

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 COLONIA MARGINAL LA MUCHACHA, PATZICIA  
CHIMALTENANGO JORNADA VESPERTINA NIVEL PRIMARIO”.**

**MELIDA ELIZABETH GÓMEZ PEROBAL**

**GUATEMALA, OCTUBRE DEL 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 COLONIA MARGINAL LA MUCHACHA, PATZICIA  
CHIMALTENANGO JORNADA VESPERTINA NIVEL PRIMARIO”.**

**POR**

**MELIDA ELIZABETH GÓMEZ PEROBAL**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:**

**PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**EN EL GRADO DE:**

**PROFESORADO**

**GUATEMALA, OCTUBRE DEL 2016**



**MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA**

**DIRECTOR**

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

**SECRETARIO**

**LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO**

**LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ**

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

**LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO**

**REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS**

**PABLO JOSUE MORA TELLO**

**MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ**

**REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES**





C.c. Control Académico  
 Archivo  
 Reg. 152-2016  
 CODIPs. 2392-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante  
 Melida Elizabeth Gómez Perobal  
 PADEP/DEF  
 Escuela de Ciencias Psicológicas  
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO QUINCUAGÉSIMO TERCERO (153º) 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 QUINCUAGÉSIMO TERCERO:** 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 Colonia Marginal La Muchacha, Patzicia Chimaltenango jornada vespertina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Melida Elizabeth Gómez Perobal**

**CARNÉ: 201418013**

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. Myrta Estuardo Lemus Utrona  
 SECRETARIO



/Sindy



**PADEP/DEF No. 155-2016**  
28 de Julio de 2016

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

Estimados Señores:

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

**“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Colonia Marginal La Muchacha, Patzicia Chimaltenango jornada vespertina nivel primario”**

Realizado por el estudiante:

**Melida Elizabeth Gómez Perobal**

**CARNÉ: 201418013**

Carrera: **Profesorado de Educación Física**

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

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



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







Guatemala 28 de abril 2016

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

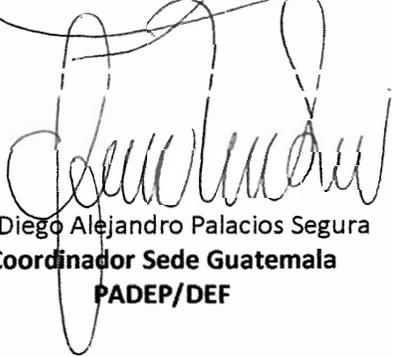
Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social, Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Colonia Marginal La Muchacha, Patzicía Chimaltenango Jornada Vespertina**, Nivel Primario De la estudiante Melida Elizabeth Gómez Perobat, con carné Primer Ingreso de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

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





C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 155-2016  
CODIPs. 926-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
Melida Elizabeth Gómez Perobal  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO QUINCUGÉSIMO SEPTIMO (157º) 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 QUINCUGÉSIMO SEPTIMO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Colonia Marginal La Muchacha, Patzicía Chimaltenango jornada vespertina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Melida Elizabeth Gómez Perobal**

**CARNÉ: 201418013**

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 Myrrior Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO







**ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA COLONIA MARGINAL  
"LA MUCHACHA" J.V.**

Guatemala 01 de abril 2016

Licenciado  
Ronald Giovanni Morales Sánchez  
Coordinador General  
PADEP/DEF  
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Directora de la Escuela Oficial Rural Mixta Colonia Marginal "La Muchacha" Jornada Vespertina del Municipio de Patzicía del Departamento de Chimaltenango la estudiante **Melida Elizabeth Gómez Perobal, carné No. Primer ingreso desarrollo su Sistematización con el tema "El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y laboral en la escuela Oficial Rural Mixta Colonia Marginal "La Muchacha", Jornada Vespertina del nivel primario Patzicía, Chimaltenango.** 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,

f.   
Vo.Bo. María Himelda Ordoñez.  
DIRECTORA





## **AGRADECIMIENTO**

### **A DIOS:**

Gracias por iluminarme en el camino de la profesión y por permitirme llegar a esta etapa de mi vida.

### **A MÍ HIJO:**

#### **Walter Josué Salvador Gómez**

Porque en ocasiones tuve que dejarlo pero, fue mi inspiración de cada sábado para luchar y alcanzar uno de mis sueños.

### **A MIS PADRES:**

**Marta Lidia Perobal Ajuchan.** Agradecimiento sincero porque amanaera de lámpara me supo iluminar en el camino correcto y apoyarme con mi hijo.

**QPD. Mauro Gómez Miculax.** Que desde el cielo me ve y sé que él está orgulloso de mí por este triunfo más.

### **A MI HERMANA Y ESPOSO:**

Lidia Gricelda Gómez Y Juan Carlos Tuc Muj.

Por el apoyo incondicional y por estar conmigo en cada etapa de la vida que he tenido.

### **A MI HERMANO Y ESPOSA:**

Marvin Asael Gómez Perobal y Lesly Sanum.

Por tenerme paciencia y comprenderme.

### **A MIS DOS PRIMAS:**

Alba Graciela Perobal Gabriel.

Por animarme en los momentos difíciles y apoyarme incondicionalmente.

Wendy Sucely Choy Perobal.

Por brindarme su apoyo en los desvelos de este trabajo que tuve a bien realizar.

### **A DIRECTOR IMEBCO.**

Prof. Victoriano Esquit Yal

Por brindarme sus consejos y animarme a que aprovechara esta oportunidad de estudiar le agradezco profundamente ya que en este Instituto me forme como estudiante y des pues tuve la oportunidad de trabajar.

### **A DIRECTORA “LA MUCHACHA”**

Profa. María Himelda Ordoñez.

Por animarme a terminar y poder realizar mi sistematización en la escuela como también de sus sabios consejos.

### **A MIS COMPAÑEROS:**

Joaquín Arnoldo Vela Gramajo.

Walter Orlando Chajon.

Izaeva Castillo

Agradecerles de corazón ya que cada fin de semana viajamos juntos y gracias a Dios terminamos sin ninguna novedad, por todo este tiempo que compartimos y así como iniciamos ahora estamos terminando pero hay algo que no va acabar y es la amistad que construimos que Dios los bendiga.

## **DEDICATORIA**

### **AL MAESTRO DE MAESTROS (DIOS):**

Por iluminarme en el camino de la profesión y por permitir llegar a esta etapa de mi vida, como también el cuidado y las bendiciones que he recibido día a día Gracias Dios por tu misericordia.

### **A LA PATRIA:**

Con lealtad y respeto que el ejercicio de mi profesión contribuya a engrandecerla.

### **A MÍ HIJO:**

Por su comprensión, tuve que dejarlo pero fue mi inspiración para luchar y alcanzar uno de mis sueños gracias mi Amor.

### **A MI MADRE:**

Agradecimiento sincero por apoyarme siempre a lograr mis metas y por ser indispensable en mi vida y que siempre me enseñó a confiar en DIOS.

### **A LA UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA**

Por haber sido nuestra casa de estudios y nos ha guiado hacia un futuro cambiante orientado a conocimientos constructivos.

### **A LOS LICENCIADOS DE LA UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA PADEP/ DEF.**

Por habernos guiado durante el proceso de una nueva etapa de aprendizaje y nuestro creador que les dio sabiduría para, instruirnos a los docentes de Educación Física con el objetivo de ser maestros profesionales y así mejorar la educación.

### **A LOS MAESTROS DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Para que esta investigación les sirva de guía y apoyo para fomentar una nutrición adecuada en los estudiantes.



## ÍNDICE

Tabla de Contenido	No. De Página
Introducción.....	1
I.Marco Conceptual.....	2
1.1 Planteamiento del problema.....	2
1.2 Justificación.....	4
II.Marco Metodológico.....	5
1.3 Objetivos.....	5
a) General.....	5
b) Específicos .....	5
1.4 Método.....	6
c) Muestra.....	6
d) Recolección de datos.....	6
e) Análisis estadístico.....	7
f) Instrumentos.....	7
III.Marco Teórico.....	8
1.5 Fundamento legal de la educación física.....	8
1.6 Desarrollo integral.....	10
1.7 Desarrollo biológico.....	10
1.8 Desarrollo psicológico.....	11
1.9 Desarrollo social.....	11
1.10 Desarrollo laboral.....	11
1.11 Alimentación.....	12
1.12 Nutrición.....	13
1.13 Equilibrio nutricional.....	13
1.14 Grupos de alimentos para la nutrición.....	14
1.15 Vitaminas y minerales.....	16
1.16 Clasificación de alimentos.....	17
1.17Cuál es el Rol del Maestro de Educación Física.....	17

1.18	Nutrición biológica y psicológica.....	18
1.19	Nutrición y Entorno Social.....	19
1.20	Alimentación y Rendimiento Laboral.....	20
IV.	Marco Operativo.....	21
1.21	Diseño de la Investigación.....	21
1.22	Equipo de investigación.....	21
V.	Presentación de resultados.....	24
1.23	Análisis.....	24
1.24	interpretación de los resultados.....	27
VI.	Conclusiones.....	30
VII.	Recomendaciones.....	31
VIII.	Bibliografía.....	32
	E-grafía.....	33
IX.	Anexos .....	34
a.	Glosario.....	34
b.	Instrumentos.....	40
c.	Programa de Docencia.....	43
d.	Programa de Extensión.....	47

## Introducción

El presente trabajo tuvo como fin, presentar un informe sobre el rol que cumple el maestro de Educación Física, en la nutrición para el Desarrollo Integral de los estudiantes del ámbito Biológico, Psicológico, Social y laboral del estudiante en la Escuela Oficial Rural Mixta Colonia Marginal “La Muchacha” jornada vespertina del nivel primario.

La Problemática seleccionada es la mala nutrición del estudiante y por consiguiente se realizó la sistematización que contiene los pasos siguientes.

Título del proyecto, un resumen, un planteamiento del problema, una justificación, objetivos que definen la esencia de lo que se quiere lograr, un fundamento legal que corresponde al marco teórico, la metodología, interpretación de los datos, diseño de investigación, conclusiones y recomendaciones, e-grafía y bibliografía así como anexos.



## I. Marco Conceptual

### 1.1 Planteamiento del problema

La alimentación es parte importante del diario vivir del ser humano, y por consiguiente fundamental para su desarrollo físico, mental, biológico, psicológico. Tiene que ser completa durante la etapa de fecundación, y durante la niñez, lamentablemente para la Escuela Oficial Rural Mixta Colonia Marginal “La Muchacha”, Jornada Vespertina, este factor de nutrición no es aplicable en todos los niños, pues existen casos de niños con anemia, sueño, fatiga, y en la clase de educación física no rinden.

Al notar esta situación y después de realizar una priorización de las posibles causas, se llega a la conclusión que el factor que sobresale es: “La mala nutrición del estudiante.

Dentro de las características generales del objeto de estudio podemos describir que son estudiantes del primer grado sección A del municipio de Patzicía, Chimaltenango.

La mayoría de los padres cuentan con una condición económica que está por debajo de la canasta básica, debido a que están dentro del núcleo de las familias extendidas, esto quiere decir que mayormente tienen varios hermanos, viven con abuelos, tíos, primos etc. dentro de la misma casa.

Las familias en el municipio de Patzicía, Chimaltenango son numerosas, con integrantes de seis hasta doce miembros en cada familia, donde dos o tres terminan sus estudios y la mayoría se dedica a la agricultura.

Patzicía es uno de los municipios que dentro de sus actividades económicas está la agricultura, se cosechan variedad de verduras que tendrían que generar una buena alimentación en su población, pero no es así.

Por tal razón se tiene contemplado un proceso de concientización, en el curso de educación física enlazados con los maestros y padres de familia para el desarrollo integral, biológico, psicológico, social y laboral del estudiante.

Para la delimitación de las temáticas a abordar se utilizaron los métodos del análisis, la deducción y la inducción. Se utilizará la observación y la encuesta, aplicable a los niños.

Las preguntas de investigación que sirvieron como guía para el proceso de investigación fueron las siguientes:

1. ¿Cuál es el rol del profesor de educación física en la nutrición para el ámbito biológico del estudiante?
2. ¿Cuál es el rol del profesor de educación física en la nutrición para el desarrollo psicológico del estudiante?
3. ¿Qué rol cumple el maestro de educación física en la nutrición, para el desarrollo social del estudiante?
4. ¿Qué papel juega el maestro de educación física en la nutrición para el desarrollo laboral del estudiante?

## 1.2. Justificación

Guatemala es uno de los países que tiene altos índices de desnutrición, es por ello que como ciudadanos y sociedad debemos involucrarnos en la erradicación de la problemática. Si Guatemala en su conjunto no logra erradicar la desnutrición; como parte de la problemática y a nivel científico debemos de crear estrategias que permitan disminuir la desnutrición.

A nivel académico crear en el alumno el hábito de una buena alimentación, debido a que le permitirá tener un mejor rendimiento escolar, tener habilidades físicas, emocionales que lo ayudará en su desarrollo integral y lo encaminará a ser una persona de bien.

A nivel social el niño tendrá un ambiente agradable para con sus vecinos, tendrá una vida saludable con su familia y le permitirá llegar a un estado de bien común.

Los aportes y beneficios que generó la investigación fueron para fortalecer el rol del maestro de educación física, lo ayudó a reafirmar su identidad y conocer las diferentes problemáticas que viven los niños.

En cuanto a los niños le permitió enseñarles que una buena alimentación y nutrición no se obtiene al comer golosinas, gaseosas, dulces y todo lo que entra dentro del grupo de la comida chatarra, y que muchas veces los alimentos que consumen, no es de mucha ayuda para su cuerpo.

Al tener una mala alimentación no les permitirá desarrollarse intelectual, físico, emocional, psicológico y laboralmente.

La educación física le permite a su organismo tener un metabolismo bueno, también ayuda a mantener fuertes los tejidos corporales, reparar lo dañado, recuperar los músculos fatigados y regenerar la energía perdida.

Le permite al niño reconocer las funciones que tienen las vitaminas o nutrientes en la comida.

La investigación nos permitió tener un acercamiento a la problemática que sufren los niños durante el desarrollo de las clases y que no les permite tener un buen rendimiento

Los grupos alimenticios, ayudan al alumno con proteínas carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales para tener un buen desarrollo.

## II. Marco Metodológico

### 2.1 Objetivos

#### a) General

Fomentar a través del rol del maestro de educación física, la buena nutrición en el estudiante para su desarrollo biológico, psicológico, social y laboral.

#### b) Específicos

Coordinar actividades juntamente con el apoyo de dirección y personal docente, padres de familia de la escuela, para que el estudiante tenga una alimentación adecuada.

Enseñar a los estudiantes y a los padres de familia los beneficios que se tienen en una alimentación adecuada para el desarrollo físico.

Practicar lo aprendido compartiéndolo con sus familiares para una mejor salud.

Desarrollar charlas y actividades, para fomentar la buena alimentación a los estudiantes y padres de familia para el rendimiento escolar.

Conocer la importancia de los nutrientes dentro de la alimentación.

## 2.2 Método

### c) Muestra

La sistematización se realizó en la Escuela Oficial Rural Mixta Colonia Marginal “la Muchacha” Jornada vespertina Patzicía Chimaltenango del nivel educativo primaria.

El grado seleccionado fue el de primero sección A del nivel primario, estos comprende las edades de 7 y 8 años, la mayoría son del área rural.

Para el número de la muestra se seleccionó a 10 estudiantes, en el cual se utilizó el muestreo de juicio debido a que la población es pequeña y se realizó en base al juicio del responsable.

### d) Recolección de datos

Los datos de las muestras se presentaron de las maneras siguientes: Como título de la sistematización está el Rol del Profesor de Educación Física de PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral.

La técnica de investigación realizada fue la entrevista, la encuesta y la observación, lo primero que se realizó fue la observación ya que esta permitió llegar a la condición no deseada para convertirlo en deseada, seguidamente se realizaron entrevistas no formales con los maestros para conocer algunas de los problemas que veían en los niños para llegar al problema.

Después de las entrevistas y localización del problema se realizó la encuesta; que es un procedimiento dentro de los diseños de investigación descriptivos en el que el investigador busca recopilar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado o una entrevista.

e) Análisis estadístico de los datos

Seguidamente se utilizó el análisis estadístico que comprende todo lo relacionado al procedimiento de los datos en la ordenación, clasificación, tabulación y codificación de la información. Los métodos utilizados fueron el análisis y la síntesis y la relación entre teoría y su práctica, también se realizó una investigación documental, una investigación de campo, investigación cuantitativa y cualitativa.

f) Instrumento

Observación:

La observación fue una adquisición activa que permitió obtener la información que fue de mucha importancia sobre cada uno de los estudiantes y del problema, esto se trató sobre una actividad que se realizó con el objetivo de detectar y asimilar los rasgos sobre el problema que se debía investigar utilizando los sentidos como instrumentos principales.

Entrevista:

La entrevista fue un procedimiento que se utilizó dentro de los diseños de investigación en el cual se buscó recopilar datos por medio de un cuestionario. Los datos que se lograron obtener fueron por medio de unas preguntas normalizadas y dirigidas a una muestra representativa de la población en estudio integrada a menudo por los diferentes niños con el fin de conocer estados de opiniones muy necesarias para recabar qué importancia tenía la nutrición en el desarrollo integral de los estudiantes.

### III. Marco teórico.

#### 3.1 Fundamento Legal de la Educación Física

En el desarrollo de la investigación también es importante tener el fundamento legal donde uno puede ver que hay leyes y artículos que lo amparan y se encuentra en la constitución como también darle prioridad y valorar las leyes.

##### 3.1.1 La Constitución Política de Guatemala

Establece que la educación tiene como fin el desarrollo integral de la persona humana y determina que es obligación del Estado procrear el más completo bienestar físico, mental y social así como velar por la elevación del nivel de vida de todos los habitantes del país, contribuyendo al bienestar de la familia. Es por ello que reconoce al Estado *“la promoción de la educación física, el deporte escolar y la recreación física y el deporte, como factor importante del desarrollo humano”*<sup>1</sup>; la Constitución Política de Guatemala ampara el desarrollo integral

##### 3.1.2 Sistema Educativo Nacional

Es el conjunto ordenado e interrelacionado de elementos, procesos y sujetos a través de los cuales se desarrolla la acción educativa, de acuerdo con las características, necesidades e intereses de la realidad histórica, económica y cultural guatemalteca.

##### 3.1.3 La Educación Física con modalidad

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

---

<sup>1</sup> Decreto Numero 76-97, Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte; Artículo 3 numeral c.

### 3.1.4 La Educación Física como área curricular en el Nivel Primario

Estimulan procesos que permiten construir y desarrollar habilidades, destrezas, hábitos, actitudes y aptitudes motoras, recurriendo a medios lúdicos, motrices y deportivos como instrumentos educativos y de desarrollo.

### 3.1.5 Curriculum Nacional Base

<sup>2</sup> “El área de Educación Física busca configurar en las y los estudiantes una personalidad integrada, equilibrada y armónica utilizando las relaciones entre el conocimiento, el desarrollo psicomotor, el fomento de valores, actitudes y hábitos favorables para la aceptación, la valoración positiva y el respeto hacia sí mismo, y hacia las demás personas el Área de Educación Física se desarrolla por medio de los siguientes componentes: Motriz: desarrolla la inteligencia kinestésica y espacial en la relación con las habilidades, destrezas de movimiento y aptitudes físicas en los y las estudiantes por igual. Hace énfasis en la solución de problemas de orden motor en su vida diaria.

Higiene y Salud: inculca hábitos higiénicos que favorecen una vida sana física mental y emocional. Social: desarrolla la inteligencia en los y las estudiantes en relación con las actitudes y valores que permiten la integración social y el sentido de pertenencia al grupo, sin discriminación alguna.”

### 3.1.6 Desarrollo de la Educación Física

La educación física es muy importante en el desarrollo de la población como también en la sociedad ya que la actividad física es una actividad completa que contribuye en una gran manera para la salud y es un beneficio para la sociedad.

---

<sup>2</sup> CNB Lic. Haroldo Leonel Álvarez del Cid, MEF Luz Elena Anleu Benavente, MEF Marco Antonio Jacinto García, Lic. José Víctor Juárez Ortiz

### 3.2 Desarrollo integral

Es oportuno comprender que “la Educación Física tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros niños, adolescentes y jóvenes, mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, y coadyuvar, de esta manera, a la formación y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad”. (Colectivo de autores, 1979: 23).”

### 3.3 Desarrollo biológico

El movimiento de voluntad que se tenga, en conocerse y reconocerse a sí mismo, como el desarrollo pulmonar a través del movimiento como también el crecimiento óseo, el desarrollo muscular, los ligamentos y la maduración del sistema nervioso, a través del tiempo y la fatiga se va desarrollando los pulmones y lo cardíaco que es el corazón.<sup>3</sup> “Parece obvio tener que fundamentar la razón y necesidad de la

Educación Física desde un punto de vista biológico, es evidente que en los animales superiores el movimiento es la expresión de una organización muy elaborada a través de una estructura de dimensión importante. Pero en todos los niveles de la escala vital, el movimiento está indisolublemente asociado al fenómeno de la creatividad, expresado por la respuesta (“*reacción*”) de un organismo, a la acción de un estímulo apropiado.

---

1. <sup>3</sup>Lic. Fernando RODRÍGUEZ FACAL. (“APUNTES DE TEORÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA”. Ed.CISFD64.1994)

### 3.4 Desarrollo psicológico

Control sobre sí mismo y de las funciones corporales, ya que genera una mejor percepción general de bienestar porque al practicar ejercicios físicos o actividad física nos provoca distracción o diversión, relajación, liberando la ansiedad de uno mismo sacando todo el estrés mejorando las emociones y modifica el carácter a través de la práctica o la actividad física.<sup>4</sup>“La Psicología de la Actividad Física y del Deporte es un Área de la Psicología Aplicada cuyo objeto de estudio es el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte.

### 3.5 Desarrollo social

El ámbito del sistema educativo se centra en la sociedad de cada estudiante en cada etapa de su vida y es por eso que se da la integración en la clase fomentando los valores positivos a los alumnos, para que sea aplicado en la vida en el carácter.<sup>5</sup>“Desarrollo psicológico a través de la actividad física y el deporte. Socialización de niños y adolescentes a través de la actividad física y el deporte. Educación en valores y desarrollo moral.

### 3.6 Desarrollo laboral

En el desarrollo laboral a los estudiantes les ayuda a mejorar físicamente Como intelectualmente y en su desarrollo motriz.

Es importante que en cada empresa tenga un tiempo de actividad física para que los trabajadores puedan des estresarse como también para ayudar la salud de cada trabajador ayudarlo en lo mental y emocional <sup>6</sup> “Esta correlación responde al esquema conceptual siguiente: Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte Versión 1 Deporte en el Ámbito Laboral 7 EDINGTON, DW. (1995) Universidad de Michigan. Una práctica deportiva periódica puede suponer grandes

---

<sup>4</sup> *Psicología de la Actividad Física y del Deporte* [www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm](http://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm)

<sup>5</sup> Amparo Escartí, Melchor Gutiérrez, Carmina Pascual Baños [www.grao.com/revistas/tandem/002-valores-y-transversalidad-en-educacion-educacion-fisica/valor...](http://www.grao.com/revistas/tandem/002-valores-y-transversalidad-en-educacion-educacion-fisica/valor...)

<sup>6</sup> EDINGTON, DW. (1995) Universidad de Michigan. [femede.es/documentos/Laboralv1.pdf](http://femede.es/documentos/Laboralv1.pdf)

y variados beneficios para las empresas, a modo de ejemplo: Mejora del estado de salud y de la calidad de vida de los trabajadores. Reducción del ausentismo laboral.” Mejoras en la capacidad de decisión. Mejoras en el rendimiento y en la productividad. Mejoras en las relaciones de los grupos humanos. Aumento de la satisfacción de los trabajadores. Ahorro para las empresas. Complemento a la compensación del trabajador. Visibilidad de la compañía en ámbitos vinculados a la Responsabilidad Social Corporativa.

### 3.7 Alimentación:

Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. No se debe confundir alimentación con nutrición, ya que ésta última se da a nivel celular y la primera es la acción de ingerir un alimento.

El concepto de alimentación, se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia.

La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente. Los tipos de alimentación pueden variar de acuerdo al tipo de ser vivo del que estemos hablando. En este sentido, debemos mencionar alimentación herbívora (aquella que se sustenta sólo de plantas), alimentación carnívora (que recurre sólo a la carne de otros animales) y finalmente la alimentación omnívora (combinación de las dos anteriores y característica del ser humano).

### 3.8 Nutrición:

Es vital que los niños y niñas tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo, en la infancia y la adolescencia los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores en las distintas etapas de la vida se necesita diferentes nutrientes.

<sup>7</sup> “La globalización actual también afecta a los estilos de vida en los que predomina el sedentario, favorecido por la mecanización del trabajo, la facilidad del transporte, la dificultad de los juegos al aire libre y el ocio sedentario ligado a la televisión y a las nuevas tecnologías de la información. En la actualidad la oferta de alimentos es ilimitada, sin temporalidad, de cualquier procedencia geográfica y apoyada en una importante propaganda que incita a su consumo, especialmente en la población infantil, más vulnerable a la presión del marketing. Junto a ello los cambios en la estructura familiar, la incorporación de la mujer al mercado laboral y la urbanización de la sociedad propician el consumo de alimentos modificados (congelados, liofilizados, cocinados o precocinados, suplementados o con eliminación de algún componente, etc.).

### 3.9 El equilibrio nutricional:

Aunque básicamente se define el equilibrio nutricional como un balance entre la ingesta y el gasto, la nutrición es un proceso mucho más complejo en el que, además, influyen elementos que modifican ambos componentes, como la genética.

#### 3.9.1 Número de comidas al día:

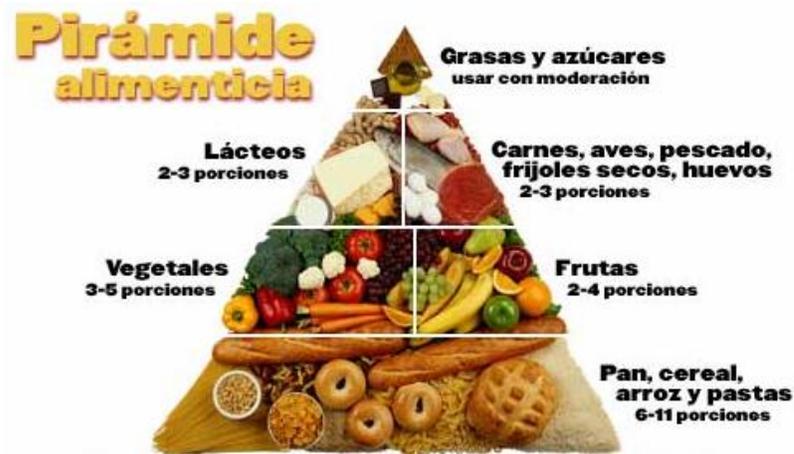
Lo ideal son tres comidas principales: desayuno, comida y cena y dos pequeñas colaciones, una a media mañana y otra a media tarde. Estas cinco comidas reparten el aporte calórico diario. El desayuno el 20-25%, la colación de media mañana, aproximadamente el 10%, la comida del mediodía, el 30-35%, la merienda aproximadamente un 10% y la cena el 20-25%. El desayuno es una

---

<sup>7</sup> M. Alonso Franch, G. Castellano

comida principal, “rompe el ayuno” de 10-12 horas y restituye la homeostasis corporal. Sin embargo, cada vez más un número importante de niños o no desayunan o lo hacen insuficientemente. El desayuno consumido en un tiempo inferior a 10 minutos aumenta el riesgo de inadecuación. También la monotonía y lo poco atractivo del menú, el comer solo y de pie o viendo la televisión, la prisa para ir al colegio o la somnolencia, ligada fundamentalmente a acostarse tarde y dormir pocas horas favorece la inadecuación.

Los beneficios del desayuno no sólo son nutricionales y metabólicos, sino que también puede favorecer los mecanismos de atención y memoria y la capacidad física durante el horario matinal escolar.



### 3.10 Grupos de alimentos para la nutrición

#### 3.10.1 Agua:

Teniendo en cuenta que más del 50% del cuerpo de los niños escolares es agua, su consumo abundante es imprescindible para su correcta salud. Existen dos líquidos de consumo prioritario, el agua corriente o en su defecto embotellada (vigilando el contenido de iones) y la leche. El agua debe acompañar a todas las comidas.

### 3.10.2 Cereales:

Constituyen la base de la alimentación. Son una fuente principal de energía y comprenden el pan, pasta, arroz y otros cereales. Una parte importa la Alimentación del niño escolar debe ser como cereales integrales, ya que son ricos en fibra y mantienen las concentraciones de vitaminas y minerales. Globalmente se recomienda el consumo de 6 o más raciones/día. Algunos consideran integradas en los cereales a las patatas. Su consumo, en especial cocidas, es recomendable, mientras que las fritas, tanto en casa como manufacturadas, debe ser limitado.

### 3.10.3 Frutas y vegetales.

Forman un grupo de alimentos especialmente importante por su alto contenido en, fibra y agua y su bajo contenido calórico y en grasa. Aportan vitamina A (carotenos), vitamina E, C, B, ácido fólico, Na, K, P, Ca, Fe, Zn, Se, Mg y fotoquímicos, con importantes acciones reguladoras y antioxidantes. La fruta debe consumirse preferentemente natural, fresca y entera y si es posible con monda, previamente lavada. Las frutas desecadas como la ciruela, los dátiles, las pasas o las castañas, contienen menos agua y más energía. Al menos se debe consumir una ración/día de verdura, preferentemente fresca.

### 3.10.4 Leche y derivados.

Son fuente de proteínas de buena calidad, con un perfil completo de aminoácidos esenciales, lactosa, abundancia de vitaminas del grupo B, vitamina A y calcio.

### 3.10.5 Legumbres:

Aportan una cantidad importante de proteínas, que asociadas a las de los cereales aumentan significativamente su calidad y contenido de aminoácidos. Aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. La variedad de presentaciones debe permitir que sean atractivas y su consumo no produzca rechazo en los niños. Se recomiendan 2-4 raciones/semana

### 3.10.6 Pescados y mariscos:

Alimentos excelentes, con proteínas de gran calidad y contenido en micronutrientes, incluido el yodo, selenio, zinc, fósforo, potasio, calcio y vitamina D.

### 3.10.7 Carnes y derivados y aves.

Son una fuente importante de proteínas, de vitamina B12, hierro, zinc, potasio, fósforo y de grasas saturadas. De la carne de vacuno se debe consumir preferentemente la parte magra, la menos rica en grasa. En la de cerdo su componente magro (lomo, solomillo, paletilla) es de buena calidad, baja en grasa saturada y rica en oleico, como ocurre con el jamón ibérico. Por el contrario, el bacón o el tocino tienen un porcentaje elevado de grasa saturada. Muchos de los derivados cárnicos como los embutidos, además de la abundancia de grasa saturada, también son ricos en sodio, por lo que su consumo debe ser ocasional.

Las carnes de ave (pollo, pavo) tienen menos contenido graso y deben consumirse sin piel. Se recomiendan 3-4 raciones/semana.

### 3.11 Las vitaminas y los minerales:

Son sustancias que se encuentran en los alimentos que comes. Tu cuerpo las necesita para funcionar correctamente y para crecer y desarrollarte como debería. En lo que respecta a las vitaminas, cada una tiene un papel especial que cumplir. Por ejemplo:

La vitamina D de la leche ayuda a tus huesos a crecer.

La vitamina A de las zanahorias te ayuda a ver por la noche.

La vitamina C de las naranjas ayuda a que tu cuerpo cicatrice cuando te cortas.

Las vitaminas B de los cereales integrales ayudan a que tu cuerpo fabrique energía a partir de los alimentos.

### 3.12 ¿Cómo se clasifican los alimentos?

Los alimentos se clasifican en tres grandes grupos básicos, según la función que cumplen los nutrientes que contienen:

GRUPOS	ALIMENTOS QUE LO CONFORMAN
<b>7.1 Alimentos plásticos o reparadores</b> Contienen en mayor cantidad proteínas	La leche, carnes (de res, aves, cacería), huevos, pescado, embutidos, queso, yogurt
<b>7.2 Alimentos reguladores</b> Contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales	Las frutas (melón, patilla, naranja, manzana) y las hortalizas (lechuga, zanahoria, repollo, tomate).
<b>7.3 Alimentos energéticos</b> Contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas.	Los cereales (maíz, arroz, trigo, sorgo), granos (caraotas, frijoles, lentejas), tubérculos (también llamadas verduras como ocumo, papa, yuca), plátano, aceites, margarina, mantequilla, mayonesa.

### 3.13 Cual es el rol del Maestro de Educación Física

El rol del profesor de educación física en la nutrición para el desarrollo psicológico del estudiante.

A través de la educación física, el niño se desarrolla psicológicamente, ya que tiene momentos de relajación y ejercitación, que le permite tener un ambiente diferente al que está acostumbrado a vivir, olvidando sus tristezas y les ayuda a distraerse a divertirse y mejora sus emociones.

¿Qué rol cumple el maestro de educación física en la nutrición, para el desarrollo social del estudiante?

Mediante la nutrición el niño podrá comprender los valores, y los va a desarrollar moralmente dependiendo del ambiente donde se encuentre. Y que a través de la actividad física se socializan los niños y niñas.

### 3.14. Nutrición biológica y psicológica

Cada día se le está dando más importancia a los programas de nutrición en las etapas tempranas de la vida para mejorar el desarrollo corporal e intelectual.

Por ello, los padres deben tener exquisito cuidado en vigilar tanto la nutrición como la hidratación de sus hijos desde el nacimiento.

El motivo de esta vigilancia se debe a que gran cantidad de estudios científicos alertan de que los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 7 años) pueden ser duraderos e impedir un buen desarrollo conductual y cognitivo a lo largo de la vida escolar e incluso posteriormente.

Y es aquí donde se ve reflejado en la clase de educación física que la mayoría de niños tienen desnutrición en la primera infancia.

Si el niño está bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en sus funciones cognitivas, emocionales y psicosociales, sobre todo en la atención, memoria, capacidad para aprender y en el rendimiento escolar.

Existen evidencias científicas que sugieren que cuanto más temprano empieza el niño a beneficiarse de programas de nutrición, mejor será su desarrollo cognitivo y conductual, su desarrollo físico y motor e incluso, algunos investigadores justifican una mejora en las habilidades y relaciones sociales.

Algunos expertos van más allá y consideran que puede afectar directamente a la inteligencia.

En la clase de educación física se ve reflejada estas características debido a que los niños que están físicamente bien, son quienes rinden intelectualmente y

físicamente, mientras que los que tiene un peso y talla no adecuada a su edad, tiene dificultades de aprendizaje y así mismo de recibir la clase de educación física.

Cada período del desarrollo tiene unas características específicas en cuanto al ritmo del crecimiento somático y desde el punto de vista de la maduración psicológica y la socialización. Todos estos aspectos influyen en la configuración de los hábitos alimentarios y la actividad física, por lo que es importante tenerlo en cuenta para potenciar un desarrollo óptimo y favorecer la adquisición de hábitos alimentarios y de actividad física saludables que perdurarán en el tiempo e influirán sobre la salud.

Los niños se van haciendo adultos a través de lo que comen, por lo que la nutrición en este período de la vida se convierte en un factor determinante. En cuanto a la actividad física, es evidente que la inactividad se está extendiendo por los países desarrollados; en Guatemala menos del 30% de los niños la practica en su tiempo libre. Por ello, es necesario inculcar dicho hábito en edades tempranas debido a su potencial en el desarrollo de actividades motoras del niño, siendo a su vez mejor orientar que forzar su práctica.

### 3.15. Nutrición y Entorno Social

Para que la adquisición de una conducta alimentaria sana tenga un impacto preventivo, es fundamental iniciar esta conducta en la primera infancia, ya que los hábitos adquiridos a lo largo de los años son muy difíciles de modificar luego. La correcta alimentación y la actividad física son cuestiones fundamentales para la buena salud del niño y para su adecuado desarrollo en la edad adulta.

El crecimiento y el desarrollo son el resultado de la interacción de factores genéticos aportados por la herencia, y las condiciones del ambiente en el que vive el individuo. Si las condiciones de vida (nutricionales, físicas, biológicas, psicosociales) son favorables, el potencial genético podrá expresarse en forma completa y el niño crecerá de manera óptima. En caso contrario, bajo condiciones

ambientales desfavorables, el potencial genético se verá limitado, dependiendo de la intensidad del agente agresor. De los factores ambientales que más pueden afectar el crecimiento, la nutrición es sin duda el más importante. Es necesario asegurar el aporte adecuado de nutrientes en cantidad, calidad y proporción.

En las últimas décadas, las sociedades han cambiado sus hábitos alimentarios, que se han asociado a la aparición de diferentes enfermedades que es necesario prevenir, como: obesidad, diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión arterial. La prevención se basa en la adopción de hábitos alimentarios saludables, durante los primeros años de vida.

Cuando los niños están en el período escolar, la alimentación se hace más independiente del medio familiar, ya que realizan parte de sus comidas en el colegio, donde la supervisión de lo que se consume y en qué cantidad ya no es tan estricta. Además están muy influenciados por sus compañeros, por esto son fundamentales los factores educativos tanto en el seno familiar como en la escuela.

### 3.16. Alimentación y Rendimiento Laboral

La alimentación laboral ha alcanzado cada vez mayor importancia debido a sus efectos en la calidad de vida de los trabajadores y su productividad porque alimentación y nutrición están fuertemente ligadas al funcionamiento biológico del organismo.

Por ejemplo, saltarse una comida -especialmente el desayuno o el almuerzo genera hipoglicemia, una disminución de la concentración de azúcar en la sangre- lo que reduce el período de atención y ralentiza la velocidad con la que se procesa información.

Por otra parte, en personas con deficiencia de hierro, se registra un deterioro en la capacidad física y el desempeño en el trabajo de hasta el 30%, el que se agrega a la aparición de debilidad, flojera y falta de coordinación.

Adicionalmente, diversos estudios han demostrado que un trabajador obeso, con un exceso de nutrientes críticos en su alimentación, tiene el doble de probabilidades de ausentismo que una persona con un estado nutricional normal.

Así mismo tanto el maestro como el estudiante son beneficiarios del rendimiento que se dé durante el trabajo, ya que ambos serian eficientes.

#### IV. Marco Operativo

##### 4.1 Diseño de la investigación.

###### 4.1.1 Equipo de investigación

###### Organización jerárquica

1. Investigador
2. Estudiantes sexto grado nivel primario
3. Padres de familia
4. Directora
5. Maestros de grado

###### Organización Institucional

1. Escuela Oficial Rural Mixta colonia Marginal "La Muchacha" Patzicía
- 2.

###### Recursos Institucionales

1. Directora del establecimiento
2. Maestros
3. Estudiantes
4. Instalaciones

#### 4.1.2 Presupuesto de la Investigación

Materiales	Total
Gastos de transporte	Q. 100.00
Material didáctico	Q. 100.00
Impresiones e internet	Q. 100.00
Fotocopias	Q. 25.00
Carteles	Q. 15.00
Pliegos de papel bond	Q. 15.00
Hojas tamaño carta	Q. 50.00
Hojas de colores	Q. 50.00
Lapiceros	Q. 10.00
Marcadores	Q. 15.00
Refacción	Q. 300.00
Maskin tape	Q. 25.00
Gran Total	Q. 805.00

### 4.1.3 Programación y calendarización

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

## V. Presentación de resultados

### 5.1 Análisis de datos

De esta manera en la Escuela Oficial Rural Mixta Colonia Marginal la Muchacha JV, se han llegado a los resultados siguientes en relación a la nutrición de los estudiantes del nivel primario específicamente de Primero sección A.

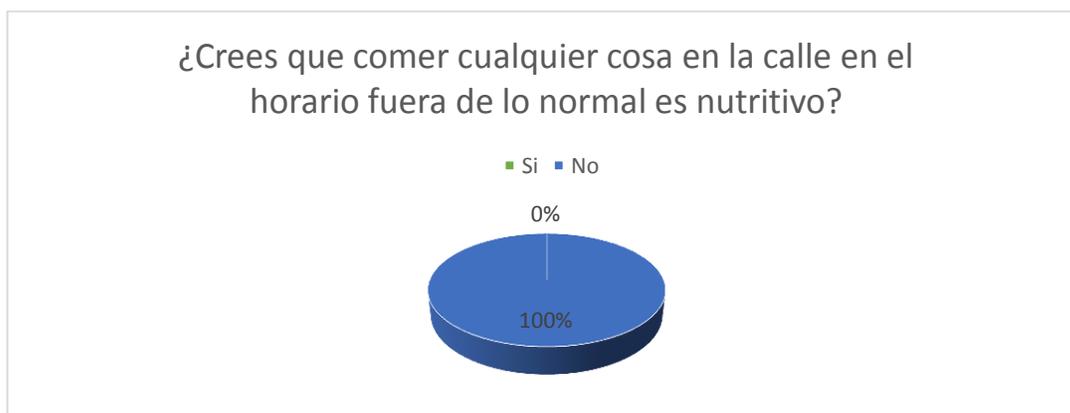
Unas de las preguntas que se les realizo a los niños es si sabían que es la nutrición, a continuación se presenta la tabla siguiente con los resultados.



Fuente: elaboración propia

El 40 % los niños han escuchado que es la nutrición, pero el 60% no saben en qué consiste, debido a que es un tema que no es dado a conocer durante los primeros años de vida de los niños.

Para llegar a esta interrogante se les realizo una pregunta que consiste en lo siguiente:



Fuente: elaboración propia

El 100% de los estudiantes encuestados respondieron que no es nutritivo comer cualquier cosa en la calle en el horario fuera de lo normal porque no es de

beneficio ni saludable a su cuerpo. Esta grafica nos muestra una clara problemática debido a que los niños saben, pero no lo aplican, no práctica dicho conocimiento.

Esta siguiente grafica nos muestra que todos no comen en los tiempos establecidos, mayor mente porque los padres son agricultores y todo el día están cultivando en el campo, llega medio día y los niños van a sus casas para ir a estudiar, es por ello que no tienen horarios establecidos para comer.



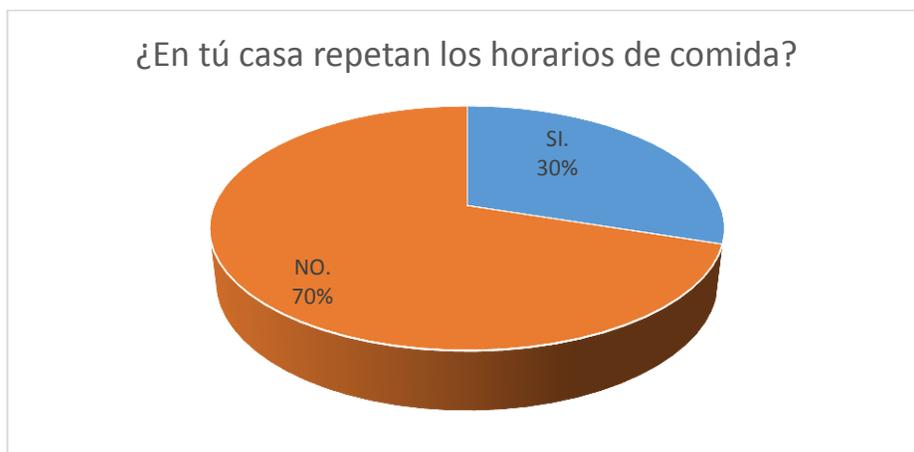
Fuente: elaboración propia El 100 % de los niños dice que come los tres tiempos, pero para ellos comer en la mañanas es tomar café y un pan, o a medio día comer una tortilla y salir corriendo a la escuela. Esto hace a que cuando llegan a la clase de educación física, no rinden al 100% porque no tiene las energías necesarias.

Para evidencia de esta problemática se muestra la gráfica a continuación.



Fuente: elaboración propia

El 60% de los estudiantes encuestados respondieron que si han padecido de paracitos por descontrol alimenticio, debido a que les gusta comprar en la calle donde los alimentos están expuestos a contaminarse con facilidad y el 40% respondieron que no han padecido de paracitos porque han tenido una alimentación adecuada.



Fuente: elaboración propia

El 30% de los estudiantes encuestados respondieron que SI respetan el horario de comida porque es necesario tener un horario específico para tener un buen control digestivo, pero en su mayoría que equivale a un 70% no respetan el horario de comidas, por los factores anteriormente expuestos.

Para ello es necesario definir el que hacer del maestro y sus aportes. La grafica nos muestra el concepto que tiene los niños de la importancia de la educación física en el estudiante.



Fuente: elaboración propia

El 60% de los estudiantes encuestados respondieron el inciso a) porque es importante educar el cuerpo, y al educar el cuerpo consiste en que tienen que ir de la mano con una buena nutrición y por consiguiente una alimentación balanceada.

Y el 40% respondieron al inciso c) porque creen que la importancia de la clase de educación física es para ser más guapo y fuerte, concepto que de alguna manera es cierta pero la educación física va más allá de eso, ya que aparte de tener un cuerpo sano es fundamental tener una mente sana.

A través de los juegos dirigidos los alumnos desarrollan sus pulmones y aun determinado tiempo se recuperan a través de inhalar y exhalar fortaleciendo la función del corazón.

## 5.2 Interpretación de Resultados

- El rol del profesor de educación física ha sido múltiples, ha pasado de ser el protagonista del conocimiento a ser mediador que facilita el aprendizaje a través de herramientas, en donde el estudiante es participe en la construcción de estos conocimientos.

Si bien es importante que el alumno tenga un desarrollo integral para poder desarrollarse libremente en los diferentes ámbitos, el maestro de educación física contribuye mediante el ejercicio de su profesión para alcanzar el desarrollo integral del estudiante.

Por consiguiente, los niños saben que tienen que alimentarse tres veces al día, en ocasiones porque es una necesidad fisiológica y biológica que el cuerpo necesita y por consiguiente lo pide, pero porque el cuerpo lo pide y se ha hecho una costumbre la alimentación, los estudiantes no saben en qué consiste nutrirse bien, es recomendable que coman tres tiempos, en la mañana, almuerzo y desayuno así, como una refacción a la mitad de la mañana y de la tarde.

Esto permitirá que el estudiante tenga las energías necesarias que el cuerpo necesita, para su buen funcionamiento en las diferentes actividades que realice durante el día.

No es recomendable que el estudiante tenga una dieta balanceada que consiste en integrar dentro de sus alimentos grasas y azúcares, lácteos, carnes, aves, pescados, frijoles secos, huevos, vegetales, frutas, pan, cereal, arroz y pastas, que forman parte de la pirámide alimenticia.

Para que se dé el cumplimiento de la pirámide alimenticia, se debe incluir los alimentos anteriormente expuestos, y esta tarea le corresponde a la familia brindar los alimentos necesarios para tener una buena nutrición.

Esta acción no se puede completar comprando comida chatarra en la calle, la gráfica que está a continuación nos muestra que el 100% de los niños sabe que comer en la calle y en horarios no establecidos no generan los nutrientes necesarios que el organismo necesita.

Lamentablemente ellos conocen esta situación, pero no lo aplican, pues durante la hora de recreo lo primero que compran son golosinas. La jornada es vespertina y por consiguiente los niños solo regresan de ayudar a sus papas en las labores de campo llegan a la casa y medio almuerzan, luego salen corriendo para la escuela; es por ello que se les ve comiendo bolsitas en cualquier horario de clases únicamente para calmar el hambre.

-Esta problemática perjudica el rol del estudiante, pues no está en la capacidad de desarrollarse integralmente dentro del salón de clases, pues su desarrollo psicológico está limitado; en la clase de educación física el estudiante hace más visible esta problemática pues al momento de realizar sus actividades físicas se veía el desgaste físico en el estudiante, de aquí la pregunta ¿por qué el estudiante no rinde en el curso de educación física?

Ante esta situación se viene a involucrar el rol del profesor de educación física, en el desarrollo integral, biológico, psicológico y social del niño.

-Como resultado de no comer en el horario establecido, los niños se enferman frecuentemente de parásitos, infecciones, entre otras pues la comida que compran no tiene las normas básicas de higiene.

Sin duda tampoco son alimentos nutritivos que el cuerpo necesita para tener un buen metabolismo, no son alimentos reparadores que contienen la mayor cantidad de proteínas, reguladores que contienen la mayor cantidad de vitaminas y minerales y los energéticos que contiene la mayor cantidad de carbohidratos y grasas.

- Ahora corresponde definir el rol del profesor de educación física en la nutrición para el ámbito biológico del estudiante.

Si bien en el ámbito biológico entran las características del tamaño, forma y funciones, su crecimiento corporal, el desarrollo de los sistemas, sus órganos, entonces se puede decir que el maestro de educación física y el movimiento a través de las clases puede orientar a que el alumno mediante los ejercicios pueda desarrollar sus músculos, sus ligamentos, la maduración del sistema nervioso, mediante ejercicios de inhalación y exhalación el niño puede conocer la forma de respiración correcta

- Es así que podemos definir al estímulo como una modificación del medio (externo o interno), que produce una reacción o respuesta por parte del sujeto sometido a su acción. Estas conductas se expresan a través de movimientos. Pero hay otras características definitorias de los seres vivos además del movimiento y la reactividad: a) la organización específica de cada especie viviente; b) el metabolismo; c) el crecimiento; d) la reproducción; e) la diferenciación; y, f) la adaptación.”

## VI. Conclusiones

La importancia de la nutrición en el ámbito biológico del estudiante, es fundamental para su desarrollo desde sus primeros días de vida, y como maestro de educación física debemos crear técnicas ejercitarías que permitan evaluar el nivel de nutrición que el estudiante tiene.

La alimentación es uno de los principales condicionantes del crecimiento y desarrollo durante la etapa evolutiva. De ahí su importancia, ya que una situación de mala nutrición prolongada es capaz de modificar las capacidades intelectuales del niño.

Si el niño tiene una buena alimentación desde el ámbito biológico, su desarrollo psicológico le permitirá insertarse de manera factible en el entorno social, tendrá una mente saludable, y podrá desempeñar un trabajo de calidad.<sup>1</sup>

Todos los individuos estamos llamados a involucrarnos en el desarrollo integral del ser humano, y por consiguiente es de nuestra responsabilidad como maestros orientar a los niños en las diferentes problemáticas que suscitan en el diario vivir.

## VII. Recomendaciones.

Es necesario que los padres de familia velen por que sus niños tengan una buena alimentación, respetando el horario y los tiempos de comida, para que estos puedan tener una buena salud desde la edad temprana, y así ser buenos ciudadanos, con altas relaciones sociales, un buen rendimiento laboral, una mente sana, y cuerpo sano.

A los maestros de educación física es necesario que integren actividades físicas, que permitan contribuir al desarrollo integral del estudiante, para que este alcance su máximo desarrollo como persona.

A los maestros tanto de Educación Física y Maestros de educación primaria, incluir dentro de sus planificaciones temas de nutrición y alimentación, para contribuir a erradicar la desnutrición en los niños, para que dentro de las escuelas puedan tener capacidades de aprendizaje, habilidades físicas, psicológicas, habilidades sociales y en un futuro habilidades laborales.

A los niños que puedan aplicar el hábito de comer saludable y brindarle a su cuerpo energías necesarias que le permitan tener un buen rendimiento académico, social, laboral y psicológico.

A las autoridades educativas, que puedan velar a que se cumpla lo establecido por el Curriculum Nacional Base, en desarrollar las habilidades y capacidades del estudiante en su máxima expresión.

## VIII. Bibliografía

1. Decreto Numero 76-97, Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte; Artículo 3.
2. CNB Lic. Haroldo Leonel Álvarez del Cid, MEF Luz Elena Anleu Benavente, MEF Marco Antonio Jacinto García, Lic. José Víctor Juárez Ortiz.
3. Alonso Franch M, Martínez MJ. Nutrición, crecimiento y desarrollo. Nutrición clínica. Bases y fundamentos. En: Miján A, editor. Madrid: Doyma 2000; p. 231-48.
4. Aranceta J. Restauración colectiva en población infantil escolar y universitaria. Nutrición Comunitaria. En: Aranceta J, editor, 2a ed. Barcelona: Masson; 2001. p. 117-30.

## VIII. E-EGRAFIA

1. Julio Alberto Rodríguez H. [supervivir.org/dsr/integral00.html](http://supervivir.org/dsr/integral00.html)
2. Lic. Dencil Escudero Sanz. [www.efdeportes.com/efd131/la-educacion-fisica-y-la-formacion](http://www.efdeportes.com/efd131/la-educacion-fisica-y-la-formacion)
3. Lic. Fernando RODRÍGUEZ FACAL. ("APUNTES DE TEORÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA". Ed.CISFD64.1994)
4. Psicología de la Actividad Física y del Deporte  
[www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm](http://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm)
5. Amparo Escartí, Melchor Gutiérrez, Carmina Pascual Baños  
[www.grao.com/revistas/tandem/002-valores-y-transversalidad-en-educacion-educacion-fisica/valor...](http://www.grao.com/revistas/tandem/002-valores-y-transversalidad-en-educacion-educacion-fisica/valor...)
6. EDINGTON, DW. (1995) Universidad de Michigan.  
[femedede.es/documentos/Laboralv1.pdf](http://femedede.es/documentos/Laboralv1.pdf)
7. <sup>1</sup>[www.vitonica.com/alimentos.../cinco-tipos-de-alimentos-que-no-deben-f...](http://www.vitonica.com/alimentos.../cinco-tipos-de-alimentos-que-no-deben-f...)
8. [www.efdeportes.com/efd54/efbio.htm](http://www.efdeportes.com/efd54/efbio.htm)
9. [ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/bibliografia/53c3a16e6368657a5f4261c3b175656c6f735f4841424954...](http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/bibliografia/53c3a16e6368657a5f4261c3b175656c6f735f4841424954...)
10. [www.efdeportes.com/efd43/benef.htm](http://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm)

## IX. Anexos.

### 9.1. Glosario

#### AUTOTROFA:

Que elabora su propia materia orgánica a partir de sustancias inorgánicas, de las que se nutre. "los organismos autótrofos transforman el anhídrido carbónico en carbono orgánico; todos los vegetales son seres autótrofos, con la excepción de las plantas parásitas y las insectívoras".

#### ALIMENTO:

Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. No se debe confundir alimentación con nutrición, ya que esta última se da a nivel celular y la primera es la acción de ingerir un alimento.

#### ÁMBITO:

En programación, ámbito es el contexto que tiene un nombre dentro de un programa.

#### BENEFICIOS:

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

#### BIOLOGIA:

Es la ciencia que estudia a los seres vivos y, más específicamente, su origen, su evolución y sus propiedades: nutrición, morfogénesis, reproducción (asexual y sexual), patogenia.

#### CALCIO:

Aumentada del calcio conduce a una disminución total del mismo en nuestro organismo.

#### COLECTIVA:

Que pertenece a un grupo de personas o es compartido por cada uno de sus miembros. "negociación colectiva; actualmente existe una conciencia ecológica colectiva en la sociedad.

#### CONSUMO:

Acción de consumir alimentos, bienes o energía. "consumo de carne; consumo de energía; aumento del consumo de revistas; bienes de consumo; índice de precios al consumo".

#### CRECIMIENTO:

Aumento imperceptible y gradual del tamaño del organismo de un ser vivo hasta alcanzar la madurez. "dejó de usarse en setos ornamentales por su lento crecimiento".

#### DESARROLLO:

Es aquel que sitúa a las personas en el centro del desarrollo. Trata de la promoción del desarrollo potencial de las personas, del aumento de sus posibilidades, y del disfrute de la libertad para vivir la vida que valoran.

#### DESTREZAS:

El significado de «destreza» reside en la capacidad o habilidad para realizar algún trabajo, primariamente relacionado con trabajos físicos o manuales.

#### EDUCADO:

Desarrollar y perfeccionar las facultades intelectuales y morales de una persona.

## EMOCIONAL:

Son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante.

## ENERGIA:

Capacidad y fuerza para actuar física o mentalmente. "Desde que he comenzado a comer más sano, me siento lleno de energía; guarda tus energías para más tarde".

## ESTÍMULO:

Agente capaz de estimular un órgano o una función orgánica. "un oído sano produce sus propios sonidos y ecos, como respuesta a un estímulo".

## ESTUDIANTE:

Persona que cursa estudios en un centro docente. "estudiantes de medicina; los tres eran buenos estudiantes; debes intentar modificar algunas conductas y aprender técnicas, que te ayuden a mejorar tus hábitos de estudiante".

## FÍSICO:

Del cuerpo humano, en oposición a *mental, espiritual* o *moral*, o relacionado con él. "defecto físico; dolor físico; amor físico; contacto físico".

## HIDRATACION:

Es un objetivo que deben perseguir especialmente los deportistas. Como es de público conocimiento, la práctica de ejercicio genera calor que necesita disiparse a través del sudor. Esta circunstancia hace imperioso para los atletas el consumo habitual de agua.

## INDIVIDUAL:

Que es de un solo individuo o para un solo individuo.

"la libertad es el área en la cual la conducta individual estaría libre de la coacción legal; la tribuna del estadio está dotada de asientos individuales"

#### INTEGRAL:

Que no ha sido desprovisto de la cáscara del grano. "arroz integral; trigo integral"

#### INTELECTUAL:

[Persona] Que se dedica fundamentalmente a actividades o trabajos en los que predomina el uso de la inteligencia. "los intelectuales, junto con sectores obreros cada vez más amplios, se pusieron contra el régimen; entre los intelectuales del país se encuentran escritores y científicos de fama internacional"

#### LABORAL:

Se refiere a la labor de las personas, o a su trabajo o actividad legal remunerada. El hombre para satisfacer sus necesidades debió, desde su aparición sobre la Tierra, emplear su fuerza o su capacidad creativa, para extraer de la naturaleza los recursos necesarios, o modificar lo que el medio le ofrecía, para su provecho.

#### LEGUMBRES:

Son una clase de frutos secos y son muy apreciadas en la alimentación humana y animal por su alto contenido proteico especialmente existente en la soja y el cacahuete. En algunas se consumen tanto la vaina que se considera verdura, como las semillas, que es específicamente la legumbre.

#### LIQUIDO:

Se denomina líquido a un estado de la materia que se caracteriza por ser fluido y viscoso. En nuestro planeta el fluido más fácilmente observable es el agua. Es un estado intermedio entre el denominado estado sólido y el estado gaseoso. █

#### MERIENDA:

Alimento generalmente ligero que se toma a media tarde, entre la comida y la cena.

#### MOVIMIENTO:

Acción de mover o moverse, cambio de lugar o de posición de un cuerpo en el espacio.

#### NUTRIENTES:

Son absorbidos por la célula y transformados a través de un proceso metabólico de biosíntesis, que se conoce como anabolismo, o en su defecto, mediante degradación, para así obtener otras moléculas.

#### NUTRITIVO:

Que posee las sustancias o elementos necesarios para nutrir o alimentar.  
"alimento nutritivo; escaso valor nutritivo; crema hidratante y nutritiva; propiedades nutritivas"

#### PSICOLÓGICO:

De la manera de sentir, de pensar y de comportarse de una persona o una colectividad, o relacionado con ella.

#### ROL:

Parte de una obra de teatro o de una película que es representada por un actor.  
"desempeña un gran rol en la representación teatral"

#### VALOR:

Cualidad o conjunto de cualidades por las que una persona o cosa es apreciada o bien considerada.

## HETEROTROFA:

Que es incapaz de elaborar su propia materia orgánica a partir de sustancias inorgánicas y se nutre de sustancias elaboradas por otros seres vivos.

"las plantas sin clorofila y todos los animales son seres heterótrofos"

## VITAMINAS:

Son un grupo de sustancias que son esenciales para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. Existen vitaminas esenciales, lo cual significa que son necesarias para que el cuerpo funcione y son las siguientes: Vitamina A. Vitamina C.

## 9.2. Instrumentos

### Entrevistas a estudiantes



#### ENTREVISTA PARA NIÑOS

**Nombre del establecimiento:** Escuela Oficial Rural Mixta Colonia Marginal la Muchacha JV. **Nivel:** Primaria. **Jornada:** Vespertina. **Grado:** Primero.

**Sexo:**  F  M

**Indicaciones:** A continuación encontrará una serie de preguntas con sus posibles respuestas, marca con una X y subraye la respuesta correcta.

1. ¿Sabes que es la nutrición?  
SI NO
2. ¿Crees que comer cualquier cosa en la calle en el horario fuera de lo normal es nutritivo?  
SI NO
3. ¿Tú comes en los tres tiempos?  
SI No
4. ¿Crees que por la falta de higiene se enferman de paracitos?  
SI No
5. ¿En tu casa respetan los horarios de comida?  
SI NO
6. ¿Conoces cuál es la importancia de la clase de Educación Física?  
a) Educar el cuerpo b) desarrollar músculos c) ser más guapo(a) y fuerte

f. \_\_\_\_\_

*María Himelda Ordoñez*  
María Himelda Ordoñez.  
Directora



a) Fotografías





## Planificación de taller sobre el rol del maestro de educación física en el ámbito biológico, social, laboral, y psicológico a través de la nutrición.

---

Melida Elizabet Gomez Perobal

## NUTRICION.

---

- Es vital que los niños y niñas tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea optimo, en la infancia y la adolescencia los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana

## El equilibrio nutricional

---

Aunque básicamente se define el equilibrio nutricional como un balance entre la ingesta y el gasto, la nutrición es un proceso mucho más complejo en el que, además, influyen elementos que modifican ambos componentes, como la genética.

## Alimentos

---



# Nutrición biológica y psicológica

---

- Cada día se le está dando más importancia a los programas de **nutrición** en las etapas tempranas de la vida para mejorar el desarrollo corporal e intelectual. Por ello, los padres deben tener exquisito cuidado en vigilar tanto la nutrición como la **hidratación** de sus **hijos** desde el nacimiento



Biológico

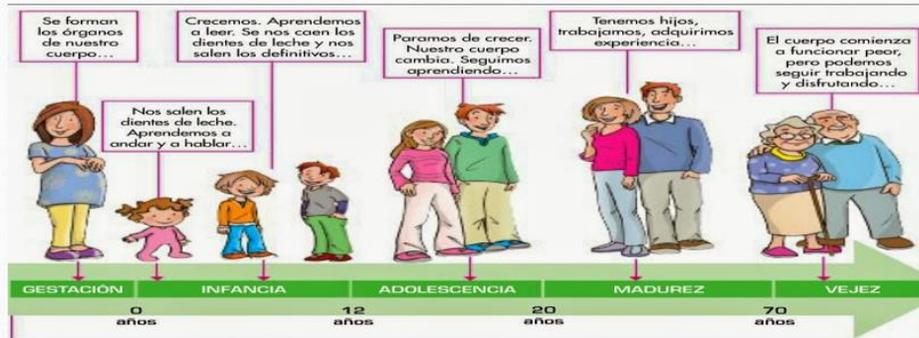


Psicológico

Social



en el ámbito biológico y a lo largo de la vida.



*Muchas*  
**GRACIAS**

#### 9.4. Programa de Extensión

##### PROYECTO DE DESARROLLO EN LA COMUNIDAD

##### ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA COLONIA MARGINAL “LA MUCHACHA” JV

2016

El lugar donde se realizó la actividad fue en el Gimnasio Municipal Patzicía Chimaltenango	Procedimiento específico		
	Actividad dirigida		
	Planificación y desarrollo (descripción):		
	Recreación por circuito		
	Ubicación geográfica: aldea, municipio, departamento.		
	Colonia Marginal “La Muchacha” Patzicía Chimaltenango		
	No. De participantes	Hombres:	Mujeres:
	100	57	43
Fecha:	19 de Marzo del 2016		

#### PLANIFICACION TRABAJO DE CAMPO

- Importancia de definir el tema generador:  
La recreación es una actividad que conduce el bienestar integral de la persona donde puede alentar a plenitud espiritual a través de las actividades.
- Tipo de actividad a desarrollar  
Recreación
- Objetivo de la actividad

- Promover la participación de la comunidad educativa para tener una sana recreación.
- Competencia a desarrollar  
Fomentar en los estudiantes la importancia de la actividad y no al sedentarismo.
- Guía de desarrollo de la actividad

Parte inicial 15 minutos

5 minutos cuento motor

10 minutos del calentamiento general gimnasia aeróbica.

1 minuto de lubricación de articulaciones

1 minuto de flexión y extensión de musculo

- Actividades

Se trabajó por estaciones y por tiempo para que pasen en todas las estaciones.

Realizó 2 grupos de 50 integrantes.

En cada estación hubo 25 integrantes para realizar la actividad.

Pasaron por grupos ya que el gimnasio el no tiene el espacio necesario para más estaciones

Encada estación se les dará instrucciones en 2 minutos, y estarán 8 minutos realizando la actividad, a la señal cambiaran de estación hasta que hayan pasado en las cuatro estaciones descansa y luego viene el otro grupo.

- Tiempo de la actividad  
40 minutos por grupo

- Estrategias a desarrollar
  - Fomentar valores y trabajar en equipo.
  - Aprendizaje significativo de la actividad
  - La participación activa de los estudiantes
  
- Justificación de la actividad, desde su aprendizaje
  - El propósito de esta actividad es dar a conocer el Rol del Profesor de Educación física en los diferentes niveles primarios, como en la Escuela Oficial Rural Mixta Colonia Marginal “La Muchacha”, Jornada Vespertina.
  
- Alcance de la actividad
  - Que los estudiantes aprendan a trabajar en unidad y en armonía.
  
- Procedimientos vinculados a las actividades a desarrollar
  - Cuento motor
  - Descubrimiento guiado
  
- Cronograma de la actividad
  - Primera estación tiro boliche
  - Segunda estación paso sobre llantas
  - Tercera estación encostado
  - El borrachito
  
- Material a utilizar
  - pelota de tenis
  - botellitas llenas de arena
  - pelota de futbol No. 4

- portería
- conos
- llantas de carro
- costales
- palo de escoba

- Tiempo de evidencia de la actividad (fotografía, videos, entre otros)









LISTADO DE NIÑOS PARTICIPANTES.

No	NOMBRE DEL NIÑO
01	Ajsivinac Poron, Ronal Geovany
02	Ajsivinac Sanum, Leonardo
03	Ajuchan Esquit, Yesenia Yojana
04	Ajuchan Tuc, Luis Orlando
05	Ajxolo Xicay, Jerry Rolando
06	Alonzo Chopox, Nelson Aroldo
07	Argueta Arana, Karen Daniela
08	Bartolomin Umul, Leonardo David
09	Canu Catú, Yeimy Julissa
10	Choy Ajuchan, Patricia Aracely
11	Chupac Miculax, Jaqueline Dalila
12	Cua Miculax, Jessy Celeste
13	Itzol Ollej, Maria Angélica
14	Jeronimo Panteul, Andy Leonel
15	Macu Choc, Brendy Sucely Margarita
16	Muhun Ajsivinac, Eduardo Elias
17	Muj Ajquejay, Lincy Melissa
18	Ordoñez Lacan, Miguel Ángel
19	Per Tun, Kevin Alexander
20	Santos Ajxolò Byron Otoniel

## Programa de la tarde recreativa

01. Ingreso del pabellón
02. Entonación del Himno nacional por todos los participantes
03. Entonación del Himno a Centro América
04. Palabras del coordinador:
05. Egreso del pabellón
06. Inicio de la práctica de campo por los estudiantes del programa.
07. Entrega de agua pura
08. Entrega de reconocimientos
09. Refacción nutritivo



