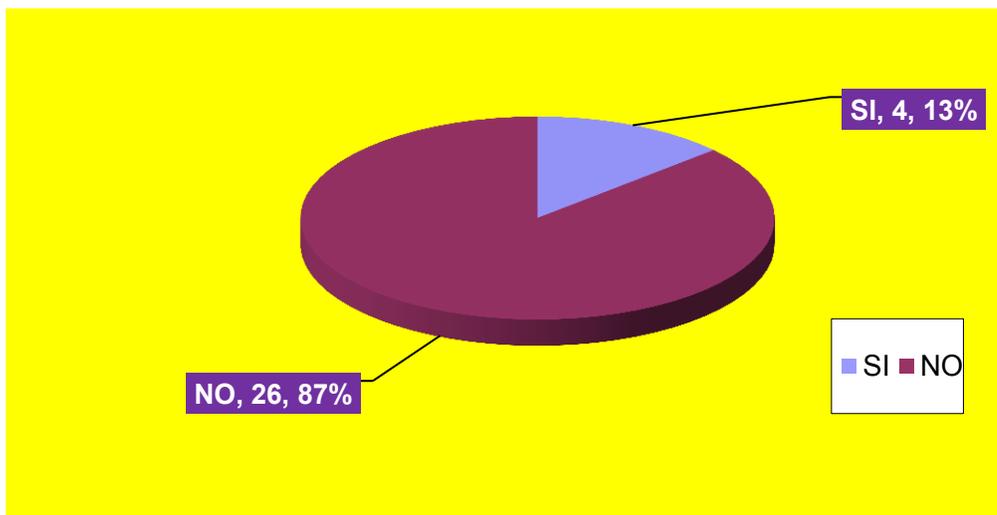


Tabla. No. 7

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	4	13%
NO	26	87%
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaida Quezada.  
PADEF/DEF 2016

## 8. ¿tiene amigos en la escuela?

Grafico No. 8

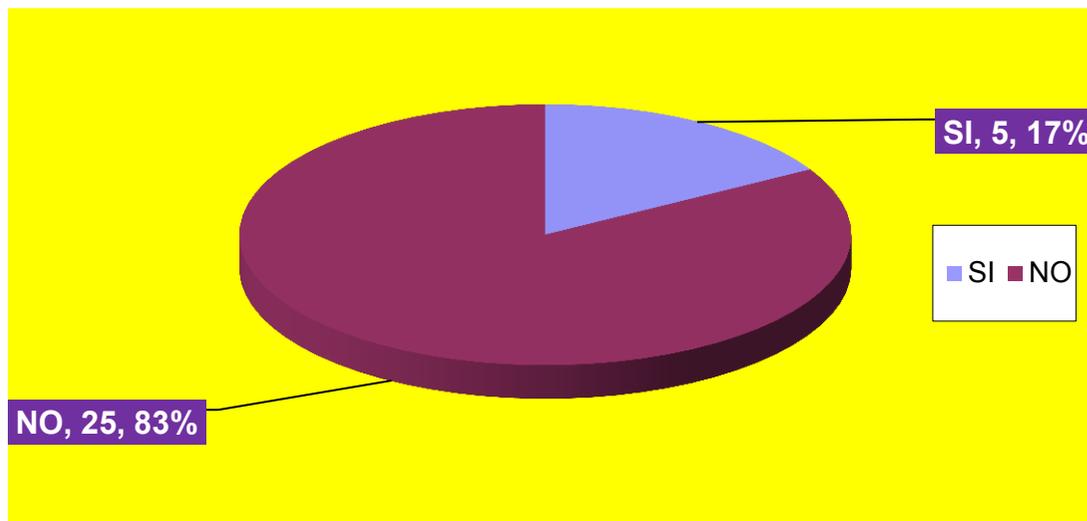


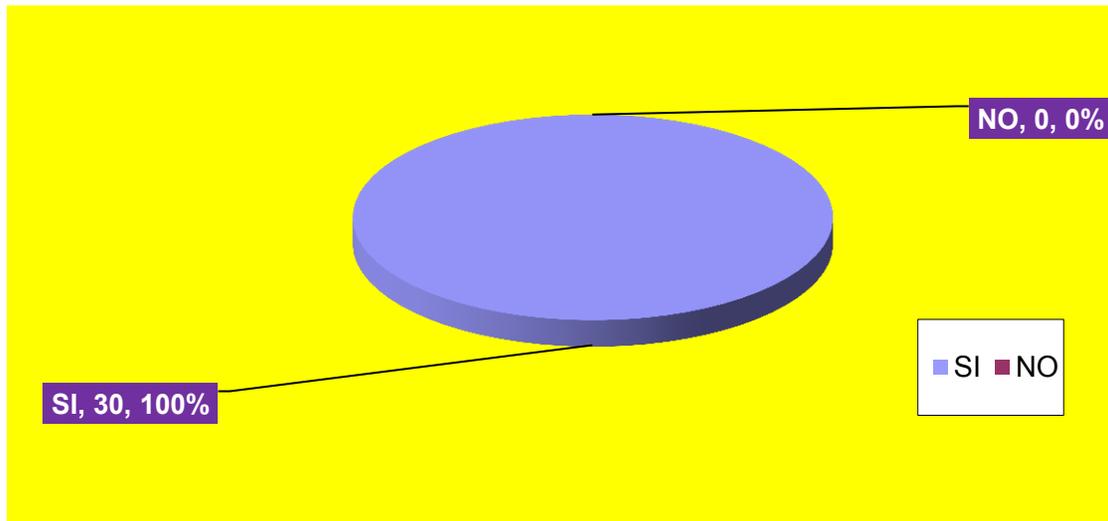
Tabla. No. 8

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	5	17 %
NO	25	83%
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaida Quezada.  
PADEF/DEF 2016

**9. ¿Lo apoyan sus compañeros en la clase de educación física?**

**Grafico No. 9**



**Tabla. No. 9**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	100 %
NO	0	0%
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaida Quezada.  
PADEF/DEF 2016

## 10. ¿Come golosinas en la hora del almuerzo?

Grafico No. 10

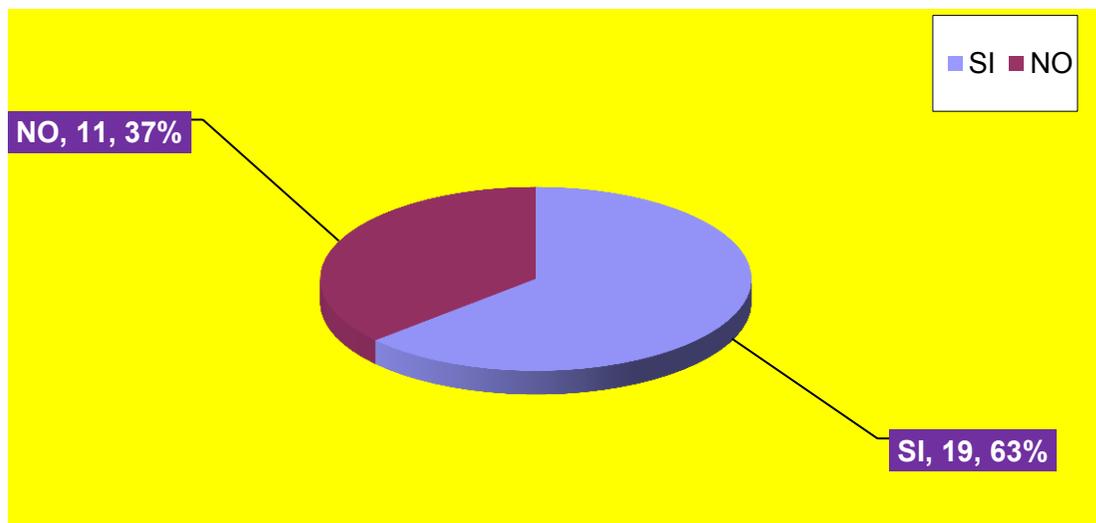


Tabla. No. 10

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	19	63 %
NO	11	37%
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Gustavo Adolfo Secaida Quezada.  
PADEF/DEF 2016

## 5.2 Interpretación de Resultados de la observación

1. De la muestra de 30 estudiantes el 97 % si presenta síntomas de desnutrición y el 3% no presentan síntomas de desnutrición
2. De los análisis estadísticos hay una evidencia del 100% de variación en la talla en relación con la talla entre sus compañeros.
3. Con base en la observación, se determino que el 57% de la muestra se presentan a la clase de Educación Física cansados, y el 43% no presenta síntomas de cansancio.
4. El 90% de la muestra prestan curiosidad en la clase de educación física, el 10% no presentan curiosidad en la clase de educación física.
5. E 77% de la población observada presentan un bajo rendimiento en las clases académicas en el centro educativo, un 23% no presentan bajo rendimiento académico.
6. El 100% de la muestra manifestó que no tiene un apoyo alimenticio en sus casas de habitación de parte de sus padres u otros miembros de su familia.
7. El 100% de los niños y niñas del total de la muestra manifiestan una mala alimentación que afecta su salud.
8. El 97% de los niños y niñas se agotan y se fatigan todos los días en sus actividades escolares y extraescolares.
9. El 100% de niñas y niños que representan la totalidad de la muestra sí presenta un cuadro físico desfavorable.
10. El 100% de la muestra no tienen una relación apropiada a su edad en talla y el peso.

### 5.3. Interpretación de Resultados de la Encuesta

1. El 100 % de la muestra manifestaron que las verduras y frutas son buenas para su salud.
2. Del 100% del total de la muestra, el 77% indicaron que llegan desayunados a la escuela, el 23 % se presentan sin desayuno.
3. De acuerdo a la encuesta el 70% consideran que si es importante comer bien para prevenir enfermedades, el 30% consideran que no previenen las enfermedades.
4. El 93% contestaron que los alimentos proporcionan energía para la clase de Educación Física, el 7% considera que no les proporcionan energía.
5. El 83% de la población encuestada refacciona en la escuela, el 17% no refacción.
6. El 100% contestaron que si participan en la clase de educación física.
7. Según las encuestadas el 87% manifestaron que sus compañeros y compañeras no se burlan de ellos, el 13% indicaron que si obtiene burlas de sus compañeros.
8. Del total de los encuestados el 83% indicaron que no tienen amigos en la escuela, el 17% si tiene amigos.
9. El 100% de los encuestados si tienen apoyo de sus compañeras en la clase de Educación Física.
- 10 El 63% de los encuestados contestaron que sí ingieren golosinas en el almuerzo.

## VI. Conclusiones

- 6.1 Con base en los datos obtenidos en la observación científica, se determino que las niñas y niños no tienen hábitos alimenticios apropiados.
- 6.2 Los niños afectados por la desnutrición no tienen apoyo de sus padres, por ser de escasos recursos económicos.
- 6.3 Se determino que los niños y niñas que padecen desnutrición tienen problemas psicológicos, sociales y de adaptación con sus demás compañeros
- 6.4 Se determino que los encuestados conocen de los beneficios que proporcionan las verduras y las frutas, pero en su dieta alimenticia no las ingieren.
- 6.5 Se infirió que los niños y niñas obtienen apoyo de sus compañeros solo en la clase de Educación Física, pero contrario a ello tienen pocos amigos.

## VII. Recomendaciones

- 7.1 Realizar talleres de concientización a los padres de familia, para indicarles sobre los beneficios de una buena alimentación.
- 7.2 Dar seguimiento a los niños y niñas que participaron en la investigación, por medio de programas alimenticios y psicológicos.
- 7.3 Realizar un trabajo de investigación alimenticia con toda la población estudiantil de la Escuela Oficial Rural Mixta Satélite 2 Campo Libre Caballo Blanco
- 7.4 Establecer un programa de refacción en la Escuela.
- 7.5 Establecer con la tienda de la escuela que en su menú venda comidas y refacciones saludables.

## VIII. Bibliografía y E – Grafía

Análisis del impacto social y económico de la desnutrición infantil en América Latina. RESULTADOS DEL ESTUDIO EN REPÚBLICA DOMINICANA CEPAL. Santiago de Chile, Noviembre de 2006

Ávila Baray, H.L. (2006) Introducción a la metodología de la investigación Edición electrónica. Texto [www. Eumed.net/libros/2006c/203/](http://www.Eumed.net/libros/2006c/203/)

Boletín de la OMS: Pobreza y desnutrición y morbilidad infantiles: nuevos datos sobre la India ShailenNandy, Michelle Irving, David Gordon, S.V. Subramanian, & George Davey Smith Editorial PERVAL 2da. Edición; Quetzaltenango, Guatemala 2012.

Estadísticas sanitarias Mundiales 2011. Organización Mundial de la Salud. Introducción a la Metodología de la investigación

LA DESNUTRICIÓN INFANTIL. Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento Wendy Wisbaum. UNICEF. Enero 2010

Ministerio de Salud. De la República de Guatemala. Salud infantil.

MsC. SaquimuxCanastuj Nery Edgar ¡HAGAMOS UNA TESIS!

PAPPA SANTOS OBDULIO Metodología de la Investigación: Aproximaciones al estudio de lo Social Primera Edición Guatemala, enero de 2007

Toro Jaramillo Iván Darío/ Parra Ramírez Rubén Darío Método y conocimiento Metodología de la Investigación primera Edición: febrero de 2006 Fondo Editorial Universidad EAFIT Editado en Medellín Colombia, Sur América

### **E – Grafía**

1. <http://www.bvsde.ops-oms.org/texcom/nutricion/mata.pdf>
2. [http://www.mef.gob.pe/contenidos/pol\\_econ/documentos/Costo del Hambre I mpacto Economico y socia %20de desnutricion infantil.pdf](http://www.mef.gob.pe/contenidos/pol_econ/documentos/Costo_del_Hambre_Impacto_Economico_y_socia_%20de_desnutricion_infantil.pdf)
3. <http://www.who.int/bulletin/volumes/83/3/nandy0305abstract/es/>
4. [http://www.who.int/whosis/whostat/ES WHS2011 Full.pdf](http://www.who.int/whosis/whostat/ES_WHS2011_Full.pdf)
5. <http://www.msal.gov.ar/promin/publicaciones/pdf/2-capitulodos-sana.pdf>
6. [http://www.unicef.org/lac/final\\_estrategia\\_nutricion\(2\).pdf](http://www.unicef.org/lac/final_estrategia_nutricion(2).pdf)
7. [http://www.who.int/countryfocus/cooperation\\_strategy/ccs\\_arg\\_es.pdf](http://www.who.int/countryfocus/cooperation_strategy/ccs_arg_es.pdf)

## IX Anexos

### 9.1 Glosario

**Abdomen** Cavity que se encuentra en el tronco y se extiende desde el diafragma hasta la parte inferior de la pelvis. Contiene la porción inferior del esófago, el estómago, el intestino, el hígado, el bazo y el páncreas.

**Administración de proyectos:** La administración de proyectos es la disciplina de gestionar proyectos exitosamente, la cual puede y debe aplicarse durante el ciclo de vida de cualquier proyecto (Dixon, 2000).

**Acción motriz** Aquellas actividades o sus resultados a los que se pueden atribuir una intención. Lo que hace que la intencionalidad sea considerada como el rasgo distintivo para diferenciar la acción del simple comportamiento (movimiento observable sobre todo como reacción de un organismo a estímulos y a procesos del entorno). La acción también puede definirse como la más pequeña y más compleja unidad de actividad dirigida por la voluntad.

Movimiento de tipo voluntario, consciente, intencional y que obedece a lograr fines determinados por el contexto, actividades y juegos que se despliegan en la sesión de educación física, en la iniciación deportiva y del deporte educativo.

**Actividad física** Cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que tiene como resultado un gasto energético, p.e. subir escaleras, caminar, limpiar, etc.

Es cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal. La actividad física en general se refiere al subconjunto de la actividad física que mejora la salud.

Es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal, es decir, la actividad física consume calorías.

**Actividades de fortalecimiento de los músculos** Entrenamiento de la fuerza, entrenamiento de la resistencia o la fuerza muscular y ejercicios de resistencia. La actividad física, incluyendo el ejercicio que aumenta la fuerza del músculo esquelético, potencia, resistencia y masa.

**Adaptación** Es el mecanismo por el cual un individuo acepta las condiciones y normas de un determinado grupo y se integra para formar parte del mismo.

Proceso de modificación del estado de un sistema visual que ha sido o es sometido a estímulos luminosos de diferentes luminancias, reparticiones especiales y superficiales angulares. Los términos adaptación a la luz y adaptación a la oscuridad son también utilizados, el primero cuando las luminancias de los estímulos son de al menos alguna candela por metro cuadrado; el segundo cuando esas luminancias son inferiores a algunas centésimas de candela por metro cuadrado.

La adaptación es un proceso de acomodación o ajuste de una cosa, u organismo, o hecho; a otra cosa, ser o circunstancia. Son cambios que se operan en algo, con motivo de agentes internos o externos.

**Alimentación** Serie de actos voluntarios y conscientes que consisten en la elección e ingestión de los alimentos. Está influenciada por factores externos como el nivel social, económico o cultura.

**Alimentación** equilibrada Se refiere a la proporción justa de los principios nutritivos que se ingieren. El 15% de proteínas, el 25% de grasas y el 60% de carbohidratos. Sin duda, la dieta equilibrada se basa en la variedad en la ingesta de los alimentos.

**Alimento** Nombre dado a toda sustancia que mediante la absorción y la asimilación sirve para nutrir al organismo.

**Ambiente** Conjunto de circunstancias especiales que acompañan o rodean la situación o estado de alguna persona o cosa.

**Aprender** Es uno de los actos fundamentales de la educación. Es una actividad muy compleja en la que intervienen factores emotivos, sensoriales, volitivos, sociales.

**Aprendizaje** Puede ser definido como un cambio interno en el individuo, que se deduce a partir de un mejoramiento relativamente permanente de la realización como consecuencia de la experiencia y la práctica. Un cambio en el rendimiento que resulta como función de un ejercicio o práctica. Acción de aprender, tiempo que se requiere para ello. Experiencia; acción de aprender un arte u oficio. De aprendiz: acción de aprender algún arte u oficio; adquirir el conocimiento de una cosa por medio del estudio o de la experiencia, tomar algo en la memoria. El proceso que conduce a la adquisición de cierta habilidad para responder en forma adecuada a una situación que puede ser tanto nueva, como ya conocida. La modificación favorable de la forma de responder, basada en la experiencia previa y particularmente en el desarrollo de una nueva serie de respuestas motrices, coordinadas en forma compleja entre sí.

**Aprendizaje escolar:** Es una experiencia institucionalizada, condicionada por el marco curricular y por el contexto en que se desarrolla, y con una clara función

social. Es un proceso activo, de construcción y reconstrucción de significados, de atribución de sentido a lo que se aprende.

**Aprendizaje motor:** Es el proceso de adquisición de nuevas formas de movimiento, su relación con el entorno le permite al niño generar cambios en el comportamiento motor.

**Aprendizaje significativo:** Es la asimilación de elementos captados como algo relacionado en forma personal con el sujeto que aprende (asimilación con sentido). Son aprendizajes ya hechos propios, dotados de significado particular, que se interrelacionan con saberes previos y que poseen sentido de trascendencia. El aprendizaje significativo dota al individuo de autonomía, autorrealización y crecimiento, siempre y cuando este se haya adquirido por una necesidad que surja del gusto propio y la necesidad por conocer.

Es aquel que posibilita relacionar lo nuevo con lo que ya se conoce, el nuevo aprendizaje con aprendizajes anteriores. Es el camino para promover el desarrollo personal del alumno y la conciencia de sus propias posibilidades para actuar en una sociedad compleja que requiere personas creativas y socialmente comprometidas con lo diverso y cambiante. Atender a los intereses del alumno, garantiza de alguna manera aprendizajes significativos para cada uno de ellos; el docente los tendrá como “medios” para transformar en significativos los contenidos prescritos en el Diseño Curricular. Al momento de construir estrategias que propicien aprendizajes significativos se deben tener en cuenta los siguientes factores:

1. El contenido que se va a presentar tiene que ser potencialmente significativo, es decir, algo que una persona pueda asociar claramente con sus conocimientos anteriores.
2. La persona tiene que crear lo que Ausubel llama una disposición para el aprendizaje significativo, que puede definirse como el hábito de relacionar material nuevo con el aprendizaje anterior de forma significativa y útil. Se puede enseñar e inducir a los estudiantes a comparar, contrastar y asociar materiales nuevos con conceptos relevantes que han adquirido, organizado y almacenado en la memoria previamente.
3. La forma en que se presenta el nuevo material.

**Aplicación de los instrumentos:** Es la disposición básica para realizar la recolección de muestras de acuerdo a la investigación o trabajo de campo que se realice, puede ser extraída a través de una rúbrica, una encuesta, entrevista, entre otras.

**Calentamiento:** Cuando los músculos están fríos se sienten tiesos y duros al realizar movimiento, no obstante, cuando entran en calor se sienten flexibles, delgados y fáciles de mover. Desde un punto de vista científico, sabemos que el calentamiento te ayuda a elevar la temperatura del cuerpo, incrementar tus pulsaciones, la presión sanguínea y el torrente sanguíneo hacia tus músculos periféricos. También, eleva la actividad enzimática para producir energía y ayuda a prepararte para los movimientos básicos de la natación.

Es la parte previa a la principal de la actividad física a realizar que nos prepara acondiciona y acomoda física, y psicológicamente para la actividad a realizar.

**Caloría:** Unidad de energía térmica equivalente a la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua en un grado centígrado de 14, 5 a 15, 5 °C a la presión normal. Su símbolo es cal. También se utiliza como medida del contenido energético de los alimentos: una dieta de mil calorías.

Cantidad de calor requerido para elevar la temperatura de un (1) Kg. de agua, un grado centígrado.

**Caminar:** Ir andando de un lugar a otro.

**Capacidad:** La potencialidad de mejoramiento de función determinada bajo condiciones óptimas de entrenamiento.

Se refiere a los recursos y aptitudes que tiene un individuo, entidad o institución para desempeñar una determinada tarea o cometido.

**Capacidad motriz:** Rasgo o actitud de un individuo, que está relacionada con el nivel de ejecución de una variedad de habilidades motrices por ser un componente de la estructura de esas habilidades.

**Capacidades condicionales:** La condición física es la suma de todas las cualidades motrices que repercuten sobre el rendimiento del individuo. De la condición física dependerá el tener una mayor habilidad para realizar un trabajo diario efectivo, con el menor gasto energético posible y sin causar fatiga ni lesiones. El acondicionamiento físico es el entrenamiento sistemático de las cualidades físicas con el objetivo de aumentar el rendimiento, mantenerlo o disminuirlo.

Son aquellas cualidades físicas que determinan la condición física de la persona y que son mejorables con el entrenamiento. Son condicionales porque el rendimiento físico de una persona está determinado por ellas, son de carácter orgánico-muscular. Son la Flexibilidad, la fuerza, la velocidad y la resistencia.

**Capacidades coordinativas:** Son las que dependen del sistema nervioso central y periférico para su dirección y regulación, son necesarias para que la acción de

un individuo sea rápida, exacta y adaptada, son de orientación: ubicación espacio-temporal, de diferenciación: independencia y control segmentario, de combinación: coordinación dinámica general, coordinación viso-manual, viso-pédica, de equilibrio.

**Colesterol:** Es una sustancia que se encuentra en todos los tejidos animales, de forma especial en la bilis, en los cálculos biliares, en las grasas y, normalmente, en la sangre. El organismo necesita colesterol, pues a partir de él sintetiza hormonas y sales biliares que desempeñan un papel muy importante en la absorción de las grasas procedentes de los alimentos. Mediante un mecanismo metabólico muy preciso, el organismo mantiene en equilibrio las cantidades de colesterol que hay en la sangre y en el hígado, pero cuando el aporte de colesterol es superior al necesario durante un tiempo prolongado, el mecanismo puede sufrir alteraciones. La más frecuente de ellas es que el hígado deje de fabricar y de destruir el colesterol de forma normal y, en consecuencia, se rompa el equilibrio y se produzca una hipercolesterolemia, es decir, una concentración excesiva de colesterol en la sangre.

Grasa presente en la sangre, cuyos niveles aceptados son los siguientes:

20-29	años	180	mg/dl
30-39	años	200	mg/dl
40 años o más		220	mg/dl

**Condición Física:** Conjunto de capacidades y cualidades que tiene nuestro cuerpo para reaccionar y adaptarse al ejercicio físico.

Toda persona posee fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad. Estas cualidades físicas básicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva. El estado individual de las cualidades es el que determina la condición física. Todas estas características pueden mejorarse mediante el entrenamiento diario o constante. Un entrenamiento concreto puede influir sobre facultades desaprovechadas e incluso mejorarlas. Cuando se entrena de manera razonable, se pueden mejorar las debilidades físicas, llevando a la armonización de la condición física, así como también a una disminución del tiempo necesario para la recuperación del desgaste físico.

Es un estado que permite a la persona poder desarrollar su trabajo diario con energía, eficacia y sin que se note el cansancio. Es la suma del nivel de cada una de las capacidades condicionales y coordinativas de la persona.

**Conocimiento afectivo** Hace referencia a una amplia gama de sensaciones que experimenta el niño, de agrado, desagrado y sus reacciones ante las tareas motrices que realiza. Si la experiencia del niño es positiva, éste, probablemente será cada vez más competente y sus progresos le ayudaran notablemente a desarrollar una amplia gama de actividades motrices.

**Conocimiento declarativo** Hace referencia a lo que saben los niños sobre sus propias acciones, conociendo el mundo exterior y su propio cuerpo.

**Conocimiento procedimental** Responde a la pregunta ¿Cómo?, este conocimiento junto con el anterior le va a permitir al niño ir elaborando una serie de respuestas motrices, para resolución de las tareas motrices que se le vayan presentando a lo largo de su experiencia, tanto en la vida cotidiana como en sus clases de educación física.

**Cuestionario:** Consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos

**Deporte escolar** Actividad física de carácter lúdico cuya reglamentación, instalación y equipos son adaptados a las características de los educandos. El deporte escolar además de responder a la necesidad y derecho que todo niño tiene de jugar, permite al docente canalizar adecuadamente la competencia y durante su práctica propiciar la adquisición de actitudes y valores que enriquecen la interacción social del educando.

**Desempeño motriz** Es la consideración que se hace de la persona que actúa en una situación motriz, de forma íntegra y hace referencia a sus emociones, sentimientos, deseos y motivaciones. Es decir tiene en cuenta a la persona que se mueve y no se enfoca sólo al movimiento. El desempeño motriz plantea que los alumnos reconozcan sus posibilidades y limitaciones personales, asuman la posibilidad de superar sus dificultades y afiancen el sentimiento de ser competentes.

**Deshidratación:** Es cuando el cuerpo no tiene tanta agua y líquidos como debiera y puede ser causada por la pérdida excesiva de líquidos, el consumo insuficiente de agua o líquidos o una combinación de ambos. La deshidratación se clasifica en leve, moderada o severa basada en el porcentaje de pérdida de peso corporal, siendo esta última una situación de emergencia potencialmente mortal.

**Desnutrición:** Pérdida de reservas o debilitación de un organismo por recibir poca o mala alimentación.

**Edad biológica:** Corresponde a la edad determinada por el nivel de maduración de los diversos sistemas que componen el hombre.

**Edad cronológica:** Es la edad determinada por la diferencia entre un día determinado y el día de nacimiento del individuo.

**Educación física, juego y deporte:** El juego y el deporte son elementos utilizados por la educación física para lograr sus fines. El juego es una forma de

actividad y una expresión propia de la naturaleza del niño, es parte de su vida diaria.

**Elaboración de los instrumentos:** Es la selección cuidadosa y analítica de los instrumentos que van a servir para recopilar información valiosa para una investigación

**Encuesta:** Es una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con intención de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población.

**Estímulo:** Energía que excita desde el exterior a un determinado receptor.

**Evaluación** La evaluación es una valoración que se emite sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje, una vez recogidos una serie de datos, en relación con los objetivos educativos que se pretenden alcanzar. La evaluación implica al propio proceso y no se trata de un juicio terminal del mismo, sino que las actividades de evaluación están incluidas dentro de las propias actividades de enseñanza-aprendizaje, (Diseño Curricular Base del MEC, 1989).

Determinación del significado relativo a los fenómenos de una clase determinada en comparación con algún tipo. Es un juicio de valor resultante de la aplicación de procedimientos destinados a determinar los factores que intervienen en un proceso, así como el peso con que cada uno de ellos influye en el resultado. Es juzgar los logros en término de los objetivos que se persiguen. Es el proceso para determinar el grado en que el grupo está logrando sus metas, sus objetivos.

Es una acción que tiene como finalidad recoger información para la toma de decisiones, en el caso de la educación Física, al servicio de la enseñanza y el aprendizaje. No hay evaluación sin juicio de valor. La obtención de la información responde a criterios que luego permiten analizarla e interpretarla para intervenir en la enseñanza. Puede hacerse a partir de métodos cuantitativos y cualitativos, que determinaran las técnicas y procedimientos para recoger los datos. Los más comúnmente utilizados en método cuantitativo son: test, encuestas, análisis estadístico, entre otros y para los métodos cualitativos: observación directa, entrevistas en profundidad, grupo de discusión, etc.

**Flexibilidad Corporal:** Es el adecuado desarrollo de la movilidad articular de todo el cuerpo.

**Gráfica:** Los gráficos se usan para presentar series de datos numéricos en formato gráfico y así facilitan el análisis de grandes cantidades de información

**Grafica de Gantt:** El diagrama de Gantt es una útil herramienta gráfica cuyo objetivo es exponer el tiempo de dedicación previsto para diferentes tareas o

actividades a lo largo de un tiempo total determinado. A pesar de esto, el Diagrama de Gantt no indica las relaciones existentes entre actividades

**Habilidad motora** Es la capacidad que se aprende por aprendizaje de realizar movimientos con excelente técnica, en forma óptima y en cualquier situación. Sus componentes son: destreza (discriminación de los movimientos); patrones motores filogenéticos (propio de cada especie); capacidad emocional (cómo está el niño emocionalmente); experiencias previas; capacidades coordinativas (equilibrio); capacidades condicionales (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad); capacidades intelectivas. Se divide en: Habilidad cerrada y Habilidad abierta.

**Imagen Corporal** Reconocimiento del propio cuerpo.

**Informe final:** El Informe Final es el último paso en el proceso de investigación. Procedimientos utilizados y llegando a ciertas conclusiones y recomendaciones. Su objetivo es el de comunicar los resultados de una investigación

**Investigador Principal:** La(s) persona(s) a cargo de un ensayo clínico o una subvención científica para investigación. El investigador principal prepara y lleva a cabo el protocolo del ensayo clínico (plan del estudio) o la investigación pagada por la subvención. El investigador principal también analiza los datos e informa sobre los resultados del ensayo o la investigación subvencionada.

**Juegos cognoscitivos** Son aquellos juegos con énfasis en los procesos mentales de los educandos.

**Juego sociomotor:** Juego con carácter deportivo que corresponde a las situaciones que se caracterizan por la presencia de una interacción motriz esencial; dicha interacción se concreta en una comunicación motriz de tipo cooperativo.

**Lípidos o grasas** Con el nombre de lípidos (del griego Lypos, grasa) denominamos a un grupo de compuestos orgánicos formados por C, H y O mayoritariamente y ocasionalmente N, P, y S. Mantienen características químicas diversas, pero propiedades físicas comunes: poco o nada solubles en agua, siéndolo en los disolventes orgánicos (éter, benceno, cloroformo, acetona, alcohol, etc.). Así pues, se denominan lípidos a un conjunto muy heterogéneo de biomoléculas cuya característica distintiva, aunque no exclusiva, es la insolubilidad en agua, siendo sin embargo solubles en disolventes orgánicos. Realizan básicamente las mismas funciones que los glúcidos; tanto energéticas como estructurales.

**Macro nutrientes** Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo. Los principales son glúcidos, proteínas, y lípidos. Otros incluyen alcohol y ácidos orgánicos. Se diferencian de los

micronutrientes como las vitaminas y minerales en que estos son necesarios en pequeñas cantidades para mantener la salud pero no para producir energía.

**Observación:** Son instrumentos de investigación, evaluación y recolección de datos, referido a un objetivo específico, en el que se determinan variables específicas. Se usan para registrar datos a fin de brindar recomendaciones para la mejora correspondiente

**Obesidad:** Enfermedad centrada en una inadecuada alimentación general. Esta patología desencadena otras enfermedades tanto o más peligrosas como la diabetes, arterioesclerosis e infarto. Su tratamiento, salvo en casos extremos, se basa en la dieta y el ejercicio físico.

**Paradigmas:** Son realizaciones universalmente reconocidas que, durante un tiempo, proporcionan modelos de problemas y soluciones a una comunidad científica (se sugiere la lectura de “La estructura de las revoluciones científicas” de Thomas S Kunt)

**Pedagogía** Se encarga de proponer los métodos y procedimientos más adecuados para los procesos educativos del ser humano, impactando en aspectos cognoscitivos, afectivos y axiológicos, apoyándose de la psicología, sociología y filosofía de la educación.

**Salto:** Elevación del cuerpo por la contracción rápida y enérgica de unos músculos mientras ellos aseguran el equilibrio. Para producir este movimiento brusco y general de cuerpo se detallan todas las circulaciones en el sentido de longitud, a esta flexión se hace suceder una extensión repentina que separa el cuerpo del suelo y le imprime un movimiento hacia arriba. Espacio comprendido que separa el punto desde donde se salta y aquel al que se llega.

Levantar el cuerpo por la contracción rápida y enérgica de unos músculos mientras ellos aseguran el equilibrio. Para producir este movimiento brusco y general del cuerpo se detallan todas las circulaciones en el sentido de longitud, a esta flexión se hace suceder una extensión repentina que separa al cuerpo del suelo y le imprime un movimiento hacia arriba. Espacio comprendido entre el punto donde se salta y aquél al que se llega.

## 9.2 Instrumentos



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



Ficha No. \_\_\_\_\_

**La Observación científica.** Consiste en examinar directamente algún hecho o fenómeno según se presenta espontáneamente y naturalmente, teniendo un propósito expreso conforme a un plan determinado y recopilando los datos en una forma sistemática. Consiste en apreciar, ver analizar un objeto, un sujeto o una situación determinada, con la orientación de una guía o cuestionario, para orientar la observación.

**Nombre del establecimiento Educativo: Escuela oficial Rural Mixta Satélite 2 Campo Libre Caballo Blanco Retalhuleu.**

**Jornada:** Matutina      **Nivel:** Primario

No.	Características de la población	
1.	Edad	
2.	Sexo (masculino, femenino)	
3.	Procedencia (si pertenece al área urbana o rural)	
4.	Escolaridad (grado en que se encuentra)	
5.	Situación Económica. (Baja, media baja, alta, etc.)	
6.	Condiciones de Salud. (si presentan algún tipo de discapacidad o problema evidente de salud)	

No.	Descripción	Si	No
1.	¿Presenta síntomas de desnutrición?		
2.	¿Hay variación en la talla entre sus compañeras?		
3.	¿Se presenta a la clase de Educación Física cansado?		
4.	¿Ofrece curiosidad en la clase de educación física?		
5.	¿Su rendimiento es bajo en las clases académicas?		
6.	¿Le brindan un apoyo alimenticio en su casa?		
7.	¿La mala alimentación afectando su salud?		
8.	¿Tiene agotamiento y fatiga todos los días?		
9.	¿El cuadro físico que presenta el estudiante es desfavorable?		
10.	¿La relación talla peso concuerda con su edad?		

Firma y sello  
Director  
Centro Educativo

Coordinador  
Vo.Bo.



**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 -ECTAFIDE-



ENCUESTA No \_\_\_\_\_

## 9.2 LA ENCUESTA

La encuesta es un procedimiento dentro del diseño de investigación descriptiva en el que el investigador busca recopilar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado o una entrevista a alguien, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de gráfica o tabla. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población en estudio, integrada a menudo por personas, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos.

**Nombre del establecimiento educativo: Escuela oficial Rural Mixta Satélite 2  
Campo Libre Caballo Blanco Retalhuleu.**

**Jornada:** Matutina

**Nivel:** Primario

No.	Características de la población	
1.	Edad	
2.	Sexo (masculino, femenino)	
3.	Procedencia (si pertenece al área urbana o rural)	
4.	Escolaridad (grado en que se encuentra)	
5.	Situación Económica. (Baja, media baja, alta, etc.)	
6.	Condiciones de Salud. (si presentan algún tipo de discapacidad o problema evidente de salud)	

No.	Descripción	Si	No
1.	¿Las verduras y las frutas son buenas para su salud?		
2.	¿Llega desayunado a la escuela?		
3.	¿Comer saludable previene enfermedades?		
4.	¿Los alimentos le proporcionan energía para la clase de educación física?		
5.	¿Refacciona en la escuela?		
6.	¿Participa en la clase de educación física?		
7.	¿Sus compañeras de clase se burlan de usted?		
8.	¿Tiene amigos en la escuela?		
9.	¿Le apoyan sus compañeros en la clase de educación física?		
10.	¿Come golosinas en la hora del almuerzo?		

Firma y sello  
Director  
Centro Educativo

Coordinador  
Vo.Bo.

### 9.3 Programa de Docencia

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte  
PADEP DEF 2016 SUCHITEPEQUEZ

### **Educación Física de Calidad**

**Nombre: Gustavo Adolfo Secaida Quezada  
Suchitepéquez .2016**

## Resumen Ejecutivo

Una educación física de calidad debe tener conceptos, fáciles de comprender, desarrollar y aplicar para que los procesos de enseñanza aprendizaje estén coherentes a las necesidades de desarrollo de cada niño y niña en la edad escolar, y en toda la vida del ser humano.

La educación física de calidad brinda distintas oportunidades para adquirir aptitudes que promueve la competencia motriz, estructurar el pensamiento, expresar sentimientos y enriquecer la comprensión. La relación entre actividad física y salud es ampliamente conocida: actualmente el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante.

La calidad educativa es más que el resultado académico de los estudiantes frente a exámenes finales y otros por el estilo, o tener una infraestructura, tecnología e instalaciones que aseguren comodidad a los estudiantes (UNESCO, 2005)

## Justificación

El tiempo que dedican los niños y los adultos a la educación física está disminuyendo en todo el mundo, lo cual consecuencias negativas en la esperanza de vida, estado de salud, capacidad para responder a las exigencias de un mundo globalizado, en Guatemala se ha detectado los crecientes niveles de sedentarismo en los estudiantes y la población en general. En tal sentido es esencial que los docentes y padres de familia y la población, tomen conciencia y medidas para garantizar que la asignatura de Educación Física que es de carácter obligatorio en nuestro sistema educativo, goce del lugar que le corresponde en el curriculum nacional base de todos los niveles escolares, en tal sentido todos los estudiantes están expuestos a dominios de aprendizaje alternativos. La educación física es la única asignatura curricular cuyo enfoque combina la competencia corporal y física

con la comunicación y el aprendizaje basado en valores, representa un portal de aprendizaje para desarrollar las aptitudes necesarias para tener éxito en el mundo donde vivimos.

Objetivos Generales:

- ✓ Adquirir y desarrollar hábitos por medio de la actividad física de calidad mediante una gama de actividades, pedagógicas y metodológicas que beneficien el desarrollo integral de los estudiantes.

Objetivo Específico:

- ✓ Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica de una educación física de calidad en los estudiantes, basados en los procesos de enseñanza aprendizaje.
- ✓ Facilitar la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación mediante la práctica regular de la actividad física de calidad

Lugar y Fecha de Realización: viernes 04 de marzo de 2016.

ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA SATÉLITE 2 CAMPO LIBRE CABALLO BLANCO, RETALHULEU. JORNADA MATUTINA, NIVEL PRIMARIO.

Población Objetivo: Docentes

Participantes: 15 docentes participantes; 8 Femeninas 7 Masculino

Metodología a Utilizar: Conferencia

## DESARROLLO DEL TEMA

### EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD

La educación física es fundamental para el desarrollo integral de los seres humanos, el objetivo principal es desarrollar habilidades motrices y competencias apropiados para una vida sana en sociedad, lo cual no ocurre de manera espontánea, para que la acción se ejecute se requiere de la intervención del gobiernos, de una política de estado y el apoyo de la comunidad internacional. Basándose en los principios fundamentales de La igualdad, La protección y La participación significativa, según estudios por la falta de una educación física de calidad, uno de los factores más problemáticos es el sedentarismo que se está apoderando de la población en general y los riesgos son muy altos.

La planificación metodológica de la educación física de calidad es ampliamente superada por los altos beneficios para la salud, la participación en la educación física de calidad ha demostrado poder inculcar una actitud positiva hacia la actividad física, disminuir las posibilidades de que los estudiantes y la población se involucren en comportamientos de riesgo y tener un impacto positivo en el rendimiento académico, ofreciendo una plataforma más amplia para la inclusión social.

La educación física de calidad dota a los estudiantes una serie de experiencias que les permitan desarrollar las habilidades y conocimientos necesarios para aprovechar todas las oportunidades que existen hoy y dar forma a nuevas formas de ciudadanía global. Sin embargo, a pesar de este poder reconocido de la educación física, hay una disminución global en su entrega.

La falta de una educación Física de calidad contribuye a alimentar una crisis mundial de la salud, la inactividad física representa un porcentaje alto de la mortalidad mundial, los interesados de mejorar la calidad de vida buscan los recursos con el fin de garantizar la prestación de la educación física de calidad a los estudiantes de todo el mundo, independientemente de su situación socioeconómica, etnia, cultura o género.

Debemos empezar ahora, para ayudar a los jóvenes a desarrollar una participación permanente en la actividad física, para el beneficio de toda la sociedad.

#### Beneficios de la actividad física de calidad

Está demostrado que practicar ejercicio de forma regular contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades, 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, por lo tanto es necesarios motivar a los estudiantes a la realización de una educación física de calidad y con mucha constancia.

El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental y que contribuye al rendimiento escolar, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, y mejor salud mental, 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 ya que el cuerpo ha estado en sedentarismo y debe llevar un proceso sistemático para el nuevo desarrollo de la actividad física, 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

##### **1-Controlar el peso**

La educación física es fundamental para controlar tu peso. Cuando las calorías que quemas son menores que las calorías que comes o bebes estarás engordando.

## **2-Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares**

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo, pero con hacer 2 horas y 30 minutos a la semana de ejercicio físico moderado, disminuyen mucho las probabilidades de padecerla.

Además, el ejercicio disminuye los niveles de colesterol y la hipertensión.

## **3-Reduce el riesgo de diabetes tipo 2**

La actividad física regular puede reducir tu riesgo de contraer diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico.

Tasas más bajas de estas condiciones se ven al hacer 2 horas y 30 minutos de ejercicio semanales a una intensidad moderada. Por su puesto, cuanta más actividad, menor riesgo.

## **4-Fortalece huesos y músculos**

La investigación ha demostrado que hacer ejercicio aeróbico puede reducir la pérdida de densidad en los huesos con la edad.

También se ha demostrado que el ejercicio de moderada intensidad durante 2 horas y media a la semana pueden mejorar los síntomas de la artritis.

## **5.- Reduce el riesgo de algunos cánceres.**

Ser activo físicamente disminuye el riesgo de contraer cáncer de mama y cáncer de colon.

Otras investigaciones sugieren que también reduce el riesgo de cáncer endometrial y del pulmón.

Beneficios Psicológicos.

### **Es beneficioso para tu bienestar psicológico**

Mejora los síntomas de depresión y ansiedad y aumenta la autoestima.

Además:

- Retrasa el deterioro mental (memoria, atención, percepción)
- En los deportes en grupo permite socializarte.
- Adicciones: debido a que con el deporte se libera dopamina, se permite que los adictos (y los que no) sientan placer de una forma sana.
- La actividad aeróbica incrementa la capacidad de aprender nueva información y retenerla a largo plazo.
- Puede mejorar la memoria y la atención.
- Aumenta la esperanza de vida.
- Mejora la calidad de sueño.
- Aumenta la autoestima.
- Mejora la autoestima
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Reduce el nivel de depresión.

### ¿Cuánto ejercicio se necesita?

Si actualmente no haces nada de ejercicio, cualquier tipo de actividad será positiva para ti, solo recuerda comenzar poco a poco.

Cualquier actividad que se produzca un incremento de la tasa cardiaca en tu corazón es buena para prevenir enfermedades y quemar calorías. Algunas investigaciones han demostrado que caminar durante 15-20 minutos al día disminuye las probabilidades de tener un infarto, diabetes, un derrame cerebral o morir joven.

Se recomienda hacer al menos 2 horas y media de ejercicio de intensidad moderada a la semana. También puedes combinar ejercicios moderados e intensos.

Es recomendable que los adultos hagan entrenamiento muscular el menos dos días por semana.

#### El Costo de ser sedentario

Una vida sedentaria tiene efectos opuestos a los beneficios que se ha comentado, siendo los principales el incremento de probabilidades de tener sobrepeso y de contraer enfermedades.

.La educación física de calidad requiere de mucho esfuerzo del maestro de educación física y de los docentes del establecimiento, haciendo conciencia sobre la importancia de la misma, ya que esta contribuye al desarrollo de la calidad de vida de cada uno de los estudiantes.

Recursos: Cañonera, Papelografos, Marcadores, etc.

Producto Esperado: 15 Docentes Asistentes

Impacto: Cambiar el Percepción sobre la clase de Educación Física conductista a una educación física de calidad.

Evaluación de la Conferencia sobre  
Educación Física de calidad

En cada aspecto evaluado marque la casilla correspondiente con una X.

No.	Criterio	Muy Bueno	Regular	Necesita Mejorar
1	Uso adecuado del tiempo			
2	Aplicación de la Metodología adecuada			
3	Dominio del tema,			
4	Uso de ejemplos			
5	Resolución de dudas			
6	Apoyos didácticos adecuados al tema			

## **Concepto de Educación Física**

---

*"es toda ciencia o actividad que gire en torno al hecho de educar con el empleo del movimiento humano. Por lo que olvidar cualquiera de los dos aspectos (hecho educativo y motor) supone falsear la realidad"*

**Cecchini (1996)**

## **Enfoque Integral Físico Educativo**

---

### **Se caracteriza por:**

- Construcción por los propios alumnos de aprendizajes motores significativos bajo la guía y orientación del profesor.
- La acción del docente se caracteriza por el planteamiento de situaciones problemáticas para los alumnos.

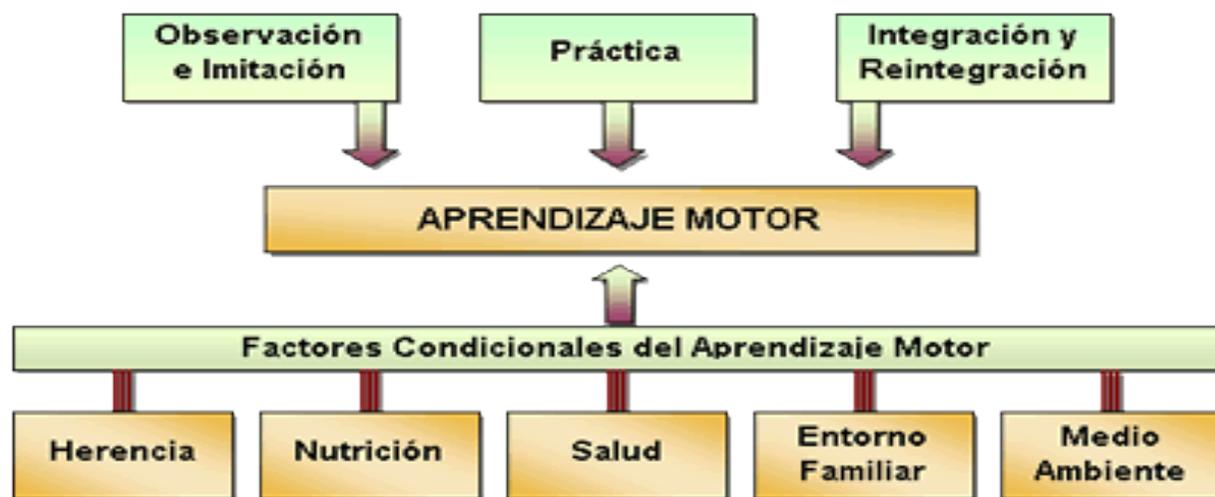
## Principales Tendencias Innovadoras

- Psicomotricidad
- Psicocinética
- Expresión Corporal
- Sociomotricidad
- Deporte Educativo
- Deporte - Recreación
- Los Aerobic

## Deporte es SALUD



No hace falta competir, simplemente practicar alguna actividad que nos mueva y nos haga sentir bien, física y psicológicamente. Deporte con moderación para mejorar la calidad de Vida.



#### 9. 4 Trabajo de campo.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL  
DEPORTE  
PADEP/DEF SUCHITEPEQUEZ

#### TRABAJO DE CAMPO RECREACIÓN

Escuela Oficial Rural Mixta. Satelite 2 Campo Libre, zona 2  
Parcelamiento Caballo Blanco, Retalhuleu, jornada matutina, nivel  
primaria

SUCHITEPÉQUEZ

#### INTRODUCCIÓN

La recreación es muy importante en la vida del ser humano ya que es un medio para el fortalecimiento del tiempo libre, evitando así el sedentarismo. Hipócrates manifiesta: “lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia”. Por tal motivo todos debemos de realizar de alguna manera una actividad física.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior. Se refiere también a diversión, alegría, o deleite en una búsqueda de distracción.

Los especialistas afirman que el entretenimiento es importante para mantener un equilibrio entre los deberes y la salud física y mental. Por eso, cuando la gente lleva una vida cada vez más sedentaria y con mayor estrés, la necesidad de recreación aumenta.

Entre las actividades recreativas más tradicionales, pueden mencionarse aquellas que se realizan al aire libre. La pesca, por ejemplo, es considerada como una actividad recreativa que permite distenderse y disfrutar de la naturaleza.

Los deportes como el fútbol y los distintos tipos de juegos también son elegidos por millones de personas en todo el planeta a la hora de la recreación.

## **RECREACIÓN**

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar.

En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención. Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Por otra parte, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

### **IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN**

- ✓ Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades placenteras.
- ✓ Enriquece la vida de la gente.
- ✓ Contribuye a la dicha humana.
- ✓ Contribuye al desarrollo y bienestar físico.
- ✓ Es disciplina
- ✓ Es identidad y expresión
- ✓ Como valor grupal, subordina intereses egoístas.
- ✓ Fomenta cualidades cívicas.
- ✓ Previene la delincuencia.
- ✓ Es cooperación, lealtad y compañerismo.
- ✓ Educa para el buen uso del tiempo libre.

### **PRINCIPIOS DE LA RECREACIÓN**

- ✓ Proporcionar a todos los niños la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo (trepar, saltar, correr, bailar, cantar, dramatizar, hacer manualidades, construir, modelar)
- ✓ Todo niño necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacciones personales y debe ser ayudado para adquirir destrezas de esas actividades.
- ✓ El juego feliz de la infancia es esencial para el crecimiento normal

- ✓ Una forma de satisfacción recreativa es la de cooperar como ciudadano en la construcción de una mejor forma de vida para compartirla con toda la comunidad.
- ✓ El hombre cumple adecuadamente su recreación cuando la actividad que elige crea en él espíritu de juego y encuentra constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida.
- ✓ El descanso, el reposo y la reflexión son formas de recreación.
- ✓ Toda persona debe saber algunas canciones para que pueda cantar cuando tenga deseo.
- ✓ Es necesaria la acción colectiva para dar oportunidad a niños hombres y mujeres de vivir ese aspecto de la vida.

## **VALOR EDUCATIVO DE LA RECREACIÓN.**

- ✓ Como valor educativo, establece conjunto de valores que contribuye a la formación del individuo.
- ✓ Pone sus recursos en favor del educando, para la correlación de las áreas intelectuales.
- ✓ Permite el desarrollo integral de la persona.
- ✓ Integra la persona a la comunidad.
- ✓ Permite la transmisión de la herencia cultural.
- ✓ Se logra a través de aficiones y el afianzamiento de valores intelectuales, estéticos, éticos y morales.
- ✓ Fomenta el uso constructivo del tiempo libre.
- ✓ Adapta socialmente al niño.
- ✓ Autodisciplina al educando.
- ✓ Da oportunidad para practicar situaciones de mando.

La recreación es un derecho humano básico, como son la educación, el trabajo y la salud. Nadie debe verse privado de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, credo, estado de salud, discapacidad o condición económica. El desarrollo del ocio se facilita a través de la provisión de

las condiciones de vida básicas como la seguridad, el abrigo, los ingresos, la educación, los recursos sostenibles, la equidad y la justicia social.

La Recreación toma en cuenta todo el concepto de integralidad del hombre como un ente biológico – psicológico – social en toda su extensión y aspectos donde se desenvuelve la persona en edad escolar, siendo la Recreación una necesidad del ser humano, se considera fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida del hombre.

**Lugar: Escuela Oficial Rural Mixta. Satelite 2 Campo Libre, zona 2 Parcelamiento Caballo Blanco, Retalhuleu, jornada matutina,**

**Fecha:**

**Hora Inicio:** 8:00 AM  
**Hora de Finalización:** 12:00 PM  
**Edad de los Participantes:** 07 a 12 años  
**Cantidad de Participantes:** 80

➤ **Personal de organización:** **Estudiantes de PADEP/DEF**  
➤ **Coordinador:** **Gustavo Adolfo Secaida**  
➤ **Locutor:** **Profe. Alberto Lorenzo**  
➤ **Comisión Sonido:** **Profe. Fernando Jut Vicente**  
➤ **Comisión de Primeros Auxilios:** **Profa. Vivian Gramajo**

➤ **Encargados de Estaciones:**

1.	La araña futbolera	Profa. Mónica Marroquín
2.	Equilibrio	Profa. Alba López
3.	Encostalados	Profa. Magda Cárdenas
4.	Cuerdas	Profa. Josefa Castro
5.	Jumbrostrom	Profe. Rudy Torres
6.	La cuerda Profa.	Irene. Sum Amesquita
7.	La araña.	Profe Fernando Jut Vicente

➤ **Calentamiento General:**

**Gimnasia Matutina**

➤ **Descripción:**

Es evidente que la recreación satisface necesidades humanas básicas de jugar, relacionarse, hacer deporte, disfrutar actividades al aire libre, tener aficiones, participar de actividades artísticas, contribuyendo al desarrollo humano integral.

➤ **Objetivos:**

- Fomentar el bienestar personal y social.
- Estimular el desarrollo de actividades positivas.
- Fomentar actividades físicas.
- Fortalecer sentimientos de fe, solidaridad, confianza, optimismo, deseo de superación y auto-realización.
  - Fomentar y fortalecer valores culturales de nuestra nación.
  - Inducir nuevos hábitos de utilización del tiempo.
  - Estimular el desarrollo de la expresión de sentimientos y emociones.

**Estación 1 La araña futbolera:**

Un grupo en círculo sostiene una pata de la araña, otro grupo en hilera conduce en zig-zag luego levanta con el pie el balón y lo golpea en alto, estando a una distancia de 11 metros; el grupo en círculo tratará de que el balón entre en la red o estómago de la araña.

El alumno que pasa releva a uno del círculo quien tomará el lugar de este en la hilera.

Material:

5 balones de fútbol

5 conos

1 araña (aro con pitas y red)

### **Estación 2 Equilibrio:**

El alumno debe pasar por donde está la cuerda agarrado de mano y pies sobre la que esta trenzada en la parte de abajo.



### **Estación 3 Encostalados:**

**DESCRIPCIÓN:** Es un juego de competencia que se juega colocándose un costal de los pies hasta la cintura y que consiste en saltar con el costal puesto de un punto a otro.

**OBJETIVO DEL JUEGO:** El objetivo es realizar carreras, cada participante se coloca un costal de los pies a la cintura, se ubica en un punto y debe llegar a otro saltando con el costal puesto.

#### **REGLAS DEL JUEGO**

- Respetar los puntos de partida y llegada.
- Esperar la indicación de salida o inicio de la carrera.
- Avanzar saltando y mantener el costal puesto.
- Si se cae puede pararse y continuar en la carrera.
- Debe llegar a la meta con el costal puesto.

#### **BENEFICIOS DE ESTE JUEGO**

- Es un juego práctico y fácil de realizar.
- Se requieren 2 o más costales de fique o lona.

- Fortalece el sistema muscular en piernas.



#### **Estación 4 Subir la cuerda:**

Ante todo escalar por una sog a es una clara muestra de **destreza y agilidad a todos los niveles**, ya que muchas partes del cuerpo se ven involucradas a la hora de hacer esta actividad, pero no solo los músculos, sino que la técnica y el desenvolvimiento de cada persona se verá reflejado a la hora de subir por la sog a. Es importante que tengamos en cuenta que **no es un ejercicio**, pero sí puede servirnos como una manera perfecta de determinar nuestro grado de forma física.

Escalar por una sog a representa un corto espacio de tiempo. Es cierto que lo que dura este corto periodo de tiempo **entran en acción muchos músculos de nuestro cuerpo** que se ven sometidos a una tensión elevada. Esta acción es la que hace que la escalada de sog a sea una buena acción para congestionar varios músculos a la vez. Pero antes de nada hay que tener en cuenta que no es tan sencillo todo como parece, ya que es necesaria una preparación física previa a la hora de ascender por la sog a.



**Estación 5 Jumbostrom:**

El alumno deberá llevar sobre la cabeza un vaso con agua, luego agarrar el vaso y depositar el agua en un Jumbo de Pepsi, en hileras deben de pasar uno por uno en cada grupo hasta llenar el Jumbo.



**Estación 6 Jala la cuerda:**

Dos equipos de alumnos, cada equipo deberá ser integrado de 5 estudiantes, tiran de la cuerda al lado que le corresponda sacando de balance al otro equipo



### **Estación 7 La araña:**

Los alumnos deberán agarrar las pitas que sostengan el recipiente, otro compañero tendrá que estar en la línea que indique el profesor para lanzar una pelota, la pelota que lance el compañero deberá de caer en el recipiente los que agarran las pitas para sostener el recipiente pueden ayudar moviéndose para que logren la recepción.

### **Comisión Primeros Auxilios:**

Consisten en la atención inmediata que se le da a una persona enferma o lesionada en el lugar de los acontecimientos, antes de que llegue el personal entrenado y se haga cargo de la situación, o bien antes de ser trasladado a un centro asistencial u hospitalario. . Los primeros auxilios son limitados a los conocimientos de la persona que lo aplica de acuerdo a sus conocimientos, por esto el socorrista nunca debe pretender reemplazar al personal médico, pueden ser de primera instancia o de segunda instancia.

Material:     Botiquín  
                  Ambulancia

### Comisión de Hidratación:

Propicia el recurso vital para un mejor desarrollo antes, durante y después de la actividad física.

#### VINCULACIÓN DE LOS CURSOS

<b>FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO</b>	<b>SOCIOLOGÍA DE LA CULTURA FÍSICA</b>	<b>PSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE</b>	<b>METODOLOGÍA DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA I</b>
<p>La fisiología permite el conocimiento de la movilidad del cuerpo y su estudio por separada de cada parte del cuerpo, con el fin de comprender el funcionamiento del cuerpo humano y de acuerdo al planteamiento de la tarea, consideramos que la estrategia que se utilizara para permitir el desarrollo motriz de los estudiantes permite su enfocarnos en la fisiología del ejercicio ya que en las diferentes actividades que se plantean, encontramos fines del ejercicio como: cargas de trabajo, índices de esfuerzo, desarrollo de la técnica, y por sobre todo la comprensión de la movilidad corporal.</p>	<p>El desarrollo de la actividad permite un enfoque sociológico que el estudiante experimenta a través de las actividades motrices, permitiendo poner en práctica el aspecto cooperativo, solidario y competitivo, permitiendo un ambiente de armonía y motivacional, además de la sana convivencia en grupo y el entretenimiento a través de juegos con fines deportivos.</p>	<p>Es necesario que en las actividades se enfoquen en el aprendizaje y en esta ocasión como iniciativa de las actividades buscamos el aprendizaje significativo como un fin primordial de nuestra planificación ya que enfatizamos que es necesario enseñar por medio de nuestras actividades, por consiguiente el factor psicológica a través de la motivación permite que el estudiante se entusiasme por medio de las actividades recreativas y enriquezca sus conocimientos a través de las practicas que realiza.</p> <p>El aprovechamiento de este tipo de actividades enriquece a la formación del carácter, temperamento, conducta y sobre todo incentivamos al estudiante al hábito del ejercicio físico como medio para mejorar su salud y minimizar el sedentarismo y sobre todo los aspectos que deprimen al ser humano en el desarrollo de su vida.</p>	<p>La planificación es importante en todo tipo de actividades con fines educativos, y en nuestro caso debemos orientar nuestra planificación en una metodología de la práctica deportiva, ya que enfocamos nuestros contenidos en una forma práctica buscando el aprendizaje por medio de actividades lúdicas que permitan que el estudiante perfeccione su técnica acerca de la iniciación deportiva.</p>

### **Justificación de la actividad desde el punto de vista del aprendizaje:**

El aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y la práctica deportiva han despertado en los adolescentes el interés por parte de los estudiantes ya que brinda diferentes posibilidades de entretenimiento y de desarrollo de destrezas. Quienes practican deporte pertenecen a un sector importante en nuestra sociedad, y de igual manera, quienes se acercan a manifestaciones artísticas, por tal razón y teniendo en cuenta la realidad de nuestra comunidad se brinda la posibilidad de desarrollar los talentos que poseen los jóvenes dentro del contexto escolar, encaminado a una población física, psíquica y emocionalmente sana a un futuro no muy lejano donde aporte en la transformación de nuestra realidad social. Por lo tanto los deportes ayudan en el desarrollo personal.

### **Alcance de la Actividad:**

Es evidente que la recreación satisface necesidades humanas básicas de jugar, relacionarse, hacer deporte, disfrutar actividades al aire libre, tener aficiones, contribuyendo al desarrollo humano integral, gran parte de las actividades deportivas se desarrollan en diferentes ámbitos y muchas más se realizan en el entorno inmediato es decir el hogar o lugar de residencia, en algunos casos las comunidades, dependiendo de su extensión y población tienen establecimientos educacionales, lugares de trabajo, plazas y áreas verdes e incluso áreas comerciales.

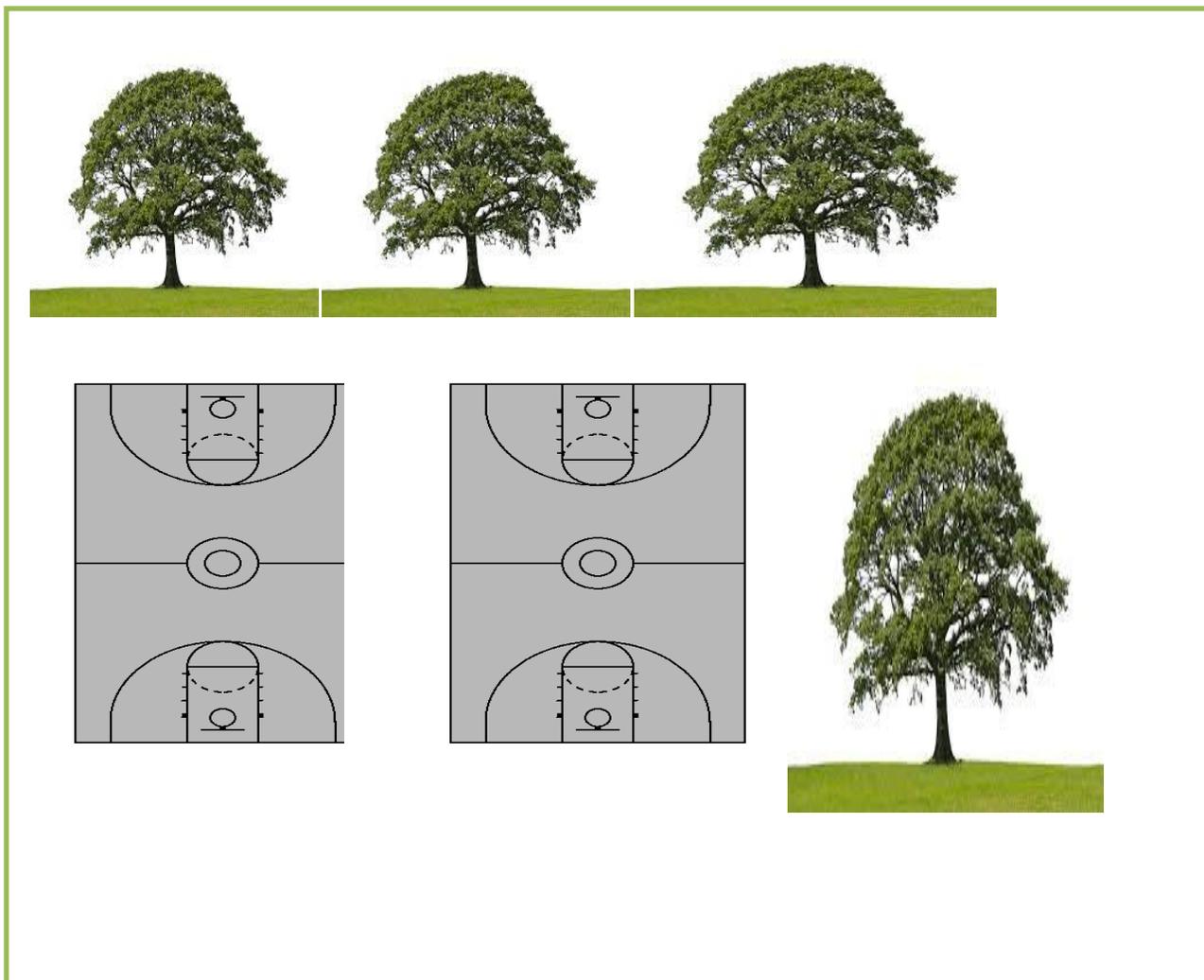
### **Procedimiento a desarrollar:**

La actividad se desarrolla en forma grupal con un procedimiento organizativo de circuito.

Se organizarán siete grupos de trabajo tanto de docentes como de alumnos, estos últimos si rotarán de estación.

Cada estación tendrá una duración de 35 minutos y un intervalo de descanso (rotación) de 10 minutos.

Lugar: Escuela Oficial Rural Mixta. Satelite 2 Campo Libre, zona 2 Parcelamiento Caballo Blanco, Retalhuleu, jornada matutina, Establecimiento



### Materiales

- Cuerdas
- Conos
- Vasos desechables
- Botellas plásticas
- Costales
- Piras
- Recipientes
- Tablillas de madera
- Aro
- Pelotas de fútbol



