

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD**  
**FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-**  
**-PADEP/DEF-**

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP/DEF EN EL  
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO  
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA  
NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA GUASTATOYA, EL PROGRESO  
JORNADA DOBLE, NIVEL MEDIO CICLO DIVERSIFICADO”**

**POR**

**JORGE ALBERTO ORELLANA LEMUS**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:**

**PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**EN EL GRADO DE:**

**PROFESORADO**

**GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016**

CONSEJO DIRECTIVO  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía  
**DIRECTOR**

M.A Mynor Estuardo Lemus Urbina  
**SECRETARIO**

Licenciada Dora Judith López Avendaño  
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez  
**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

M.A Juan Fernando Porres Arellano  
**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**

Pablo Josue Mora Tello  
Mario Estuardo Sitaví Semeyá  
**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**



C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 88-2016  
CODIPs. 2328-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante  
Jorge Alberto Orellana Lemus  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto OCTAGÉSIMO NOVENO (89º) 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:

**“OCTAGÉSIMO NOVENO:** 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 Normal de Educación Física Guastatoya, El Progreso jornada doble, nivel medio ciclo diversificado”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Jorge Alberto Orellana Lemus**

**CARNÉ: 201415521**

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. Myner Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO



/Sindy



**PADEP/DEF No. 091-2016**  
28 de Julio de 2016

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

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que el **Licenciado Byron Antonio Maeda Gudiel** 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 Normal de Educación Física Guastatoya, El Progreso jornada doble, nivel medio ciclo diversificado”**

Realizado por el estudiante:

**Jorge Alberto Orellana Lemus**

**CARNÉ: 201415521**

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**





UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



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



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, Laboral en la Escuela Normal de Educación Física Guastatoya, El Progreso, jornada doble, nivel medio ciclo diversificado.** Del estudiante Jorge Alberto Orellana Lemus, con carne 201415521 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
Lic. Byron Antonio Maeda Gudiel  
Coordinador Sede Zacapa  
PADEP/DEF







C.c. Control Académico  
 Archivo  
 Reg. 091-2016  
 CODIPs. 862-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
 Jorge Alberto Orellana Lemus  
 PADEP/DEF  
 Escuela de Ciencias Psicológicas  
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto NONAGÉSIMO TERCERO (93º) 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:

**“NONAGÉSIMO TERCERO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Normal de Educación Física Guastatoya, El Progreso jornada doble, nivel medio ciclo diversificado”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Jorge Alberto Orellana Lemus**

**CARNÉ: 201415521**

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

Guatemala 01 abril 2016

Licenciado  
Ronald Giovanni Morales Sánchez  
Coordinador General  
PADEP/DEF  
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Normal de Educación Física de El Progreso, el estudiante **Jorge Alberto Orellana Lemus, carné No. 201415521**, 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 Normal de Educación Física de El Progreso, jornada doble, nivel medio, Ciclo diversificado"**. 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,

  
Lic. Walter Oswaldo Morales Catalán  
Director  
Escuela Normal de Educación Física  
El Progreso

  
MINISTERIO DE EDUCACION  
GUASTATOTYA, EL PROGRESO, GUATEMALA C.A.  
DIRECCION  
ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA  
DE EL PROGRESO

Dedico esta investigación a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de El Progreso, por su colaboración durante todo el proceso.

A mi madre quien, hizo lo posible para que fuese un profesional.

A mi esposa e hijos que son mi inspiración en la vida.

A los catedráticos del PADEP/DEF, por transmitir las herramientas educativas necesarias, que me ayudaran hacer un buen profesor de Educación Física.

Al Coordinador, quien fue guía y me brindo el apoyo necesario para realizar la investigación.

Para ellos es esta dedicatoria de la investigación, pues es a ellos a quienes les debo, por su apoyo incondicional.



## Tabla de Contenido

	Título	Página
<b>I</b>	<b>Marco Conceptual</b>	1
1.1	Planteamiento del problema	1
1.2	Justificación.	2
<b>II</b>	<b>Marco Metodológico</b>	3
2.1	Objetivos	3
2.1.1	General	3
2.1.2	Específicos	3
2.2	Método	4
2.2.1	Muestra	4
2.2.2	Recolección de datos	4
2.2.3	Análisis estadístico	4
2.2.4	Instrumento	4
<b>III</b>	<b>Marco Teórico.</b>	5
3.1	La profesión de maestro	5
3.2	Antecedente del concepto condición física.	5
3.2.1	Diferencia entre la condición física orientad al deporte y la orientada a la salud.	6
3.2.2	Definición y significado de la condición física.	6
3.2.3	Relación educación física y condición física.	7
3.2.4	La condición física según la edad evolutiva.	7
3.3	Capacidades condicionales.	8
3.3.1	Clasificación de las capacidades condicionales.	8
3.3.2	Procedimiento para la aplicación del trabajo de resistencia.	9
3.3.3	El condicionamiento aeróbico.	9
3.3.4	Descripción de la capacidad condicional de la fuerza.	10
3.3.5	Descripción de la capacidad condicional de la rapidez.	10
3.3.6	Descripción de la capacidad de la flexibilidad.	10
3.3.7	Descripción de la capacidad de la agilidad.	11
3.4	Evaluación de la capacidad física de trabajo.	11
3.4.1	Concepto y clases de pruebas.	11
3.5	Clases de planificación del condicionamiento físico.	12
3.6	Actividad física desde el punto de vista fisiológico.	12
3.7	Beneficios de la actividad física.	13

3.8	Sedentarismo y condición física.	13
3.9	La falta de actividad física trae como consecuencia.	14
3.10	La nutrición.	14
3.10.1	Desarrollo de una dieta saludable.	15
3.10.2	El valor energético de la alimentación	15
3.11	La motivación.	16
3.12	Discapacidad.	16
3.13	Factores determinantes en el ámbito laboral del profesor de educación física.	16
IV	<b>Marco Operativo</b>	17
4.1	Diseño de la investigación	17
4.2	Equipo de la investigación	17
4.3	Presupuesto	17
4.4	Recursos económicos	18
4.5	Programación	19
V	<b>Presentación de Resultados</b>	20
5.1	Análisis de datos	20
5.2	Interpretación	21
VI	Conclusiones	22
VII	Recomendaciones	23
VIII	Bibliografía	24
IX	Anexos	25
9.1	Glosario	25
9.2	Instrumento	27
9.3	Programa de Docencia	29
9.4	Programa de extensión	30
9.4.1	Ejemplo de planificación de actividad del programa de extensión	31

## **Introducción**

El rol del profesor de educación física, en el contexto educativo, no simplemente es educar al estudiante por medio del movimiento, desarrollar habilidades deportivas, mejorar la condición física y aprovechar el tiempo libre para tener una población educativa sana, sin tomar en cuenta el ámbito biológico, psicológico, social y laboral, que son importantes para educar al estudiante de forma integral y lograr una educación de calidad en el sistema educativo nacional.

Por medio de la investigación, como parte de la sistematización, se vinculan los diferentes contenidos, dados durante todo programa del profesorado en educación física como uno de los factores importante para realizar la investigación. La experiencia como maestro de educación física y conocer las necesidades o problemáticas del centro educativo, facilito el proceso de la investigación y de la sistematización del programa.

La presente investigación, pretende vincular la educación física con los ámbitos tales como: el biológico, social, psicológico y laboral, y cada ámbito tiene factores que se relaciona de forma directa o indirecta a la educación física. En ámbito biológico se presenta la situación nutricional de los estudiantes, discapacidades físicas, nivel energético durante la clase de educación física y la higiene como factor salud. En el ámbito psicológico se presenta la motivación por la clase de educación física, la autoestima aparente del estudiante, las relaciones sociales y la conducta que presenta la población estudiantil durante la clase. En el ámbito social se establecen los factores como: la integración familiar, uso de la las redes sociales, la facilidad de transportarse al centro educativo y el apoyo que reciben los estudiante por parte de los padres.

En el ámbito laboral se establece la infraestructura del plantel educativo, la implementación deportiva, las capacitaciones en materia de educación física, y la aceptación del padre de familia en relación a la asignatura como educación física.

## **I. MARCO CONCEPTUAL**

Dentro del marco conceptual, se estableció el planteamiento de problema, las interrogantes a resolver durante la investigación, la justificación enfocada en el ámbito social, biológico, psicológico y laboral.

### **1.1 Planteamiento**

En 2013 desaparece la carrera de magisterio de educación física y se crea el bachillerato en ciencias y letras con orientación física, con una duración de dos años, para luego seguir los estudios en la universidad y obtener el título de profesor de educación física. Dicho bachillerato en su currículum, está formado por 17 subáreas en total, donde tres subáreas, son del área de educación física como lo son natación, el atletismo y gimnasia. Al realizar la comparación cuando era la carrera de magisterio de educación física, con una duración de tres años, dentro del currículo estaban establecidos 13 asignaturas en total, donde seis asignaturas correspondían al área de formación técnica, y las asignaturas eran, natación I, baloncesto I, fútbol I, gimnasia rítmica, atletismo I y béisbol y softbol. Por lo tanto, la problemática en dicho bachillerato con orientación en educación física, es que en el área de educación física, se ha reducido la cantidad de tiempo y frecuencia para dicha área, afectado a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de El Progreso, en el ámbito biológico, psicológico, social y laboral.

La población que será el objeto de estudio en la investigación son los estudiantes de cuarto y quinto bachillerato en ciencias y letras con orientación en educación física de la Escuela Normal de Educación Física de El Progreso, donde 14 de los estudiantes son del género femenino y 40 son del género masculino dando un total de 54 estudiantes y que el rango de edad es de 15 a 19 años.

Las interrogantes a resolver durante la investigación serán:

- ¿Cuáles 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 el establecimiento educativo?
- ¿Qué técnica se va utilizar para la obtención de la muestra?
- ¿Cuál será el instrumento para la recolección de datos?
- ¿Qué metodología se va a utilizar para la investigación en el proceso de la sistematización?

## **1.2 Justificación**

Se realizó la investigación, para establecer 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 Escuela Normal de Educación Física de El Progreso.

Los aspectos importantes de cada ámbito dentro de la investigación son:

- **Biológico:** Establecer la situación nutricional, identificar casos de discapacidad, obtener el nivel energético en la clase de educación física y de la higiene de la población estudiantil.
- **Psicológico:** Obtener el nivel de motivación y de autoestima en la clase de educación física, observar el nivel de relaciones sociales y los tipos de conductas.
- **Social:** Verificar el tipo de integración familiar, si el estudiante tiene el acceso a la tecnología, la facilidad de transporte hacia el establecimiento educativo, y cuál es el nivel de el apoyo de los padre de familia.

- Laboral: Saber cuál es la situación de la infraestructura y de la implementación del establecimiento educativo, si el profesor de educación física recibe capacitaciones correspondientes.

Los beneficios para comunidad educativa de la Escuela Normal de Educación Física de El Progreso por medio de la investigación son:

- Detectar problemas que afecten en el rol del profesor de educación física.
- Establecer estrategias que ayuden al desarrollo integral de los estudiantes.
- Incluir el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la clase de educación física para obtener un aprendizaje significativo.

## **II. MARCO METODOLOGICO**

En el marco metodológico, se plantearon diferentes objetivos, que se pretenden alcanzar por medio de la investigación, para mejorar la clase de educación física en el ámbito biológico, psicológico, social y laboral.

### **2.1 Objetivos**

En la investigación se establece un objetivo general y cuatro objetivos específicos que tengan relación con el componente biológico, psicológico, social y laboral del rol del profesor de educación física.

**2.1.1 Objetivo General:** Identificar 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 Normal de Educación Física Guastatoya, El Progreso, jornada doble, del nivel medio, ciclo diversificado.

#### **2.1.2 Objetivos específico**

- Establecer la situación nutricional de la población estudiantil.
- Verificar el nivel de motivación por la clase de educación física.



- Determinar el tipo de núcleo familiar de los estudiantes y su relación en aspectos actitudinales dentro de la clase de educación física.
- Identificar los problemas del establecimiento educativo que obstaculicen la labor del profesor de educación física.

## **2.2 Método**

Para la obtención de datos, en la investigación, se utilizó el método científico, con la técnica de la entrevista, lo que facilitó la obtención de información, debido a la cantidad de estudiantes del centro educativo.

### **2.2.1 Muestra**

De una población de 47 estudiantes, de dos grados, con una sección de cada grado, se tomó como base la cantidad requerida, por lo que la misma fue intencional para su estudio de 15 estudiantes de cada grado, para hacer un total de 30 entrevistados, incluidos ambos géneros.

### **2.2.2 Recolección de datos**

Para obtener la información, que sustente la investigación, se utilizó la observación directa, donde fue necesario utilizar como apoyo una encuesta, que se llenó por medio de una entrevista.

### **2.2.3 Análisis estadístico**

Se realizó en base a los resultados obtenidos, por medio de los porcentajes que reflejaron las encuestas, aplicadas a los estudiantes, de los cuales se tomó a un grupo seleccionado, con las características que la encuesta requería.

### **2.2.4 Instrumentos**

Para la recolección de datos, se aplicó la encuesta, donde fue necesaria la observación directa del docente, como medio directo de obtención de datos que sustentaron la investigación.

### **III. MARCO TEORICO**

A continuación, se presenta el marco teórico, como parte la fundamentación teórica de la investigación, que tiene relación con el ámbito biológico, psicológico, social y laboral, en el rol del profesor de educación física del PADEP/DEF.

#### **3.1 La profesión de maestro**

*“La erosión de la especificidad del rol educativo del maestro se hace en beneficio de una presencia directa y activa de la comunidad educativa, que en cierta medida dirige y controla la marcha de la institución e integra al maestro en un círculo social más amplio”. Ortega, 1991, Pág. 30.*

El profesor de educación física debe ser un ejemplo ante la sociedad y la comunidad educativa, en relación a los hábitos saludables y a una buena imagen de la condición física, pero en muchos casos eso no es una realidad en los maestros de educación física, donde es notorio que no realizan actividades físicas que ayuden a mantener un cuerpo saludable y eso afecte al ser un ejemplo de personas que quieren una cultura física en nuestro país. Dentro de la investigación se utiliza referencias bibliográficas con temas relacionados con la condición física que ayudará a tomar conciencia de la importancia de tener un cuerpo saludable.

#### **3.2 Antecedente del concepto condición física**

*“El concepto actual de condición física es la traducción española del concepto inglés physicalfitness, que hace referencia a la capacidad o potencial físico de una persona, (Devís, Peiro, 1992), y constituye un estado del organismo originario por el entrenamiento, es decir por la repetición sistemática de ejercicios programados”. Zamora, 2009. Pág. 9.*

La concepción de la condición físicas ha atravesado tres etapas identificadas como la etapa de concepción tradicional, la etapa de la concepción ampliada y la etapa de la concepción contemporánea. En la etapa primer etapa el enfoque era sobre todo deportivo, en la segunda etapa, el enfoque estaba dirigida en la capacidad

aeróbica del individuo, donde el objetivo se centraba, en el bienestar de la persona y orientada sobre todo a la salud, en la tercer etapa está asociada al estilo de vida de las personas y su fin primordial es la salud.

### **3.2.1 Diferencia entre la condición física orientada al deporte y orientada a la salud.**

*“Mientras que los factores de la condición física relacionada con el rendimiento deportivo, dependen fundamentalmente de factores genéticos, los componentes de la condición física relacionada con la salud, se ven más influenciados por las practicas físicas, asociándose estos, con un bajo riesgo de desarrollar prematuramente, enfermedades derivadas del sedentarismo, (Bouchrd, 1994)” Zamora,2009, Pag. 10.*

El Lic. Jorge L. Zamora en su libro Teoría, Metodología, Dosificación y planeamiento del condicionamiento físico establece dos orientaciones en relación a la concepción de condición física, la primera orientación la vincula con la consecución de rendimiento con un enfoque deportivo y la segunda orientación está vinculada a la salud. En relación a la condición física en relación al deporte donde predomina el aspecto de genético que es esencial para la práctica del deporte de alto rendimiento, y por otra parte la condición física orientada a la salud su objetivo es mantener una población sana. La educación física en el ámbito extracurricular, debe desarrollar la condición física con el enfoque deportivo y en el ámbito curricular debe desarrollar la condición física para tener una población estudiantil sana.

### **3.2.2 Definición y significado de la condición física**

*“Condición física o forma física (physicalfitness) consiste en un conjunto de atributos (estado funcional) que los individuos poseen u obtienen, y que están relacionados con la capacidad de desarrollar actividad física. El termino condición física se deriva de la frase en inglés physicalfitness, y viene a designar la vitalidad de la persona y su aptitud real para las acciones que emprende”. Zamora, 2009, Pág. 11.*

En relación al anterior concepto sobre condición física se puede deducir que todos los estudiantes poseen una condición física y que esta puede clasificarse según los atributos que posee el estudiante. Para poder saber cuál es el nivel de condición física de los estudiantes, el profesor debe realizar una evaluación diagnóstica, utilizando diferentes test físicos que le ayudara a obtener de forma objetiva el nivel de condición física de los estudiantes y por der detectar, que capacidades condicionales debe reformar en la clase de educación física.

### **3.2.3 Relación educación física y condición física.**

*“La condición física que se implica con la educación física es la relacionada con la orientación hacia la salud, y lo hace en forma de contenido curricular, el que se aplica a través del medio de la gimnasia básica” Zamora, 2009, Pág. 11.*

Cuando la condición física se relaciona con la salud en la clase de educación física se deduce que es parte del ámbito curricular, pero cuando se relaciona la condición física y rendimiento este pase hacer parte del ámbito extracurricular de la educación física. En el ámbito curricular tiene como finalidad de cuidar, mejorar y potenciar la salud y por otra parte el ámbito extracurricular persigue mejorar de forma global y específica las capacidades condicionales necesarias para el deporte.

### **3.2.4 La condición física según la edad evolutiva**

*“Las capacidades físicas evolucionaron en sentido creciente de los primeros años de vida de la persona, menos la flexibilidad que siempre involuciona. Dicha evolución presenta un desarrollo acentuado al inicio de la pubertad y en particular entre los 12 a los 18 años, alcanzándose los máximos niveles de desarrollo entre los 20 a los 30 años, a partir de los cuales en función del condicionamiento se va a mantener o a involucionar hasta la vejez.” Zamora, 2009, Pág. 18.*

La importancia de la labor del profesor de educación física con los estudiantes del nivel inicial donde desarrollara en ellos las habilidades motrices básicas para continuar con los estudiantes del nivel primario y nivel medio donde contribuirá con el acondicionamiento físico esencial para obtener o preservar la salud. La educación física en el sistema educativo, llega hasta el nivel medio, ciclo básico y en muy pocas establecimientos del ciclo diversificado, dando como resultado que los estudiantes no practiquen ningún tipo de deporte, recreación física, ejercicio físico, que le ayuden a conservar la salud.

### **3.3 Capacidades condicionales**

(Zamora, 2009, Pág. 22). *“Son cualidades energético-funcionales del rendimiento que se desarrollan como resultado de la acción motriz consientes y que al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar”.*

Las capacidades condicionales, se deben desarrollar, en el periodo de educación física, de forma general tanto como en el nivel inicial como en el nivel primario. Hasta en el nivel medio, el componente físico se establece como contenido programático en las orientaciones metodológicas de dicho nivel educativo.

#### **3.3.1 Clasificación de las capacidades condicionales**

*“En su conocida clasificación H. Gundlach (1968) divide las capacidades físico motriz en: capacidades condicionales, capacidades intermedias y capacidades coordinativas. Otra clasificación bastante difundida es la de la escuela Cubana influida por la teoría de2l movimiento de KurtMeinel que la clasifica las capacidades físicas en: Capacidades condicionales, capacidades coordinativas y capacidades de movilidad”.* Zamora, 2009, pág. 23.

El profesor de educación física debe ser un conocedor de las capacidades condicionales para poderlas desarrollarlas en sus estudiantes y así evitar lesiones dentro de la clase de educación física. En el programa del PADEF/DEF, en los

diferentes cursos afines a la especialidad de la educación física, se ha determinado que las capacidades condicionales son: la fuerza, resistencia, la velocidad, la coordinación y la flexibilidad.

### **3.3.2 Procedimiento para la aplicación del trabajo de resistencia**

*“El proceso de desarrollo de la resistencia, hay que tomar en cuenta en el tratamiento de la resistencia general y de los tipos específicos que en el contexto escolar es necesario trabajar grandes volúmenes y poca intensidad. El trabajo medio y largo son los mejores para el desarrollo de la resistencia general o básica, porque el alumno va estar más tiempo trabajando con 160 a 170 pulsaciones por minuto”. Zamora, 2009, pág. 24.*

Dentro del ámbito curricular de la educación física la capacidad de resistencia se debe trabajar de forma específica en la unidad de atletismo, donde el profesor debe controlar el trabajo por medio de la frecuencia cardiaca para evitar sobre carga de trabajo en la clase o simplemente atente con la integralidad del estudiante.

### **3.3.3 El condicionamiento aeróbico**

(Zamora, 2009, Pág. 30). “De acuerdo al Dr. Kenkneth H. Cooper, los orígenes del aerobic surgen en el 1968 como modalidad propiamente constituida dependiente del fitness. Surge en los Estados Unidos con la finalidad de fomentar una vida saludable en las personas.”

El aspecto aeróbico no se puede descartar durante la clase de educación ya que es importante para mejorar salud tal como lo hace ver el Dr. Kenkneth H. Cooper. El profesor de educación física, aplica el trabajo aeróbico en el nivel primario durante la parte inicial durante, el calentamiento y de forma específica, en el contenido de la unidad atletismo, establecido en las orientaciones metodológica de educación física.



### **3.3.4 Descripción de la capacidad condicional de la fuerza**

(Zamora, 2009, Pág. 30).“Se concibe como la capacidad de superar cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular. Se le considera que es una de las capacidades más importantes ya que es una premisa para el desarrollo de las demás capacidades condicionales”.

Cuando se trabaja la fuerza, en la clase de educación física, el profesor debe evitar, realizar actividades donde involucre pesos externos para para desarrollar la fuerza, ya que esto, puede propiciar algún tipo de lesión en el estudiante, se recomienda que la fuerza en edades tempranas se utilice el mismo peso corporal para desarrollar la capacidad condicional antes mencionada. El desarrollo de la fuerza, es aplicable a las edades y genero solo que se haya completado el desarrollo del estudiante tomando en cuenta que la fuerza es la base de las otras capacidades físicas.

### **3.3.5 Descripción de la capacidad condicional de la rapidez**

(Zamora, 2009, Pág. 39). “Es la capacidad condicional indispensable para realizar bajo condiciones dadas acciones motrices en el menor tiempo posible. También la capacidad de ejecutar las acciones motoras con la máxima velocidad”

La clasificación de la rapidez, le da la oportunidad al profesor, de utilizar una serie de estímulos aplicables dentro de la clase de educación física y evitar clases monótonas. La rapidez se puede clasificar en rapidez de traslación, resistencia a la rapidez y rapidez de reacción.

### **3.3.6 Descripción de la capacidad de la flexibilidad**

(Zamora, 2009, Pág. 41). “Conocida también como movilidad, se define como la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones, por consiguiente la capacidad de esta en relación con los factores morfológicos estructurales, elasticidad de los músculos, cartílago, y tendones”

La capacidad de la flexibilidad, se debe trabajar día a día, ya que esta capacidad se pierde de la misma forma. La flexibilidad depende de dos factores, el primer factor lo determina la movilidad articular, que se puede definir como el recorrido que puede efectuar en su movimiento una articulación. El segundo factor lo establece la elasticidad muscular, que es la capacidad que tiene el musculo para alargarse y volver a su estado inicial sin sufrir lesión.

### **3.3.7 Descripción de la capacidad de la agilidad**

(Zamora, 2009, Pág. 43). “Para Mosston (1980) es la habilidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Prat (1985) amplía este concepto al considerar como: “la capacidad de cambiar de posición y dirección del cuerpo en el espacio con velocidad”.

Cada capacidad física es importante y se deben ser desarrolladas en la clase de educación física, para que el estudiante tenga la facilidad de practicar cualquier actividad física y que esta le ayude a preservar o mejorar la salud.

## **3.4 Evaluación de la capacidad física de trabajo**

Desde hace mucho tiempo los médicos, profesores de educación física, entrenadores y otros profesionales vienen tratando de medir la capacidad física de trabajo.

### **3.4.1 Concepto y clases de pruebas**

- a. (Zamora, 199, Pág. 69). “Test de condición o aptitud física: Nos indica las condiciones generales que posee un individuo para realizar cualquier actividad física, o sea miden las cualidades básicas del individuo como: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.”

Como parte de la evaluación diagnóstica, el profesor de educación física, debe evaluar de forma objetiva, utilizando los test de condición o aptitud física, para

determinar el nivel de condición de los estudiantes y poder mejorar o mantener dichas capacidades.

- b. (Zamora, 1999, Pág. 69). “Test funcional: Miden todo lo relacionado con consumo máximo, esfuerzo y adaptación cardiovascular.”
- c. (Zamora, 1999, Pág. 69)“Test de rendimiento técnico deportivo: Miden las destrezas que se utilizan al practicar deporte.”

El profesor de educación física debe tener el conocimiento de cómo evaluar la condición física y la habilidad deportiva para obtener de forma objetiva el nivel de desarrollo físico o deportivo de los estudiantes.

### **3.5 Clases de planificación del condicionamiento físico**

El Lic. Jorge L Zamora en su libro Teoría, Metodología, Dosificación y planeamiento del condicionamiento físico establece el planeamiento del condicionamiento físico de acuerdo al contexto en tres ámbitos, el curricular, el extracurricular y extraescolar, donde el primero está contenida en los programas de estudio, el segundo está dentro del contexto escolar fuera de la clase de educación física y el tercero corresponde a programas y procesos fuera del contexto escolar, orientados a programas de salud, de fitness, preparación física.

### **3.6 Actividad física desde el punto de vista fisiológico**

*El Dr. Joel Rustian menciona varios aspectos fisiológicos sobre el cuerpo humano y el beneficio que se obtiene por medio de la actividad física determinando tres variables que influyen en el consumo de calorías cuando se realiza una actividad física como lo es: el tiempo, peso y ritmo. Rustian, Pág. 101.*

El primer aspecto depende de la cantidad de tiempo que se dedica a la actividad física afecta a la cantidad de calorías que se consumen, el segundo aspecto indica

que el peso corporal de una persona que realiza una actividad física tiene una influencia sobre la cantidad de calorías quemadas así las personas de mayor peso consumen más calorías y el último aspecto lo determina el ritmo al que una persona realiza la actividad física influye en la cantidad de calorías gastadas.

### **3.7 Beneficios de la actividad física**

(Rustian, Fisiología Aplicada, Pag. 103). “La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud”

El Dr. Joel Russtian establece los efectos benéficos de la actividad física en nuestro cuerpo a nivel orgánico, metabólico, sistema nervioso, nivel psíquico entre otros. El corazón disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas. En los pulmones se aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio de gases, y mejora el funcionamiento de los músculos respiratorios. A nivel metabólico se disminuye la producción, colesterol, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías y mejora el funcionamiento de la insulina. A nivel psíquico incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

### **3.8 Sedentarismo y condición física.**

*“Cuando la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, hablemos de sedentarismo. Se entiende por sedentarismo o baja actividad física a aquella de menos de 30 minutos diarios menos de tres veces alternadas a la semana y de baja intensidad (menos del 50% de la frecuencia cardíaca máxima calculada, durante el ejercicio).*

*Sedentarismo es la falta de actividad física adecuada.”(Zamora, 2009, Pág. 43).*

La educación física tiene un reto grande y es cultivar una cultura física en la población, para evitar sedentarismo y obesidad que sobren problemas que atentan contra la salud. El sedentarismo es considerado como uno de los problemas que tiene que enfrentar los gobiernos y las instituciones que velan por la salud. La educación física debe contribuir en la eliminación del sedentarismo en los estudiantes, brindando el espacio a los jóvenes a realizar deporte, recreación física y ejercicio físico en el tiempo libre.

### **3.9 La falta de actividad física trae como consecuencia**

*El Dr. Joel Russtian indica que el “aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad y por otra parte también hay una disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción”:Rustian, Fisiología Aplicada, Pág. 103*

Los estudiantes que no practican deporte, no realizan ejercicio físico o recreación física, tienen las posibilidades de ser obesos y con ello se obtiene problemas de salud como: disminución de la eficiencia del corazón, aumento del pulso y presión arterial, propicia la mala circulación, sube el nivel de estrés y baja el nivel de motivación y autoestima.

### **3.10 Nutrición**

*“La nutrición se refiere a todos los alimentos que una persona come y bebe. Todo el cuerpo humano se forma de estos alimentos, y toda la energía proviene de los alimentos. El alimento actúa en el cuerpo como combustible, proporcionando energía y sustancias químicas para el movimiento, crecimiento y para mantener el cuerpo saludable. Lo que necesitamos en forma nutricional está afectado por la edad, sexo estructura corporal, nivel de actividad física y estado de salud.” Thompson, 2009, Pág. 201.*

Es necesario indicar a los estudiantes, que antes de realizar la clase de educación física, deben estar bien alimentados e hidratados para poder responder a las exigencias que con lleva realizar educación física, de lo contrario no tendrán las energías necesarias para las actividades y no habrá motivación o deseos de ser parte de la clase.

### **3.10.1 Desarrollo de una dieta saludable**

*“La dieta afecta directamente el rendimiento y la salud de cada atleta. Los entrenadores deben ser conscientes de que los patrones de comida y bebida de los atletas influyen en su entrenamiento y en la capacidad de competir en su mejor condición. Los entrenadores deben trabajar con los atletas para desarrollar dietas saludables donde ellos sean conscientes individualmente de sus propios objetivos nutricionales y de cómo pueden seleccionar la nutrición para satisfacer estos objetivos” Thompson, 2009, Pág. 201.*

Los estudiantes también deben tener una dieta saludable, pero hay que tomar en cuenta, que las tiendas escolares, no brindan los alimentos adecuados o necesarios que ayuden mantener una buena salud.

### **3.10.2 El valor energético de la alimentación**

*“La cantidad de calorías que una persona necesita también depende de su edad. Probablemente se necesita más energía básica entre las edades de 12 y 17 años que en cualquier otro momento de la vida. El crecimiento consume mucha energía y será difícil para los atletas jóvenes entrenar y competir si la dieta carece de energía.”Thompson, 2009, Pág. 202.*

El profesor de educación física debe saber que durante de la clase de educación física, los estudiante necesitan energía para realizar las actividades de la clase, pero si el estudiante no se alimenta lo necesario se observaran a estudiantes sin energía y sin deseos de recibir la clase de educación física.



### **3.11 La Motivación**

*“Se refiere por una parte a los propósitos conscientes, a pensamientos íntimos tales como me gustaría saber tocar el piano, quiero ser médico y estoy esforzándome por resolver este problema. Por otro lado, observando las conductas desde fuera, la motivación, se refiere a las inferencias relativas a propósito consciente que hacemos a partir de la observación de conductas”.*  
*Mcclelland, 1989. Pág. 20*

En la clase de educación física se presentan muchos estímulos como lo son el juego, el deporte, la competencia, la recreación etc. que hace posible que el estudiante se motive por la actividad física.

### **3.12 La Discapacidad Física**

(Rios, 2005, Pág. 272). “Las discapacidades físicas, cuyo déficit es de carácter motor u orgánico o fisiológico”.

Para el profesor de educación física es todo un reto el tema de discapacidad, porque lamentablemente dicho profesional aún no ha sido capacitado para tratar a la población especial, más sin embargo de hacer la clase de educación física inclusiva y a adaptar la clase según el caso de discapacidad que se le presente.

### **3.13 Factores determinantes en el ámbito laboral del profesor de educación física**

La infraestructura donde se desarrolla la clase de educación física es importante para poder desarrollar los contenidos programáticos establecidos por las orientaciones metodológicas y alcanzar las competencias establecidas, pero también se necesita de una implementación deportiva que llene las expectativas en relación a la cantidad de población estudiantil que se atiende. La capacitación constante del profesor de educación física es otro factor importante que ayudará a realizar una clase de educación física utilizando metodologías contemporáneas y que la clase de educación física este presente el aprendizaje significativo.

## **IV. MARCO OPERATIVO**

Para obtener de los datos necesarios para sustentar dicha investigación se requiríóde recursoseconómicos, tecnológicos, físicos y humanos así como un presupuesto para solventar gastos de los cuales se detallan a continuación.

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

Para la investigación se debe sustentar en datos reales y recurrir al instrumento que mejor se adapte a él, que refleje la información que se requiera, es por eso que la investigación se realizaráde forma descriptiva, por medio de análisis de datos con valores relativos extraídos de porcentajes que presente la tabulación de la información recolectada.

### **4.2 Equipo de investigación**

El equipo de investigación estará conformado por el estudiante del PADEP/DEF Zacapa, Jorge Alberto Orellana Lemus, el director del establecimiento Walter Oswaldo Morales Catalán, quien da el visto bueno para la aplicación de la entrevista en los estudiantes de cuarto y quinto bachillerato de la Escuela Normal de Educación Física de El Progreso.

### **4.3 Presupuesto**

El recurso humano lo constituye el estudiante del PADEP/DEF Zacapa, Jorge Alberto Orellana Lemus, el director del establecimiento donde se llevará a cabo la investigación Lic. Walter Oswaldo Morales Catalán, y los 30 estudiantes de cuarto y quinto bachillerato en ciencias y letras con orientación en educación física.

#### **4.4 Recurso económico.**

- Impresiones Q.100.00
- Fotocopias Q. 50.00
- Mensualidades de internet Q. 450.00
- Alimentación Q 420.00
- Transporte colectivo Q600.00
- Pago de impresión de CD Q 50.00

#### Recursos físicos y tecnológicos.

- Computadora
- Impresora
- Modem de Internet
- Redes sociales
- Celular
- CD

## 4.5 Programación

La investigación como parte de la sistematización del programa académico de desarrollo profesional docente profesorado en educación física tiene una duración de nueve meses, desde su inicio en el mes de agosto del año dos mil quince y culmina con la entrega del informe final en el mes de abril del dos mil dieciséis, a la Universidad de San Carlos de Guatemala y la Dirección General de Educación Física.

CONCEPTO	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Asignación del tema	X																																			
Planteamiento del problema			X	X																																
Elaboración de objetivos					X	X																														
Redacción de justificación					X	X																														
Selección de temas para marco teórico									X	X	X																									
Revisión bibliográfica									X	X	X																									
Desarrollo del marco teórico																	X	X	X	X	X	X	X	X												
Revisión secuencial I																									X											
Formulación del instrumento																									X											
Administración del proyecto																									X	X										
Ejecución del instrumento																									X											
Tabulación de datos																									X	X										
Análisis e interpretación de datos																									X	X	X	X	X							
Revisión secuencial II																									X	X										
Afinar detalles de forma																									X	X										
Evaluación																									X											
Revisión final																													X							
Impresión																																	X			
Entrega de sistematización (USAC)																																	X			
Entrega de sistematización (DIGEF)																																	X			

## **V. PRESENTACION DE LOS RESULTADOS**

### **5.1. Análisis de los datos.**

Los resultados obtenidos en la Escuela Normal de Educación Física El Progreso, jornada doble, del nivel educativo medio, ciclo diversificado, Guastatoya, El Progreso., indica que en el 53% es del género masculino y el 47% es del género femenino de la población estudiantil, el rango de edades está entre los 15 a 19 años, la totalidad la población es ladina y de situación económica estable.

En el ámbito biológico el 93% de los estudiantes están en forma y solo el 3% presenta obesidad y no se presenta ningún caso de desnutrición, la totalidad de la población no presenta ninguna discapacidad, el 57% tiene un nivel medio energético en la clase y el 43% tiene un nivel alto energético en la clase, no se presenta nivel bajo energético, el 77% tiene una higiene normal y el 23% tiene una higiene alta, no se presenta ningún caso de higiene baja.

En el ámbito psicológico el 60% de los estudiantes tiene una motivación alta por la clase y el 40% tiene una motivación normal, no se presenta ningún caso de motivación baja, el 53% presenta autoestima normal, el 47% tiene una autoestima alta y no presenta una baja autoestima, 60% tiene un nivel normal de relaciones sociales, el 37% tiene un nivel alto y solo el 3% se presenta nivel bajo en relación a las relaciones sociales, el 77% de los estudiantes presenta una conducta normal, el 20% son extrovertidos y solo el 3% es introvertido.

En el ámbito social el 80% estudiantes provienen de familias integradas, el 20% son de familia desintegrada, no se presenta ningún caso de huerfanidad, el 90% la de los estudiante tienen acceso a la tecnología (redes sociales), y solo el 10% tiene limitado el uso de la tecnología y no se presenta ningún caso donde no tenga acceso a la tecnología, la totalidad de los estudiantes tiene facilidad de transportarse al establecimiento educativo, el 53% tiene alto nivel de apoyo de los padres, 47% tiene un nivel normal de apoyo de los padres, no se presenta ningún nivel bajo.

En el ámbito laboral (encuesta a estudiantes de PADEP-DEF, Zacapa) el 64% de la infraestructura de los establecimientos educativos es regular, el 18% es buena y el otro 18% es mala, el 55% de la implementación es regular, el 32% es mala y solo el 14% de la implementación es buena, el 55% de los profesores de educación física no han recibido capacitación, el consideran las capacitaciones regulares, el 9% las considera baja, el 95% de los profesores tiene la aceptación de los padres, el 5% tiene regular aceptación.

## **5.2 Interpretación de los resultados**

En el ámbito biológico, es los casos de obesidad son escasos, no se presenta ningún caso de desnutrición, la totalidad de la población no presenta ninguna discapacidad, más de la mitad de la tiene un nivel medio energético en la clase y menos de la mitad de la población tiene un nivel alto energético en la clase, no se presenta nivel bajo energético, no se presenta ningún caso de higiene baja.

En el ámbito psicológico no se presenta ningún caso de motivación baja, la mitad de la población estudiantil autoestima normal, no presenta una baja autoestima, y la cantidad de estudiantes introvertidos es baja.

En el ámbito social, no se presenta ningún caso de huerfanidad, la mayoría de los estudiantes tienen acceso a la tecnología (redes sociales), la totalidad de los estudiantes tiene facilidad de transportarse al establecimiento educativo, la mayoría de los estudiantes tiene un alto nivel de apoyo de los padres.

En el ámbito laboral (encuesta a estudiantes de PADEP-DEF, Zacapa) el mas de la mitad consideran que la infraestructura y la implementación deportiva de los establecimientos educativos es regular, más de la mitad de los estudiantes los de los profesores de educación física no han recibido capacitación.

## VI. CONCLUSIONES

- El profesor de educación física, tiene la función de desarrollar de forma integral de los estudiantes, desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral para obtener una población estudiantil sana.
- En el ámbito biológico los estudiantes de la “Escuela Normal de Educación Física El Progreso”, jornada doble, del nivel educativo medio, ciclo diversificado, Guastatoya, la totalidad de los estudiantes no presentan problemas de desnutrición.
- En el ámbito psicológico hay alto porcentaje de los estudiantes que mantienen una motivación alta, con su autoestima normal, buenas relaciones sociales y actitudes que permiten un buen desenvolvimiento de la clase de educación física.
- En el ámbito social hay alto porcentaje de los estudiantes que provienen de una familia integrada, cuentan con un alto nivel de apoyo de sus padres, con acceso a la tecnología y con acceso al transporte.
- En el ámbito laboral se cuenta con regular infraestructura e implementación para el desarrollo de la clase, las capacitaciones han sido regulares, y en su mayoría los padres de familia aceptan la clase la clase de educación física.

## VII. RECOMENDACIONES

- Continuidad a los programas de profesionalización para los profesores de educación para dar cumplimiento a la reforma educativa y se pueda dar la calidad educativa.
- Aplicar test físicos para evaluar de forma objetiva la condición física de los estudiantes de Escuela Normal de Educación Física El Progreso, jornada doble, del nivel educativo medio, ciclo diversificado, Guastatoya.
- Aplicar test psicológicos para obtener información de los diferentes temperamentos de los estudiantes para poder comprender las conductas dentro de la clase de educación física.
- Que los padres de familia controlen el uso de la tecnología en sus hijos para que esta no sea utilizada de forma negativa.
- Que la Dirección General de Educación física y el Ministerio de Educación, brinden capacitaciones a los profesores de educación física en las áreas de la recreación, deporte y ámbito curricular de la educación física.



## VIII. BIBLIOGRAFÍA

Dr. RUSTRIAN, Joel. "Fisiología Aplica". Documento formato PDF.

Thompson, Peter J.L "Introducción al proceso de entrenamiento" Asociación Internacional de Federación Atléticas 2009, imprenta LUX Santa Fe, Argentina.

ZAMORA, Jorge L, "Teoría, Metodología, Dosificación y planeamiento del condicionamiento físico". Artemis Edinter 2009.

ZAMORA, Jorge L, "Texto de la evaluación de la educación física". Impresos y Servicios sociedad Anónima I.S.S.A. 1999.

RIOS Hernández, Merche, "Manual de educación física adaptada al alumno con discapacidad", impreso en España por A& M Grafic, 2005.

MCCLELLAND, David C. "Estudio de la Motivación Humana", Imprime, Peñalara, Fuenlabrad (Madrid) 1989.

AGUSTIN Velasco, Felix Ortega, "La profesión de maestro", Imprime Graficas Juma, Plaza de Ribadeo, 7-1, 28029, Madrid, 1991.

## **IX. ANEXOS**

Como parte del anexo, se establece un glosario, instrumentos, programa de docencia, programa de extensión, ejemplo de planificación de actividad del programa de extensión.

### **9.1 Glosario**

- **Ámbito Extracurricular:** Es toda actividad, que se realiza fuera del horario de educación física o fuera del establecimiento educativo.
- **Ámbito curricular:** Es toda actividad que se realiza dentro de la clase de educación física.
- **Dosificación educación física:** Es establecer la cantidad de actividades y el tiempo que dura la clase de educación física.
- **Planeamiento:** sinónimo de planificación.
- **Pubertad:** Período de la vida de la persona en el que se desarrollan los caracteres sexuales secundarios y se alcanza la capacidad de reproducción; constituye la primera fase de la adolescencia y el paso de la infancia a la edad adulta.
- **Orientaciones metodológicas:** Son los contenidos programáticos de la asignatura de educación física desde el nivel preprimario al nivel medio del sistema educativo.
- **Fitness:** Del vocablo Ingles, que significa, conjunto de ejercicios gimnásticos especialmente indicados para conseguir y mantener un buen estado físico.
- **Caloría:** Unidad de medida del contenido energético de los alimentos que consiste en el número de calorías que un peso determinado de alimento puede desarrollar en los tejidos, o en el trabajo físico equivalente a ellas.

- Arritmias cardiacas: El corazón puede latir demasiado rápido (taquicardia), demasiado lento (bradicardia) o de manera irregular.
- Sedentarismo: Modo de vida de las personas que apenas hacen ejercicio físico.
- Elasticidad: Propiedad de un cuerpo sólido para recuperar su forma cuando cesa la fuerza que la altera.
- Dieta: Control o regulación de la cantidad y tipo de alimentos que toma una persona, generalmente con un fin específico.
- Especificidad: Cualidad de específico.

## 9.2 Instrumento

PADEP/DEF-ZACAPA-



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL  
DEPORTE –ECTAFIDE-  
PADEP/DEF

**INSTRUCCIONES:** El profesor de educación física, actuará como entrevistador para llenar la boleta de encuesta.

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE:** Jorge Alberto Orellana Lemus.

**GÉNERO:** M

**No. CARNÉ:** 2014024104

**SECCIÓN:** Única.

### TÍTULO DE LA SISTEMATIZACIÓN

El rol del profesor de educación física, en el desarrollo integral del estudiante, desde el ámbito: biológico, psicológico, social y laboral.

### LUGAR DE LA SISTEMATIZACIÓN

Escuela Normal de Educación Física El Progreso.

#### I. DATOS GENERALES DEL ESTUDIANTE (ENCUESTADO)

1.1.	Género	
1.2.	Edad	
1.3.	Grado	
1.4.	Etnia (aparente)	
1.5.	Situación económica	

#### II. ÁMBITO BIOLÓGICO

2.1.	Situación nutricional (aparente)	
2.2.	Discapacidad (física)	
2.3.	Nivel energético en la clase	
2.4.	Higiene	

*NOTA respuestas posibles: 2.1 (desnutrido, obeso, en forma). 2.2 (amputaciones, deformaciones de nacimiento, visual, auditivo o Normal). 2.3 (alto, medio o bajo). 2.4 (Alta, normal o baja).*



## I. ÁMBITO PSICOLÓGICO

1.1.	Motivación por la clase	
1.2.	Autoestima (aparente)	
1.3.	Relaciones sociales	
1.4.	Conducta	

NOTA respuestas posibles: 3.1 (alta, normal o baja). 3.2 (Alta, normal o baja). 3.3 (Alta, normal o baja). 3.4 (extrovertido (a), normal o introvertido (a)).

## II. ÁMBITO SOCIAL

2.1.	Integración familiar	
2.2.	Uso de tecnología (redes sociales)	
2.3.	Facilidad de transporte	
2.4.	Apoyo de los padres	

NOTA respuestas posibles: 4.1 (Integrada, desintegrada o huérfano). 4.2 (Accesible, No accesible o Limitada). 4.3 (Accesible, No accesible o Limitado). 4.4 (alto, normal o bajo).

## III. ÁMBITO LABORAL (PROFESOR)

3.1.	Infraestructura	
3.2.	Implementación	
3.3.	Capacitación	
3.4.	Aceptación de los padres	

NOTA respuestas posibles: 5.1 (Buena, regular o mala). 5.2 (Buena, regular o mala). 5.3 (Alta, regular, baja o nula). 5.4 (Alta, normal, baja o nula).

### **9.3 Programa de Docencia**

Toda actualización requiere de un esfuerzo extra por parte de la persona que está dispuesta a innovar es por ello que el paso por el PADEP/DEP es un cambio significativo en la vida de todo aquel que tomó el reto, ya que se promovió el interés por el cambio hacia la forma de educar a través del ejercicio.

Se promovió el interés por la investigación y el uso de la tecnología como medio facilitador en la modernidad que nos rodea, y permitir a los jóvenes con problemas de integración y de conducta visibles gracias a los conocimientos que proporciona conocer de psicología general y desarrollo evolutivo.

La anatomía hace énfasis en el cuerpo humano y su funcionamiento, así como también la didáctica del movimiento permite hacer uso de cada parte del cuerpo de la forma correcta que permita el buen manejo del mismo y evitar de esta manera la menor cantidad de lesiones que sea posible.

La biología con la estructura del organismo y todo lo que en él funciona, que va desde la nutrición, la obesidad, el nivel energético y todo lo que en su momento puede afectar en el rendimiento del niño, si no se tiene el cuidado respectivo.

Tener Conocimiento de los problemas que pueden evitarse con el simple hecho de conocer un poco del cuerpo humano y su extensión es parte del enriquecimiento de conocimiento que brinda todos y cada uno de los cursos recibidos durante el periodo de estudio y actualización docente.

#### **9.4 Programa de extensión**

Como muestra del conocimiento adquirido se promovió el trabajo en equipo enfocado a diversas comunidades y edades, con una disciplina específica que promoviera el interés por la práctica de la educación física, se inició por el departamento de Chiquimula con una práctica deportiva enfocada al baloncesto, y donde se tuvo la colaboración de jóvenes deportistas que integran la selección nacional del deporte y departamento antes mencionado.

La siguiente practica de campo fue ejecutada en Zacapa en la comunidad conocida como La Fragua donde se contó con la participación de niños en edades de cuatro a seis años así como también con el apoyo de los padres y de la comunidad que brindo la confianza que se necesitaba para realizar con éxito dicha actividad donde se realizaron ejercicios motores y coordinativos.

Se tuvo la oportunidad de convivir con niños en edades de siete a 13 años de la comunidad de San Vicente, donde se promovió la educación física a través de la práctica del fútbol y todos los movimientos que hacen de este deporte una motivación para que los niños provechen el tiempo libre.

Santa Rosalía mármol es una comunidad de personas cálidas y de agradable clima que abrió las puertas al grupo de estudiantes para que se llevara a cabo la cuarta practica de campo donde se desarrollaron actividades lúdicas, deportivas como parte del programa.

La última actividad se llevó a cabo en San Agustín Acasaguastlán y donde la participación de jóvenes y niños que gustan por el deporte de atletismo, en todas y cada una de las actividades planificadas se promovió el interés por la educación física, además de ponerse en práctica todo cuanto se aprendió por el paso del programa de actualización docente, y se logró realizar con éxito todas y cada una de las actividades planificadas.

### 9.4.1 Ejemplo de una planificación del programa de extensión

Planifica sobre la siguiente matriz: Nombre del lugar de realización del trabajo de campo.	Procedimiento específico <b>Festival Deportivo de Atletismo</b>
Planificación y desarrollo de trabajo de campo No. 5	
Ubicación geográfica: Municipio de San Agustín Acasaguastlán, El Progreso.	
No. De participantes	25 niños y niñas.
Fecha:	13 de diciembre de 2015

1. Importancia de definir el tema generador	Festival de lanzamientos y carrera de medio fondo.
2. Edad del grupo a atender	Categoría Infantil: 9 a 12 años. Categoría juvenil: Juvenil C,B Y A (15 a 19 años)
3. Tipo de actividad a desarrollar	Festival de lanzamientos y carrera de medio fondo. Lanzamientos Infantil: Lanzamiento de pelota de béisbol. Lanzamiento de aro. Lanzamiento de jabalina para niños. Juveniles: Lanzamiento de jabalina (600g, 700g y 800g) Lanzamiento de disco (1k, 1.75k y 2k) Impulso de bala (3k, 4k y 5k) Lanzamiento de martillo (4k y 5k) Carrera de Medio fondo. Juveniles: 1500m. 800m.
4. Objetivos de la actividad	Consolidar los conocimientos obtenidos en el PADEPDEF. Promover una sana competencia entre los niños y jóvenes del municipio de San Agustín Acasaguastlán. Brindar la oportunidad y experiencia a los niños y jóvenes en participar en un evento deportivo. Fomentar el deporte como medio del ámbito extracurricular de la educación física.
5. Competencias a desarrollar	Realizar un festival deportivo de atletismo con los niños y jóvenes del municipio de San Agustín Acasaguastlán para promover el deporte como medio de la educación física en el ámbito



	extracurricular.
6. Guía de desarrollo de la actividad,	<b>8:00 a 8:30 Acto Protocolario.</b> <b>8:30 a 8:45 Entrega de números de competencia.</b> <b>8:45 a 9.00 Calentamiento.</b> <b>9:00 a 9:15. Primer evento de medio fondo 1500m.</b> <b>9:15 a 10:00 Evento: Lanzamiento de jabalina, lanzamiento de martillo y lanzamiento de jabalina para niños y lanzamiento de pelota de béisbol. (Simultaneo).</b> <b>10:00 a 10:45 Lanzamiento de martillo, impulso de bala y lanzamiento de aro. (Simultaneo).</b> <b>10:45 a 11:00 Carrera de medio fondo 800m</b> <b>11:00 a 11:30 Actividad de clausura</b>
7. Tiempo de la actividad	3.5 Horas.
8. Nombre del estudiante que realiza su trabajo	Jorge Alberto Orellana Lemus. Luis Antonio Ramírez Dubón. Erika Elizabeth Ramírez Bedoya. Ivan Roberto Chamol Vargas. Glenda Manuela Bernardino Vásquez Osmin Geovanny Herrera Vargas.
9. Estrategias a desarrollar	<input type="checkbox"/> Aprendizaje significativo. <input type="checkbox"/> Participación Activa. <input type="checkbox"/> Trabajo en equipo. <input type="checkbox"/> Fomento de valores.
10. Vinculación al curso	Principios del Curriculum, Sistema de Evaluación Física, Acondicionamiento Físico de Edad Escolar, Metodología de la Planificación Deportiva II
Justificación de la actividad, desde su aprendizaje:  Los estudiantes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física - ECTAFIDE – Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente de Educación Física - PADEPDEF Universidad de San Carlos de Guatemala. Su principal motivo para llevar a cabo el programa de estudio del PADEFDEF, en el municipio de San Agustín Acasaguastlán, El Progreso. Es promover un festival deportivo de atletismo con los niños y jóvenes de dicho municipio, que no cuentan con una oportunidad deportiva que les ayude a adquirir conocimientos deportivos básicos a través del atletismo. De esa manera podemos contribuir a la aplicación de algunos	

de los fines de la educación física es mejorar y preservar la salud, la práctica del deporte, e inducirlo a la práctica social, asimismo concientizarlo en mejoramiento del medio ambiente.

14. Materiales a utilizar:

- Números de competencia.
- 3 jabalinas
- 3 discos.
- 3 balas.
- 2 martillos.
- 2 aros.
- 2 pelotas de béisbol.
- 2 jabalinas para niños.
- 2 cintas métricas de 50m
- 1 cinta métrica de 30m.
- 6 cronómetros.
- 1 bolsa de cal.
- Hojas de anotaciones.
- medallas

15. Evidencia de la actividad: (fotografías, videos, entre otros).