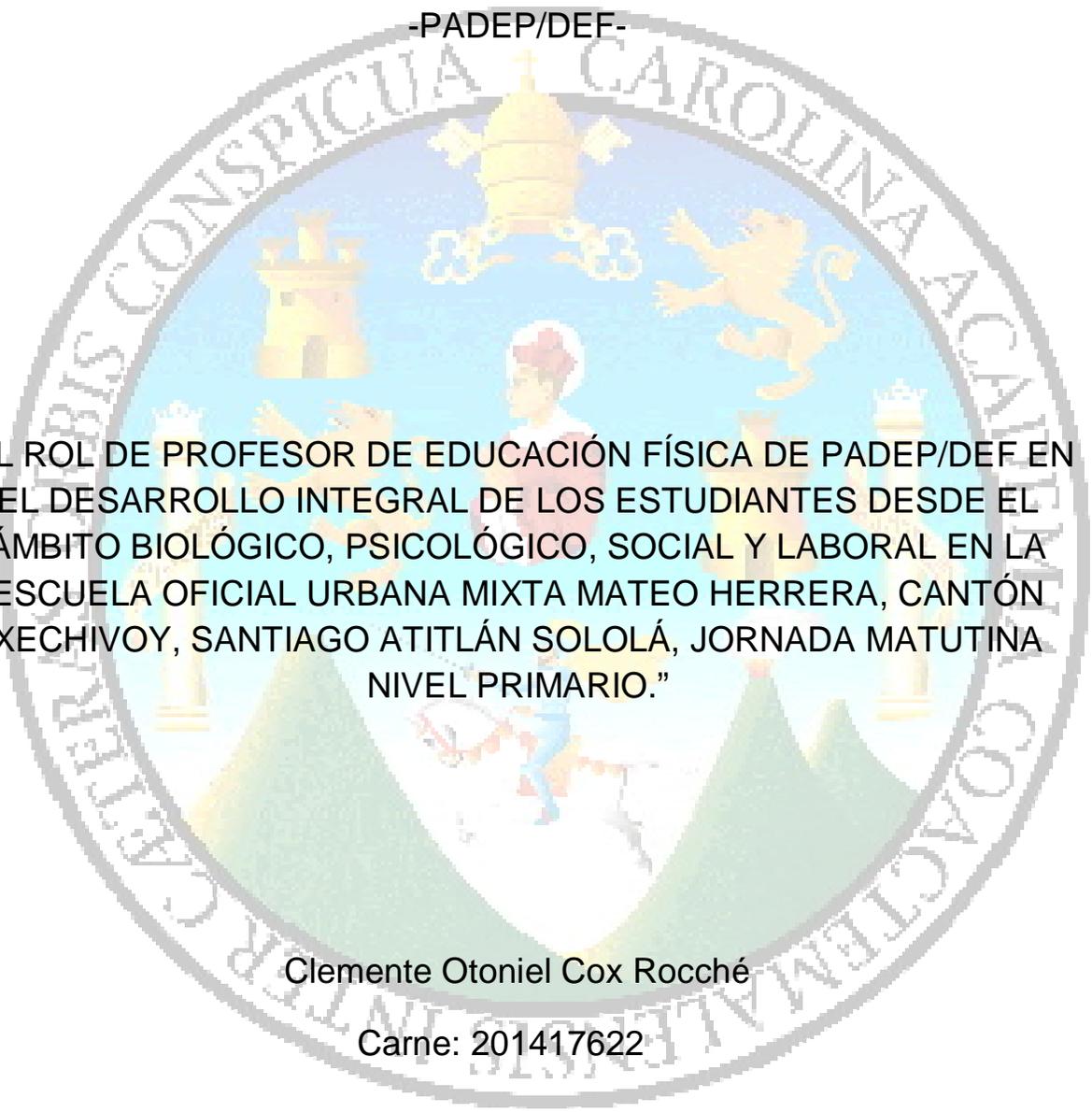


UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

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

-PADEP/DEF-

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central shield with a figure of a man on horseback, a lion rampant on the right, and a castle on the left. Above the shield is a golden dome. The shield is set against a blue background with a green base. The entire emblem is surrounded by a circular border containing Latin text: "SACRUM UNIVERSITATIS CAROLINAE ACADEMIAE COACATEMALTANENSIS CONSPICUA" at the top and "SACRUM UNIVERSITATIS CAROLINAE ACADEMIAE COACATEMALTANENSIS" at the bottom.

“EL ROL DE 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 URBANA MIXTA MATEO HERRERA, CANTÓN  
XECHIVOY, SANTIAGO ATITLÁN SOLOLÁ, JORNADA MATUTINA  
NIVEL PRIMARIO.”

Clemente Otoniel Cox Rocché

Carne: 201417622

GUATEMALA OCTUBRE 2016



UNIVERSIDAD 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 DE 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 URBANA MIXTA MATEO HERRERA, CANTÓN  
XECHIVOY, SANTIAGO ATITLÁN SOLOLÁ, JORNADA MATUTINA  
NIVEL PRIMARIO.”

Clemente Otoniel Cox Rocché

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:  
PROFESOR DE EDUCACION FISICA

EN EL GRADO DE:  
PROFESORADO

GUATEMALA OCTUBRE 2016



MIEMBRO DEL CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELAS DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
UNIVERSIDAD DE SANCARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJIA

DIRECTOR

M. A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

SECRETARIO

LICENCIADA DORA JIDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTES DE LOS EGRESADOS

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES

GUATEMALA OCTUBRE 2016



De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante  
Clemente Otoniel Cox Rocché  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO PRIMERO (11º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

**“DECIMO PRIMERO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Mateo Herrera, Cantón Xechivoy, Santiago Atitlán Sololá, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Clemente Otoniel Cox Rocché**

**CARNÉ: 201417622**

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





28 de Julio de 2016

Señores  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que la **Licenciada Dora Virginia Tobías Calderón** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE SISTEMATIZACIÓN** titulado:

**“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Mateo Herrera, Cantón Xechivoy, Santiago Atitlán Sololá, jornada matutina nivel primario”**

Realizado por el estudiante:

**Clemente Otoniel Cox Rocché**

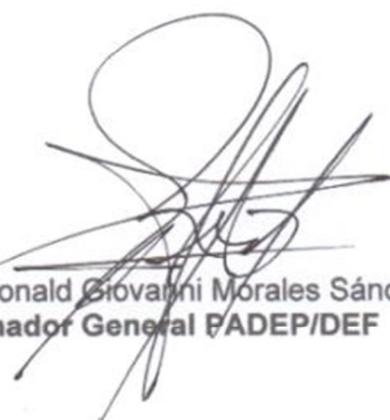
**CARNÉ: 201417622**

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 06 mayo 2016

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

Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Mateo Herrera, Cantón Xechivoy, Santiago Atitlán Sololá, jornada matutina, nivel primario.** Del estudiante Clemente Otoniel Cox Rocché, con carne 201417622 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**



Licda. Dora Virginia Tobías Calderón  
**Coordinador Sede Quetzaltenango**  
**PADEP/DEF**





De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
Clemente Otoniel Cox Rocché  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO PRIMERO (11º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

**“DECIMO PRIMERO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Mateo Herrera, Cantón Xechivoy, Santiago Atitlán Sololá, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

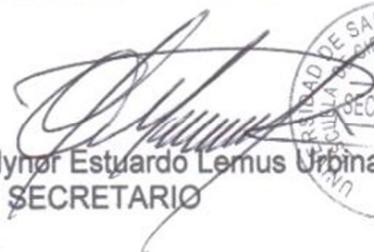
**Clemente Otoniel Cox Rocché**

**CARNÉ: 201417622**

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO



/Sindy





ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA "MATEO HERRERA" CENTRAL No.1 JM

Santiago Atitlán, Sololá

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 Director de la Escuela Oficial Urbana Mixta Mateo Herrera Central No. 1 Jornada Matutina en Santiago Atitlán Sololá, el estudiante **Clemente Otoniel Cox Rocché, carné No. 201417622**, desarrollo su Sistematización con el tema **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela oficial urbana Mixta Mateo Herrera central No. 1 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.

X   
Prof. Gaspar Ajtzip Tzina  
Director



Escuela Oficial Urbana Mixta Mateo Herrera Central Jornada Matutina Santiago  
Atitlan Sololá





**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-



## AGRADECIMIENTOS

Agradecimiento que va dirigido primeramente a DIOS que sin su bendición y su amor nada se hubiera hecho ya que él es la fuente de vida.

Así mismo la dedico con todo mi amor y cariño a la mujer que más amo en esta vida, mi esposa Marina Chavajay, por su apoyo incondicional y por creer en mi capacidad, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre ha estado brindándome su comprensión, cariño y amor.

A mis otros amores que son fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depara un futuro mejor, mis hijos, Esteban, Clemen y Junior.

A mis compañeros y amigos pasados y presentes, quienes sin esperar nada a cambio compartieron sus conocimientos, alegrías y tristezas y a todas aquellas personas que durante este tiempo de estudio estuvieron apoyándome para lograr a que este sueño se haga realidad.





**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-



## DEDICATORIA

Triunfo que va dedicado primeramente a Dios que es el dueño y sustentador de la vida y porque del mana también la sabiduría.

Así mismo dedico a la mujer que ha brindado su apoyo incondicional hasta en los momentos más difíciles en esta trayectoria de preparación estudiantil, mi esposa.

Como también a esas columnas que han sido base fundamental y motivación para un futuro mejor, mis hijos.





**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-



## INDICE Páginas

Introducción.....	1
I.    Marco conceptual.....	2
1.1    Planteamiento del problema.....	3
1.2    Justificación.....	7
II.   Marco metodológico.....	11
2.1    Objetivos.....	12
a.    Objetivo General.....	12
b.    Objetivo específicos.....	12
2.2    Método.....	12
c.    Muestra.....	13
d.    Recolección de datos.....	13
e.    Análisis estadísticos de los datos.....	13
f.    Instrumentos.....	14
III.  Marco teórico.....	16
3.1    Definición de Educación Física.....	16
3.2    Educación Física en el ámbito biológico, psicológico, social y laboral.....	16
3.3    Educación Física en el ámbito biológico.....	17
3.4    Educación Física en el ámbito psicológico.....	17
3.5    Educación Física en el ámbito social.....	17
3.6    Educación Física en el ámbito laboral.....	18
3.7    Rol del profesor de educación física .....	19
3.8    Educación física y salud.....	20
3.9.  Características de un estudiante saludable en el nivel primario.....	4



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
 DE GUATEMALA  
 ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
 ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



3.10. Características de un estudiante no saludable en el nivel primario.....	22
3.10. Tipos de salud.....	22
4. Riesgos del estudiante al no hacer actividad física en el nivel primario.....	23
4.1 Beneficios presentes y futuros del estudiante en la clase de EF.....	24
4.2 Estudiante con mente sana y cuerpo sano en el nivel primario.....	<b>25</b>
4.3 Diferencia entre Deporte y Educación Física.....	25
4.4 Deporte según el profesor de educación física.....	26
4.5 Educación física según el profesor.....	26
4.6 Educación física y su desarrollo integral en el estudiante .....	27
5. Métodos en la clase de educación física y deporte.....	27
5.1 Métodos en la clase de educación física.....	27
5.2 Métodos en el deporte.....	28
5.3 Parámetros que se debe tomar en cuenta en el Deporte.....	28
6. Impacto de la Educación Física en el nivel primario.....	29
6.1 Educación Física y su impacto biológico en el estudiante.....	29
6.2 Factores biológicos que influyen en el aprendizaje.....	30
6.3 Educación Física y su impacto psicológico en el estudiante.....	31
6.4 Factores psicológicos que afectan el aprendizaje.....	32
6.5 Educación Física y su impacto social en el estudiante.....	33
6.6 Los diferentes problemas sociales. ....	34
6.7 Educación Física y su impacto laboral en el estudiante.....	35
IV. Marco operativo.....	36
4.1 Diseño de la investigación.....	36



**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-



4.1.1	Equipo de investigación.....	36
4.1.2	Presupuesto.....	37
4.1.3	Programación.....	37
V.	Presentación de resultados.....	38
5.1	Análisis de datos.....	38
5.2	Interpretación de resultados.....	39
VI.	Conclusiones.....	45
VII.	Recomendaciones.....	46
VIII.	Bibliografía.....	48
IX.	Anexo.....	50
9.1	Glosario.....	51
9.2	Instrumentos.....	56
9.3	Programa de Docencia.....	57
9.4	Programa de Extensión.....	72





**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-



## INTRODUCCIÓN

En este trabajo que presento se incluyen experiencias absorbidas en el programa académico de desarrollo profesional para docentes de educación física, PADEP/DEFde la Universidad de San Carlos de Guatemala, donde se evidencia la experiencia vividas en el proceso de aprendizaje de dicha carrera.

Con respuesta a lo estipulado, se logra conformar y determinar el rol del maestro de educación física en la Escuela pública enfatizando bajo cuatro puntos importantes que son; lo biológico, psicológico, social y laboral en favor de los estudiantes del nivel primario.

En este programa se aprendió muchas cosas novedosas e interesantes para el bienestar de los niños y niñas en la clase de educación física, como también se evidencia la experiencia en las prácticas realizadas en las distintas escuelas, objetando una educación de calidad en el país de Guatemala.



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-





**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-



## I. MARCO CONCEPTUAL

El autor labora como docente en la Escuela Oficial Urbana Mixta Mateo Herrera en su Jornada Matutina, del municipio de Santiago Atitlán del departamento de Sololá, desde 2009, cuenta con 07 años de trabajo. Actualmente atiende todos los grado del nivel primario, de primero a sexto con dos secciones cada grado y cuenta con 317 alumnos entre niños y niñas, oscilan entre 6 a 14 años de edad, cada grado demuestran particularidades en habilidades en la clase de educación física, ese hecho no es una dificultad de no ser amigos, todos ellos son muy amigables, comparten, trabajan juntos sin problema, son serviciales, respetuosos, colaboradores, han aprendido ser solidarios entre ellos dentro y fuera de la clase de educación física, características que han aprendido en sus familias, ya que la mayoría son religiosos y que no tuvieron la oportunidad de estar en una escuela.

La cancha tiene las siguientes características, alrededor de la cancha en la parte lateral derecho está el parque central del municipio y en la parte izquierda se encuentra un banco y tiendas, en la parte frontal de la cancha se ubica el puesto de salud y una farmacia, aunque la ubicación está un poco critico por ubicarse en el centro del pueblo frente a la Escuela, han habido actividades del pueblo donde se ha utilizado la cancha pero con esto no se ha perdido los objetivos de la clase de educación física, el docente ha tratado la manera de adecuar la planificación según las necesidades del caso, en cada unidad gracias a Dios se tiene los materiales necesarios según sea el contenido a trabajar así mismo los padres ha sido colaboradores en este caso, cuando no se tiene los materiales que necesita el docente, se lo comunica a los padres para que cada alumno pueda traer desde su casa, esto lo hacen porque se sienten orgullosos de que sus hijos estudien, oportunidad que ellos no tuvieron.



**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-



Se cuenta con una pequeña aula que ha servido como para atender padres de familia en casos especiales y en donde se ubican los materiales para el buen aprendizaje de los alumnos, es allí también donde se verifica la asistencia de los alumnos y realizar reuniones netamente de comisión de deporte, en este espacio encontramos algunas pelotas de futbol, pelotas de baloncesto, pelotas de volibol, pelotas plásticas, aros, conos, entre otros materiales importantes, estos materiales es de mucha importancia para la clase de Educación Física y útil para el niño y la niña del nivel primario, parte también de los materiales se han conseguido a través de autogestión de parte del maestro de educación física. Material de mucha utilidad, ya que sin ella la clase es muy limitada.

### **1.1 Planteamiento del problema**

a. ¿En qué consiste el problema?

Consiste en el que hacer docente dentro de la escuela, el impacto que se debe ver a través de sus acciones en la clase de educación física, hoy por hoy se debe visualizar a un maestro de educación Física con un liderazgo que promueva una cultura física para sus estudiantes. Sabemos y cocemos que la clase de educación física es una clase integral ya que sin ella nunca existe ni existirá una educación integral.

En el ámbito biológico los estudiantes en un demuestran apatía a la clase de educación física, creyendo con lo que se ha visto durante el tiempo que se está rompiendo el sedentarismos a través de los niños y niñas de las familias por medio de la clase de educación fisca, así mismo los padres creen que el hacer actividad fisca es un castigo para sus hijos y que frecuente mente piden permiso para ausentarse en dicha clase y que seguramente ellos lo hacen por falta de conocimiento ya que como padres ellos fueron formados de otra manera.

En la clase de educación física se ve también el rápido cansancio en algunos estudiantes, el bajo rendimiento en el curso, la baja participación de niñas en juegos escolares y se cree que es por sedentarismo. Conocemos que la biología tiene como objeto de estudio a los seres vivos y, más específicamente, su origen, su evolución y sus propiedades: génesis, nutrición, morfogénesis,



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



reproducción, patogenia, entre otros. Se ocupa tanto de la descripción de las características y los comportamientos de los organismos individuales como de las especies en su conjunto.

En lo psicológico, los estudiante de la escuela también presentan obesidad en un porcentaje mínimo, ansiedad (bajo autoestima y aislamiento) que las causa posiblemente sean de familias desintegradas ya que se ha tenido la oportunidad de dialogar con algunos niños y niñas de los grados quinto y sexto de la escuela, así mismo el sedentarismo ha afectado psicológicamente a algunos estudiantes que creen ser igual a sus padres, en lo que se refiere a obesidad se ha visto niños y niñas que son pocos activos porque creen ser gorditos y demuestran contradicción en una prueba física y en cuanto ansiedad se ha visto alejamiento, poca participación, inasistencia en la clase y cree que no puede hacer algún ejercicio porque tiene miedo a fallar o a cometer algún error delante de sus compañeros, estas situaciones probablemente vienen de familias con problemas serios que afecta la estabilidad de ellos como estudiantes.

Lo referente en la parte social los estudiantes del nivel primario es aceptable ya que se ha visto en la clase de educación física la amistad, el compañerismo, el trabajo en equipo aunque en el sexo femenino sea visto algunas situaciones de confrontación por liderar algún grupo de niñas, cada grado demuestran particularidades en habilidades en la clase de educación física, ese hecho no es una dificultad de no ser amigos, todos ellos son muy amigables, comparten, trabajan juntos sin problema, son serviciales, respetuosos, colaboradores, han aprendido ser solidarios entre ellos dentro y fuera de la clase de educación física, así mismo, estas actitudes sociales viene en las familia como cultura netamente de ellos, la colaboración y el servicio que es una particularidad del pueblo.

Sabemos muy bien que una sociedad es aquel conjunto de individuos que comparten una misma cultura y que interactúan entre sí para conformar una comunidad.



**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-



En lo laboral, el docente es persona eficiente, responsable, puntual y cumplidora con capacidad para trabajar, el objetivo es realizar el mayor esfuerzo y plasmar todos los conocimientos, garantizando un responsable desempeño para el beneficio de la escuela a la cual presta su servicio, la relación laboral con los estudiantes, padres de familia y compañeros maestros de grados y la parte administrativa es aceptable, respecto a los alumnos en la clase de educación física demuestran responsabilidad en su indumentaria y sus materiales cuando es requerido de parte del docente, así mismo la participación en clase es muy buena ya que con el tiempo han comprendido la importancia del curso para su aprobación al grado inmediato y el beneficio que con lleva para y por la salud del estudiante. La relación laboral con padres de familia es muy cercana ya que ellos también colaboran en proveer algunos materiales a sus hijos para la clase de educación física, en términos generales los estudiantes demuestran responsabilidad, interés, puntualidad, esfuerzo en asistir en las clase según el calendario, con los maestros de grado se tiene una buena comunicación y relación laboral, así mismo con la parte administrativa.

#### **b. Realidad en que se ha observado el problema.**

En la escuela en donde labora se ha observado varios tipos de situaciones ya que es una de las escuelas más antigua y primera escuela en el municipio, se han surgido varios tipos de problemas comunes que se puede tratar a través del dialogo y la conversación. Los estudiantes de la escuela, de los grados de primero a segundo demuestran diferentes tipos de problemas con los estudiantes de tercero a sexto, sin embargo se podrá tratar conforme se va conociendo a profundidad cada caso.

En lo biológico en los grados del primer ciclo se cree que el miedo a la separación de la familia, el miedo a las nuevas amistades y por supuesto el sedentarismo que se cree son algunos de los problemas, en los grados del segundo ciclo, en lo biológico se cree que es el sedentarismo, la frecuente



inasistencia en la clase de educación física, la baja participación del sexo femenino en actividades extracurricular.

Se ha observado en lo psicológico la baja auto estima de algunos estudiantes en todos los grados, aislamiento del grupo en que participan dentro de la clase, en el según ciclo se observado algún tipo de bulling, cambios físicos en los pre adolescente que afecta la parte psicológico en algunos, se supone que estos tipos de problemas psicológicos lo traen de sus familias, también se conoce de algunos casos de niños y niñas que han perdido a sus padres y que han querido renunciar al estudio.

En lo social y laboral, los estudiantes han respondido las expectativas del docente ya que demuestran compañerismo, amistad, ayuda mutua dentro de la clase, en lo laboral demuestran responsabilidad, entusiasmo, participación y respeto a los demás y al docente que es el eje principal de la preparación y formación de todos ellos.

Las Características generales delos estudiantes de la Escuela Oficial Urbana Mixta Mateo Herrera J.M. en su mayoría son niños y niñas de baja estatura, tímidos en hablar en público, la mayor parte hablan tzutujil que es el idioma materno así mismo religiosos de buenas relaciones humanas y en lo general son niños y niñas con espíritu de superación para un futuro mejor.

### **c. Forma en que se abordará el problema.**

Realizar todas las investigaciones necesarias usando todo lo que está al alcance del docente para poder presentar el porqué de algunos problemas de los alumnos y alumnas de la escuela Mateo Herrera J. M. De Santiago Atitlán y en que perjudica el proceso aprendizaje de cada uno de ellos. Tal investigación se abordara a través de:

Encuestas.

Entrevistas.

Diálogos.

Supervisión cercana.



**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-



Libros.

Internet.

Otros.

Así mismo se hará la diferencia entre el alumno con familia integrada, con papa y mama y alumno con familia desintegrada y nos daremos cuenta de estas dos clases de alumnos en la escuela, al final nos podamos dar cuenta de la importancia de mantener una familia unida bajo los parámetros de un verdadero vínculo familiar. Porque de esa manera tendremos mejores estudiantes competitivos y eficientes para vivir una vida y así visionar una mejor sociedad.

Preguntas de investigación.

- 1.- Porque cree que algunos estudiantes se ausentan frecuentemente en la clase de educación física.
- 2.- Cree beneficioso la clase de educación física en el proceso educativo del estudiante.
- 3.- Usted cree que sin la clase de educación física, habría educación integral en nuestros estudiantes.
- 4.- El Maestro de educación física es una figura importante en la promoción de una cultura deportiva.

## 1.2 Justificación.

### **Importancia de la investigación a nivel científico.**

Tema de mucha importancia, ya que la educación física en gran parte beneficia a una gran cantidad de estudiantes en las escuelas públicas, su contenido es eminentemente práctico y su objeto de estudio es el ser humano en movimiento y hoy en día se puede decir que es una ciencia por las grandes investigaciones que se han dado, enfocando siempre en el ser humano y en su práctica. Desde los orígenes del hombre, el movimiento humano, ha ido evolucionando como una



cualidad propia y un factor de desarrollo tanto filogenético como ontogenético; de una utilización puramente de subsistencia y para el combate, movimiento como fuente de conocimiento y comunicación, de sentimientos y emociones, de placer estético, de salud, de esparcimiento.

En la Antigüedad, el ejercicio físico se vinculaba con la protección de la salud y el deseo del Estado de contar con un ejército sano y apto para el combate. Por eso prestaba una gran atención al temple y a los ejercicios físicos. La utilización del ejercicio físico como preparación para el combate se extiende hasta la Edad Media caracterizada por las constantes guerras.

El renacimiento cuando los ejercicios violentos de la Edad Media se pasan a juegos más refinados donde la habilidad reemplaza a la fuerza. Estas actividades, vistas desde hoy, serían el germen de la educación física actual.

Los trabajos no solo se aprecia un mayor desarrollo del ejercicio físico como gimnasia con fines utilitarios, sino lo que pudiésemos considerar como los primeros asomos de una argumentación de la actividad física sobre la óptica de diferentes ciencias.

Desde el punto de vista científico interpreta la educación física como un campo de estudio, que para lograr su desarrollo teórico y práctico, implica necesariamente a otras disciplinas tales como: antropología, fisiología, psicología, biomecánica, estética, ética, sociología, historia y filosofía, entre otras. Evidencia que la educación física además de tener un carácter particular y específico de disciplina, también presenta características multidisciplinarias e interdisciplinarias.

### **Importancia de la investigación a nivel académico.**

Lo que motiva a realizar esta investigación es el bajo rendimiento académico, la inasistencia de algunos de los alumnos y sin conocer las causas específicas de la problemática.

Los chicos y chicas del nivel primario atraviesan un momento que marcará la vida en el rendimiento físico y mental, por tal razón la preparación académica de los estudiantes es importantísima.



**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-



El docente quiere ver alumnos y alumnas con mucho ánimo, estudiantes extrovertidos, participativos, críticos en la clase de educación física, en definitiva, que logre que los estudiantes estén ávidos porque toque Educación física. Sin duda, nuestra área es la única del currículo que puede conseguir este efecto.

Nuestra labor es difícil y complicada. La labor del profesor de Educación física no sólo exige de un profesional muy preparado, sino de una persona genéticamente predispuesta, con un determinado carácter innato, de alguien que disfrute y goce con lo que hace y haga disfrutar a los demás. Eso no es fácil. Solo lo puede hacer un profe de educación física.

### **Importancia de la investigación a nivel social.**

A través de la practica física - deportiva, que el estudiante del nivel primario tenga la posibilidad de reproducir implícitamente valores de la sociedad en la que vivimos, por ejemplo, podemos promover una educación de la conciencia colectiva, la participación y la convivencia pacífica.

Pero además, otra de las posibilidades educativas de la clase de educación física es el desarrollo e interiorización de hábitos saludables e higiénicos o hábitos de relación social.

Estamos convencidos que la práctica de un modelo de deporte escolar educativo y formativo, puede favorecer el proceso educativo de los niños en edad escolar y no quedar relegado, para que esto sea posible, es imprescindible que los profesores de educación física se encuentren estrechamente vinculados al ámbito educativo y de manera específica, a los maestros y entrenadores escolares.

Una sociedad tan exigente como la actual dificulta significativamente la enseñanza de pautas de cooperación. Es una contradicción, y por tanto un aspecto negativo, para forjar este valor con la clase de educación física que se ha convertido en un paradigma de la competición. Sin embargo, a través del PEF se fomente la cooperación y podemos darnos cuenta de la necesidad que tenemos de los demás



para resolver determinadas situaciones. También para conseguir transmitir a nuestros estudiantes la cooperación a través del deporte, podemos estimular la comunicación y la coordinación del grupo al que estamos dirigiendo. Los maestros de educación física deben fomentar la integración y nunca la exclusión y esto ocurre cuando seleccionamos constantemente a los mejores para ganar el partido de los juegos escolares.

Es importante no olvidar que como profesores de educación física nuestro rol primordial es, la práctica de la actividad física del ser humano sin ver aspecto físico, habilidad, ni edad.

### **Beneficios que generará la realización de la investigación.**

Toma consciencia de la importancia de la clase de educación física y el beneficio que conlleva en el nivel escolar infantil.

Constituye una asignatura que integra acciones principalmente de carácter físico.

Organiza y planifica en los diferentes niveles de enseñanza para un mejor aprovechamiento en los estudiantes.

Informa a padres y representantes de niños y niñas el desarrollo y su importancia de la clase de educación física.

Expone la importancia del método del constructivista en la clase de educación física en el nivel primario.

Detecta los índices de estudiantes desinteresados en la clase de educación física a través de la investigación que se realizará posteriormente.

Diagnostica las causas que influyen del porqué del sedentarismo en los estudiantes del nivel primario.

Analiza las consecuencias futuras en el estudiante que no practica algún deporte en el segundo ciclo.



**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-



Conoce la diferencia entre un alumno que practica y un alumno que no practica un deporte en el nivel primario, ya que esto ayudará a que las personas se informen bien sobre el tema, ya que se piensa que es lo mismo pero la verdad es que no es así. Toda la información que anexara a este tema será por medio de situaciones vividas, Internet, libros y autores que se obtendrá de varias fuentes.

Es así como podrá expresar todos los conocimientos adquiridos, a estudiantes, niños, maestros, padres de familias, recalcando e informando a todos acerca del rol del maestro de educación física en el desarrollo integral de los estudiantes del nivel primario.

## II. MARCO METODOLÓGICO

La siguiente investigación se tratara del rol del maestro de educación física, apuntando hacia una educación integral de los niños niñas de la escuela Oficial Urbana Mixta Mateo Herrera central en Jornada Matutina, enfocando al desarrollo biológico, psicológico, laboral y social, en especial en la clase de educación física.

Investigación que durará aproximadamente cuatro meses, que dará inicio en el mes de Noviembre del año 2015 y culminara en el mes de Febrero del año 2016, se dará énfasis a los estudiantes que presentan algún tipo de problemas en la clase de educación física, así mismo se hará todo para alcanzar los objetivos trazados. Obteniendo ya los resultados, se hará saber por escrito a donde corresponde



**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-



## 2.1 Objetivos.

### a. Objetivo general.

Determinar el Rol del profesor de educación Física de PADEP/DEF en el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Mateo Herrera Central Cantón Xechivoy, Santiago Atitlán, Sololá.

### b. objetivos específicos.

Conocer los problemas sociales de los estudiantes del nivel primario por medio de la clase de educación física, dando énfasis de los de mayor riesgo.

Identificar los factores biológicos que afectan la salud de los estudiantes del nivel primario, a través de actividades prácticas en la clase.

Determinar los problemas psicológicos del estudiante del nivel primario y sus causas primarias que afecten su desarrollo integral.

Establecer normas laborales que ayude a mejorar el desenvolvimiento del estudiante en la escuela, en su familia y en la sociedad.

## 2.2 método.

La investigación lo realizará el Maestro de Educación Física, Clemente Otoniel Cox Rocché y lo realizará en escrito y verbal, así mismo usando otras fuentes de investigación ya sea libros o internet, apoyándose de los maestros y padres de familia, como también de los mismos estudiantes, buscando lograr el objetivo que es mejorar el aprendizaje significativo.



**d. Muestra.**

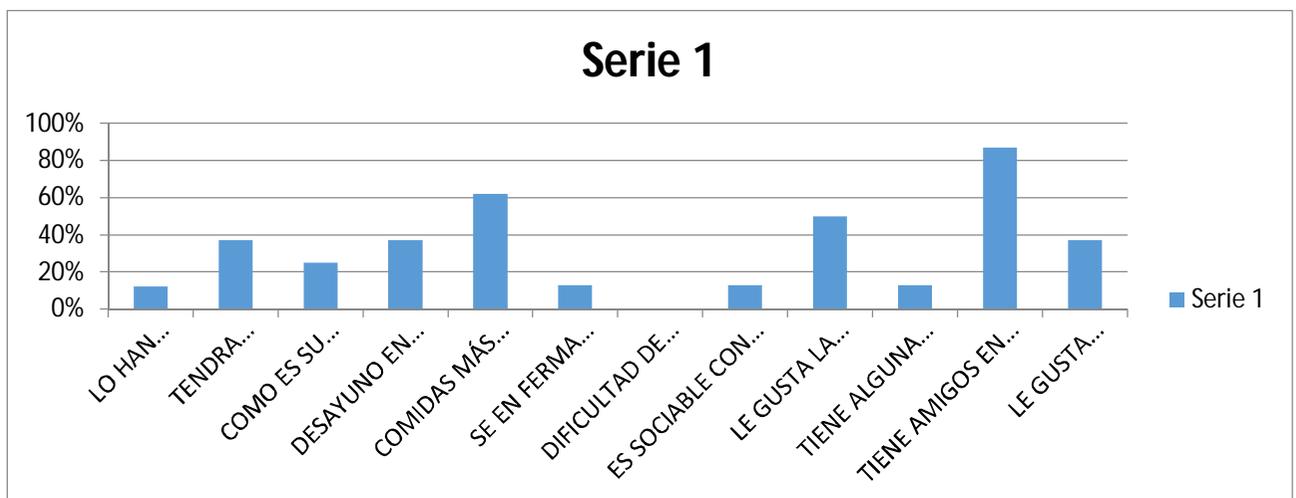
Lamuestra nos dice que los alumnos de la escuela Mateo Herrera Central en su Jornada Matutina, están en un nivel normal en lo que respecta lo biológico, psicológico, social y laboral, sin embargo existe la posibilidad que vayan en decadencia o que mejoren en un futuro, por tanto es importantísimo darles la atención necesaria a estos estudiantes.

**d. Recolección de datos.**

En la escuela mateo herrera central existen aproximadamente el 30% de estudiantes de escasos recurso económicos, por lo que se puede evidenciar algún tipo de desnutrición leve en algunos niños y niñas y que esto afecta directamente el estado fisco de ellos.

También se ha observado que los niños y niñas empiezan tarde sus estudios en el nivel preprimaria y esto causa algún tipo de problema psicológico en algunos de ellos, en los grados mayores del nivel primario.

**e. Análisis estadísticos de los datos.**





**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-



## f. Instrumentos.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA PADEP/DEF  
QUETZALTENANGO

La siguiente encuesta está dirigida a estudiantes de la Escuela Oficial Urbana Mixta Mateo Herrera Central en su Jornada Matutina, Santiago Atitlán, en el ámbito biológico, psicológico, laboral y social.

Género. Masculino\_\_\_ Femenino\_\_\_ Grado\_\_\_ Edad\_\_\_

1. ¿Ha recibido maltrato alguna vez en su vida?

No\_\_\_ Si\_\_\_ A veces\_\_\_

2. ¿Existe algún problema en su casa?

Si\_\_\_ No\_\_\_ Ninguno\_\_\_

3. ¿Cómo se siente usted en la escuela en relación a su comportamiento?

Enojado\_\_\_ Paciente\_\_\_ Normal\_\_\_

4. ¿Desayuna todos los días?

Si\_\_\_ No\_\_\_ A veces\_\_\_

5. ¿Cuál es la comida que más consumen en su casa?

Verduras\_\_\_ Frutas\_\_\_ Frijoles\_\_\_ Otras\_\_\_

6. ¿Se enferma muy seguido?

Si\_\_\_ No\_\_\_ A veces\_\_\_



7. ¿Tiene alguna dificultad de aprendizaje al momento de la enseñanza en su escuela?

Mucho \_\_\_\_\_ Poco \_\_\_\_\_ Ninguna \_\_\_\_\_

8. ¿Cree que la clase de Educación Física sirve también para socializarse con los demás compañeros?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Poco \_\_\_\_\_

9. ¿Le gusta la clase de Educación Física?

Mucho \_\_\_\_\_ Poco \_\_\_\_\_ Nada \_\_\_\_\_

10. ¿considera algún problema en el proceso de la clase de educación física?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Ninguno \_\_\_\_\_

11. ¿consideras algunos amigos en la escuela en donde asiste?

Ninguno \_\_\_\_\_ Pocos \_\_\_\_\_ Muchos \_\_\_\_\_

12. ¿Le gusta trabajar en grupo o en equipo en las tareas de la clase?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_



### III. MARCO TEÓRICO.

#### 3.1 Definición de Educación Física.

Bird (1995) Define, “Como el proceso educativo que tiene como propósito a partir su contribución máxima posible al crecimiento y desarrollo óptimo de las potencialidades inmediatas y futuras del individuo en su totalidad a través de una instrucción organizada y dirigida, y su participación en el área exclusiva de actividades de movimiento del cuerpo seleccionadas de acuerdo a las normas higiénicas y sociales. Por otro lado enfatiza que la educación física se concentra en el movimiento del ser humano mediante ciertos procesos, dentro de un contexto físico y social.”

Solas (2006) Explica,” Que la educación física es la educación de la salud, del cuerpo-mente. Se debe enseñar los valores para que el alumno futura personal social, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud. Como segunda concepto añadido que la educación física tiene que dar las bases motoras comunes a todos los deportes a fin de que los alumnos si deciden ser deportistas de competición lleguen con unos conocimientos motores básicos a todos los deportes.”

También Educación física podemos decir que es la teoría puesta en práctica en donde el eje principal es el ser humano en movimiento, en el estudiante en el nivel infantil se debe tomar en cuenta la edad y su grado académico para evitar inadecuación de ejercicios. Así mismo podemos de decir que la educación física es previamente planificadas con actividades desglosadas adecuadamente con el fin de desarrollar destrezas, cualidades físicas y por su puesto crear en el educando una cultura puramente física.

#### 3.2 Objetivos de la Educación Física en el ámbito biológico, psicológico, social y laboral.

#### 3.3 Objetivos de la Educación Física en el ámbito biológico.

Murga (1980) “Nos dice, La educación física es movimiento unido a la cognición que persigue el desarrollo físico y mental para obtener mayor salud, a través de la



**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-



búsqueda de conocimiento biológico. Como disciplina se ubica dentro del área de las humanidades o las ciencias humanísticas. Cuando estudiamos a nivel de la escuela observamos a la educación física como un curso más del currículo, al igual que biología, castellano ciencias sociales, entre otras.”

Parece obvio tener que fundamentar la razón y necesidad de la Educación Física desde un punto de vista biológico, en un mundo en el que la primer causa de muerte son los accidentes automovilísticos, y la segunda las enfermedades cardiocirculatorias y respiratorias aumentadas por la vida sedentaria predominante en nuestros días.

### **3.4 Objetivos de la Educación Física en el ámbito psicológico.**

Murga (1980) Nos dice, “La Psicología de la Actividad Física y del Deporte cuyo objeto de estudio es el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte. Aunque se trata de un área relativamente joven, está ampliamente reconocida y representada por Asociaciones y Organizaciones de nivel nacional e internacional en Psicología del Deporte.”

Muy oportuno crear actividades extracurriculares y fomentar la participación de padres de familias en las actividades deportivas para fortalecer la confianza de los niños y niñas hacia sus padres y viceversa, creando en el educando una autoestima aceptable aceptando en si sus errores que se cometa en cualquier momento, fortaleciendo la seguridad en sí mismo a través del deporte escolar.

### **3.5 Objetivos de la Educación Física en el ámbito social.**

Murillo (2011) Comenta, “La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-Sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en



**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-



la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior.”

Oportuno mencionar que en lo social, la educación física promueve y facilita a los estudiantes a alcanzar y comprender su propio cuerpo, Involucrando al alumno y alumna en actividades sociales y deportivas para un mejor desarrollo, en donde él o ella tengan esa oportunidad de convivencia con sus compañeros, respetando las diferencias, fortaleciendo el trabajo en equipo y la ayuda mutua a través de la clase de educación física en donde también se vea a estudiantes creativos con personalidad y capaz de asociarse con el medio.

### **3.6 Objetivos de la Educación Física en el ámbito laboral.**

Guerra (1993) Comenta, “Que debido a las complejas fuerzas sociales que interactúan incidiendo en nuestra sociedad actual, cada día se van reduciendo las formas de expresión plena del yo humanístico. Hoy en día ya han aparecido enfermedades relacionadas con la dependencia de la tecnología, esta tendencia debe de ser bien entendida, porque si no nos esclaviza.

Como consecuencia de ello el ser humano vive en una era de pérdida de personalidad, y de humanidad, falta de espacio e hiperespecialización creciente, que le han llevado a la pérdida de su capacidad de equilibrio entre los factores positivos y negativos inherentes a su propia naturaleza.”

Fomentar la disciplina en el alumno a través de actividades deportivas previamente planificadas, donde él estudiante demuestre ese espíritu colaborativo y participativo en las diferentes actividades que se realicen, con el fin de mejorar la laboriosidad del estudiante. La educación física debe fomentar el mejorar el trabajo del estudiante participando en todas las actividades.

### **3.7 Rol del profesor de educación física en el nivel primario.**



**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-



Murillo (2011) comenta, “que el Rol es desarrollar en coordinación con los demás docentes del plantel, su práctica educativa atendiendo los temas de transversalidad incluidos en el Plan y Programas de Estudio de Educación. Desarrollar las demás funciones que le sean conferidas por su autoridad inmediata superior con base a la normatividad vigente e Informar a las autoridades escolares sobre las problemáticas que se presenten en los grupos a su cargo y colaborar para encontrarles soluciones. Dar uso adecuado a los recursos materiales bajo su resguardo. Procurar que el equipo escolar y las instalaciones del plantel, especialmente en las que se desarrollen sus actividades educativas, se mantengan en condiciones higiénicas y buen estado. Atender las disposiciones y procedimientos administrativos vigentes que regulen la actividad en el grupo escolar a su cargo. Informar oportunamente al maestro de grupo los resultados de las evaluaciones del logro del aprendizaje de los alumnos del grupo a su cargo. Preparar oportunamente y aplicar, de acuerdo con los lineamientos establecidos los instrumentos de evaluación diagnóstica, formativa y sumativa. Desarrollar las demás funciones que le sean conferidas por su autoridad inmediata superior con base en la normatividad vigente. Preparar y entregar oportunamente la papelería y documentos que le sean solicitados por su autoridad inmediata superior.” (P. 1).

Registrar su asistencia en cada centro educativo de su adscripción, de acuerdo al procedimiento establecido en el plantel, cumpliendo con las normas y los lineamientos establecidos por la autoridad educativa correspondiente. Promover la participación responsable de los padres de familia de los alumnos a su cargo, en la realización de las actividades extraescolares que fortalezcan el proceso educativo de sus hijos, orientando a los padres de familia sobre las alternativas culturales, deportivas y recreativas que favorezcan el uso y aprovechamiento. Coadyuvar en la organización y realización de actividades demostrativas de tipo deportivo, vigente, contribuyendo así a la educación integral de sus hijos, proponiendo al desarrollo integral del educando, en sus



procesos de maduración y autoafirmación personal así como a la adecuada adaptación al ambiente escolar, familiar y social. Cumplir los contenidos de los Programas de Estudio de Educación Física de acuerdo al grado correspondiente, con el propósito de que los alumnos desarrollen las competencias establecidas, proponiendo una educación de calidad y competente.

### **3.8 Educación física y salud.**

García(2006) Explica, “La salud y calidad de vida ha experimentado en los últimos años un creciente interés y atención. En este sentido, el papel de las actividades físicas orientadas hacia la salud ha adquirido paulatinamente una mayor presencia dentro del currículo escolar, siendo la Educación Física una de las materias que puede responder de forma concreta y explícita a su desarrollo. Salud y ejercicio físico constituyen un binomio indisoluble que otorga una significación incuestionable a la labor educativa del especialista en Educación Física y justifica la presencia de esta materia dentro del currículum. Siendo tan importante la promoción de la salud en el currículum de Educación Física, es necesario que el docente adquiera la formación necesaria que le capacite para desarrollar contenidos que incidan en la promoción de la salud. Sin embargo, encontramos pocos referentes en la bibliografía especializada que aborden de forma explícita y adecuada una intervención didáctica sobre dicha temática. En esta obra se presenta un planteamiento teórico-práctico, en el cual, teniendo como base el desarrollo de niveles básicos de competencia motriz, se integra de forma paralela el aprendizaje significativo de conceptos sobre el cuerpo y su relación con el movimiento y el ejercicio, el conocimiento del sistema cardio-respiratorio y la higiene postural.” (p. 266).

La Educación Física escolar es de trascendental significación en la promoción de la actividad física, de la salud y del bienestar, numerosos factores pueden perjudicar la participación de los escolares en actividades físicas que afecten en sus estilos de vida. La promoción de la salud en el ámbito educativo debe



**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-



considerarse como una prioridad de carácter emergente, vimos en una sociedad convulsa, donde la violencia, la inseguridad y los mecanismos de vida los somatizamos, incluso nuestros propios niños son víctimas del estrés de lo que se vive a nivel social. La escuela debe accionar en tal sentido a través de la clase de educación física, pues nuestro deber es formar sujetos sanos tanto en lo físico como en lo emocional. El maestro de Educación Física debe de educar en pos de lograr individuos más solidarios, menos violentos, más participativos y más humanos, pero para ello él tiene que ser un paradigma en este sentido.

### **3.9 Características de un estudiante saludable en el nivel primario.**

Salamanca (1998) Indica, "Algunas características de un alumno o alumna:

Practica siempre el ejercicio dentro de la clase.

Come saludablemente (vegetales y frutas). Entusiasta y participativo dentro de la clase."

Cabe resaltar que la salud juega un papel importante en la vida de los estudiantes, ya que van a un proceso de desarrollo y como mencionaremos algunas de ellas a continuación:

Lleva consigo siempre agua pura en la clase de educación física.

Entusiasta y participativo dentro de la clase.

Pregunta y propone actividades que fortalezcan la clase.

Le gusta el deporte y la clase de educación física.

Normal mente es un estudiante extrovertido.

Estudiante que le gusta competir.

#### **3.9.1 Características de un estudiante no saludable en el nivel primario.**

Salamanca (1998) Comenta, "Sobre algunas características de estudiante que pueda estar pasando momentos difíciles de salud.

No le gusta la clase. Débil físicamente (en la clase, le da mareo, vomito, entre otros síntomas). Le gustan las comidas de calle."



**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-



Se ve cuando un alumno está pasando dificultades en su salud, puede mostrar algunas síntomas que se ve a simple vista, como por ejemplo.

Tímido en la clase.

Se enferma muy seguido.

Se duerme en clase muy seguido.

No es participativo en actividades deportivas.

Bajo rendimiento escolar, entre otros.

### **3.10.1 Tipos de salud:**

Salamanca (1998) Nos dice, “Que LA SALUD MENTAL: tiene que ver con estado de equilibrio de la mente. Una persona debe estar libre de estrés, tensiones, conflictos, confusiones, depresión, etc Una persona debe poseer la solución de problemas actitud, debe ser capaz de pensar bien o mal, etc. así mismo la SALUD FÍSICA tiene que ver con el buen funcionamiento del sistema de varias fisiológicas del cuerpo. Una persona debe estar en forma para hacer todo su trabajo de rutina, sin ninguna dificultad. Él debe tener un peso corporal normal, una buena visión, piel sana y unas condiciones adecuadas dental, una buena coordinación neuromuscular, etc. también la SALUD SOCIAL tiene que ver con el ajuste de un individuo dentro de la sociedad. Una persona que se considera socialmente sana si es capaz de adaptarse a sí mismo / a sí misma entre la gente de la religión difícil, región, estado, etc Si un individuo no es socialmente sano, él / ella puede desarrollar complejo de inferioridad entre sí. La SALUD PÚBLICA es una disciplina que tiene como fin proteger la salud de la población de un determinado país a través de estrategias como las campañas de prevención de enfermedades y las medidas para erradicar males que pongan en riesgo la vida de los habitantes.

Salamanca (1998) Comenta, “Que la SALUD SEXUAL es un concepto entendido por la Organización Mundial de la Salud como un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad, es así la SALUD ESPIRITUAL Creencias y prácticas religiosas. La creencia en una fuerza



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESQUEMA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



unificante (de un ser supremo): Para algunos, dicha fuerza será la naturaleza, para otros será las leyes científicas y para otros será la fuerza de Dios. Por último la SALUD EMOCIONAL es la habilidad de controlar las emociones, es decir, sentirse cómodo al expresarla y de realizarlo en forma apropiada. Características emocionales que te ayudan a crecer y desarrollar: Grado en el cual tu eres capaz de controlar/combatir el estrés. Ser flexible. Compromiso para resolver conflictos.”

Cuando hablamos de salud, es un término muy grande y complejo, por tal razón la salud debe ser completo en el ser humano, ya todo los componentes son de vital importancia, para que la persona goce real mente de una buena salud. Así mismo una persona se ve de lejos cuando real mente obtiene buena salud. Se refleja su amistad, compañerismo, capaz de enfrentar situaciones de la vida.

#### **4. Riesgos del estudiante al no hacer actividad física en el nivel primario.**

OMS (2014) Comenta, “La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial y provoca el 6% de todas las muertes. Solo se ve sobrepasada por la hipertensión arterial (13%) y el consumo de tabaco (9%), y conlleva el mismo nivel de riesgo que la hiperglucemia (6%). Aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año por tener un nivel insuficiente de actividad física.

La inactividad física está aumentando en muchos países, lo que incrementa la carga de enfermedad no transmisible y afecta a la salud general en todo el mundo. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen entre el 20% y el 30% más de riesgo de muerte que las personas que realizan al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de días de la semana.

La inactividad física es la principal causa de aproximadamente:

El 21%-25% de cánceres de mama y colon

El 27% de casos de diabetes



**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-



El 30% de cardiopatías isquémicas.”

Diferentes estudios muestran un alto grado de sedentarismo en la población escolar, siendo el estudiantado una etapa de la vida donde se reduce de forma importante la práctica de ejercicio físico. El estudio de las conductas de los escolares relacionadas con la salud, muestra un gran porcentaje de pre adolescentes sedentarios, que va aumentando con la edad, especialmente en las mujeres, se evidencia que al finalizar la primaria o la secundaria se produce un descenso significativo del nivel de actividad física de los escolares, tanto en chicos como en chicas.

#### **4.1 Beneficios presentes y futuros del estudiante asistido en la clase de EF.**

OMS (2014) Explica, “Que la actividad física regular de intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física. La actividad física regular y en niveles adecuados: Mejora el estado muscular y cardio respiratorio; Mejora la salud ósea y funcional; Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebro vascular, diabetes, cáncer de mama y colon y depresión; Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso. Además la circulación sanguínea y la respiración mejoran, por eso, el cerebro se encuentra más atento y concentrado ya que el riego le llega mucho mejor y el oxígeno hace que las células también se encuentren más saludables.”

Considero que la actividad física ayuda a descansar mejor, algo que es fundamental para un estudiante. Si se practica por la mañana ayudará a activarse y se notará a la hora de conciliar el sueño por la noche, lo que ayudará a rendir mucho mejor al día siguiente. Todo esto, y mucho más, no se notará nada más



**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-



que se empiece a practicar deporte en la clase de educación física, es cuestión de constancia y compromiso, así poco a poco se apreciara los beneficios que puede conllevar para la mente y el cuerpo hacer ejercicio de manera habitual.

#### **4.2 Estudiante con mente sana y cuerpo sano en el nivel primario.**

OMS (2014) Afirma, “Que es un estudiante innato con ganas de mejorar en todo el ámbito de vida, ya que teniendo una mente sana hace que pienses en cosas sanas que mejore tu relación con las demás personas a creas ambiente de paz, solidaridad, tolerancia apoyo mutuo entre compañeros y compañeras de la escuela, tener una mente sana hace estas más concentrado a los objetivos que se quiere como estudiante.”

En consecuencia de una mente sana, se viene como resultado un cuerpo sano físicamente hablando, un cuerpo sano es aquel o aquella persona que goza de buena salud y que disfruta su vida a lo máximo.

Una persona sonriente, amable, creativo, pacificador, líder, entusiasta y de buen parecer físico, son algunas características de un estudiante de mente y cuerpo sano.

#### **4.3 Diferencia entre Deporte y Educación Física.**

Castro (2011) Indica, “Que DEPORTE. Es actividad física ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas, mientras que la educación física es la doctrina que se enfoca a diversas actividades de esfuerzo, además de que ayuda a la formación integral e intelectual del ser humano y el deporte solo contribuye en la buena formación física.”

Pienso qué educación física es toda actividad caracterizada por un conjunto de reglas previamente planificadas, en el nivel primario desarrolla motricidad en donde el alumno aprecia su cuerpo y se expresen de diversas formas utilizando el juego motor. El deporte en la educación no se trata de educar para el deporte, sino



**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-



de educar a través del deporte, la educación física utiliza el deporte como un medio para el desarrollo de competencias y ejes pedagógicos.

#### **4.4 Deporte según el profesor de educación física.**

Castro (2011) Agrega, “Deporte, es algo general que usamos para referirnos a cada uno de los deportes que se conocen hoy en día. Que también se puede dividir en deporte recreativo y competitivo, hacer deporte puede significar practicar tenis, o natación, o atletismo, o baloncesto, pero no tiene por qué estar ligado con el mundo de la educación.”

Considero que la palabra deporte, es muy amplio, sin embargo la podemos definir como, la actividad con un conjunto de reglas apropiadas al mismo, en donde su fin es el ganar.

#### **4.5 Educación física según el profesor.**

Bird, (1995) Define, “Como el Proceso educativo que tiene como propósito a partir de su contribución máxima posible al crecimiento y desarrollo óptimo de las potencialidades inmediatas y futuras del individuo en su totalidad a través de una instrucción organizada y dirigida, y su participación en el área exclusiva de actividades de movimiento del cuerpo seleccionadas de acuerdo a las normas higiénicas y sociales de nuestro grupo como pueblo respetuoso de la ley y el orden.”

La educación física, tal y como la conocemos es una disciplina escolar, previamente planificada con contenidos de acuerdo a los grados y las edades en que se imparten. Se basa en educar a los alumnos en el mundo del deporte. Ya sea el atletismo, baloncesto, futbol, gimnasia.... Todas las disciplinas deportivas tienen cabida dentro de la educación física, ya que el objetivo es la práctica habitual de algún deporte. La salud requiere un deporte practicado periódicamente.



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESQUEMA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



## **4.6 Educación física y su desarrollo integral en el estudiante del nivel primario**

Bird (1995) Nos dice, “La Educación Física como asignatura integrante de los programas educacionales, constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los educandos. La propia dinámica de la sociedad, impone al hombre una preparación constante para enfrentar la vida en consecuencia con los cambios que en ella van sucediendo. En este sentido la Educación Física adquiere una importancia relevante, pues desde un perfil práctico contribuye al desarrollo de los sujetos tanto desde el punto de vista físico como psicológico.”

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.

## **5. Métodos en la clase de educación física y deporte.**

### **5.1 Métodos en la clase de educación física**

Delgado (1991) Dice, “El método media entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar. El método es sinónimo de: Estilo de Enseñanza, Técnica de Enseñanza, Recursos de enseñanza y Estrategia en la práctica.”

Sacristán (1981) Explica, “El término método como uno de los términos más confusos y polivalentes en su significado; no posee una conceptualización clara y unívoca. Alrededor del mismo existe una diversa terminología propia de la metodología de enseñanza, que muchos autores utilizan indistintamente. Tal es el



**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-



caso de Estrategia Metodológica o pedagógicas, Intervención didáctica, procedimiento de enseñanza, recursos de enseñanza, etc.”

Así mismo método en la clase de educación física, es el que nos sirve como guía para llegar a ese fin que se persigue con juntamente con los alumnos, también hay que resaltar las varias maneras o estrategias de como culminar tal objetivo, como lo es en nuestra actualidad el método analítico y el constructivismo que se hace de mucha importancia en nuestro presente, ya que da la posibilidad a que el alumno piense, analice y proponga actividades que mejore la enseñanza.

## **5.2 Métodos en el deporte.**

Nerici. (1997). Comenta, “Son las formas interrelacionadas de trabajo entre el entrenador y el atleta, dirigidos a la solución de tareas para la enseñanza, aprendizaje y perfeccionamiento de los elementos físicos – técnicos.”

Para enseñar deporte los métodos varían con la clase de educación física, ya que el deporte su fin es hacer campeones, por tal razón se vinculan diferentes aspectos como lo es la habilidad, la fuerza y el entrenamiento individualizado según el puesto o función de cada jugador y que el método más funcional con los niños, considero el más funcional es el descubrimiento guiado y el mando directo.

## **5.3 Parámetros que se debe tomar en cuenta en el Deporte.**

Nerici (1997). Comenta, “Algunos parámetros en el deporte:

- a. Secuencias de ejercicio
- b. Efectos de los ejercicios
- c. Intensidad de los ejercicios
- d. Frecuencia de los ejercicios
- e. Duración de la actividad
- f. Durante cuánto tiempo.”



**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-



El profesional de la educación física debe adquirir experiencias sobre parámetros psicobiológicos presentes en el proceso de desarrollo y maduración del niño, relacionadas con las actividades físicas o deportivas, a fin de establecer más claramente los momentos óptimos del comienzo de la actividad, y para ayudar a niños o jóvenes a cumplir con las etapas de crecimiento disfrutando en todo momento de lo que hacen, sin traumas por imposiciones impropias para su edad.

## **6. Impacto de la Educación Física en el nivel primario.**

Salas (2006) Explica, “El presente tiene como objetivo fundamental identificar y analizar la importancia de la sesión de educación física en el nivel de primaria, demostrar el impacto que tiene la asignatura de Educación Física para que el niño logre un desarrollo integral, como en las sesiones se fomenta que se generen ambientes propicios para la adquisición de aprendizajes significativos, lograrlo por medio de dos sesiones como mínimo a la semana para que el niño tenga realmente un compromiso motriz y así pueda incrementar su desempeño motriz, para que pueda movilizar los saberes adquiridos en la escuela y pueda resolver problemas motrices que se le presenten en su vida cotidiana.

Analizar la relación que existe entre los contenidos y estrategias que se utilizan en la sesión de educación física, y cómo influye en el incremento del desempeño motriz del alumno. Identificar como la escuela puede ayudar a resolver dificultades de aprendizaje, los síntomas de hiperactividad, algunos casos de deficiencia y conducta di-social. Fundamentar la necesidad de incluir la Educación Física como uno de los campos del saber a enseñar en la educación inicial a partir de justificar su potencial didáctico respecto del desarrollo de la corporeidad y motricidad, consideradas dimensiones esenciales desde una concepción holística del ser humano.”

El impacto que va surgiendo en el alumno es que va tomando conciencia de su cuerpo de forma progresiva, de sus posibilidades y limitaciones de movimiento, y va comprendiendo las relaciones entre la salud y la forma de utilizar el cuerpo, con



sus actividades posturales, hábitos, actividad física, etc. Con la práctica motriz y los nuevos contenidos del área de Conocimiento del Medio natural, social y cultural.

### **6.1 Educación Física y su impacto biológico en el estudiante.**

Miranda(2014). Nos dice, “Parece obvio tener que fundamentar la razón y necesidad de la Educación Física desde un punto de vista biológico, en un mundo en el que la primer causa de muerte son los accidentes automovilísticos, y la segunda las enfermedades cardiocirculatorias y respiratorias aumentadas por la vida sedentaria predominante en nuestros días.

La actividad física es fundamental y utilizada con criterio terapéutico desde la más remota antigüedad, se conocen grabados, en los que se muestran movimientos y masajes utilizados con fines terapéuticos. Ejercicios respiratorios, “movimientos pasivos” y ejercicios de resistencia aplicados para enfermedades del aparato respiratorio, circulatorio y afecciones quirúrgicas.”

El impacto que hace la educación física en el ser humano es fundamental, ya que le da hasta cierto punto larga vida saludable. La educación física es de vital importancia en la sociedad, los núcleos familiares deben tomar un tiempo prudencial para la práctica de la actividad física y por ende las futuras generaciones de las familias lo practicaran mientras exista un patrón que se siga, ya que el beneficio es enorme, no solo individual si no también colectivo (Sociedad).

### **6.2 Factores biológicos que influyen en el aprendizaje.**

Miranda(2014). Comenta, “Algunos aspectos que influyen:

#### **a) Las imperfecciones sensoriales.**

El sentido de la vista y del oído, sobre todo afecta de diversas maneras a la formación del carácter y alcance de las sensaciones. El alumno con deficiencias



sensoriales tendrá una visión parcial o deforme del medio ambiente.  
Aspectos negativos

b) La Fatiga.

La falta de sueño es un estado que está íntimamente ligado a la fatiga porque produce cansancio y un adolescente cansado nunca responderá eficientemente. Causa: bajo rendimiento escolar, pérdida de interés, constante distracción, la debilitación del proceso mental, la falta de iniciativa.

### ASPECTOS NEGATIVOS

c) La Desnutrición:

Un alumno mal alimentado nunca podrá tener el mismo desarrollo físico, social, intelectual, ni emocional que otro que tiene una alimentación adecuada para su desarrollo.

d) El deporte:

El deporte hace que el cuerpo emita ciertas sustancias que estimulan tu cerebro. Estos compuestos apoyan funciones de tu cerebro y aumentan tu aprendizaje y rendimiento.

e) Importancia de dormir

No dormir suficiente tiene mucho impacto, ya que produce problemas de memoria y de concentración. Impide tus reacciones y tu capacidad de responder a situaciones nuevas. “

Uno de los puntos a tomar en cuenta es el estar bien con uno mismo, factor importante que se deben de tomar en cuenta en el proceso aprendizaje del



**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-



estudiante, ya que debilita primeramente el desarrollo físico del ser humano en especial cuando sedan estos aspectos negativos, un estudiante entonces debe dormir bien para absorber toda información del siguiente día, así mismo la alimentación juega un papel de suma importancia ya que un alumno bien nutrido es prácticamente espontáneo con ideas claras, es así entonces que estos factores el Profesor de Educación Física debe tomar muy en cuenta en su clase de educación física.

### **6.3 Educación Física y su impacto psicológico en el estudiante del nivel primario.**

Arauel (2015) Explica, “Según estudios realizados, parece que existe una relación entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas.

Por otra parte, es una realidad que las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida. Parece evidente por lo tanto que la práctica de ejercicio físico tiene algo de positivo para la salud.

Se puede observar que Nivel afectivo el ejercicio físico regular nos ayuda a afrontar la vida con mayor optimismo y energía, ya que aumenta nuestro auto estima y nos hace sentir bien.”

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de estrés, ansiedad y depresión. Indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos. En los estudiantes es de vital importancia el punto psicológico dentro y fuera de la escuela, ya que les permite vivir saludablemente cual sea la situación que se enfrente, nos hemos dado cuenta en actividades deportivas que la parte psicológica en el deportista juega un papel importantísimo.



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESQUEMA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



## 6.4 Factores psicológicos que afectan el aprendizaje.

Arauel (2015) Indica, “El aprendizaje no puede ser un proceso de asimilación o absorción pasiva solamente, sino de adaptación que necesita el esfuerzo encaminado a un fin por parte del que aprende. La motivación.- Para fomentar el aprendizaje tendremos que contar principalmente con un individuo motivado, deseoso de aprender, inquieto y curioso. El maestro tiene que estar consciente que la enseñanza pasiva no da resultados, sino que el aprendizaje va paralelo a las actividades del alumno. La atención.- La atención es una facultad que tiene el ser humano y que juega un papel importante en la vida cotidiana. Es el factor más significativo de todo el aprendizaje.”

Considero que el estudiante pierde la atención y se desmotiva por alguna razón será, el docente debe percatar las situaciones adversas que se dan en la escuela, hoy en día el maestro debe ser un ente que visualice todo el panorama dentro del aula, ya que un alumno desmotivado es pérdida de tiempo del maestro, motivación es el punto, al no hacer que el alumno se motive se puede perder los objetivos trazado para con los estudiantes, se hace pensar que existen muchos métodos para despertar el interés de los estudiantes y que estos también sean parte del desarrollo de la clase, existen diferentes clases de métodos, como lo es el método, analítico, el constructivismo, entre otros. Hoy en día necesitamos alumnos participativos, novedosos, con ideas claras, seres humanos emocionalmente preparados para las circunstancias que se presenten.

**6.5 Educación Física y su impacto social en el estudiante del nivel primario.** Arauel (2015) Afirma, “La sociedad actual plantea la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades relacionadas con el cuerpo y su actividad motriz que contribuyen al desarrollo integral de la persona y a la mejora de su calidad de vida. Existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, en la mejora de la imagen corporal y la forma física, así como en la utilización constructiva del ocio mediante actividades recreativas y deportivas.



**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-



Nuestra sociedad está concienciada de que nuestra corporeidad es una fuente de aprendizaje, de bienestar, de salud, de placer, de esparcimiento y que, por ello, es preciso darle una debida atención en la educación”.

La educación física es unas de las actividades más significativas que realiza el ser humano en toda su vida, a través de ella se educa al individuo a realizar con sistematicidad ejercicios físicos, deportes, juegos entre otros socializándose con otras personas valorando las condiciones y aptitudes físicas de cada persona.

## **6.6 Los diferentes problemas sociales.**

Salamanca (1998) Nos dice,” Los problemas sociales son: Delincuencia. La delincuencia en nuestro medio y en estos tiempos, requiere de un estudio muy profundo y sistematizado, ya que son muchos los problemas que agravan los aspectos patológicos infantiles, seguido de factores psicológicos que con mucha frecuencia son descuidados por nuestra sociedad, y poco nos importa la mente de un niño, porque es ahí donde se comienza a resquebrajar este miembro de la sociedad, sin ni siquiera darle la oportunidad de llegar a ser miembro eficaz y productivo, que contribuya a la tarea común. Corrupción. La corrupción está dada en todos los niveles del gobierno. Crisis económica. La crisis económica causa muchos estragos al ámbito nacional en forma general, y por ende, afectando a todo un pueblo en forma particular. El desempleo El desempleo es la ausencia de empleo u ocupación.

Las causas del desempleo son múltiples y variadas, originando en consecuencia diferentes tipos o modalidades de desempleo. La Pobreza. La pobreza es hambre. La pobreza es falta de techo bajo el cual resguardarse. La pobreza es estar enfermo y no poder ser atendido por un médico. La pobreza es no poder ir a la escuela y no saber leer. La pobreza es no tener trabajo, tener miedo al futuro y vivir día a día. La pobreza es perder a un hijo debido a enfermedades relacionadas con el agua impura. La pobreza es impotencia, falta de representación y libertad.



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESQUEMA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



El alcoholismo. Es un trastorno primario y no un síntoma de otras enfermedades o problemas emocionales. La drogadicción. A veces, los/as jóvenes prueban drogas por curiosidad, por estar jaboneados, o porque el grupo presiona para hacerlo. De ahí a consumir con mayor frecuencia y necesitarla hasta hacerse dependiente, hay un corto camino que transita sin darse cuenta.”

En fin, toda la solución de los problemas que agobian a nuestro país, está en nuestras manos, somos los más indicados en cambiar para bien. Y hace que él se fortifique, crezca y sobre todo pueda dar frutos de esperanza para todos, pero como he mencionado anteriormente, todo el cambio está en nuestras manos. Nuestra sociedad necesita seres humanos sanos para una sociedad corrompida y que estamos seguros que el cambio está en las manos del profesor de educación física, un profesor diferente, competitivo, idóneo al trabajo que realiza día a día.

## **6.7 Educación Física y su impacto laboral en el estudiante del nivel primario.**

Salamanca (1998) Nos dice, “Es evidente que la educación física su impacto es muy notable en la sociedad, ya que también en lo laboral el estudiante aprende responsabilidad y puntualidad.”

Dentro de la clase de educación física el alumno va aprendiendo sus deberes y obligaciones así mismo va demostrando trabajo en equipo con sus mismos compañeros y por consiguiente se hace una educación integral egresando alumnos y alumnas competentes para una sociedad necesitada de personas laboriosas y dignas.

## **IV. MARCO OPERATIVO.**

### **4.1 Diseño de investigación.**



**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-



Experimental.

Bibliográfico.

En dialogo.

En manuscrito.

Narrativo.

Expositivo.

4.2 Equipo de investigación.

Nombre del investigador principal

Clemente Otoniel Cox Rocché

Funciones.

1. Formular el proyecto de investigación.
2. Conformar el equipo de coinvestigadores en el proyecto.
3. Establecer el presupuesto necesario para la ejecución del proyecto.
4. Liderar y coordinar el componente técnico/científico del proyecto.
5. Organiza y administra los recursos del proyecto.
6. Responsabilizar por la obtención de los resultados.
7. Ordenar y aprobar la ejecución de los recursos del proyecto.
8. Mantener actualizada la información del proyecto.
9. Responsabilizar por el cumplimiento en la entrega de los informes técnicos del proyecto.
10. Acordar con los coinvestigadores los resultados del proyecto.

Nombres delos investigadores.

Director; Gaspar Ajtzip Tzina.

Maestros; Catarina Puac Méndez, Norberto Felipe Ixtetelá, Julián Mardoqueo Cotuc, Pedro Isaías Cox, Juana María Ramírez, Tamas Sosof Tzina.



**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-



## Funciones.

1. Contribuir y apoyar al investigador principal en la formulación del proyecto.
2. Corresponsables del componente técnico/científico (cumplimiento de objetivos y logro de resultados).
3. Trabajar coordinadamente con el Investigador Principal y con los otros coinvestigadores.
4. Cumplir con las actividades asignadas por el Investigador Principal.
5. Remplazar al investigador principal en caso de ausencia.
6. Cumplir otras funciones que le sean asignadas por el Investigador Principal.

## 4.3 Presupuesto.

Impresión de los documentos.....Q 108.00

Alquiler de cañonera.....Q 100.00

Refacción para padres de familia.....Q 210.00

Refacción para maestros.....Q 190.00

## 4.4 Programación.

Elaboración de instrumentos.....primera semana de noviembre.

Información a los coinvestigadores.....segunda semana de noviembre.

Recolección de datos.....tercera semana de noviembre.

Recolección de información.....cuarta semana de noviembre.

Entrevista verbal.....mes de diciembre.

Recolección de datos de investigación.... Primera y segunda semana de enero.

Tabulación de datos de investigación.....tercera semana de enero.



Análisis e interpretación de datos.....segunda semana de febrero.

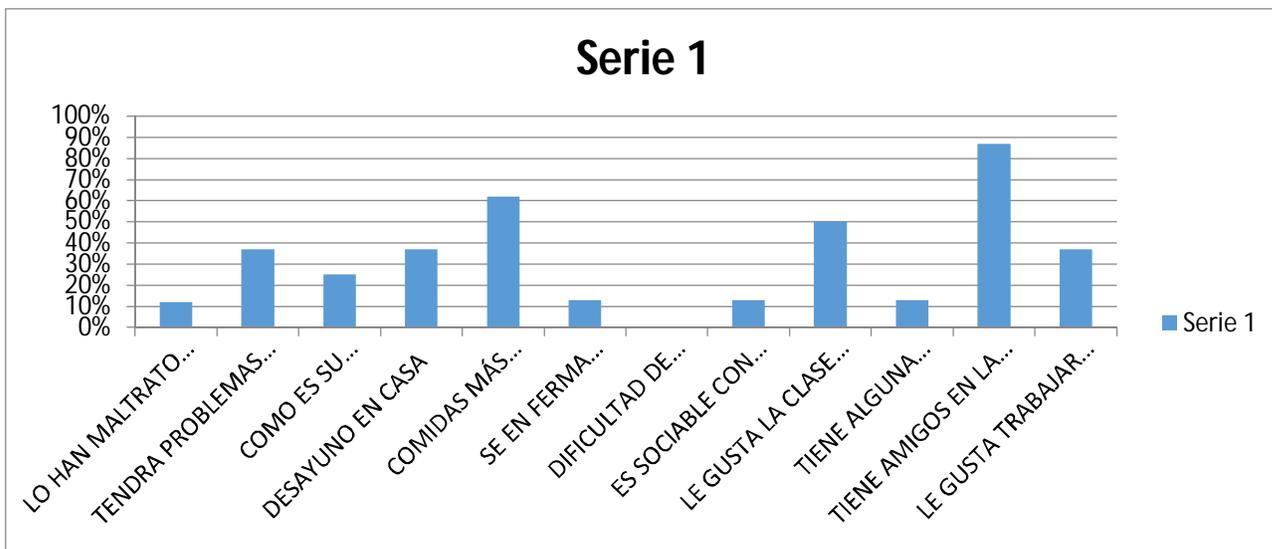
Presentación de datos.....cuarta semana de febrero.

Revisión y corrección.....primera semana de marzo.

## V. PRESENTACION DE RESULTADOS

### 5.1 Análisis de datos.

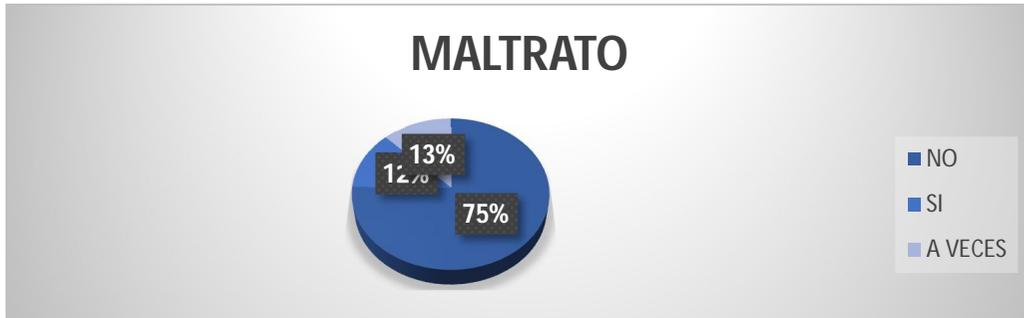
Analizando los datos es importante dar seguimiento a estos niños y niñas para mejorar el estado en que se encuentran, tanto en nutrición como en lo anímico, es importante darles la mejor atención para que ellos puedan alcanzar y lograr realizarse más adelante.





## 5.2 Interpretación de resultados.

Grafica No. 1



Fuente: investigación de campo PADEP/DEF 2016.

Interpretación de resultados: La mayoría de estudiantes no sufren de maltrato en su casa ni en la escuela esto es importante porque permite al estudiante tener estabilidad emocional y esto repercute en su rendimiento académico e impacta en la sociedad en donde vive.



Grafica No. 2

Fuente: investigación de campo PADEP/DEF 2016.

Interpretación de resultados: La mayor parte de estudiantes se encuentran estables en sus familias y no pasan algún tipo de problema familiar, esto es importantísimo en la preparación académica de los estudiantes, ya los pone más estables y definidos en lo que quieren lograr.

Grafica No. 3



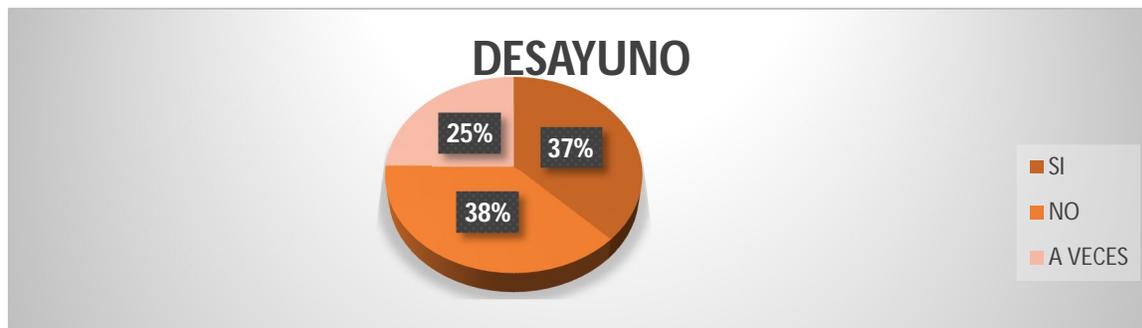
## COMPORTAMIENTO



Fuente: investigación de campo PADEP/DEF 2016.

Interpretación de resultados: La mayoría de estudiantes presentan un comportamiento normal en sus casas como en la escuela, esta actitud además de normal es muy buena, ya que permite socializarse con los demás compañeros de su escuela de la mejor manera y tienden aprender de las diferentes situaciones que se presente con un comportamiento normal.

Grafica No. 4

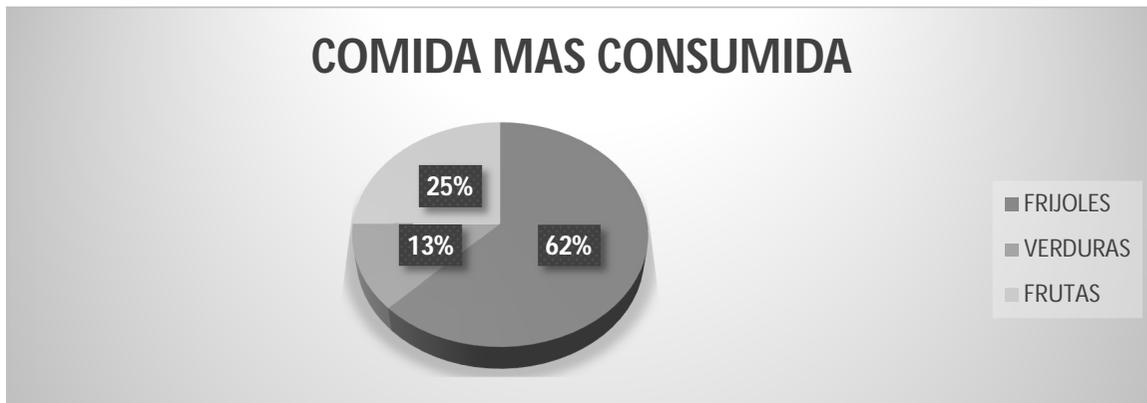


Fuente: investigación de campo PADEP/DEF 2016.

Interpretación de resultados: Existe una compartición de los que desayunan y los que no lo hacen, esto nos hace pensar que los que no desayunan pueden presentar problemas en su desarrollo físico, sin embargo los que si desayunan tendrán seguramente un índice mayor en el desarrollo físico, en la parte intelectual los que si desayunan aprovecharan mejor la enseñanza.



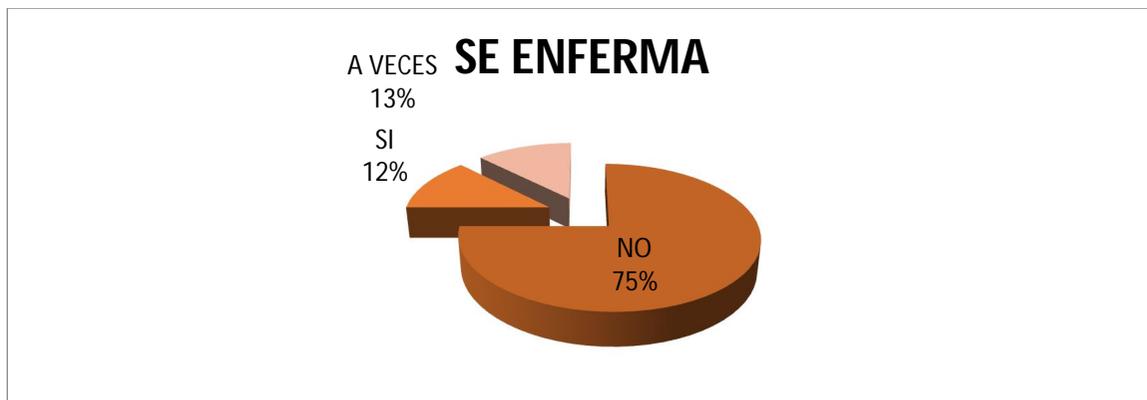
Grafica No. 5



Fuente: investigación de campo PADEP/DEF 2016.

Interpretación de resultados: La mayoría de estudiantes comen frijoles frecuentemente en sus casas, dicha comida no llena los nutrientes necesarios para una buena alimentación, esto no es muy nutritivo para el estudiante, esto puede perjudicar el desarrollo físico e intelectual del estudiante más adelante.

Grafica No. 6

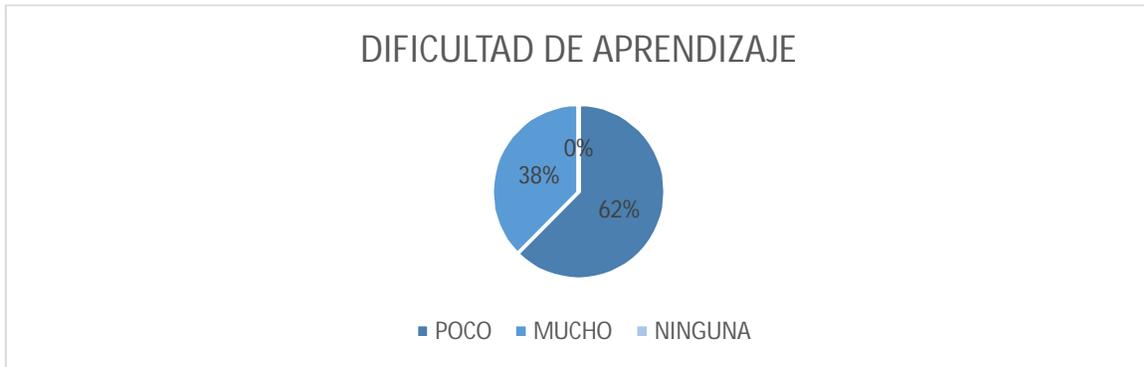


Fuente: investigación de campo PADEP/DEF 2016.

Interpretación de resultados: La mayor parte de estudiante de la escuela Mateo Herrera, no se enferman frecuente mente, esto es muy bueno para dichos estudiantes, ya que al no enfermarse frecuente mente podrán participar en las diferentes actividades que se programen en la escuela y este es un buen índice de salud.



Grafica No. 7



Fuente: investigación de campo PADEP/DEF 2016.

Interpretación de resultados: La mayor parte de estudiante de la escuela Mateo Herrera, tienen poco dificultad de aprendizaje, ya que la mayor parte hablan el idioma materno y les dificulta escuchar el español, otros por problemas visuales, sin embargo son estudiantes aplicados y nos muestra las ganas que tienen este grupo de estudiantes en aprender para una mañana mejor.

Grafica No. 8



Fuente: investigación de campo PADEP/DEF 2016.

Interpretación de resultados: La mayoría de estudiante de la escuela Mateo Herrera, son muy sociales dentro y fuera de la escuela, esto es muy importante en el desarrollo integral del estudiante ya que una persona social es activo, colaborador y líder en donde se desenvuelve, también le es fácil aprender de los demás en donde se relaciona.



Grafica No. 9



Fuente: investigación de campo PADEP/DEF 2016.

Interpretación de resultados: La mayoría de estudiante de la escuela Mateo Herrera, aceptan la clase de educación física con mucho entusiasmo, ya les permite participar activamente en las diferentes actividades deportivas, esto es muy bueno ya que les da vida saludable en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esto es lo que se requiere una cultura deportiva para una vida sana.

Grafica No. 10



Fuente: investigación de campo PADEP/DEF 2016.

Interpretación de resultados: La mayoría de estudiante de la escuela Mateo Herrera, presentan dificultades en la clase de educación física, dificultades que varían por diferentes situaciones que presentan cada estudiante, sin embargo estos estudiantes nunca han dejado la práctica de la educación física.



Grafica No. 11



Fuente: investigación de campo PADEP/DEF 2016.

Interpretación de resultados: La mayor parte de estudiante de la escuela Mateo Herrera, tiene pocas amistades en la escuela como en su clase, situación que se puede mejorar a través del tiempo, ya que los niños suelen ser amistades en la clase de educación física, aunque preocupa ya que pueden caer también en problemas psicológicos más adelante.

Grafica No. 12



Fuente: investigación de campo PADEP/DEF 2016.

Interpretación de resultados: La mayoría de estudiante de la escuela Mateo Herrera, son sociales, ya que les gusta el trabajo en equipo, esto es muy bueno ya que les da espacio a la convivencia, a la armonía y a la aportación de ideas individual mente y que al final todos salgan adelante, así mismo el trabajo en equipo fomenta colaboración unánimes.



**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-



Investigación que durará aproximadamente cuatro meses, que dará inicio en el mes de Noviembre del año 2015 y culminara en el mes de Febrero del año 2016, se dará énfasis a los estudiantes que presentan algún tipo de problemas en la clase de educación física, así mismo se hará todo para alcanzar los objetivos trazados. Obteniendo ya los resultados, se hará saber por escrito a donde corresponde.

## VI. CONCLUSIONES

1. De acuerdo de lo aprendido en los cursos presenciales, practicas realizadas en los diferentes departamentos e investigación que se han hecho, considero que los aprendizajes alcanzados son de vital importancia en el rol del maestro de educación física, ya que día a día se educa a miles de niños y niñas en las escuelas, por tal razón es de vital importancia la preparación del docente de educación física, esto debe ser por y para los niños y niñas que tanto lo necesitan y anhelan una educación de calidad y para una vida de calidad.
2. Por consiguiente, la educación física por su contenido práctico, es un curso que impacta la vida en el ser humano ya que marca diferencia en lo social, laboral y psicológico, durante y después de la práctica de la actividad física se pueden observar cambios en el estudiante, como por ejemplo, el carácter, el temperamento y la autoestima, que son cambios que su seden durante y después de hacer cualquier deporte y que es vital en el proceso de desarrollo del niño y la niña en las escuelas. Ya que teniendo mejor autoestima el estudiante es más participativo y activo en su preparación académica.
3. Concluimos diciendo que la educación física es fundamental en el proceso de enseñanza aprendizaje del estudiante del nivel primario, ya que a través de la actividad física se logra romper paradigmas inadecuadas en la vida



**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-



de los niños y niñas de la escuela, rompe patrones sedentarios y costumbres alimenticios incorrectos que atentan la salud de los futuros ciudadanos, por tanto, con firmeza y seguridad podemos decir que sin educación física no existe una educación integral.

## VII. RECOMENDACIONES.

Para los niños y niñas del nivel primario, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, ejercicios programados, en el contexto de escuela. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades que atraviesa la sociedad, se recomienda que:

1. Los niños y niñas de edad escolar de primaria inviertan como mínimo de mínimos 50 minutos, tres veces por semana en actividades físicas de intensidad moderada previamente planificadas y desglosadas adecuadamente para evitar futuras lesiones en el estudiante.
2. La actividad física en las escuelas reportará un beneficio aún mayor para la salud física y mental y por ende impactará el aprendizaje significativo del estudiante.

Con el propósito de mejorar las diferentes maneras de vivir y actuar de los estudiantes del nivel primario y de reducir el riesgo de enfermedades psicológicas, biológicas y cardiorrespiratorias se recomienda que:

1. La clase de educación física, se cumpla el día y la hora estipulado según sea conveniente, y que de ningún motivo sea suspendido por las autoridades educativas ya que realizando satisface las necesidades físicas y mentales de los estudiantes del nivel primario.



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESQUEMA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



2. La actividad física en los niños y niñas sea una combinación de actividades aeróbicas y anaeróbicas, para una mayor satisfacción en los resultados que se pretenden según sea la edad de los estudiantes.

Para los niños y niñas con alguna dificultad en la práctica de la clase de educación física, el docente deben proponer actividades más sencillas como, juegos recreativos que van acorde a las edades de los pequeños. Y con el objetivo de superar las dificultades en los estudiantes y de motivar a la práctica física se recomienda:

1. Que la clase de educación física, sea una clase incluyente y no excluyente, usando métodos adecuados para la participación del estudiante, como lo es el método de descubrimiento guiado y el constructivismo, para que él o ella puedan aportar sus ideas y que esas ideas sea tomado en cuenta, de esta manera se puede vencer algunas dificultades mentales y psicológicos a través de la participación de los estudiantes.
2. Usar nuevos métodos y materiales novedosos en la clase de educación física, como loes los materiales reciclables y ellos sean partícipes en la elaboración de dichos materiales, de la misma manera, incluir en la clase la práctica de los juegos pre deportivos, para llamar su atención y su participación en dichas actividades.



## VIII. BILIOGRAFIAS.

Iguzquiza. (1991) "Resumen y comentarios de encuestas".

Kinney y Taylor (1998), "El proceso formal de la investigación".

Martta.(1989) "El diseño de investigación es."

Sabino (1986). "La *investigación* de tipo descriptiva."

Thompson (1789) "Artículos relacionados con investigación"

Bird (1995)

Proceso educativo y propósito dentro un contexto físico y social.

Murga (1980)

La Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

Murillo (2011)

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía.

Gómez - 2003

En Educación Física se utiliza el movimiento organizado y estructurado.

Cajigal (1975, 1966)

Deporte es.....Otros hábitos que potenciarán los beneficios que éste aporta

Guerra (1993)

Expresión plena del yo humanístico.

García (2006)

La salud y calidad de vida.

Salamanca (1998)

Características Práctica del ejercicio.



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESQUEMA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



Moliner (2012),

La Educación Física escolar es la principal

Ruzabeitia (2003)

El nivel de actividad física según el grado de participa- ción.

OMS (2014)

Mortalidad más importante a nivel mundial.

Castro (2011)

Doctrina que se enfoca a diversas actividades de esfuerzo.

Delgado (1991)

Recursos de enseñanza y Estrategia en la práctica.

Sacristán (1981)

Estrategia Metodológica o pedagógica.

Nerici (1997).

Perfeccionamiento de los elementos físicos – técnicos.

Salas (2006)

Educación Física y desarrollo integral.

Miranda(2014).

Necesidad de la Educación Física desde un punto de vista biológico.

Arauel (2015)

Actividad física y la esperanza de vida.



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



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



Recursos a utilizar.

Recurso humano.

Cañonera.

Computadora.

Sonido.

Pizarrón.

Pelotas.

## IX. ANEXOS.





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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESQUEMA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



## 9.1 Glosario.

**Coinvestigador:** Persona o personas que asisten y apoyan al investigador cuando sean requerido.

**Componente técnico:** Esta noción hace referencia a un procedimiento que tiene como objetivo la obtención de un cierto resultado o fin.

**Biología:** Ciencia que trata de los seres vivos, considerándolos en su doble aspecto morfológico y fisiológico.

**Psicología:** Ciencia que estudia la actividad psíquica y la conducta humana: la psicología tiene sus raíces en la filosofía.

**Sociedad:** Conjunto de personas que conviven y se relacionan dentro de un mismo espacio y ámbito cultural

**Laboral:** Del trabajo o relativo a él, sobre todo en lo que concierne a sus aspectos jurídicos y económicos.

**Bullying:** Acoso físico o psicológico al que someten, de forma continuada, a un alumno sus compañeros.

**Tzutujil:** Es un grupo etnolingüística, cuyos miembros habitan actualmente los municipios de San Pedro La Laguna, Santiago Atitlán, partes de San Lucas Tolimán y San Pablo La Laguna, todos en el departamento de Sololá, así como algunas áreas del municipio de Chicacao -Suchitepéquez-.

**Visionar:** es un adjetivo que suele emplearse para calificar a la persona que, gracias a su creatividad, su imaginación o sus conocimientos, logra prever qué ocurrirá en el futuro. El concepto, de este modo, se asocia a una cierta visión de los acontecimientos que están por venir.

**Tributa:** Sentimiento de admiración, respeto o afecto hacia alguien

**Generaciones:** Sucesión de descendientes en línea recta.



**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-



Tolerancia: Respeto hacia las opiniones o prácticas de los demás.

Sedentarismo: Modo de vida o comportamiento caracterizado por la carencia de agitación o movimiento

Filogenia: Origen y desarrollo evolutivo de las especies y, en general, de las genealogías de seres vivos.

Esparcimiento: Separación, extensión de lo que está junto o apiñado.

Germen: Embrión, semilla, célula

Óptica: Referido al modo de ver las cosas.

Multidisciplinares: Es una mezcla no-integradora de varias disciplinas en la que cada disciplina conserva sus métodos y suposiciones sin cambio o desarrollo de otras disciplinas

Interdisciplinar: Es un campo de estudio que cruza los límites tradicionales entre varias disciplinas académicas o entre varias escuelas de pensamiento, por el surgimiento de nuevas necesidades o la elección de nuevas profesiones.

Cooperación: Hacer algo para que junto a la acción o el esfuerzo de otras personas se consiga un determinado resultado.

PEF: Profesor de Educación Física.

Destrezas: La destreza es la habilidad que se tiene para realizar correctamente algo. No se trata habitualmente de una pericia innata, sino que normalmente es adquirida.

Humanísticas: Humanidades es una denominación genérica para un conjunto de disciplinas relacionadas con la cultura humana. Existen otras denominaciones genéricas, como el concepto de "letras", que se utilizan habitualmente por oposición a las denominadas "ciencias".

Enfermedades cardiocirculatorias: es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos.



**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-



**Bio-Sico-social:** Es un modelo o enfoque participativo de salud y enfermedad que postula que el factor biológico (factores químicobiológicos), el psicológico (pensamientos, emociones y conductas) y los factores sociales, desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de una enfermedad

**Inherentes:** El concepto se utiliza para nombrar a aquello que, debido a sus condiciones naturales, resulta imposible separarlo de algo ya que está unido de una manera indivisible a eso.

**Rol:** Función que una persona desempeña en un lugar o en una situación.

**Resguardo:** Es donde se puede asegurarse.

**Coadyuvar:** Contribuir o ayudar a la consecución de una cosa.

**Currículo:** Relación de datos personales e historia profesional que presenta el aspirante a un cargo o puesto de trabajo.

**Cardio-respiratorio:** Encargado de captar oxígeno e introducirlo al organismo, y eliminar el CO<sub>2</sub> resultante.

**Postura:** Manera de tener dispuesto el cuerpo o las partes del cuerpo una persona o un animal

**Paradigma:** Ejemplo o modelo de algo.

**Entusiasta:** Que se hace con entusiasmo o que implica o denota frenesí

**Extrovertido:** Que es simpático y afectuoso y manifiesta francamente sus pensamientos y sentimientos.

**Equilibrio:** Estado de inmovilidad de un cuerpo sometido a dos o más fuerzas de la misma intensidad que actúan en sentido opuesto, por lo que se contrarrestan o anulan.



**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-



**Salud sexual:** Es un estado de bienestar físico, emocional, mental y hormonal social relacionado con la sexualidad; la cual no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad.

**Conflictos:** es cuando entre dos entes existe algún tipo de rivalidad o problemas.

**Mortalidad:** Todo lo relativo a destrucción o exterminio.

**Hiper glucemia:** Aumento anormal de la cantidad de glucosa que hay en la sangre.

**Cánceres:** Tumor maligno, duro o ulceroso, que tiende a invadir y destruir los tejidos orgánicos circundantes

**Diabetes:** Enfermedad crónica e irreversible del metabolismo en la que se produce un exceso de glucosa o azúcar en la sangre y en la orina; es debida a una disminución de la secreción de la hormona insulina o a una deficiencia de su acción.

**Cardiopatías isquémicas:** es la enfermedad ocasionada por la arteriosclerosis de las arterias coronarias, es decir, las encargadas de proporcionar sangre al músculo cardiaco.

**Sanguínea:** Todo lo relativo a la sangre.

**Doctrina:** Conjunto de ideas, enseñanzas o principios básicos defendidos por un movimiento religioso, ideológico, político, etc.

**Pedagogía:** Ciencia que estudia la metodología y las técnicas que se aplican a la enseñanza y la educación, especialmente la infantil.

**Potencialidades:** Que no es, no se manifiesta o no existe pero tiene la posibilidad de ser, de manifestarse o de existir en un futuro.

**Higiene:** Limpieza o aseo para conservar la salud o prevenir enfermedades.

**Periódicamente:** Paulatinamente.

**Eslabón:** Elemento que sirve de enlace y relación en una serie de cosas.



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESQUEMA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



**Estrategia:** Es un conjunto de acciones que se llevan a cabo para lograr un determinado fin. La planeación estratégica se puede definir como el arte y ciencia de formular, implantar y evaluar decisiones inter funcionales que permitan a la organización llevar a cabo sus objetivos.

**Metodológica:** Conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica, un estudio o una exposición doctrinal.

**Intensidad:** Grado de fuerza o de energía con que se realiza una acción o se manifiesta un fenómeno, un sentimiento, etc.

**Psicobiológico:** La psicobiología o biopsicología, también conocida como neurología del comportamiento, es la aplicación de los principios de la biología al estudio del comportamiento de los animales, incluidos los humanos.

**Corporeidad:** Es la integración permanente de múltiples factores que constituyen una única entidad. Factores psíquico, físico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual constituyentes de la entidad original, única, sorprendente y exclusiva que es el ser humano

**Motricidad:** Acción del sistema nervioso central que determina la contracción muscular.

**Quirúrgicas:** Se denomina cirugía a la práctica que implica manipulación mecánica de las estructuras anatómicas con un fin médico, bien sea diagnóstico, terapéutico o pronóstico.

**Sensoriales:** El sistema sensorial es parte del sistema nervioso, responsable de procesar la información sensorial. El sistema sensorial está formado por receptores sensoriales y partes del cerebro involucradas en la recepción sensorial. Los principales sistemas sensoriales son: la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato.

**Fatiga:** Cansancio



**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-



Optimismo: Tendencia a ver y a juzgar las cosas en su aspecto más positivo o más favorable.

Aptitudes físicas: Es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente. , retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse.

Patología: Parte de la medicina que estudia los trastornos anatómicos y fisiológicos de los tejidos y los órganos enfermos, así como los síntomas y signos a través de los cuales se manifiestan las enfermedades y las causas que las producen.

Resguardar: Proteger o hacer que una persona o una cosa no reciba daño o no llegue hasta ella algo que lo produce, poniéndola en un lugar, guardándola, cubriéndola, etc.

Drogadicción: Es la Drogodependencia, que quiere decir la dependencia física y psicológica de las drogas u otros estupefacientes.

## **9.2 Instrumento.**

Dialogo por escrito.

Test de encuesta.

Fotografías.

Capacitaciones.

Cañonera.

Computadora.

Entre otros.



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESQUEMA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



### 9.3 Programa de docencia.

Taller denominado.

#### Educación Física de calidad en el desarrollo integral del niño en la clase

Dirigido a:

Maestros, Maestras y administración de la Escuela Oficial Urbana Mixta Mateo Herrera Central Jornada Matutina, con énfasis en el desarrollo integral del estudiante.

#### Objetivo general

Fortalecer la importancia de la educación física, apreciando las actividades para el bienestar, con actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas, reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.

#### Objetivos específicos

Conocer la calidad y el impacto que hace la actividad práctica a través de clase de educación física y que el docente se involucre en el fomento del mismo.

Concientizar al docente a la práctica física del movimiento, reconociendo su importancia en el desarrollo integral del niño en la escuela.

Día a realizar:

Martes

Duración de la Capacitación:



Dos horas

CRONOGRAMA DE ACTIVIDAD

TEMA

EDUCACION FISICA DE CALIDAD EN EL DESARROLLO  
INTEGRAL DEL NIÑO EN LA CLASE

PUNTOS	ACTIVIDAD	MATERIAL y RECURSO	TECNICA	DURACION
Motivación	Juego rompe hielo	Humano	Explicación	10 min.
Explicación	Porque del tema	Diapositivas	Expositiva	10 min.
Desarrollo del tema	Desarrollo del tema:  CALIDAD DE LA EDUC. FISICA	Diapositivas  Sonido  Pelotas	Expositiva  Lluvia de ideas  La experiencia  Demostrativo	60 min.
	Tiempo de dudas	Diapositiva  Humano	Pregunta y respuestas	10 min.
	Conclusiones sobre el tema	Diapositivas	concientizar	30 min.

TALLER DENOMINADO

IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO EN EL DESARROLLO  
INTEGRAL DEL NIÑO



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESQUEMA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



Dirigido a:

Padres de familia de los niños de la Escuela Oficial Urbana Mixta Mateo Herrera Central Jornada Matutina, con énfasis en el desarrollo integral del estudiante.

## OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer la importancia del movimiento en la vida de los niños, dando valor a las actividades para el bienestar, con actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas, reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

Conocer y valorar el impacto que hace el movimiento a través de clase de educación física y que los padres se involucren en el fomento de dicho curso, apoyando a sus hijos en la realización de las actividades deportivas

Concientizar al ser humano a practicar el movimiento, reconociendo su importancia en el desarrollo integral del niño.

Día a realizar:

Martes

Duración de la Capacitación:

Dos horas.



## CRONOGRAMA DE ACTIVIDAD

### TEMA

## IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO EN EL DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO

PUNTOS	ACTIVIDAD	MATERIAL y RECURSO	TECNICA	DURACION
Motivación	Juego rompe hielo	Humano	Explicación	10 min.
Explicación	Porque del tema	Diapositivas	Expositiva	10 min.
Desarrollo del tema	Desarrollo del tema: IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO...	Diapositivas Sonido Pelotas	Expositiva Lluvia de ideas La experiencia Demostrativo	60 min
	Tiempo de dudas	Diapositiva Humano	Pregunta y respuestas	10 min.
	Conclusiones sobre el tema Y la practica	Diapositivas	concientizar	30 min.



**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-



## IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO EN EL DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO

Porque es importante el movimiento.

Para la conservación de la salud y el logro de un feliz bienestar, la respuesta podría ser muy valiosa e imaginable dadas sus bondades biológicas, cognitivas, emocionales, sociales y espirituales.

### LA IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO NATURAL DEL CUERPO

Es de vital importancia explorar toda la capacidad de movimiento de nuestro cuerpo, de nuestras articulaciones, ya que si no lo hacemos perderemos dicha capacidad y con ella la salud de nuestro cuerpo

Como comúnmente tenemos poco desgaste físico, el desgaste nervioso toma su lugar y se produce el stress. La tensión nerviosa se traduce en tensión muscular, esta a su vez en rigidez corporal y con ello aumenta la restricción en las capacidades de movimiento. El problema no es solo ese, como pasamos mucho tiempo sentados de forma incorrecta, adquirimos posturas inadecuadas que a la larga son perjudiciales para la salud.

El cuerpo humano está hecho para permanecer en movimiento.

El cuerpo humano no está hecho para conservar actitudes inmóviles mantenidas por largo tiempo. Esos movimientos ponen en acción los músculos y las articulaciones, manteniendo así la tonicidad.

Esos movimientos ponen en acción los músculos y las articulaciones, manteniendo así la tonicidad. Pero juegan también otro rol.



**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-



Poseemos órganos como el tórax y el abdomen. Tenemos una red muy importante de arterias, venas y capilares. Tenemos líquidos como la sangre y la linfa que bañan nuestros tejidos.

Ahora bien, todos esos órganos tienen necesidad de ser presionados, comprimidos, estirados, movidos. De otra manera se produce el estancamiento, la inmovilización, se hace más lento el flujo de sangre, cosa que el corazón deberá compensar.

Las largas permanencias en posición de sentados no pueden reemplazar a los movimientos, por el contrario, lo que hacen es bloquear la circulación de la sangre, deformar la columna vertebral, aflojar los músculos del vientre y atrofiar los miembros inferiores.

la atrofia: Es el debilitamiento de los músculos, la causa original de la mayor parte de las enfermedades.

### Importancia de los músculos en el cuerpo.

Los músculos cumplen una importante función de sostén.

Son los músculos los que forman la pared muscular del vientre y mantienen las vísceras en el lugar que normalmente les corresponde. Por el contrario, las paredes abdominales llegan a aflojarse, a reducirse y es entonces cuando se presentan trastornos digestivos como el estómago caído, la aerofagia, la constipación, etc.

La columna vertebral, igualmente, está sostenida por los músculos. Sus curvas naturales, no pueden acentuarse cuando los músculos que la circundan tienen tonicidad y potencia. Sin volumen muscular suficiente el organismo se intoxica, las grasas se acumulan, la celulitis proliferan.



**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-



El movimiento como medicina preventiva.

La actividad respiratoria y circulatoria provocada por el ejercicio estimula el funcionamiento de todos los órganos, evitando de esta forma su tendencia a degenerar.

Todos los mecanismos depuradores resultan beneficiadas por esta estimulación:

- El hígado, cuyo rol antitóxico se encuentra singularmente reforzado, los riñones, los cuales se encuentran aliviados por la celebración de la diuresis.
- El intestino, a causa del sacudimiento producido por el ejercicio en el contenido abdominal.
- La piel cuya función sudorípara se encuentra intensificada.

. Los pulmones, con una mejor ventilación, la cual intensifica la acción carburante del oxígeno en el nivel de los alvéolos.

Debemos también tener en cuenta la acción regularizadora que cumple el ejercicio físico sobre el simpático y su cadena ganglionar, aunque no fuera más que a causa de los efectos sobre los centros de comando hipotalámicos, con la repercusión que se conoce sobre el funcionamiento de las glándulas endocrinas por intermedio de la hipófisis. De tal modo que numerosas afecciones resultan curadas o mejoradas por medio del ejercicio bien conducido.

## Importancia del movimiento como expresión corporal infantil

La expresión corporal para niños, es un recurso pedagógico de gran eficacia y una opción excelente para el desarrollo de su conducta, personalidad, capacidad física e intelectual. En la etapa infantil, gran parte del aprendizaje se asimila corporalmente.

La expresión corporal para niños, puede entonces convertirse en una herramienta de enseñanza-aprendizaje.



Los niños estructuran su desarrollo psíquico a través del cuerpo y el movimiento. Según Piaget, el pensamiento y la inteligencia tienen una base biológica que evolucionan al ritmo de la maduración y el crecimiento biológico del niño, por eso cobra importancia los ejercicios de expresión corporal infantil.

En otras palabras, a través de la expresión corporal no solo el niño podrá disfrutar del movimiento, y mejorar sus capacidades físicas, sino que también desarrollará su creatividad, competencias sociales, imaginación, percepción, memoria, capacidad espacial con ejercicios libres.

#### Diez beneficios del movimiento físico infantil

Nuestro ritmo de vida hace que en ocasiones pasemos demasiado tiempo sentados o acostados delante de una pantalla y nos perdamos los beneficios de la actividad física. También los niños se ven afectados por este modo de vida, tantas horas delante de la televisión o computadora. Mencionamos los beneficios:

1. El niño se relaciona con sus semejantes, otros niños comprendiendo las reglas del juego y experimentando. Se hace más colaborador y menos individual, reconociendo y respetando a sus semejantes.
2. El niño aprende (a veces poco a poco) a superar la timidez, y amplían sus mecanismos de relación social y la seguridad y confianza en sí mismo.
3. En el deporte en grupo el niño aprende a adquirir responsabilidades y a cooperar.
4. El movimiento en la actividad física puede frenar los impulsos excesivos de los niños que aún no saben controlar el exceso de nervios o de energía.
5. Produce una mejora y un aumento de las posibilidades motoras del niño, movimientos coordinados, fuerza...
6. El movimiento a través de la actividad física contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético. Huesos y músculos fuertes son la base para un crecimiento adecuado.
7. Potencia la creación de hábitos saludables, desde la propia práctica del ejercicio a una alimentación sana o una adecuada higiene corporal,



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESQUEMA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



- cuestiones a las que los padres debemos contribuir con nuestro ejemplo y enseñanzas.
8. Junto a una dieta equilibrada, el ejercicio contribuye a la regulación del peso corporal, evitando la obesidad, uno de los mayores males de la infancia de nuestro tiempo.
  9. El ejercicio del movimiento también mejora las funciones cardiovasculares. Por ello contribuye a prevenir determinadas enfermedades estrechamente relacionadas con cardiovasculares.
  10. Y, tal vez lo más importante para el propio niño, que le anime a seguir practicando ejercicio, es que el niño se divierte al considerar la actividad física del movimiento como un juego, en el que la competición y las exigencias están en un nivel inferior al disfrute.



## EDUCACION FISICA DE CALIDAD EN EL DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO EN LA CLASE

Concepto de educación física.

Disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, donde se procura la convivencia, la amistad y el disfrute.

Que es Calidad

Propiedad que permite la valoración de algo vino de buena calidad, que también se puede decir sobre características de una persona.

Calidad:

Suele significar el conjunto de las cualidades. Cuando se dice que algo es de buena calidad, se da entender que posee todas las cualidades que constituyen tal especie.

Educación Física de calidad.

Basándose en tres principios fundamentales —la igualdad, la protección y la participación significativa— la Guía está diseñada para ayudar el desarrollo y la consolidación de la práctica inclusiva, para garantizar la alfabetización física de cada niña y niño. 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 niños 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 expone los estudiantes a una



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESQUEMA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



serie de experiencias que les permitan desarrollar las habilidades y conocimientos necesarios para aprovechar todas las oportunidades que existen hoy. Sin embargo, a pesar de este poder reconocido de la educación física, hay una disminución global en su entrega. Esto contribuye a alimentar una crisis mundial de la salud – según estimaciones conservadoras, la inactividad física representa el 6 por ciento de la mortalidad mundial.

Debemos empezar ahora, para ayudar a los estudiantes a desarrollar una participación permanente en la actividad física.

Concepto de Calidad de la clase de educación física.

El concepto de “calidad” que presentado a continuación se construye desde un enfoque Humanista y una concepción significativa y constructiva del aprendizaje en la clase de educación física.

“El valor que se expresa en niveles cualitativos y cuantitativos del proceso constructivo del aprendizaje en la clase de educación física cuyo nivel óptimo de referencia, se concreta en los siguientes aspectos:

- El alumno es un sujeto activo.
- La acción pedagógica del profesor se enfoca como orientación en un proceso significativo y constructivo del aprendizaje.
- La relación profesor alumno se concreta en una relación sujeto - sujeto en un marco de comunicación dialógica.
- La clase se concibe como una unidad, como un todo, donde las partes están integralmente articuladas.
- Los objetivos se concretan a partir del valor formativo, intrínseco de la actividad.
- El contenido tiene un predominio de tareas abiertas significativas y de juegos que favorecen el proceso de toma de decisión por el alumno.



- La metodología se concreta en el empleo de estilos de enseñanza que promueven la independencia, la socialización y la creatividad.
- Los medios empleados satisfacen la necesidad de ejercitación y práctica de los alumnos.
- La evaluación tiene un carácter formativo integral: heteroevaluación, autoevaluación y coevaluación. Enfatizando una evaluación constante.
- Los resultados de la clase se concretan en la contribución a la formación integral de los alumnos.
- Los alumnos, tanto individual como colectivamente, se encuentran satisfechos con la clase de educación física”.

El cuerpo humano está hecho para permanecer en actividad física.

El cuerpo humano no está hecho para conservar actitudes inmóviles mantenidas por largo tiempo. Esos movimientos ponen en acción los músculos y las articulaciones, manteniendo así la tonicidad.

- Esos movimientos ponen en acción los músculos y las articulaciones, manteniendo así la tonicidad. Pero juegan también otro rol.
- Poseemos órganos como el tórax y el abdomen. Tenemos una red muy importante de arterias, venas y capilares. Tenemos líquidos como la sangre y la linfa que bañan nuestros tejidos.
- Ahora bien, todos esos órganos tienen necesidad de ser presionados, comprimidos, estirados, movidos. De otra manera se produce el estancamiento, la inmovilización, se hace más lento el flujo de sangre, cosa que el corazón deberá compensar.
- Las largas permanencias en posición de sentados no pueden reemplazar a los movimientos, por el contrario, lo que hacen es bloquear la circulación de la sangre, deformar la columna vertebral, aflojar los músculos del vientre y atrofiar los miembros inferiores.



- La atrofia; es el debilitamiento de los músculos, la causa original de la mayor parte de las enfermedades.
- Los músculos cumplen una importante función de sostén. Son los músculos los que forman la pared muscular del vientre y mantienen las vísceras en el lugar que normalmente les corresponde. Por el contrario, las paredes abdominales llegan a aflojarse, a reducirse y es entonces cuando se presentan trastornos digestivos como el estómago caído, la aerofagia, la constipación, etc.
- La columna vertebral, igualmente, está sostenida por los músculos. Sus curvas naturales, no pueden acentuarse cuando los músculos que la circundan tienen tonicidad y potencia. Sin volumen muscular suficiente el organismo se intoxica, las grasas se acumulan, la celulitis proliferan

## Beneficios de la actividad física.

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.

### Beneficios fisiológicos.

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.

### Beneficios psicológicos.



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

#### Beneficios sociales.

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacitación física o psíquica.

#### Beneficios adicionales en la infancia y adolescencia.

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

#### Diez beneficios puntuales de la educación física.

Nuestro ritmo de vida hace que en ocasiones pasemos demasiado tiempo sentados o acostados delante de una pantalla y nos perdamos los beneficios de la actividad física. También los niños se ven afectados por este modo de vida, tantas horas delante de la televisión o computadora. Mencionamos los beneficios:

1. El niño se relaciona con sus semejantes, otros niños comprendiendo las reglas del juego y experimentando. Se hace más colaborador y menos individual, reconociendo y respetando a sus semejantes.



**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-



2. El niño aprende (a veces poco a poco) a superar la timidez, y amplían sus mecanismos de relación social y la seguridad y confianza en sí mismo.
3. En el deporte en grupo el niño aprende a adquirir responsabilidades y a cooperar.
4. El movimiento en la actividad física puede frenar los impulsos excesivos de los niños que aún no saben controlar el exceso de nervios o de energía.
5. Produce una mejora y un aumento de las posibilidades motoras del niño, movimientos coordinados, fuerza...
6. El movimiento a través de la actividad física contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético. Huesos y músculos fuertes son la base para un crecimiento adecuado.
7. Potencia la creación de hábitos saludables, desde la propia práctica del ejercicio a una alimentación sana o una adecuada higiene corporal, cuestiones a las que los padres debemos contribuir con nuestro ejemplo y enseñanzas.
8. Junto a una dieta equilibrada, el ejercicio contribuye a la regulación del peso corporal, evitando la obesidad, uno de los mayores males de la infancia de nuestro tiempo.
9. El ejercicio del movimiento también mejora las funciones cardiovasculares. Por ello contribuye a prevenir determinadas enfermedades estrechamente relacionadas con cardiovasculares.
10. Y, tal vez lo más importante para el propio niño, que le anime a seguir practicando ejercicio, es que el niño se divierte al considerar la actividad física del movimiento como un juego, en el que la competición y las exigencias están en un nivel inferior al disfrute.



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



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



#### 9.4 Programa de Extensión.

#### FOTOGRAFÍAS

Prácticas realizadas en Totonicapán en donde se vio el aprendizaje significativo



Actividades Niños y Maestros





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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESQUEMA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



Niño con algún problema psicológico en la Escuela Mateo Herrera





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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
 DE GUATEMALA



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



Niños y Maestro en la práctica física.

ADRES DE FAMILIA ESCUCHANDO Y REFACCIONANDO





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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



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





**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-





**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-



Capacitación a maestros.

Tema.

## EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD EN EL DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA





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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



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

Maestros refaccionando.





**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-



Informando de la importancia de la clase de educación física a los estudiantes





**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-



Autoestima a lo máximo.

