The background of the page features a large, faint watermark of the seal of the University of San Carlos of Guatemala. The seal is circular and contains the text "UNIVERSITAS SAN CAROLINIENSIS INTER CÆTTERAS ORBIS CONSPICUA ACADEMIA COACTEMALITENSIS" around the perimeter. In the center, there is a coat of arms depicting a figure on horseback, a figure on foot, and a figure on a throne, all under a crown.

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

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP DEF EN EL
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL
URBANA MIXTA, CANTON SAN ANTONIO IXTACAPA, SECTOR CENTRAL,
SAMAYAC, SUCHITEPÉQUEZ, JORNADA MATUTINA, PRIMARIA”**

MARÍA GUADALUPE ORTIZ MIS

GUATEMALA, JUNIO DE 2016


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

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP DEF EN EL
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL
URBANA MIXTA, CANTÓN SAN ANTONIO IXTACAPA, SECTOR CENTRAL,
SAMAYAC, SUCHITEPE´QUEZ, JORNADA MATUTINA, PRIMARIA”**

POR

MARÍA GUADALUPE ORTIZ MIS.
PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
EN EL GRADO DE:
PROFESORADO

GUATEMALA, JUNIO DE 2016

The background of the page features a large, faint watermark of the official seal of the University of San Carlos of Guatemala. The seal is circular and contains the Latin motto "LETTERAS ORBIS CONSPICUA ACADEMIA COACTEMMATENSIS INTER" around its perimeter. In the center, it depicts a seated figure holding a book, flanked by two lions and two towers. Above the figure is a crown.

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

DIRECTOR

LICENCIADA BERTHA MELANIE GIRARD

SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÀNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

M.A. JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES

C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 110-2016
CODIPs. 2350-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante

María Guadalupe Ortiz Mis

PADEP/DEF

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO DÉCIMO PRIMERO (111º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

“CENTÉSIMO DÉCIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón San Antonio, Ixtacapa del sector central de Samayac, Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

María Guadalupe Ortiz Mis

CARNÉ: 200540914

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



/Sindy



PADEP/DEF No. 113-2016
28 de Julio de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que el **Licenciado Agustín Tenes Arrivillaga** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE SISTEMATIZACIÓN** titulado:

“CENTÉSIMO DÉCIMO QUINTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: “El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón San Antonio, Ixtacapa del sector central de Samayac, Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

María Guadalupe Ortiz Mis


CARNÉ: 200540914

Carrera: **Profesorado de Educación Física**

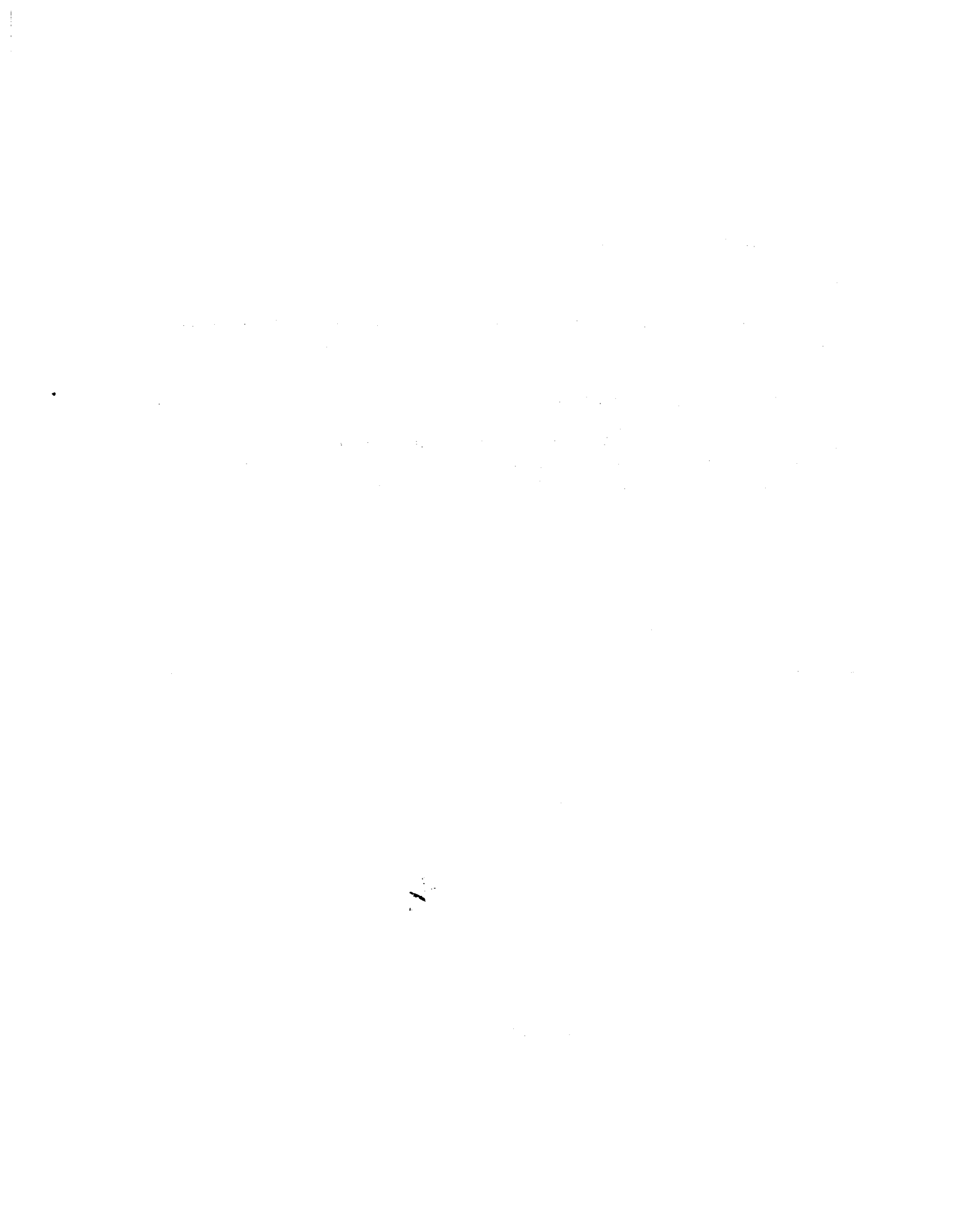
El cual fue aprobado el 26 de febrero del año en curso por el Consejo Directivo. Por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN.**

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General PADEP/DEF







USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA

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



Guatemala 01 abril de 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente


Licenciado Morales:


Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó el proyecto de Sistematización con fines de graduación titulada **“El rol del profesor de educación física del PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Santo Antonio Ixtacapa, del Sector Central de Samayac, Suchitepéquez, jornada matutina, nivel primario”**. De la estudiante María Guadalupe Ortiz Mis, con carné 200540914 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”


Ltc. Agustín Tenes Arrivillaga
Coordinador Sede Suchitepéquez
PADEP/DEF



C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 113-2016
CODIPs. 884-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
María Guadalupe Ortiz Mis
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO DÉCIMO QUINTO (115º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

“CENTÉSIMO DÉCIMO QUINTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón San Antonio, Ixtacapa del sector central de Samayac, Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

María Guadalupe Ortiz Mis

CARNÉ: 200540914

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



Guatemala, 01 abril 2,016

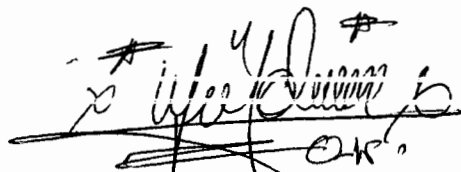
Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón san Antonio Ixtacapa, Sector Central de Samayac, Suchitepéquez, la estudiante **María Guadalupe Ortiz Mis**, carné **200540914**, desarrollo su Sistematización con el tema **"El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta, del Cantón San Antonio Ixtacapa, Sector Central de Samayac, Suchitepéquez, jornada matutina.** 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,



M.E.P. Wladimir Caszely Chacón Quivajá
Director

Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón San Antonio Ixtacapa de
Samayac, Suchitepéquez.





DEDICATORIA

A DIOS: Por haberme permitido la vida, sabiduría y siempre estar a mi lado para resolver los obstáculos que se me presentaron, y poder alcanzar este nuevo logro.

A MI ESPOSO MELVIN ALEXANDER SANCHEZ AGUILAR: por estar presente en los momentos difíciles apoyándome.

A MIS HIJOS:

JOSE HUMBERTO ORTIZ MIS: Por ser mi inspiración para seguir adquiriendo logros y ser ejemplo en su vida, que con temor a Dios, sabiduría y paciencia se pueden lograr las metas; y

EMANUEL SANCHEZ AGUILAR: Por haber llenado de alegría e ilusión mi corazón y a través de su recuerdo transmitiendo fuerza para poder culminar con esta meta trazada.

A MIS PADRES:

A MÍ MADRE ONDINA MIS TAP: por ser una mujer paciente, luchadora y positiva, dejando todo por sus hijas. Agradezco con el corazón aquellos momentos donde me transmitía ánimos de seguir luchando, con la mirada firme en el ser supremo, estando ausente entre los vivos, vive en mi mente, recuerdos y corazón.

A MÍ PADRE HUMBERTO ORTIZ RODAS: por ser un hombre sencillo y de gran corazón, priorizando mí educación dejo de lado sus comodidades y lujos para permitirme tener mejores oportunidades de vida.

A MIS HERMANAS:

IMELDA, SILVIA Y ADRIANA: por estar presente en todo momento y ser una palanca de apoyo en esos momentos difíciles, por transmitir paciencia, tolerancia, amor y sabiduría para afrontar las adversidades que día a día nos trae la vida.

A MIS AMIGOS (AS): Agradezco su amistad y cariño compartido, por estar en momentos difíciles y alegres.

A MIS COMPAÑEROS: Por haber compartido alegrías, enojos, sonrisas, apuros,

AGRADECIMIENTOS

A DIOS: Por ser un Dios de misericordia permitiéndome terminar con mis metas trazadas. Siendo el único merecedor de toda honra y gloria.

A GUATEMALA: Por ser un país que brinda oportunidades a su población formándolos mediante una educación idónea, siendo un medio importante la Educación física en la formación de cuerpos y formas de vidas saludables, inculcando en niños y jóvenes un gusto por la salud a través del ejercicio físico y el cuidado del cuerpo.

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA : Por ser un ente portador de conocimientos y formador de ciudadanos especializados en diferentes áreas de trabajo, encontrándose inmerso la formación de maestros, profesores, Licenciados en Educación Física, encargados de inculcar en la población el gusto y placer por practicar la actividad física, y Educación Física de Calidad, encaminando a la población a formar un país lleno de vida y salud.

AL PROGRAMA PADEP/DEF: Por tomar en cuenta a los maestro de educación física en su formación como profesores de Educación Física para transmitir a la población el cuidado de su salud mediante la actividad física y la Educación física de Calidad impartida en los diferentes establecimientos educativos y en áreas extracurriculares.

AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN: Por crear becas de estudio beneficiando a los maestros de Educación Física que se encuentran laborando bajo el reglón 0-11, con esto asegurando una inversión que tendrá frutos en los niños que son el futuro de Guatemala, para lograr ser un país pujante y estar a la altura de países que se encuentran a la vanguardia.

A DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA: Por ser un ente intermediario entre el ministerio de Educación y la Educación Física, creando un lazo directo entre maestros de Educación Física, y el ministerio de Educación, para llevar la Educación Física y el deporte a todo el país.

A NUESTRO COORDINADOR, AGUSTÍN TENES: Por su comprensión, guianza y amistad durante la carrera siendo una persona con valores morales, ética y profesionalismo, realizando un arduo trabajo de sistematización, dedicando más de su tiempo requerido.

A MIS CATEDRATICOS: Por transmitirme sus conocimientos, experiencias, anécdotas y guianza hacia nuevos conocimientos formando en mí una nueva forma de trabajo. Agradezco su confianza amistad y cariño dejando un recuerdo muy especial.

ÍNDICE

Introducción.	
I. Marco Conceptual.....	2
1.1 Planteamiento.....	2
1.2 Justificación.....	4
II. Marco Metodológico.....	4
2.1 Objetivos.....	4
2.1.1 Generales.....	4
2.1.2 Específicos.....	4
2.2 Método.....	5
2.2.1 Muestra.....	5
2.2.2 Recolección de datos.....	5
2.2.3 Análisis Estadístico.....	5
2.2.4. Instrumentos.....	5
III. Marco Teórico.....	6
3.1 El rol del maestro de Educación Física.....	6
3.1.2. Estructura de la clase de Educación Física del nivel primario...	13
3.1.3. Optimización de la clase de Educación Física.....	13
3.1.4. El juego en la clase de Educación Física en niños de primaria	15
3.1.5. Importancia del material de la Clase de Educación Física.....	16
3.2. Ámbito Biológico.....	17
3.2.1. Características físicas de un niño de 7-12 años de edad escolar En Guatemala.....	17
3.2.2. Mala alimentación en niños de edad escolar.....	18
3.2.3. Desnutrición en niños de 7-12 años.....	19
3.3. Ámbito Psicológico.....	21
3.3.1. Relevancia para la Educación Física.....	21
3.3.2. Centros nerviosos.....	21
3.3.3. Orientación a una vida saludable mediante la Educación Física	22
3.4. Ámbito Social.....	24
3.4.1. Contribuye la educación física en el ámbito social.....	24
3.4.2. Medios que utiliza la Educación Física	24
IV. Marco Operativo.....	27
4.1Diseño de la Investigación.....	27
4.1.1 Equipo de Investigación.....	27
4.1.2. Presupuesto.....	28
4.1.3. Programación.....	28
V. Presentación de Resultados.....	29
5.1 Análisis de Datos.....	29
5.2 Interpretación.....	49
VI. Conclusiones.....	56

VII. Recomendaciones.....	58
VIII Bibliografía Y E-Grafía.....	59
IX. Anexos.....	60
9.1 Glosario.....	60
9.2 instrumentos.....	63
9.3 Programa de Docencia.....	65
9.4 Programa de Extensión.....	72

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo de investigación se realizó en la Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón San Antonio Ixtacapa, Sector Central, Samayac, Suchitepéquez, la cual se inició con la presentación a la escuela realizando un proceso de investigación, verificando cuales eran los campos, a través de ello se procedió a la realización de la identificación del problema a través de ello se cabo las distintas investigaciones, producto de la misma se obtuvo un listado de niños y niñas a quienes se les estaría realizando una encuesta, se practicó la de forma preguntas y respuestas todo lo relacionado con los sujetos sociales involucrados.

En el informe se presentan de forma ordenada y sistemática las acciones realizadas, habiendo tomado en cuenta las necesidades que posee cada estudiante a investigar en relación a la organización dentro de la misma.

A continuación encontrara la forma en que se llevó a cabo cada uno de los aspectos investigados como el rol del profesor de educación física de PADEP-DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social, laboral, en la escuela Oficial Rural Mixta, Cantón San Antonio Ixtacapa, Sector Central, jornada matutina, Samayac, Suchitepéquez.

Posteriormente relatan sobre la forma de dar el planteamiento del problema, justificación, objetivo general, objetivo específicos.

Seguidamente se desglosa el marco teórico enriqueciéndolo con los diferentes temas antecedentes de la educación física, concepto de educación física, objetivos de la educación física, medios de la educación física, características del ejercicio físico, la desnutrición y su importancia dentro de la clase de Educación Física, características evolutivas del niño de primaria, objetivos de educación física en el nivel de primaria, estructura de una clase de educación física en primaria, como optimizar la clase de educación física en el nivel primario, y finalmente el juego en la clase de educación física en niños de primaria.

Como la educación física y todas sus funciones, objetivos, como parte integrante del plan de estudios adquiere una gran importancia como elemento favorecedor en la búsqueda del desarrollo eficaz y consciente del movimiento corporal en la interacción del niño por medio del cual se desenvuelve, a través de la manifestación de actividades de integración social. También fue considerada la necesidad de que los niños adquieran una educación que los forme como ciudadanos de una comunidad democrática que eleve constantemente los niveles de calidad de vida de la sociedad en su conjunto.

Otro de los subtemas es el juego representan numerosos valores educativos, pues favorecen el respeto a las normas, la superación de dificultades, además es un medio ideal para adquirir habilidades corporales. Sin olvidar, la alta capacidad de motivación que tienen los juegos. Por todo esto, los juegos son actividades muy útiles para superar otros objetivos curriculares.

Así también encontrara las referencias bibliográficas de todos los aspectos que se investigó en la redacción de cada uno de los semblantes durante el proceso de la Escuela Oficial Urbana Mixta, Cantón San Antonio Ixtacapa, Sector Central, Samayac, Suchitepéquez, y finalizando con los anexos donde se plasman los guiones de encuesta y observación, tabulaciones de guion y fotografías de cada momento que se logró en la escuela. Esto con la finalidad de enriquecer la elaboración del informe final que se entregará a las autoridades correspondientes.

I. Marco Conceptual

1.1 Planteamiento: ¿En qué medida afecta el estado nutricional en el desarrollo de la clase de educación física a 60 niñas y 51 niños de la escuela Oficial Rural Mixta del Cantón san Antonio Ixtacapa del sector central de Samayac, Suchitepéquez? La escuela cuenta con una población de 111 estudiantes 60 niñas y 51 niños.

La investigación se realizará mediante el enfoque cualitativo, debido a que las características de la investigación sugieren este tipo de metodología para explorar, entender y descubrir todo acerca del tema seleccionado, la recolección de datos se llevará a cabo bajo las técnicas de la observación y la encuesta utilizando como instrumentos las fichas de observación y de encuesta esto con la intención de describir lo que sucede durante la clase de educación física teniendo un acercamiento que refleje la necesidad de atención disciplina en el ambiente escolar, para que el docente pueda desarrollarse como profesional y para que los estudiantes desempeñen las acciones y actividades naturales y propias de su edad.

¿Qué es Desnutrición?: La desnutrición es un estado de desequilibrio en el que la persona afectada consume menos alimentos que los necesarios para las funciones vitales: su actividad física y su actividad intelectual. En la actualidad los educadores se enfrentan al problema nutricional de la Desnutrición que afecta de manera directa el desarrollo de la clase de Educación física en los niños que la padecen, y el aprendizaje en ellos se torna difícil, dejando al educador en una postura incomoda y preocupante.

Históricamente, el concepto de desnutrición en Guatemala es joven se ha venido marcando desde 1949-2016, en el cual se ha malinterpretado con el termino malnutrición, en la clase de Educación física es aún más reciente, los educadores han sido los portadores del problema que afecta de manera directa a

los estudiantes reflejándose de manera más evidente durante la clase de Educación Física.

Concepto de Desnutrición: el término desnutrición hace referencia a un estado patológico ocasionado por la falta de ingestión o absorción de nutrientes. De acuerdo a la gravedad del cuadro, dicha enfermedad puede ser dividida en primer, segundo y hasta tercer grado.

Por otro marasmo o kwashiorkor dice: “que la desnutrición proteico-energética es uno de los problemas nutricionales más importante en los niños en países en desarrollo”. Este problema se encuentra también en la mayoría de los países de América Latina y el Caribe, se presenta en los niños que consumen una cantidad insuficiente de alimentos para satisfacer sus necesidades de energía y nutrientes

Es problema social-nutricional a afectado de manera directa a los estudiantes de la comunidad, motivo por el cual ha sido un área de estudio, discusión y búsqueda de mejoras que faciliten la ejecución de la clase de Educación Física fomentando una vida saludable libre de desnutrición. Podemos observar el interés de los estudiantes, docentes y padres de familia por mejorar las condiciones de salud de los niños afectados, provocando con ello la posibilidad de trabajar en un ambiente que favorezca el aprendizaje y educación del cuerpo. Al referirse a la desnutrición se especifica que es uno de los factores que más ha afectado a la población estudiantil en el desarrollo de la clase de Educación Física repercutiendo en su formación académica.

En función a la Escuela Oficial Urbana Mixta, Cantón San Antonio Ixtacapa, Sector Central, Samayac, Suchitepéquez, manifiesta que el ser un estudiante que encaja en un cuadro de desnutrición afecta en el desarrollo de la clase de educación física, esto se debe a las siguientes causas como lo son: Cuando un niño padece de desnutrición, manifiesta los siguientes síntomas: Dolor de cabeza, náuseas, hambre, sueño, el sol le afecta en su visión, falta de energía, teniendo

como consecuencia las siguientes conductas: no presta atención, se retira de la clase, le duele la cabeza, se siente cansado, le dan náusea, el sol le lastima la vista, le da sueño, se desmaya.

1.2 Justificación. La investigación del rol del profesor de educación Física de PADEP-DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón San Antonio Ixtacapa, Sector Central, Samayac, Suchitepéquez, jornada matutina, sirve para orientar el proceso de investigación que permita detectar los casos de “Desnutrición” en beneficio a la población objeto de estudio para tener ciudadanos saludables consientes y trabajadores que se desenvuelvan por si mismos creando una sociedad libre de desnutrición y capaz enfrentar las problemáticas de la sociedad guatemalteca.

II. Marco Metodológico.

2.1 Objetivos.

2.1.1 General

Demostrar la importancia del rol del profesor de educación física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón San Antonio Ixtacapa, Sector Central, jornada matutina, nivel primario, del municipio de Samayac, departamento de Suchitepéquez.

2.1.2 Específicos.

2.1.2.1 Identificar las causas de desnutrición que interrumpen la clase de Educación física.

2.1.2.2 Establecer los valores que se inculcan en los estudiantes que presentan la problemática de Desnutrición durante la clase de Educación Física.

2.1.2.3 Demostrar de qué manera la desnutrición afecta a los estudiantes durante la clase de Educación Física.

2.1.2.4 Establecer las consecuencias que provoca la desnutrición en un estudiante durante la clase de Educación Física

2.2 Método.

2.2.1. Muestra. La escuela cuenta con una población de 151 niños de 7 a 14 años, siendo 60 niñas y 51 niños, siendo encuestados 15 niños 15 niñas del nivel primario.

2.2.2 Recolección de datos. Es un método probalístico, los sujetos se seleccionan a base del conocimiento o juicio del investigador. Se utilizó el método de muestreo intencional o de juicio.

2.2.3 Análisis Estadístico. Para el análisis de los datos se realizara de la siguiente forma:

- a) Se tabularan cada una de las respuestas obtenidas en la observación y la encuesta.
- b) Se realizaran una gráfica por cada pregunta de la observación y la encuesta.

2.2.4. Instrumentos.

2.2.4.1 Observación Científica Son instrumentos de investigación, evaluación y recolección de datos, referido a un objetivo específico, en el que se determinan

variables específicas. Se usan para registrar datos a fin de brindar recomendaciones para la mejora correspondiente.

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

III. Marco Teórico

3.1 El rol del maestro de Educación Física

Durante el paso del tiempo y los cambios en la Educación, el papel que juega el maestro, profesor de Educación física ha cambiado su enfoque ha sido objeto de cambios de acuerdo a la sociedad en que vivimos. En tiempo no muy lejano el rol o papel que jugaba un maestro de Educación física era totalmente diferente al enfoque que hoy en día se le exige al maestro de acuerdo al CNB y las guías programáticas de Educación Física, con las nuevas corrientes pedagógicas el maestro dejó de ser autoritario, el que todo lo sabía y el alumno aquel que no podía opinar y recibir toda la información que le era transmitida aun así estuviese equivocado el maestro. Hoy en día es un guía, transmisor de conocimientos, facilitador de la Educación, donde la enseñanza es recíproca, el alumno expone sus conocimientos y recibe los nuevos, los sociabiliza y de esta manera crea un nuevo conocimiento.

Aguirre de Vergara (2011) señala que se necesita tener una formación académica, que le permita estar preparado para dirigir a sus alumnos, mediante conocimientos actuales y claros; tener una formación valórica la cual le permita al docente tener una comunicación cercana, dar una formación íntegra y valórica, teniendo una relación efectiva y cognoscitiva, así como también tener la capacidad de dominio de grupo y la mejor disposición en las clases.

El docente también juega un papel socializador, facilitando las instancias de convivencia y relaciones en diferentes situaciones y contextos, ya que involucra y promueve el trabajo en equipo, la participación y cooperación entre los estudiantes (Ministerio de Educación, 2011). Son los nuevos parámetros que busca el Ministerio de Educación que se cumpla en el ejercicio de la labor de enseñanza-aprendizaje.

En la actualidad al maestro de Educación Física, debe cumplir con expectativas que la DIGEF tiene como parámetros establecidos, desde su forma de vestir hasta los métodos a utilizar para una mejor enseñanza, guianza para los estudiantes. Según Contreras (2000) el profesor de EF debe poseer diferentes características para ser un docente integral: capacidades pedagógicas, psicomorales, profesionales, físico y morales, las que se detallan a continuación.

a) Capacidad pedagógica del profesor de Educación Física

El Maestro de Educación Física, con el paso del tiempo, las capacitaciones constantes que se venían impartiendo en tiempo pasados se ha ido formando en las diferentes áreas, para poder impartir una clase de Educación Física amena, acogedora, motivadora, donde el niño aprende jugando, siendo placentera y llenando sus expectativas como niño. Las capacidad pedagógica del profesor se puede observar de la forma en cómo el profesor entrega una enseñanza con amabilidad. Utiliza las estrategias de enseñanza y estilos de enseñanza correctas en los momentos adecuados, lo que hace que una clase resulte con normalidad e incluso tenga puntos altos (Delgado y Sicilia, 2002). De la misma forma, De León (2006, p. 76) menciona que “todos aquellos supuestos, procedimientos y actividades que la persona que ocupa el papel de educador, aplica para inducir el aprendizaje en los sujetos” son importantes, dado que una mala elección de estrategias la clase puede terminar en un fracaso. La amabilidad al momento de enseñar es fundamental, sobre todo con los cursos más pequeños ya que los alumnos ven al profesor como un modelo a seguir.

Sáenz-López (1997) señala una serie de pautas orientadas en la educación que guían a los maestros/as durante el proceso de enseñanza-aprendizaje tales como: Evolucionar de lo simple a lo complejo; Aprender jugando; lograr aprendizajes significativos; Individualización; Adecuación de materiales y normas; Actitud de paciencia y clima favorable; Informaciones breves y mucha práctica; Fomento del conocimiento de resultados internos, entre otros.

Además de las pautas orientadas en la educación que guían la actuación de los maestros, el profesor cuenta con otras herramientas, que no aparecen de forma explícita en el diseño de la sesión, pero se tienen en cuenta con el fin de facilitar el control, la motivación y la participación del grupo. Algunos ejemplos de recursos didácticos son: ocuparse del lenguaje verbal o no verbal, gestual, visual y auditivo utilizando todos los medios de información para facilitar el aprendizaje y la relación entre alumno-profesor. Tener una planificación de las actividades, es decir en cómo se enlaza cada actividad, de lo simple a lo complejo, del trabajo individual a grupal y que éstas tengan relación al contenido que se está enseñando.

El profesor debe incentivar a los alumnos, involucrándose y participando junto a ellos, dando ejemplos, actividades que sean dinámicas y de interés de los alumnos, ocupar diferentes materiales tanto tradicionales como no tradicionales.

Según Gutiérrez et al. (2007), analizando las actitudes de los alumnos hacia la EF y sus profesores de EF, encuentran que los alumnos valoran más a los profesores que dominan su materia, explican claramente lo que los alumnos han de aprender y les ayudan cuando se presentan dificultades, a la vez que manifiestan el deseo de disfrutar de mayor libertad en la elección de las actividades a practicar, también que les gustaría que sus profesores de EF se preocupasen más por lo que ellos sienten, y tuvieran mayor control sobre los alumnos en clase.

Según las finalidades y funciones de la evaluación es frecuente encontrarse con la heteroevaluación, sin embargo su importancia hace necesario que ésta se aplique

desde la triple dimensión de contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) y su adecuada relación con los objetivos y nivel de aprendizaje requerido (Cuellar, 1999).

Las evaluaciones han sido modificadas buscando que los estudiantes se enfrenten a ella de con una actitud positiva, como una experiencia nueva, sin limitaciones expresando y dando a conocer que es portador de nuevos conocimientos.

López Pastor (2004) en Chaparro & Pérez (2010), señala que la evaluación debe ser integral, continua, formativa y cooperativa, entendiéndose por cooperativa aquella evaluación en la que se amplía el sujeto evaluador, en cuanto procura que participen de ella, todas las personas que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por lo tanto, el estudiante también debe participar en el control y valoración de su propio aprendizaje. Para que esto se cumpla, es necesario que los estudiantes conozcan a priori los criterios con los que se les va a evaluar, a fin de que puedan detectar sus errores y diferencias de aprendizaje. Esta característica de la cooperatividad en la evaluación se evidencia en la práctica a través de la Autoevaluación y la Coevaluación. Este tipo de evaluaciones son útiles, porque ayudan al estudiante a revisar sus propias actividades y a desarrollarse como personas, estimulando la capacidad de la autocrítica.

b) Actitud Profesional

Según Salmerón (2011) la sociedad en la que se encuentran nuevas tecnologías, de comunicaciones, determina que el profesor de EF debe ser un profesional flexible sin prejuicios, con espíritu innovador, comprometido, responsable, con tolerancia frente a los cambios y toma de decisiones, adaptándose al medio y motivador haciendo un clima agradable para los alumnos. Debe conocer el contexto en el cual se desarrolla, analizarlo y luego comunicarse con los alumnos, fomentando la convivencia, la participación, colaboración y reflexión, estando activamente en el proceso de socialización, evitando las desigualdades entre los alumnos.

Es completamente necesario para el docente poseer una buena capacidad técnica y de aplicación, ya que estos dos puntos al momento de un ejercicio o la clase en sí facilitan la explicación y motivan a los alumnos a realizar el ejercicio, con la demostración cualquier contenido complejo se simplifica para los alumnos, dejando así mucho más claro los objetivos que se quieren mostrar.

El docente que llega a amar su profesión su labor diaria viene a hacer algo agradable, que se ejecuta de manera positiva con una mirada hacia el futuro de los estudiantes en su formación como nuevos profesionales y personas. Un punto no menor al respecto de la concepción profesional, es la vocación que posee el docente, ya que ésta va de la mano con la actitud y ganas que se ejerce en las clases y la creatividad al momento de crear nuevos ejercicios.

Las actitudes profesionales vienen determinadas por el comportamiento del profesor, si este presenta actitudes positivas o negativas van a influir en el interés y respuesta de los alumnos en la clase de EF. Por lo tanto el profesor que entrega actitudes positivas (justas, comprensivas, no autoritarias), es valorado y aceptado por el grupo de alumnos, así como también el que entrega más actitudes valóricas (bondadoso y agradable) (Aicinema, 1991). Los alumnos destacan a los profesores que son especialistas en el área, mostrando mayor satisfacción hacia el profesor (Contreras, 2000).

La buena enseñanza se consigue cuando los docentes se involucran como personas en la tarea, con todas sus capacidades y sus valores. De otra manera, no lograrían la interrelación empática con sus alumnos, que hace insustituible la tarea docente (MINEDUC, 2008, p.8). Cuando un estudiante es comprendido en sus habilidades y debilidades se siente en confianza capaz de compartir los momentos que vive, permitiendo al docente guiarlo por un camino lleno de valores convirtiéndose en una persona productiva creando un mejor país.

c) Rasgos de Personalidad

Los rasgos de personalidad son todas aquellas acciones, valores, tendencias las cuales definen a las personas, algunas de una manera más trascendental que otras, pero siempre con el mismo significado de aportar a la personalidad de los sujetos e incluso no sólo de individuos, sino también grupos sociales, etarios y culturales. Según Allport (1961, citado por Coon, 2005), existen diferentes tipos de clasificación de los rasgos de personalidad estos son: los rasgos comunes, rasgos centrales, rasgos secundarios y rasgos fuentes.

La personalidad del docente influirá sobre la actitud que tomara el estudiante, el docente optando una personalidad mixta, donde reúne diferentes cualidades las cuales transmitirá de manera directa e indirecta sobre los estudiantes, creara en el estudiante una persona capaz, responsable, amena, positiva, con valores morales.

3.1.1 Concepto de Educación Física

Cada autor define a la educación física desde su punto de vista, algunos tienen convergencia en uno que otro aspecto, por lo que lo definen de las siguientes maneras:

“Es una disciplina de carácter pedagógico que tiene como medio a los deportes y que se conjugan con actividades físico recreativas para desarrollar armónicamente las capacidades y habilidades del individuo, y que permitirán un mejor desenvolvimiento en su vida diaria”.¹

A través de la educación física se le enseña al niño a conocer su aspecto corporal, a ser autónomo en sus movimientos, a realizar ejercicios en su vida diaria que lo guiaran a una vida sana, le inculcará los hábitos de higiene así como también querer a la naturaleza.

¹ <http://www.educacioninicial.com/ei/contenidos/00/0300/317.ASP>

Otro de los autores definen "La educación física es la disciplina pedagógica que mediante la actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complicadas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando."²

La educación Física es un medio por el cual el guizador, maestro, orienta al niño, a cuidar su cuerpo, a través de la actividad física, el deporte, a formarse como persona llena de valores, capaz de resolver cualquier problemática que le presente la sociedad.

Las actividades que realiza el educador en la clase deben de favorecer las habilidades motrices así como el desarrollo de su esquema corporal por medio de situaciones de juego, técnicas de recreación, iniciación al ritmo y actividades permanentes.

Por lo que el profesor necesita conocer y atender las características tanto sociales, psicopedagógicas y biológicas del niño para que así de esta manera pueda organizar y promover las actividades didácticas de una forma congruente y así ayude al enriquecimiento de la armonía y buen funcionamiento orgánico e incrementar las habilidades motoras del niño obteniendo así el máximo aprovechamiento tanto físico y mental.

Por todo lo antes mencionado se puede llegar a la definición que la educación física, es de carácter pedagógico, y que va dirigida al desarrollo y perfeccionamiento del ser humano, tanto físico y mental; así como también cabe señalar que esta materia es de suma importancia, para la buena salud de la persona, pues apoya para favorecer el desarrollo integral del ser humano.

Una de las grandes oportunidades que brinda la educación física es poder trabajar directa y sistemáticamente en el proceso educativo del ser humano a través del movimiento del cuerpo acompañado de muchas actividades. Los niveles

² <http://www.definicionabc.com/deporte/educacion-fisica.php>

educativos concatenan uno con otro de acuerdo a las Guías programáticas y CNB, que son estudios realizados específicos de Guatemala, siendo uno de los países centroamericanos que cuenta con especificaciones en el área de Educación Física ubicándose a la vanguardia buscando con ello proporcionar al docente una herramienta para una mejor enseñanza y formación del estudiante tanto, física, psicológica, y mentalmente, creando una persona con valores, para formar un mejor país. Motriz, social, psicológico, cognoscitivo en una forma armoniosa e integral para obtener un buen desarrollo social.

3.1.2 Estructura de la Clase de Educación Física en el nivel Primario

La clase es la célula del proceso educativo, en ella convergen y se conjugan los conocimientos técnicos, pedagógicos y psicológicos, así como las habilidades didácticas y organizativas del educador, para interactuar con lo múltiples elementos que participan en el proceso enseñanza – aprendizaje”.³

La clase de Educación física en el nivel primario esta programa para durar 40 minutos impartida dos veces por semana y se encuentra estructurada en tres partes siendo estas: la fase inicial, la cual cuenta con un tiempo promedio de 10 minutos, la fase principal la cual cuenta con un tiempo promedio de 30 minutos y la fase final la cual cuenta con un tiempo promedio de 10 minutos, los tiempos pueden variar a criterio del educador y de acuerdo al contenido de clase.

Durante este periodo de tiempo el educador debe llevar a cabo la ejecución de los contenidos programáticos, la práctica de valores inmersos en la clase, conjugar con todo ello para lograr una clase significativa para el ser humano.

3.1.3. Optimización de la Clase de Educación Física en el Nivel primario

³ documents.tips/.../2-estructura-de-una-clase-en-educacion-fisica-en-el-nivel-escolar.html

Por medio de la clase de educación física, el fin es de conseguir beneficios, se debe proyectar de la mejor manera, además aplicarla adecuadamente, pues esta "debe estar en congruencia con las características y requerimientos de los niños del nivel escolar que se trabaja".⁴

El fin de la Educación Física, es aprovechar los cuarenta minutos de la clase para trabajarlos y crear en ellos el hábito al ejercicio físico, la actividad física, la inclinación y el gusto por los deportes, en los grados de primero a tercero, se trabaja el desarrollo de habilidades motrices, preparando al niño a la siguiente etapa siendo esta la de iniciación en los deportes trabajándose en los grados de cuarto a sexto primaria, en esta etapa el niño ya es portador de habilidades simples las cuales combinara en el manejo de un elemento para iniciarse en un deporte.

La Educación Física es un medio cuyo objetivo es encaminar a los niños hacia una vida saludable libre de vicios, enfermedades; Despertando en ellos el gusto y placer por la práctica de un deporte ya sea de conjunto o individual. Es en la clase de Educación Física en donde el profesor observa los futuros talentos deportivos en las diferentes disciplina ya sean individuales o de conjunto.

El profesor de Educación Física, que hace uso de las técnicas adecuadas según la edad, y contenido a impartirse, aprovecha de mejor manera el tiempo establecido para la clase de Educación Física. Cuando se trabaja con los métodos y técnicas apropiadas a la edad, los niños disfrutan la clase, y el profesor no siente como pasa el tiempo se da cuenta cuando ha finalizado la clase.

De acuerdo a las nuevas corrientes de enseñanza aprendizaje se debe tratar al niño de una manera sencilla un lenguaje claro, para que el profesor

⁴ <http://www.educacioninicial.com/EI/contenidos/00/0300/341.ASP>

pueda darse a entender, en estas edades es importante mencionar que el niño aprende jugando, descubriendo a su alrededor que todo le es útil para vivir.

Es importante crear en el niño la convivencia grupal, mediante la clase de Educación Física, el trabajo grupal ayuda a crear vínculos de amistad, respeto y tolerancia, para aceptar a los demás con sus virtudes y desvirtúes. Esta convivencia se puede lograr utilizando métodos donde todos deben participar.

El cuento motor es un método muy eficaz para estimular en el niño el desarrollo de su imaginación, creatividad, habilidades motrices e intelectuales. El profesor mediante este método lleva al niño a un mundo mágico basado en la realidad que se pretende enseñar.

3.1.4 El Juego en la Clase de Educación Física en niños de primaria

El juego es una actividad recreativa donde intervienen uno o más participantes. Su principal función es proporcionar diversión y entretenimiento a los jugadores. Cumpliendo con un rol educativo ayuda al estímulo mental y físico y contribuir al desarrollo de las prácticas y psicológicas.⁵

El Juego es un medio importante para el proceso de enseñanza aprendizaje del niño, mediante el juego resuelve problemas, se hace independiente, comparte, crea un vínculo de amistad con sus compañeros, es solidario, humano y consiente con todo lo que lo rodea. Se da cuenta de la importancia de la naturaleza para su supervivencia en la tierra.

⁵ Copyright c 2008-2016 definición de juego recreativo.

El juego cooperativo podríamos definirlo como “aquel juego en el que se requiere conseguir un resultado que sólo puede lograrse si todo el grupo está dispuesto a organizarse y coordinar energías”.⁶

El niño involucra todas sus habilidades en el juego, cuerpo, inteligencia y afecto. Y juega con todo lo suyo: con la mano, con el cuerpo, con el llanto y la risa, con la narración y la fantasía. En el niño la importancia del juego se centra en el hecho de que constituye una actividad importante para él pues por medio de este reproduce e imita las actividades cotidianas. "El juego es acción, es armar, discutir, atrapar, correr"⁷

3.1.5. Importancia del Material en la Clase de Educación Física

La importancia del material en la clase de educación física reside, fundamentalmente en que le permite al niño realizar experiencias múltiples, mediante las cuales va alcanzando el conocimiento concreto y preciso del ambiente que lo rodea, así como también proporcionar al niño la capacidad de crear y transformar su conocimiento en relación con ello.

El material que se utilice para impartir la clase de Educación Física permitirá obtener un resultado acorde a lo planificado. Una clase sin material no obtendrá el mismo resultado. El niño durante la clase de Educación Física con el material que se utiliza le permitirá crear, imaginar, resolver, los problemas planteados, todos darán una respuesta de acuerdo a su capacidad es trabajo del profesor llevarlos a la respuesta correcta, aunque se sabe que todas son correctas, pero el trabajo es conducirlo a la respuesta más certera de acuerdo al contenido.

⁶ Cavinato y col., 1993

⁷ <https://www.clubensayos.com/Español/El...Es.../1593024.html>

Todo material es apropiado siempre que se apegue a contenido y no se arriesgue la salud física y mental del niño. La calidad del material tiene beneficios en su durabilidad, manifestación de colores vivos, texturas, tamaños, entre otros aspectos a considerarse necesarios.

3.2 Ámbito biológico.

3.2.1. Características físicas de un niño de 7-12 años de edad escolar en Guatemala: Características Morfo-Funcionales, Edad conocida como prepuberal; para los hombres comprende las edades de 12 y 13 y para las mujeres de 11 a 12. Aparece un incremento apreciable de la altura y un adelgazamiento relativo.

La osificación todavía no se ha completado y tiene lugar un crecimiento notable de los huesos largos (extremidades superiores e inferiores), con los cartílagos todavía en fase de desarrollo. Son frecuentes las escápulas aladas y las posturas paramórficas de tipo escoliótico. El tejido muscular no es aún el adecuado para el notable incremento experimentado por el desarrollo óseo, pero tiende hacia una evidente mejora del trofismo general. Los sistemas cardiocirculatorio y respiratorio no cuentan con una completa funcionalidad potencial y la caja torácica no se ha desarrollado totalmente todavía.

Características psicológicas Edad conocida como “difícil”. Resulta nueva y un poco confusa la estructuración ideal que el joven había venido haciéndose del mundo y de las relaciones con los de su misma edad y con los adultos. Comienza a nacer en él el sentido crítico. Es esencialmente curioso y se siente estimulado por el mundo externo y los nuevos conocimientos adquiridos. Rechaza cualquier forma de examen o juicio sobre su propia personalidad. Tiende a independizarse del adulto pero sus modelos de comportamiento son todavía inciertos.

Características sociológicas: Edad en la que se abre a la vida, se delinea un cierto razonamiento lógico en la percepción de las reglas sociales aun cuando deficitario en lo que concierne a sólidos conceptos críticos. Con relación al grupo, el joven advierte, como noción esencial de estructuración y comportamiento, el principio de igualdad. Siente una creciente y clara necesidad de justicia y ya no justifica el rigor presente en los sistemas educativos familiares, por cuyo motivo puede fácilmente nacer en él una carga agresiva y de rebelión. Se siente naturalmente atraído por el grupo hacia el cual se encariña y colabora en las experiencias llevadas a cabo en forma colectiva.

Actividades motrices y deportivas Es este un periodo particularmente crítico a nivel físico y psíquico. Resulta necesario aprovechar la inclinación participativa del joven para que se involucre en aquellas actividades deportivas, de juego y tiempo libre, que lo hagan integrarse en el grupo y, con ello, en el contexto social. Una actividad deportiva bien programada es extremadamente útil para incidir positivamente en la psique y descargar el natural excedente energético típico de esta delicada edad. Deben evitarse las actividades de índole prevalentemente asimétrica para no acentuar o dar lugar a que surjan fenómenos para mórficos característicos de este periodo. Las actividades deportivas de tipo simétrico y multilateral resultan aconsejables como elementos preventivo y correctivo en presencia de leves alteraciones no evolutivas.

- 3.2.2. Mala alimentación en niños de edad escolar: El término "desnutrición (malnutrición) proteico-energética" es relativamente nuevo, esta condición era anteriormente conocida como "deficiencia proteico-energética o calórica", este término incluye una variedad de condiciones que varía de una situación leve o moderada a una situación severa (marasmo o kwashiorkor). La desnutrición proteico-energética es uno de los problemas nutricionales más importante en los niños en países en desarrollo.

Este problema se encuentra también en la mayoría de los países de América Latina y el Caribe, se presenta en los niños que consumen una cantidad insuficiente de alimentos para satisfacer sus necesidades de energía y nutrientes. La deficiencia de energía es la causa principal. La primera manifestación importante de este problema nutricional es una detención del crecimiento (los niños son más pequeños en estatura y tienen un menor peso que otros niños de la misma edad). Este proceso se encuentra frecuentemente agravado por la presencia de infecciones.

Los niños que presentan desnutrición proteico-energética tienen menos energía para realizar sus actividades diarias, aprenden con dificultad y presentan baja resistencia a las infecciones.

En el mundo se producen alimentos suficientes para satisfacer las necesidades de todos los hombres, las mujeres y los niños que lo habitan. Por lo tanto, el hambre y la desnutrición no son consecuencias sólo de la falta de alimentos, sino también de la pobreza, la desigualdad y los errores en el orden de las prioridades.”⁸

Una nutrición adecuada, en cantidad y en calidad, es clave para el buen desarrollo físico e intelectual del niño. Un niño que sufre DESNUTRICIÓN ve afectada su supervivencia y el buen funcionamiento y desarrollo de su cuerpo y de sus capacidades cognitivas e intelectuales. La desnutrición es un concepto diferente de la MALNUTRICIÓN, que incluye tanto la falta como el exceso de alimentos.

3.2.3. Desnutrición en niños de 7-12 años

⁸ Kul C. Gautam, Director Ejecutivo Adjunto de UNICEF

Concepto de Desnutrición: el término desnutrición hace referencia a un estado patológico ocasionado por la falta de ingestión o absorción de nutrientes. De acuerdo a la gravedad del cuadro, dicha enfermedad puede ser dividida en primer, segundo y hasta tercer grado.

La desnutrición es, según el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países en vía de desarrollo. Por eso, prevenir esta enfermedad se ha convertido en una prioridad para la Organización Mundial de la Salud (OMS).⁹

Definición de desnutrición: es un estado de desequilibrio en el que la persona afectada consume menos alimentos que los necesarios para las funciones vitales: su actividad física y su actividad intelectual.¹⁰

Características de desnutrición que presenta un niño durante la clase de Educación Física: fatiga, mareos, desmayos, sueño, le afecta el sol, deshidratación, estatura visiblemente baja en relación a su edad, visiblemente delgados de acuerdo a su edad, padece enfermedades por la disminución de la respuesta inmune del organismo, se retiran de la clase.

En ocasiones, el trastorno puede ser leve y presentarse sin síntomas, por una dieta inadecuada o mal balanceada. Sin embargo, hay otros casos más graves, en los que las consecuencias pueden llegar a ser irreversibles (aunque

⁹ (UNICEF) Organización Mundial de la Salud (OMS)

¹⁰ (UNICEF) Organización Mundial de la Salud (OMS)

el niño continúe con vida), ocasionados por trastornos digestivos y problemas de absorción.

En Guatemala el porcentaje global de niños con desnutrición crónica es del 42%, en la última Encuesta Nacional Materno Infantil se regionalizó el país quedando el departamento de Chimaltenango en la región central en las que incluyen Sacatepéquez y Escuintla que tienen características similares, en la que se encuentra únicamente el dato de niños menores de 5 años y presentan desnutrición crónica del 45.5 % y desnutrición global de 21.7 %. La última encuesta nacional materno infantil realizada revela que la fecundidad de las mujeres aún y cuando haya disminuido sigue siendo una de las más elevadas de Latinoamérica (5,1 hijos por madre) 3.8 en el área urbana y 6.2 en el área rural.

3.3 Ámbito Psicológico.

3.3.1 Relevancia para La Educación Física en el desarrollo psicológico del niño

Estimular el desarrollo psicológico, propiciando la agilidad mental así como la seguridad y la estabilidad emocional del individuo.

Estimular el proceso de crecimiento y desarrollo del individuo a través de una vida saludable.

3.3.2 Centros Nerviosos.

La corriente nerviosa es el estímulo natural y llega a los músculos a través de los nervios motores, cuyas terminaciones se exponen por la superficie muscular bajo el nombre de placa motriz. Pero no siempre es la corriente nerviosa, es el estímulo que actúa sobre los músculos, no todos los movimiento se realizan bajo

la coordinación de las zonas motoras de nuestra corteza cerebral. Según la altura de los centros nerviosos que intervienen y el tipo de enlace entre la excitación y respuesta, se originan los siguientes movimientos.

- a) Movimiento reflejo: En él hay reacción muscular sin que intervenga lo consciente, esto es sin la actuación de la voluntad, aunque éste puede modificarse la respuesta.
- b) Reflejo nervioso: o respuesta motora a un estímulo sensitivo adecuado.
- c) Reflejo condicionado: en el que el estímulo apropiado se sustituye por otro distinto (estímulo condicionado desencadenándose la misma respuesta que ante aquél).
- d) Movimientos espontáneos: Expresan el libre sentir del alumno, sin intervención de factores externos. Tienen su máximo desarrollo en la edad escolar, manifestándose especialmente en el juego. Aquí la misión del educador es, sobre todo, de control evitando un excesivo gasto de energía al que los escolares son muy propensos por la excitación del juego.
- e) Movimientos voluntarios: En educación física los movimientos voluntarios han de tener prioridad sobre cualquier otro, pues con ellos los alumnos ejercitan sus facultades físicas y psíquicas. La automatización ahorra energías en la ejecución de ejercicios difíciles, pero también disminuye la función educativa en acción.

3.3.3 Orientación a una vida saludable mediante la educación física:

Durante la clase de Educación Física, el profesor de Educación Física juega un rol importante en la forma de vida que va a llevar durante su vida. La interrelación humana y el ambiente son elementos que propician la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.

La formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables es un proceso interactivo en el que es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

Acciones dirigidas a la formación de hábitos saludables: Rol de los adultos como mediadores y agentes modeladores. El ambiente humano y físico que rodea el momento de las comidas y la práctica de los hábitos saludables.

Es más fácil consolidar los hábitos saludables de manera temprana, antes que los niños y las niñas adquieran comportamientos negativos, ya que cambiar los conocimientos, las actitudes, valores y patrones de comportamiento inadecuados toma mucho más tiempo y exige también un orden o estrategia metódica, si se quiere alcanzar resultados positivos.

Es importante que los niños y las niñas vivencien experiencias que les permitan avanzar en la consolidación de hábitos saludables. En este sentido se sugiere considerar los siguientes aspectos:

Motivarles y explicarles en su lenguaje los pasos a seguir para practicar los hábitos, haciendo énfasis en los beneficios que éstos brindan a la salud y bienestar integral.

Sensibilizar a los niños y las niñas en cuanto a la importancia de tomar decisiones oportunas en relación al cuidado responsable de su salud y los efectos que estas pueden producir.

Intercambiar opiniones, escuchar sus preguntas, sugerencias, agrado o aceptación, ya que los niños y las niñas pueden actuar como comunicadores, proporcionando a los padres y a la familia nueva información que mejore sus condiciones de vida.

Mostrar de manera práctica las indicaciones de los pasos a seguir durante la rutina diaria para formar hábitos saludables. Los niños y las niñas comprenden mejor mirando el cómo hacer,

3.4. Ámbito Social.

3.4.1 Contribuye la educación física en el ámbito social

Fomenta a través de las actividades fisicodeportivas el proceso de socialización promoviendo la convivencia cordial y alegre, por medio de actividades donde refuerce las conductas de respeto, solidaridad, cooperación y conciencia de grupo.

3.4.2 Medios que utiliza la Educación Física para hacer conciencia sobre la desnutrición en niños de Edad Escolar.

Al referirse a medios que utiliza la Educación Física para hacer conciencia del problema social “La desnutrición” que afecta a una parte estudiantil de los niños de edad escolar, siendo más susceptibles los que se encuentran ubicados en área rural y en los departamentos del país, manifestándose en las siguientes actividades:

a) Inclusión:

Sensación de pertenencia que abarca sentirse respetado y valorado por ser uno quien es, y percibir que se recibe apoyo, energía y lealtad de los demás. Debe existir el compromiso de aceptar la diferencia y valorar las aportaciones de todos los participantes, sean cuales sean sus características o su extracción.¹¹

¹¹ (Fuente: Miller y Katz, 2002)

b) Juego:

Los juegos de movimiento, además de desempeñar un papel significativo en el desarrollo físico y psíquico del niño. Constituye un excelente medio educativo que influye en la forma más diversa y compleja del niño. El juego proporciona en el educando, el desarrollo de hábitos y capacidades motrices con la rapidez y la resistencia de las cualidades morales y evolutivas como voluntad, el valor, la perseverancia, la ayuda mutua, la disciplina, el colectivismo "la actividad física es la esencia del juego, constituye una actividad sincrética en la que el niño pone en uso sus habilidades físicas, mentales y sociales".

c) Actividad física (AF)

Es un término amplio que comprende cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía. Además de la educación física y el deporte, la AF incluye el juego activo y actividades habituales y cotidianas como andar o ir en bicicleta, así como las tareas domésticas y la jardinería.¹²

d) Educación Física de Calidad (EFC)

Es la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria. En este sentido, la EFC actúa como punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida. La experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes a través de las clases de educación física debe ser apropiada para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa.¹³

¹² (Fuente: adaptación de Association for Physical Education (afPE) Health Position Paper, 2008)

¹³ (Fuente: adaptación de Association for Physical Education (afPE) Health Position Paper, 2008)

e) Deporte

Todas las clases de actividad física que contribuyen a la buena forma física, al bienestar mental y a la interacción social. Incluyen el juego, el esparcimiento, el deporte organizado, improvisado o competitivo y los juegos o deportes tradicionales.¹⁴

f) Valores del deporte

Valores centrales del Movimiento Deportivo, ideas y principios que giran en torno al juego limpio, el respeto, la honradez, la amistad y la excelencia. Las organizaciones deportivas tienen la responsabilidad de defender y proteger estos valores.¹⁵

g) La alfabetización física:

Es la base de la educación física, no es un programa sino el resultado de cualquier prestación estructurada de la educación física, que se alcanza más fácilmente si los alumnos encuentran una gama de oportunidades apropiadas en cada etapa y edad.

h) La Educación Física de Calidad:

Que debe permitir la alfabetización física de los niños y jóvenes, debe figurar durante toda su escolarización, desde la etapa preescolar hasta la secundaria. Las aptitudes motrices son un aspecto vital de la alfabetización física y también para el desarrollo de ciudadanos sanos, capaces y activos.

Dada la importancia de la alfabetización física para un desarrollo humano integral, los responsables políticos deben hacer hincapié en ella, apoyando la alfabetización física a través de programas de educación preescolar que fomenten el juego activo todos los días (correr, saltar, trepar, bailar y saltar). La

¹⁴ (Fuente: Grupo de Tareas Interinstitucional de las Naciones Unidas sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz, 2003)

¹⁵ (Fuente: la Carta Olímpica, 2013)

promoción de la alfabetización física debe por tanto seguir siendo un elemento fundamental de cualquier currículo de educación física durante la educación primaria y secundaria.¹⁶

Conduciendo al niño a una vida saludable libre de enfermedades como la desnutrición, la obesidad, entre otros, creando un patrón de hábitos que buscan que el niño aprenda a seleccionar sus alimentos, sus actividades.

IV. Marco Operativo.

4.1 Diseño de la Investigación.

4.1.1 Equipo de Investigación.

Recursos;

1. Humanos:

1.1 Investigador: María Guadalupe Ortiz Mis.

2. Materiales:

2.1. Computadora.

2.2. Impresora.

2.3. Fotocopiadora.

2.4. Cámara Fotográfica.

2.5. Acceso a internet.

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

2.7. Equipo de transporte. Motocicleta.

4.1.1 Equipo de Investigación.

4.1.1.1 Investigador principal. María Guadalupe Ortiz Mis

4.1.1.2. Director del Centro Educativo Wlaldimir Caszely Quivaja Chacón

¹⁶ Whitehead (2010).

4.1.2. Presupuesto.

No.	Descripción	Costo
1.	Papel bond	Q. 50.00
2.	Lapiceros	Q. 10.00
3.	Lápices	Q. 5.00
4.	Fólder	Q. 10.00
5.	Impresiones	Q. 75.00
6.	Internet	Q. 50.00
7.	Encuadernación	Q. 45.00
	Total	Q.245.00

4.1.3. Programación.

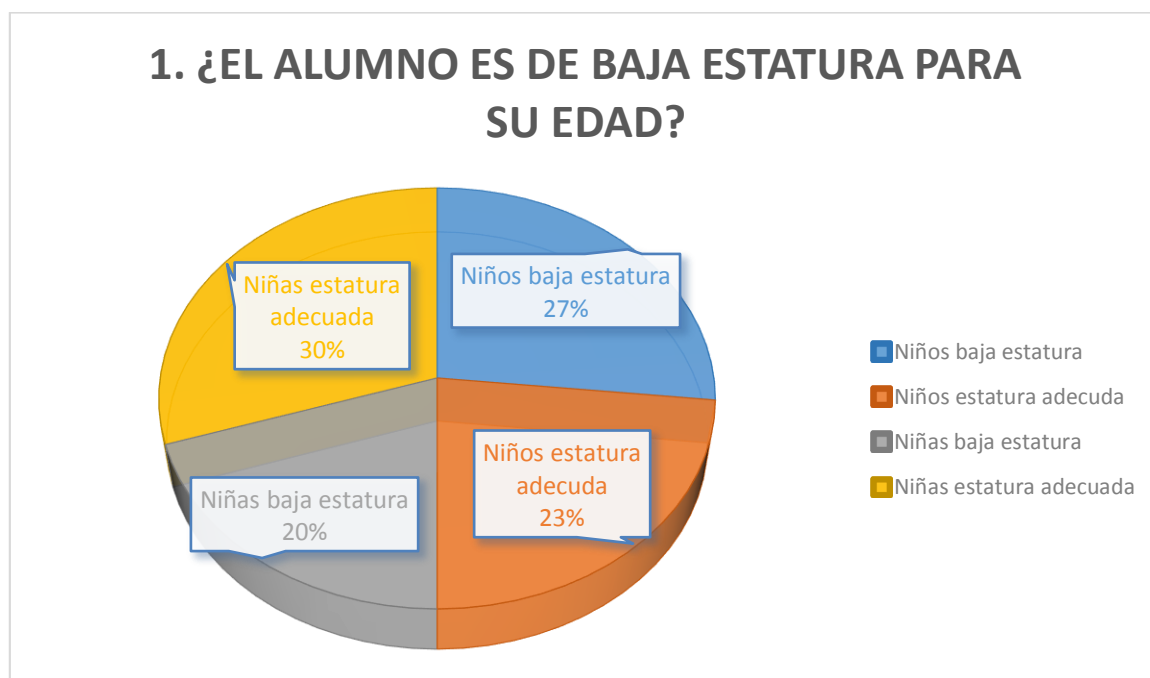
ACTIVIDADES	ENERO		FEBRERO				MARZO				ABRIL			
	SEMANA		SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS			
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
RECOLECCION DE INFORMACION			■											
DISEÑO DE LA PRUEBA				■										
ELABORACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACION				■										
APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN					■	■								
ANALISIS Y TABULACIÓN DE RESULTADOS							■							
INFORME FINAL								■						

V. Presentación de Resultados

5.1 Análisis de Datos.

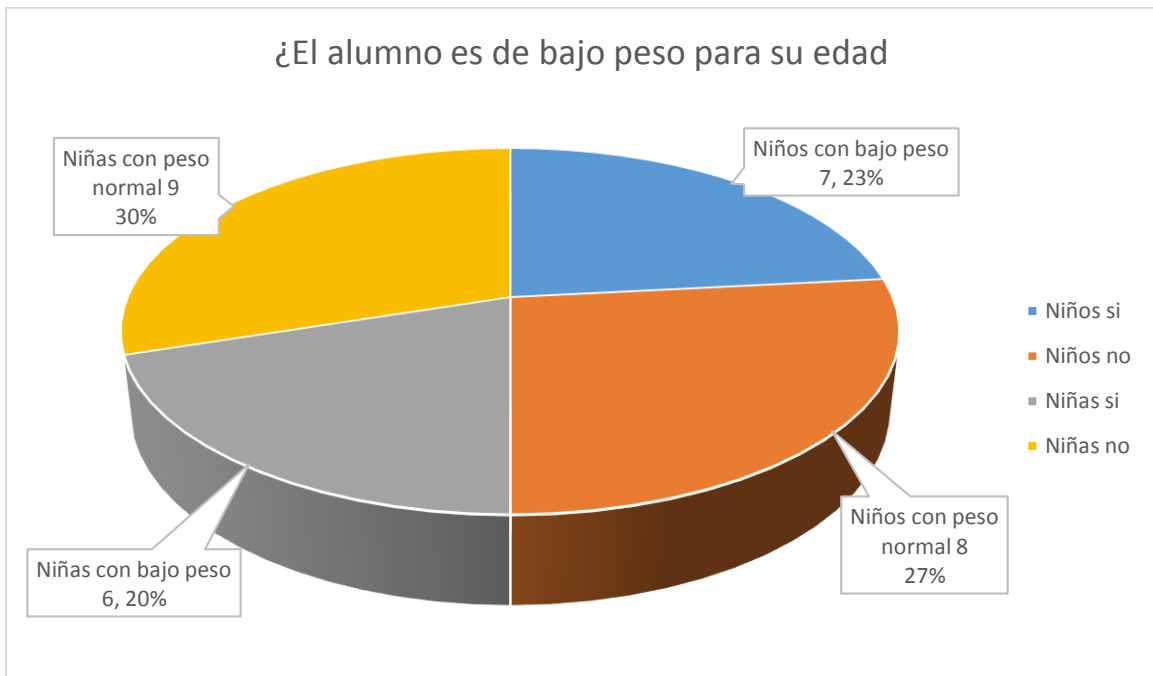
OBSERVACIÓN

Grafica No. 1



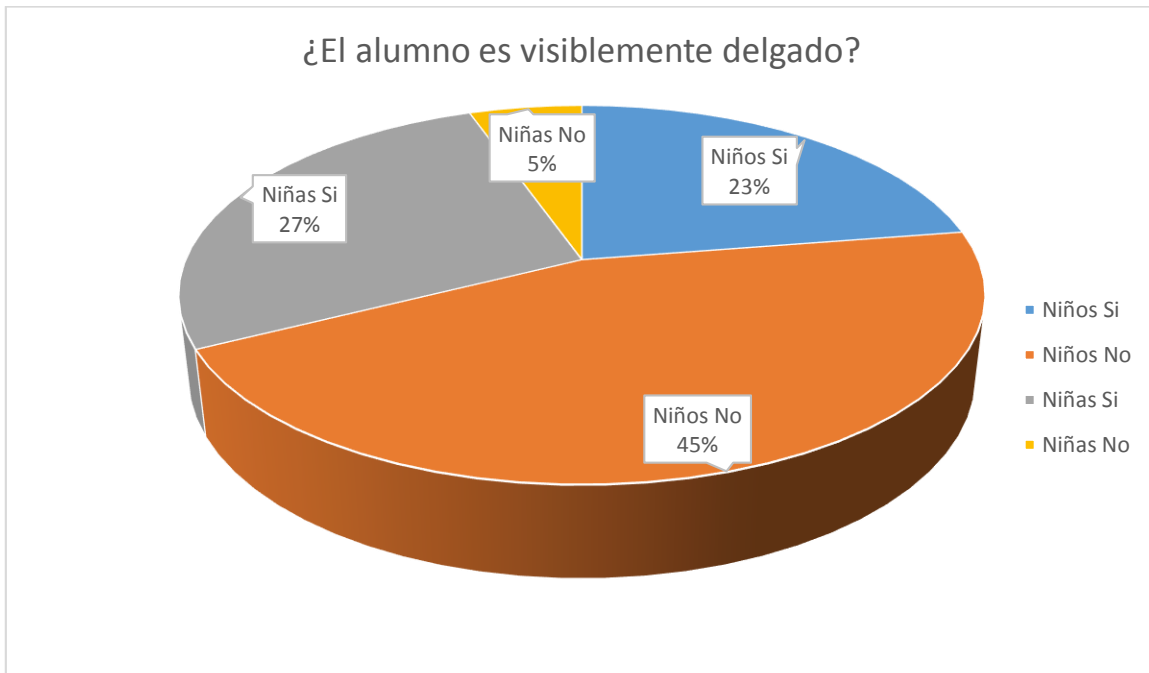
Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Pade/def 2016

Grafica No. 2



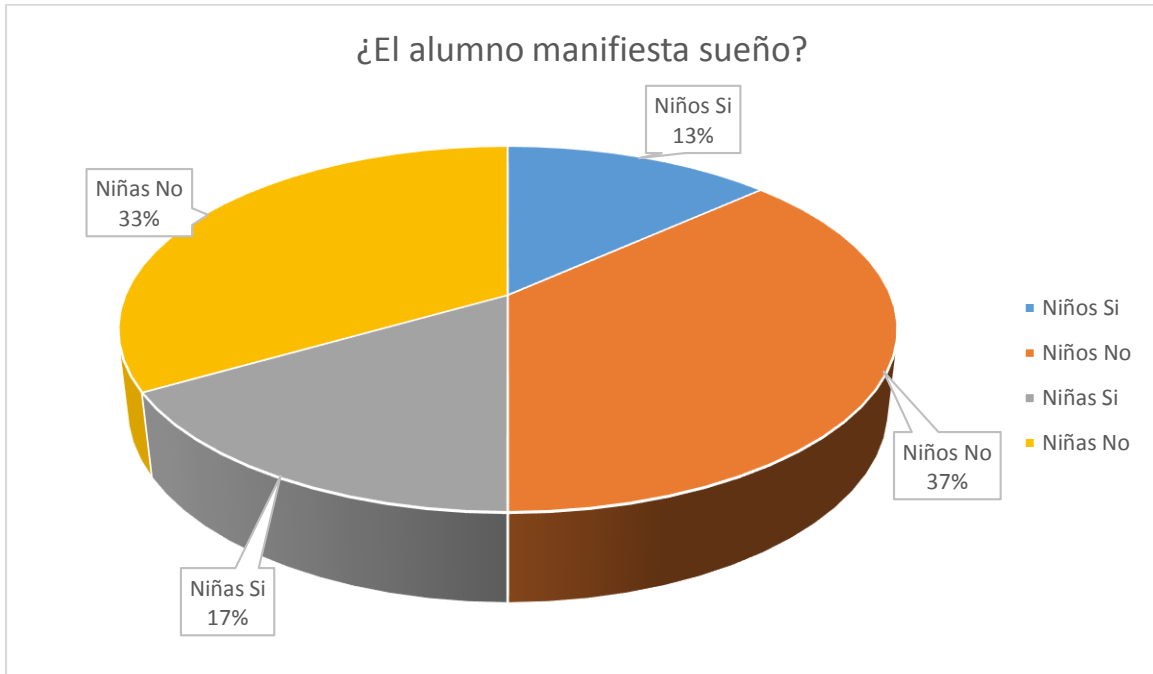
Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Padef/def 2016

Grafica No. 3



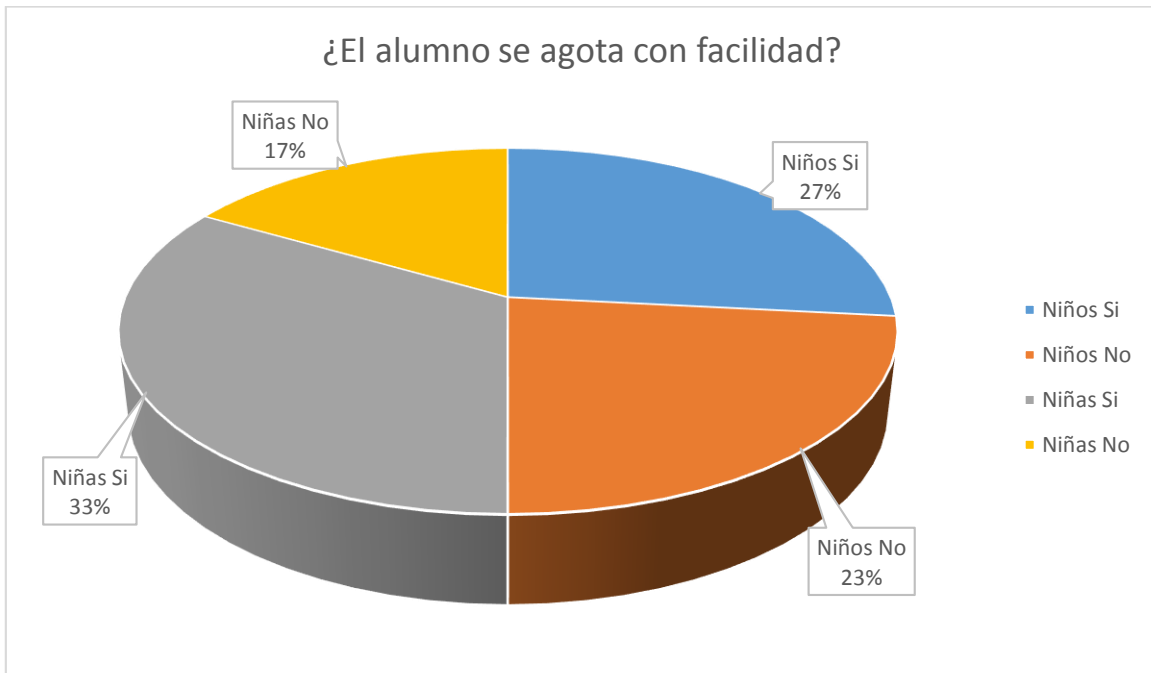
Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Padef/def 2016

Grafica No. 4



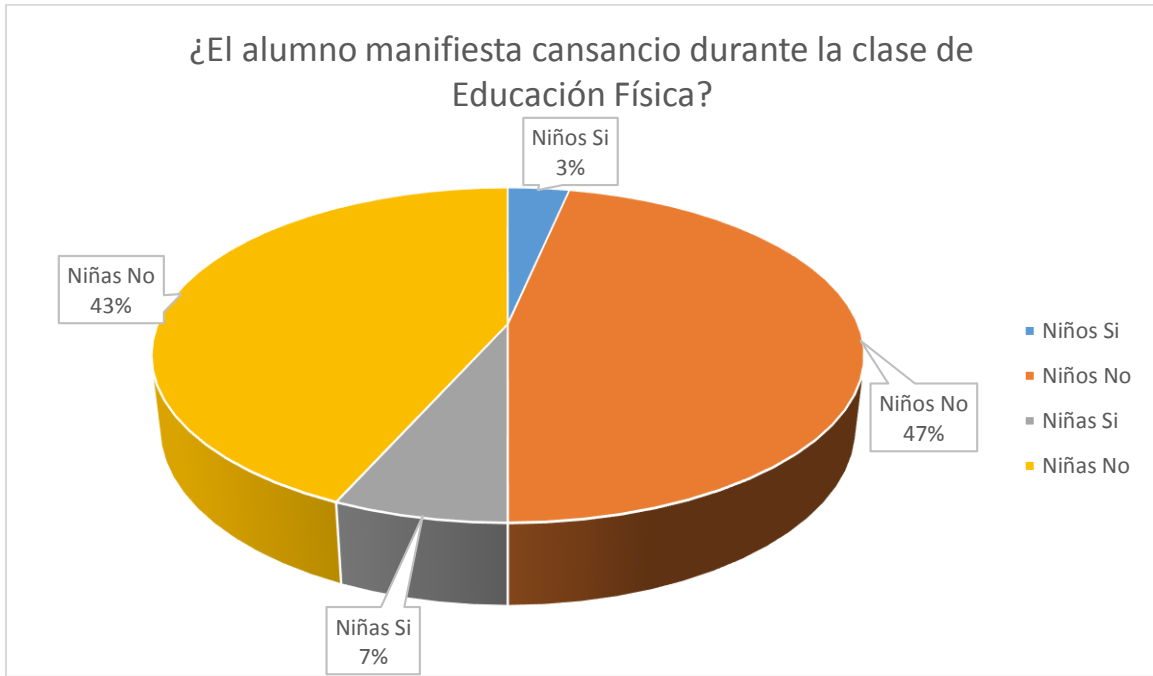
Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Pade/def 2016

Grafica No. 5



Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Padef/def 2016

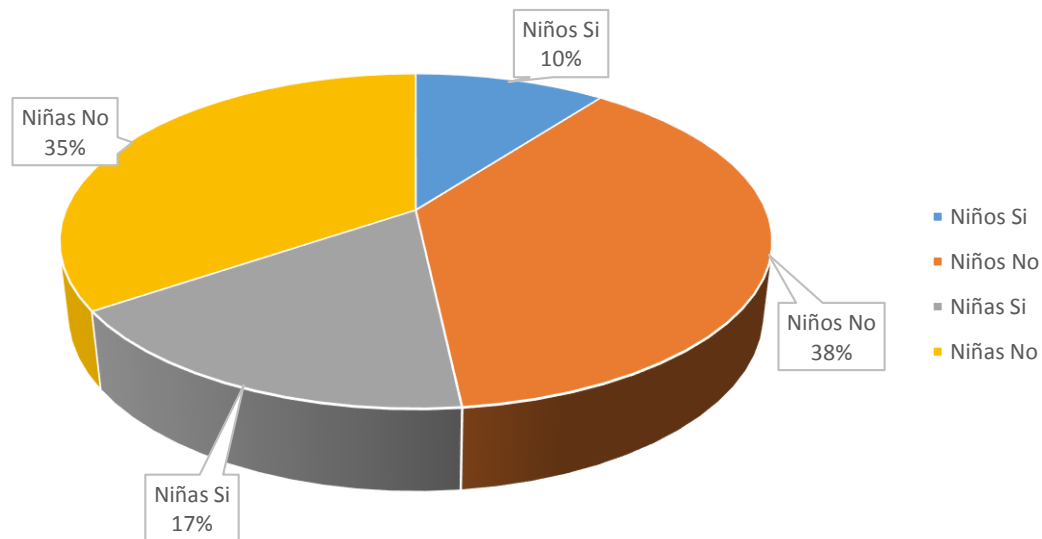
Grafica No. 6



Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Padef/def 2016

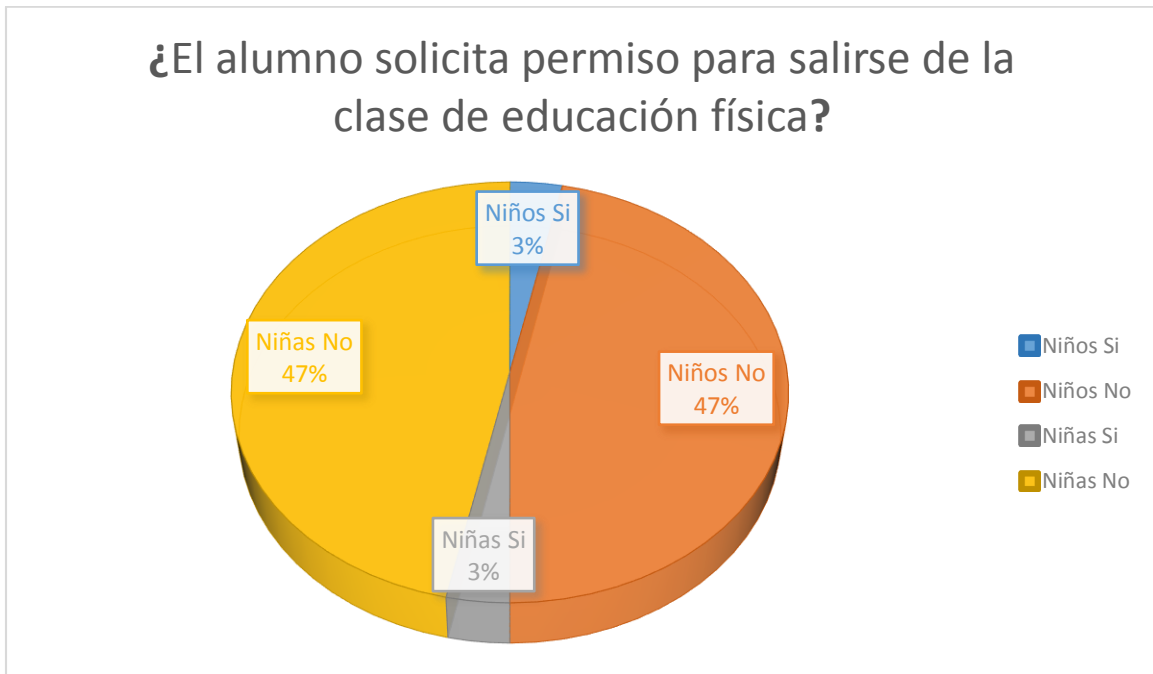
Grafica No. 7

¿El alumno busca descansar durante la clase de Educación Física?



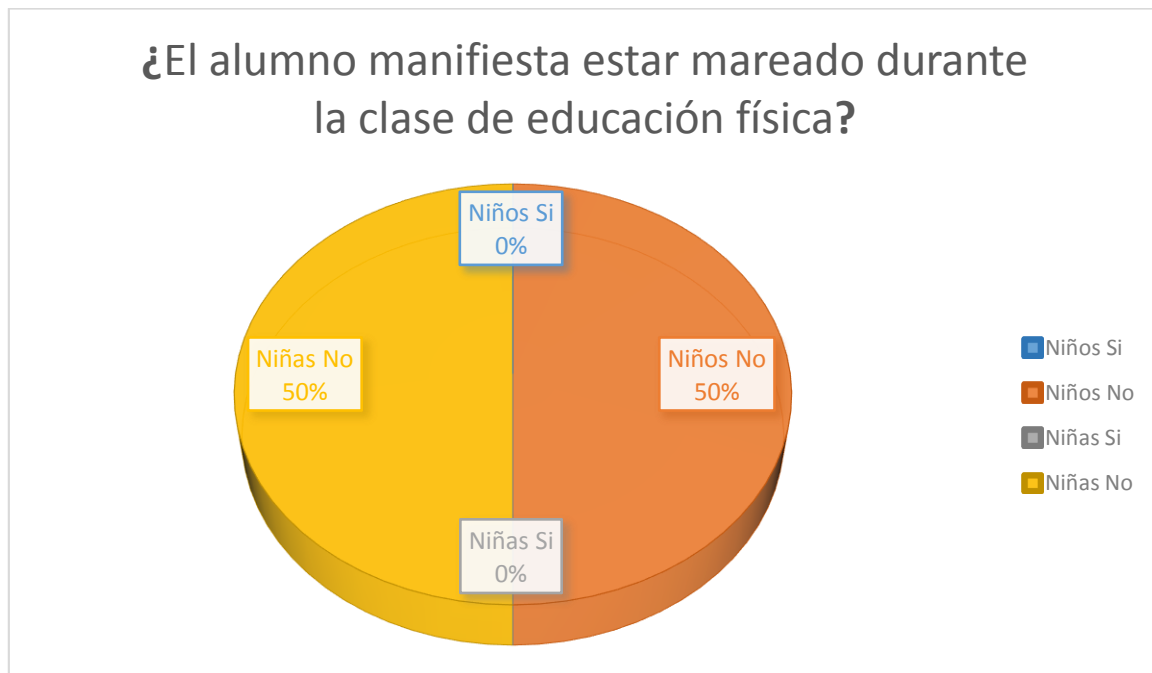
Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Pade/def 2016

Grafica No. 8



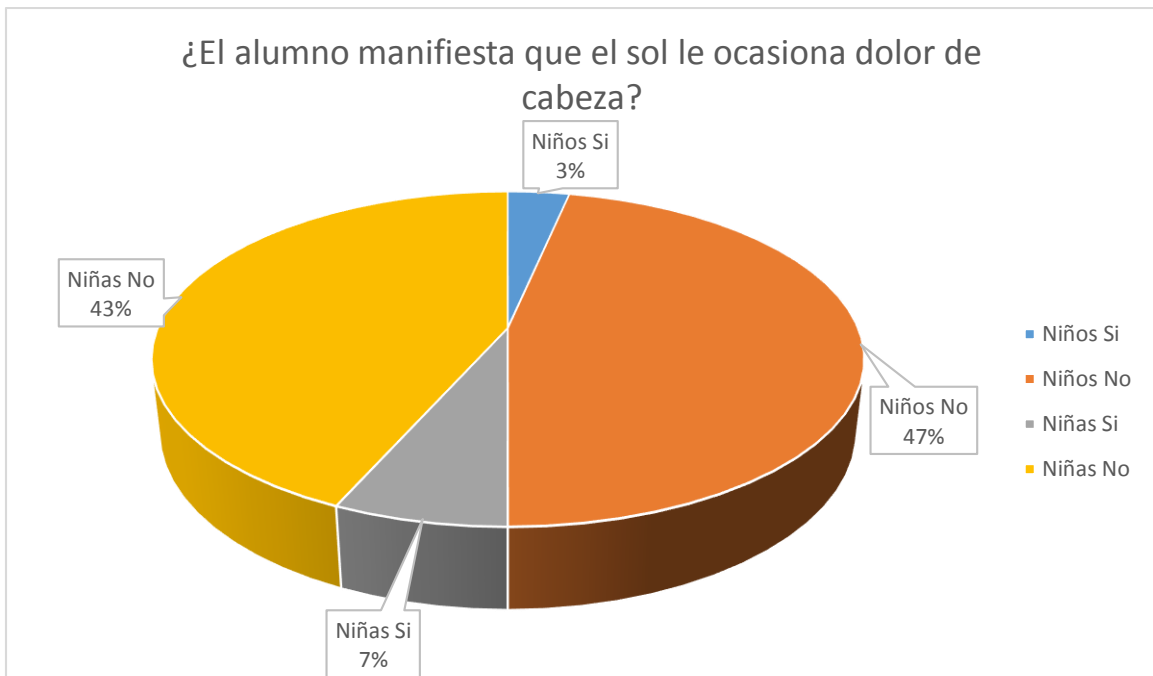
Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Pade/def 2016

Grafica No. 9



Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Pade/def 2016

Grafica No. 10



Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Pade/def 2016

ENCUESTA

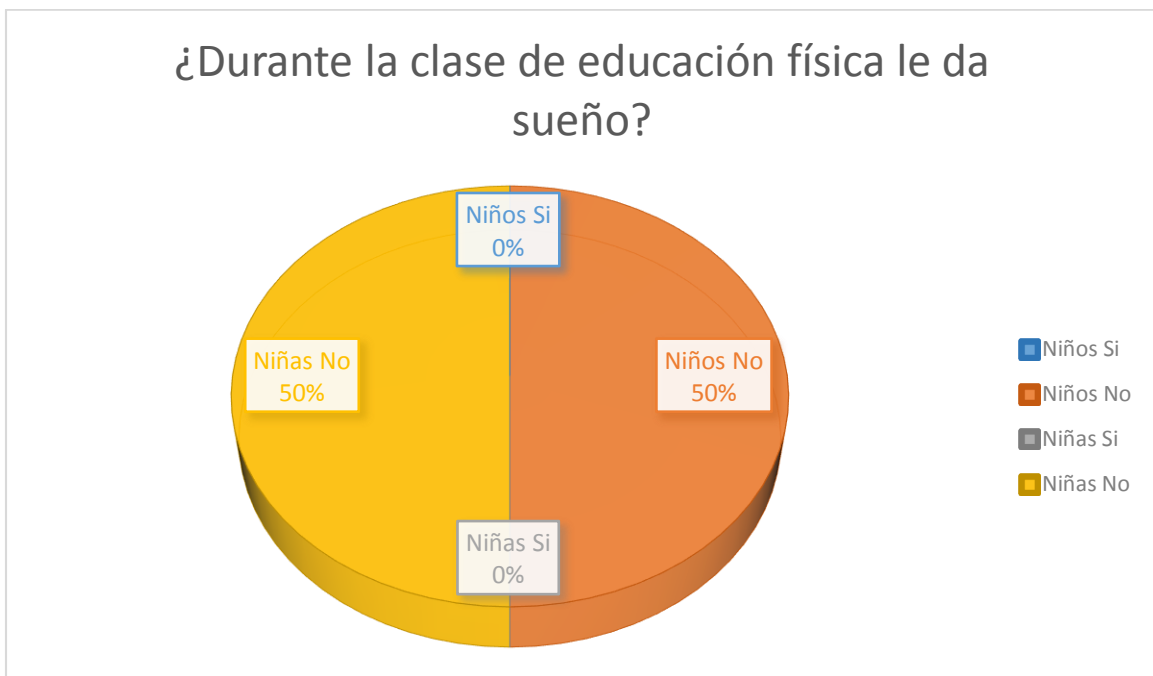
Grafica No. 1

¿Durante la clase de educación física se siente cansado?



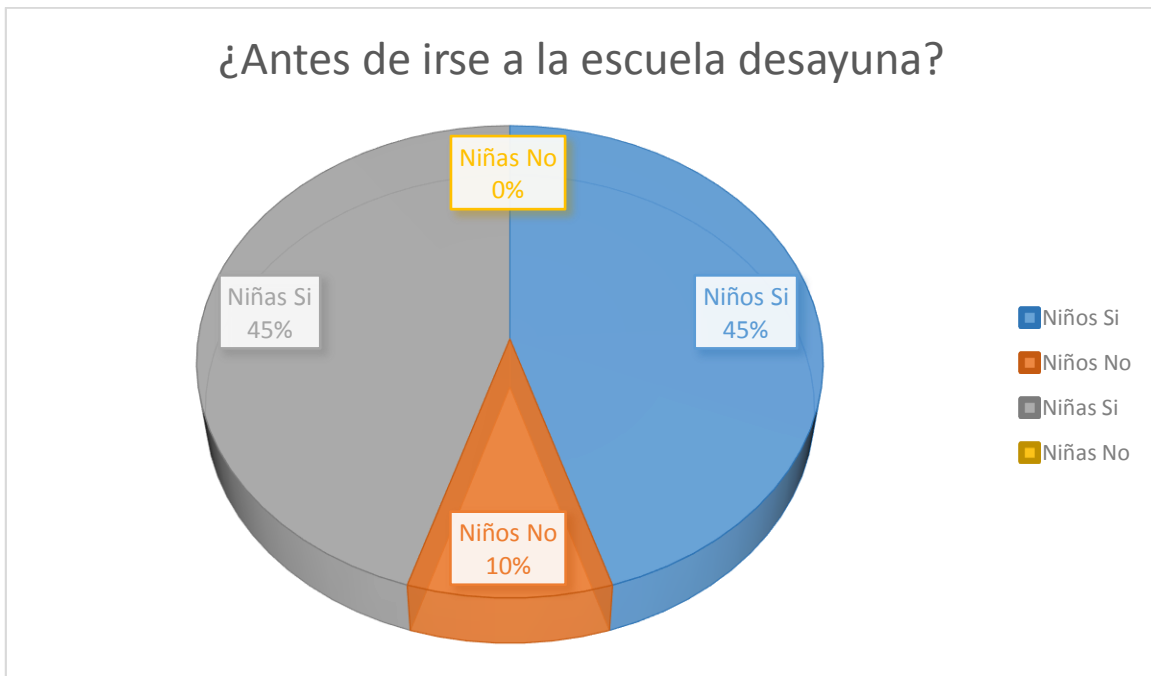
Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Padef/def 2016

Grafica No. 2



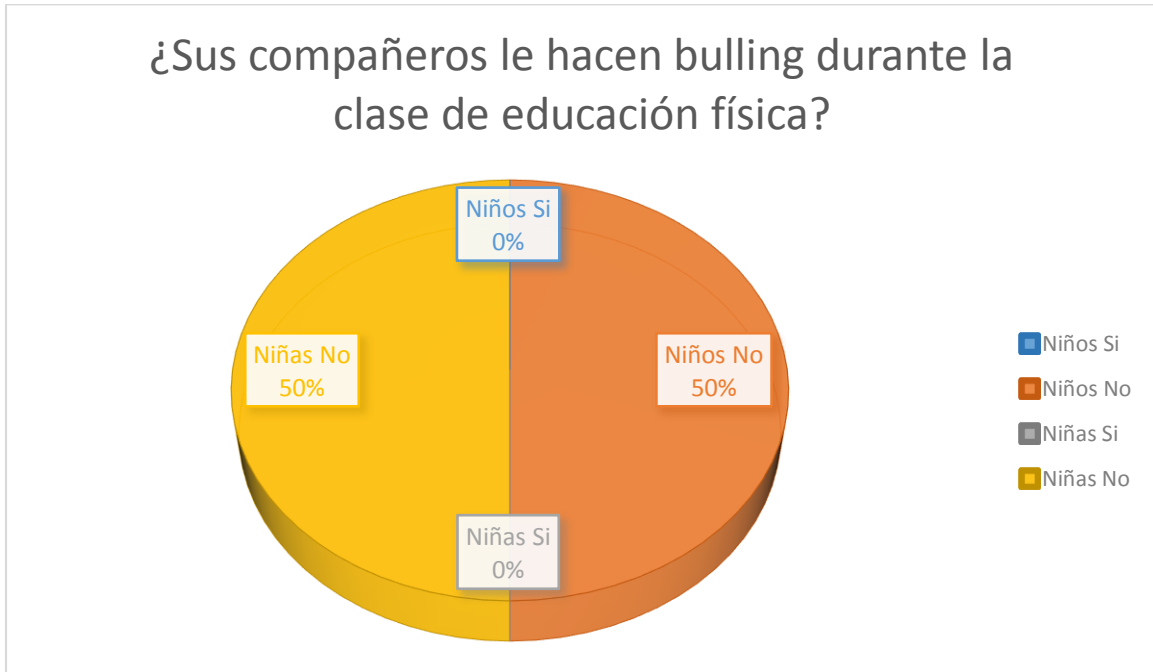
Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Pade/def 2016

Grafica No. 3



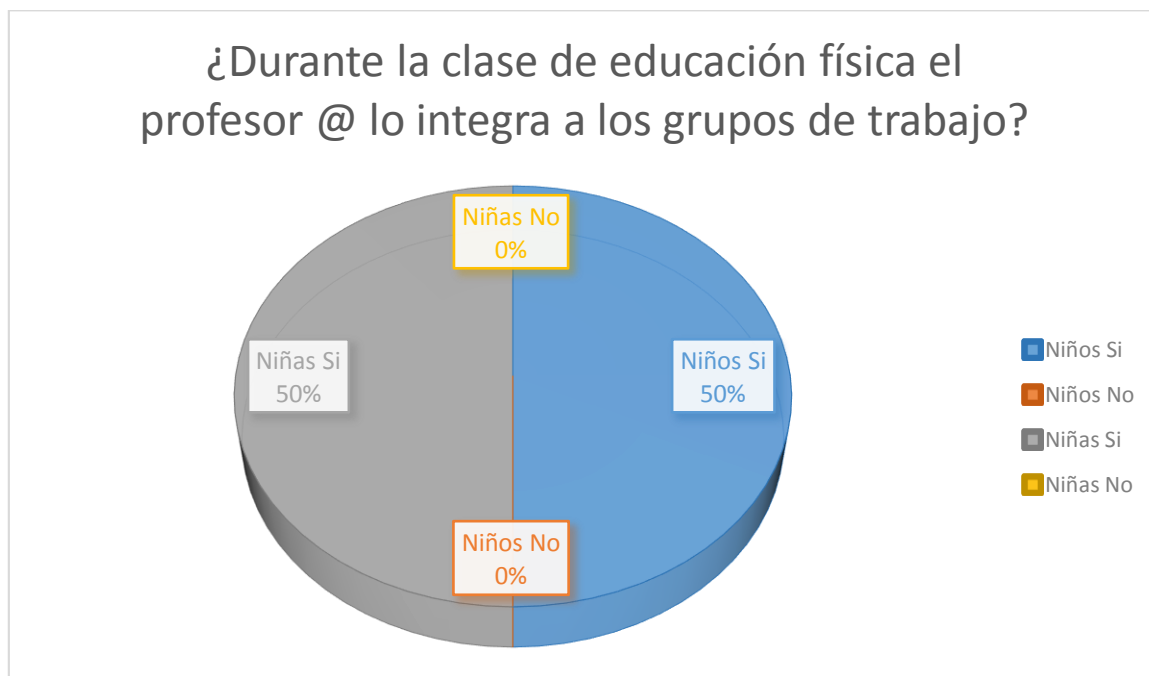
Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Pade/def 2016

Grafica No. 4



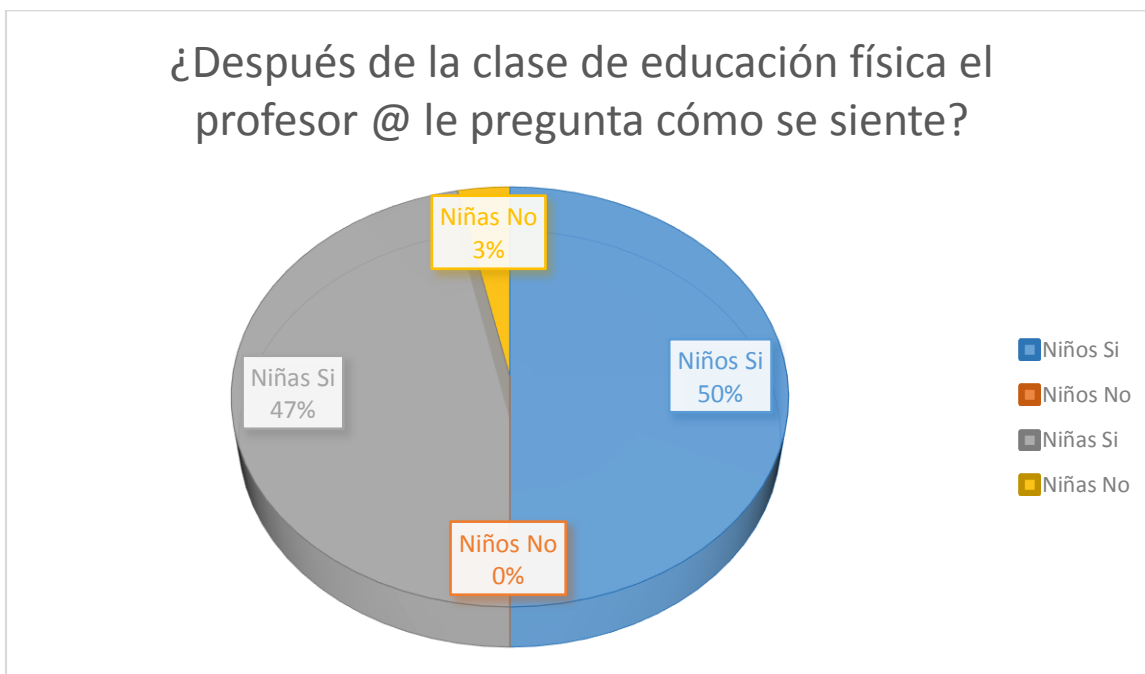
Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Padef/def 2016

Grafica No. 5



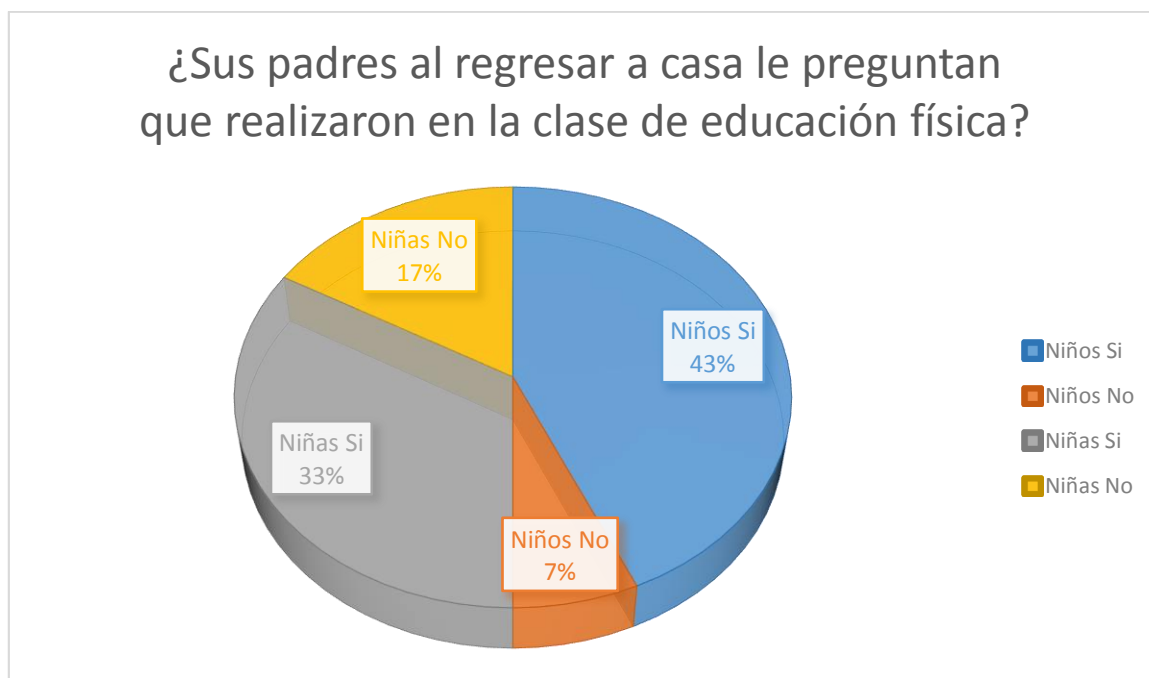
Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Padef/def 2016

Grafica No. 6



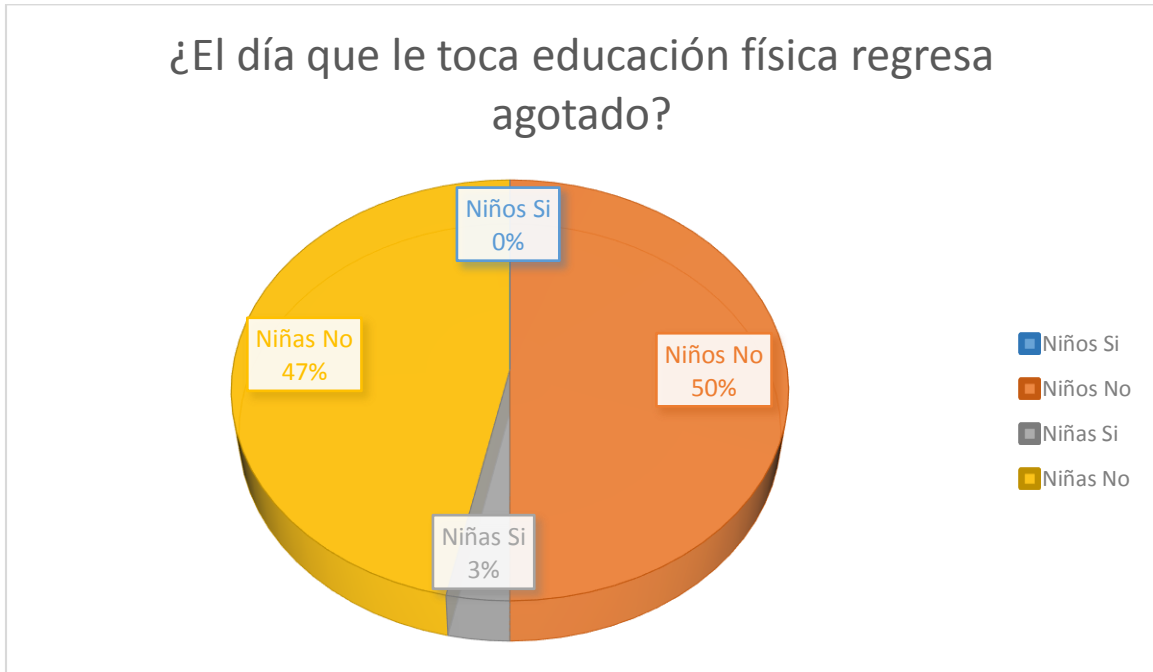
Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Padef/def 2016

Grafica No. 7



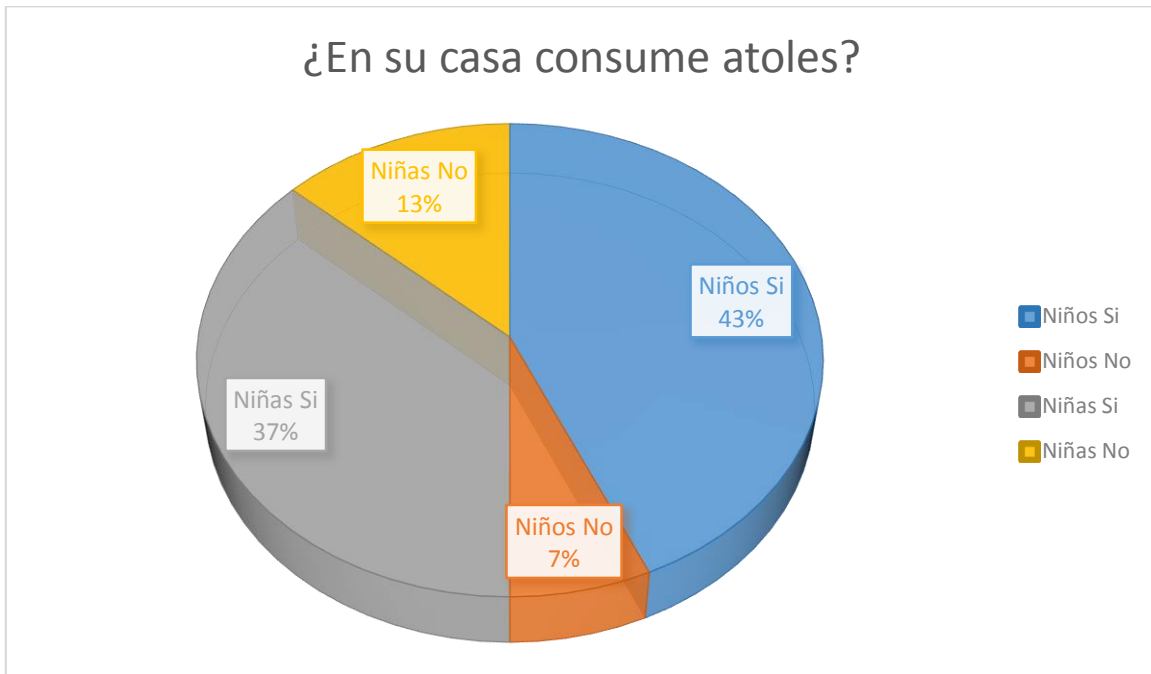
Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Padef/def 2016

Grafica No. 8



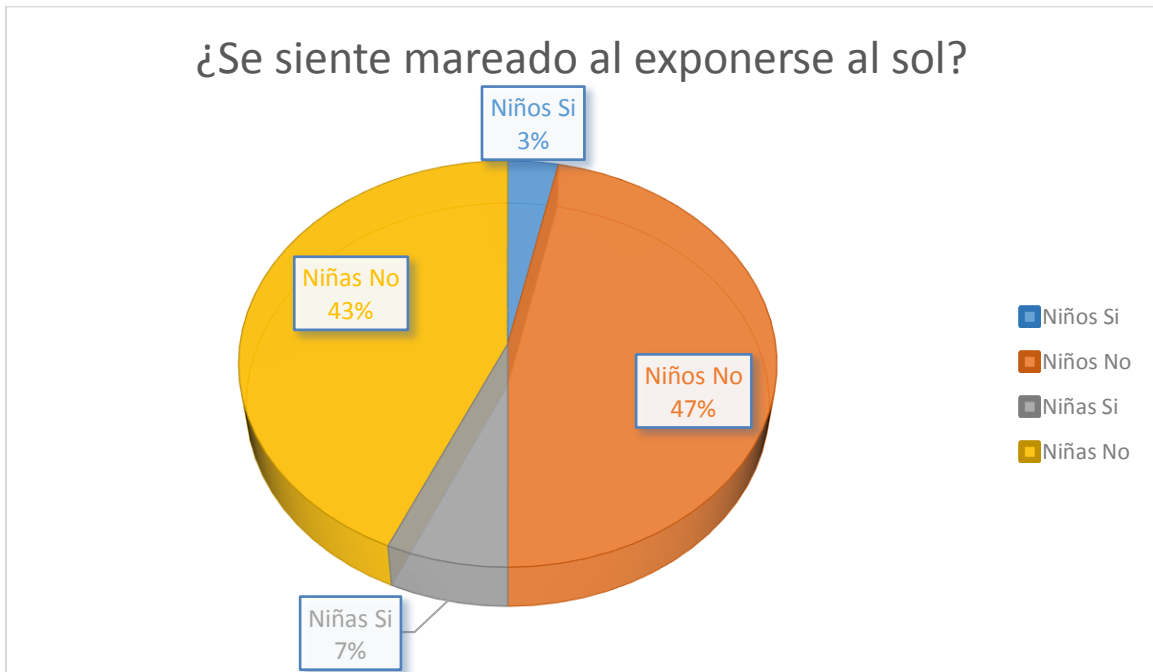
Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Padeff/def 2016

Grafica No. 9



Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Padeff/def 2016

Grafica No. 10



Fuente: Investigación de Campo
María Guadalupe Ortiz Mis
Padef/def 2016

5.2 Interpretación

Según la observación realizada en la Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón San Antonio Ixtacapa, Sector Central, del municipio de Samayac, Suchitepéquez, se observaron a 15 niñas y 15 niños siendo un total de 30 niños. De lo que podemos interpretar lo siguiente:

En la primera grafica podemos observar que en las niñas un treinta por ciento que corresponde a un total de nueve niñas tiene la estatura adecuada, mientras que el veinte por ciento que corresponde a seis niñas tienen una estatura por debajo de los parámetros establecidos.

Los niños el veintitrés por ciento que corresponde a siete niños representan una estatura adecuada y mientras que el veintisiete por ciento que corresponde a ocho niños representa una estatura por debajo de los parámetros establecidos.

Podemos darnos cuenta a través de la observación que hay un 47% de niños que se encuentran por debajo de los parámetros de estatura según su edad, estos nos indica que en la comunidad existen índices de desnutrición.

En la segunda grafica podemos observar que en las niñas un treinta por ciento que corresponde a un total de nueve niñas tiene un peso adecuado, mientras que el veinte por ciento que corresponde a seis niñas tienen un peso por debajo de los parámetros establecidos.

Los niños el veintitrés por ciento que corresponde a siete niños representan un peso adecuado, mientras que el veintisiete por ciento que corresponde a ocho niños representa un peso por debajo de los parámetros establecidos.

Podemos darnos cuenta a través de la observación que hay un 43% de niños que se encuentran por debajo de los parámetros del peso normal según su edad, estos nos indica que en la comunidad existen índices de desnutrición.

En la tercera grafica podemos observar que un veintisiete por ciento que corresponde a once niñas que son visiblemente delgadas, mientras que un cinco por ciento que corresponde a seis niñas que visiblemente no son delgadas.

Los niños el veintitrés por ciento que corresponde a cinco son visiblemente delgados mientras que el cuarenta y cinco por ciento que corresponde a diez niños no es visiblemente delgado.

Podemos darnos cuenta a través de la observación que hay un 50% de niños que visiblemente son delgados esto nos indica que en la comunidad hay índices de desnutrición.

En la cuarta Grafica podemos observar que un treinta y tres por ciento de las niñas no manifiestan tener sueño mientras que un diecisiete por ciento de las niñas manifiesta tener sueño durante la clase de Educación Física.

En los niños se observa que un trece por ciento manifiesta tener sueño, mientras que un treinta y siete por ciento manifiesta no sentir sueño durante la clase de Educación Física.

Podemos darnos cuenta que un treinta por ciento de los niños manifiesta sentir sueño durante la clase, estos nos indica que existen índices de desnutrición en la comunidad.

En la quinta grafica podemos observar que un treinta tres por ciento de las niñas se agota con facilidad mientras que un diecisiete por ciento de las niñas no se agota, durante la clase de Educación Física.

En los niños se observa que un veintisiete por ciento se agota, mientras que un veintitrés por ciento no se agota durante la clase de Educación Física

Existe un sesenta por ciento de niños que se agotan durante la clase de Educación Física mientras que un cuarenta por ciento no se agota durante la clase.

En la sexta gráfica un siete por ciento de las niñas manifiesta cansancio durante la clase de Educación Física, mientras que un cuarenta y tres por ciento no manifiesta cansancio durante la clase de Educación Física.

En los niños un tres por ciento manifiesta cansancio durante la clase de Educación Física, mientras que un cuarenta y siete por ciento no manifiesta cansancio durante la clase de Educación Física.

En la séptima gráfica un treinta y cinco por ciento de las niñas busca descansar durante la clase de Educación Física, mientras que un diecisiete por ciento de los niños no lo hace.

En los niños un diez por ciento busca descansar durante la clase de Educación Física mientras que un treinta y ocho por ciento no lo hace.

En la octava gráfica un tres por ciento solicita permiso para salirse de la clase de Educación Física, mientras que un cuarenta y siete por ciento no lo hace.

En los niños un tres por ciento solicita permiso para salirse de la clase de Educación Física mientras que un cuarenta y siete por ciento no lo hace.

En la novena gráfica un cero por ciento manifiesta estar mareado durante la clase de Educación Física, mientras que un cincuenta por ciento manifiesta no estarlo.

En los niños un cero por ciento manifiesta estar mareado durante la clase de Educación Física, mientras que un cincuenta por ciento manifiesta no estarlo.

Ni un solo niño manifiesta mareos durante la clase de Educación Física. En términos generales nos da a entender que existe desnutrición Leve y se puede ayudar a los niños para que este mal no avance día a día.

En la décima grafica un siete por ciento de las niñas manifiesta que el sol le ocasiona dolor de cabeza, mientras que un cuarenta y tres por ciento manifiesta que el sol no le ocasiona dolor de cabeza.

En los niños un tres por ciento manifiesta que el sol le ocasiona dolor de cabeza mientras que un cuarenta y siete por ciento que el sol no le ocasiona dolor de cabeza.

Según la encuesta realizada en la Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón San Antonio Ixtacapa, Sector Central, del municipio de Samayac, Suchitepéquez, se encuestaron a 15 niñas y 15 niños siendo un total de 30 niños. De lo que podemos interpretar lo siguiente:

En la gráfica de la pregunta número uno un cero por ciento de las niñas manifestó no sentir cansancio durante la clase de Educación Física, mientras que un cincuenta por ciento manifestó no sentir cansancio durante la clase de Educación Física.

En los niños un cero por ciento manifestó no sentir cansancio durante la clase de Educación Física mientras que un cincuenta por ciento manifestó no sentir cansancio durante la clase de Educación Física.

En la gráfica de la pregunta numero dos un cero por ciento de las niñas manifiesta que le da sueño durante la clase de Educación Física, mientras que un cincuenta por ciento manifiesta que no le da sueño durante la clase de Educación Física.

En los niños un cero por ciento manifiesta tener sueño durante la clase de Educación Física, mientras que un cincuenta por ciento manifiesta no tener sueño durante la clase de Educación Física.

En la gráfica de la pregunta número tres un cero por ciento de las niñas manifiesta desayunar antes de irse a la escuela, mientras que un cuarenta y cinco por ciento manifiesta no desayunar antes de irse a la escuela.

En los niños un cuarenta y cinco por ciento manifiesta desayunar antes de irse a la escuela, mientras que un diez por ciento de los niños manifiesta no hacerlo.

En la gráfica de la pregunta número cuatro un cero por ciento de las niñas manifiesta que les hacen bullying durante la clase de Educación Física, mientras que un cincuenta por ciento de las niñas manifiesta que no son víctimas de bullying durante la clase de Educación Física.

En los niños un cero por ciento manifiesta que son víctimas de bullying durante la clase de Educación Física, mientras un cincuenta por ciento manifiesta no ser víctima de bullying durante la clase de Educación Física.

En la pregunta de la gráfica número cinco un cero por ciento de las niñas manifiestan no ser integradas a la clase de Educación Física, mientras que un cincuenta por ciento manifiesta ser integrado a la clase de Educación Física.

En los niños un cero por ciento manifestó no ser integrado a la clase de Educación Física mientras que un cincuenta por ciento manifestó ser integrado a la clase de Educación Física.

En la pregunta de la gráfica número seis un tres por ciento de las niñas manifestó que después de la clase de Educación Física que el maestro @ no le

pregunta cómo se siente, mientras que un cuarenta y siete por ciento manifestó que el maestro @ le pregunta cómo se siente.

En los niños el cero por ciento manifiesta que el profesor @ no les pregunta después de la clase como se sienten mientras que un cincuenta por ciento manifiesta que el profesor @ manifiesta que si le preguntan al finalizar la clase como se sienten.

En la pregunta de la gráfica número siete en un diecisiete por ciento las niñas manifestaron que sus padres al regresar a casa no preguntan que realizaron en la clase de Educación Física.

En los niños el siete por ciento manifestaron que al regresar a casa sus padres no le preguntan que realizaron en la clase de Educación Física, mientras que el cuarenta y tres por ciento de los niños manifestó que sus padres les preguntan que realizaron en la clase de Educación Física.

En la pregunta de la gráfica número ocho el tres por ciento de las niñas manifestó que regresa agotado el día que recibe Educación Física, mientras que el cuarenta y siete por ciento de las niñas manifiesta que no regresa agotado el día que recibe Educación Física.

En los niños el cero por ciento manifiesta que al regresar a casa se siente agotado, mientras que el cincuenta por ciento de los niños manifiesta que al regresar a casa no se siente cansado.

En la pregunta de la gráfica número nueve un nueve por ciento de las niñas manifestó que en su casa no se consumen atoles, mientras que un treinta y siete por ciento de las niñas manifestó que en su casa si se consumen atoles.

En los niños un siete por ciento manifestó que en su casa no se consumen atoles, mientras que un cuarenta y tres por ciento manifestó que en su casa si se consumen atoles.

En la pregunta de la gráfica número diez un cuarenta y tres por ciento de las niñas manifestó que no se siente mareado al exponerse al sol, mientras que un siete por ciento manifestó que se siente mareado al exponerse al sol.

En los niños un cuarenta y siete por ciento manifestó que no se siente mareado al exponerse al sol mientras que un tres por ciento manifestó que se siente mareado al exponerse al sol.

VI. Conclusiones.

En la escuela Oficial Rural Mixta, Cantón san Antonio Ixtacapa, Sector Central, Samayac, Suchitepéquez, se realizó una investigación sobre la Desnutrición, problema de salud que afecta directamente a los niños en su rendimiento escolar y de manera directa durante la clase de Educación Física. De acuerdo a los datos obtenidos de la observación y encuesta se concluye de la siguiente manera:

- 6.1. En la Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón San Antonio Ixtacapa, Sector Central, Samayac, Suchitepéquez, los docentes, padres de familia y estudiantes no cuentan con una buena comunicación para poder contrarrestar este problema socioeconómico-alimenticio de “la desnutrición” que existe y afecta directamente a los estudiantes durante la clase de Educación Física.
- 6.2. El dialogo y la comunicación entre padres de familia, docentes y estudiantes es de su importancia, para poder contrarrestar este problema socioeconómico-alimenticio que afecta a los estudiantes de la Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón san Antonio Ixtacapa Sector Central, Samayac, Suchitepéquez, así de una manera unánime se busque ayuda idónea al problema.
- 6.3. En un cuarenta y siete por ciento de los estudiantes presentan uno de los síntomas de la desnutrición siendo esta una estatura por debajo de los parámetros establecidos por la UNICEF, donde se refleja que los niños vienen padeciendo una desnutrición leve desde años atrás, afectando de manera directa la ejecución de la clase de Educación Física.
- 6.4. Los padres de familia desconocen como proporcionar una alimentación balanceada y nutritiva a sus hijos.
- 6.5. Los padres de familia desconocen los síntomas de la desnutrición que sus hijos reflejan durante la clase de Educación Física.

6.6. El profesor@ de Educación Física tome el rol de mediador entre padres de familia, docentes y estudiantes, así mejorar la comunicación, nutrición y la salud mental y física de los estudiantes.

VII. Recomendaciones.

- 7.1. El dialogo y la comunicación entre padres de familia, docentes y estudiantes es de suma importancia, para poder contrarrestar este problema socioeconómico-alimenticio que afecta a los estudiantes de la Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón san Antonio Ixtacapa Sector Central, Samayac, Suchitepéquez, así de una manera unánime se busque ayuda idónea al problema.
- 7.2. La intervención de un@ nutricionista, impartiendo capacitaciones educativas sobre la nutrición y malnutrición de los niños en edades de 7-12 años en la comunidad.
- 7.3. La intervención de un doctor para determinar las fases de la desnutrición en que se encuentran los niños, primer, segundo o tercer grado.
- 7.4. El profesor@ de Educación Física detecte los síntomas comunes de la desnutrición del niño en base a los resultados de un control trimestral de talla y peso en la clase de Educación Física.
- 7.5. El profesor@ de Educación Física, fomente la importancia de la salud en la ejecución de las diversas actividades física durante la clase de Educación Física.
- 7.6. El profesor@ de Educación Física, imparta una clase mensual con los padres de familia e hijos, obteniendo la experiencia y conocimiento del desgaste físico y energético durante la clase, creando conciencia a los padres de familia de la alimentación que proporcionan diariamente a sus hijos.

VIII Bibliografía Y E-Grafía.

1. Disponible en: <http://fiordalizacespedes.blogspot.com/2015/08/objetivos-de-la00000educacion-fisica-en-el.html>. Visitado el 19-02-2015 a las 19:00 p.m.
2. Disponible en: <unesdoc.unesco.org/images/0023/002313/231340s.pdf>.
3. Disponible en: www.mineduacion.gob.co/1621/articles00000339975_recurso_10.pdf.
4. Silva Ramírez, B. (Coord) y Juárez Aguilar, J. (2013): Manual de documentación de la asociación de psicología Americana (APA) en su sexta edición: México, Tamayo, M. T. (05 de 03 de 1980). Books Google. Recuperado el 12 de 05 de 000002016, de <https://books.google.com.gt/books?isbn=9681811860> Puebla: Centro de Lengua y Pensamiento0Crítico 00000UPAEP.
5. UNESCO. Guía para los responsables políticos, Educación Física de Calidad, (Consultado el 05-05-2016).
6. Comisión Europea. Directrices de la UE sobre la actividad física: Acciones políticas recomendadas para promover la actividad física beneficiosa para la salud. Bruselas: Comisión Europea; 2008. (Consultado el 03 de mayo de 2016).

IX. Anexos

9.1 Glosario.

1. **Afección:** Enfermedad que se padece en una determinada parte del organismo.
2. **Apetitivo:** Impulso instintivo que lleva a satisfacer deseos o necesidades básicas. El apetito es el deseo de ingerir alimento, sentido como hambre.
3. **Aptitudes Sociales:**
4. **Biológico:** Se entiende por biológico que es concerniente y relativo a la biología como una ciencia que estudia y describe acerca de los seres vivos y así su estructura, desarrollo y función de los seres vivos así del comportamiento y la reproducción de la misma.
5. **Bulling:** Acoso físico o psicológico al que se someten, de forma continuada, a un alumno sus compañeros.
6. **Calórica:** Aporte calórico, complemento calórico, consumo calórico, gasto calórico.
7. **Capacidades cognitivas e intelectuales:** los procesos tales como la memoria, la atención, el lenguaje, percepción, la solución de problemas o inteligencia y la planificación) involucran funciones cerebrales sofisticadas y únicas. Más aún, éstos involucran los llamados procesos de control.
8. **Compresión Cognitiva:** Es la facultad de un ser vivo para procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido y características sugeridas que permiten valorar la información.
9. **Desnutrición:** Pérdida de reservas o debilitación de un organismo por recibir poca o mala alimentación.
10. **Emocional:** Alteración del ánimo producida por un sentimiento.

11. Estado patológico: El termino patológico es de amplio uso en medicina y se refiere a algo que no es normal y pudiera estar siendo producido por algún tipo de enfermedad, derivada de la palabra patología que proviene del griego y significa estudio de las enfermedades.
12. Evolutivas: Que se produce por un cambio o transformación de algo.
13. Gestación: Estado de la mujer o de la hembra de mamífero que lleva en el útero un embrión o un feto producto de la fecundación del óvulo por el espermatozoide.
14. Glóbulos rojos: (Eritrocito o Hematíe) Célula de la sangre cuya función es transportar el oxígeno desde los pulmones hasta las células de todos los tejidos corporales. Para ello utiliza una proteína llamada hemoglobina, que contiene hierro y trasporta oxígeno.
15. Ingestión: Acción de ingerir
16. Inmune: [organismo] Que no puede contraer una determinada enfermedad o ser atacado por un agente infeccioso o tóxico.
17. Intelectual: Que se dedica fundamentalmente a actividades o trabajos en los que se predomina el uso de la inteligencia.
18. Interacción Social: Es la capacidad de interactuar y establecer relaciones de confianza y afecto con adultos y pares, compartiendo, participando y colaborando en actividades grupales.
19. Malnutrición: Con el término de malnutrición se refiere a aquella alimentación totalmente inadecuada para la salud de un ser vivo como consecuencia de la falta de equilibrio o variedad que presenta.

20. Movimiento Deportivo: No un simple movimiento mecánico, sino el resultado de una serie de funciones interdependientes, que forma parte de la relación del ser humano con el mundo exterior.
21. Nutrientes: Un nutriente se refiere a todo aquello que nutre o alimenta, es decir, que aumenta la sustancia, ya sea del cuerpo animal o vegetal.
22. Proteico-energética: La desnutrición energético-proteínica (DEP) es una condición patológica ocasionada por la carencia de múltiples nutrimentos, derivada de un desequilibrio provocado por un aporte insuficiente y un gasto excesivo, o la combinación de ambos. La insuficiencia en el aporte, se puede deber a alteraciones en la ingestión o en la absorción de los nutrimentos, en tanto que el gasto excesivo, puede producirse por condiciones estresantes que aumentan los requerimientos de energía, como las infecciones, la cirugía o los traumatismos.
23. Psicomotricidad: Relación que se establece entre la relación psíquica de la mente humana y la capacidad de movimiento o función motriz del cuerpo.
24. Sensibilizar: Hacer que algo o alguien sea sensible o más sensible.
25. Valores Morales: Son aquellas que responden a las acciones como correctas o incorrectas que llevan al hombre a defender y crecer en su dignidad las personas que conducen al bien moral que mejora y completa, el valor moral que perfecciona el hombre en su voluntad su libertad o su razón.

9.2 Instrumentos.



Ficha No. _____

OBSERVACIÓN CIENTÍFICA.

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

Nombre del establecimiento educativo Escuela Oficial Rural Mixta Cantón San Antonio Ixtacapa, sector central del municipio de Samayac, Suchitepéquez Jornada: Matutina Nivel Primario

No.	Características de la población	
1.	Edad	7-10 años
2.	Sexo (masculino, femenino)	Masculino y femenino
3.	Procedencia (si pertenece al área urbana o rural)	rural
4.	Escolaridad (grado en que se encuentra)	Primero a quinto
5.	Situación Económica. (Baja, media baja, alta, etc.)	Baja
6.	Condiciones de Salud. (si presentan algún tipo de discapacidad o problema evidente de salud)	Desnutrición

No.	Descripción	Opción de respuesta
1.	¿El alumno es de baja estatura para su edad?	
2.	¿El alumno es de bajo peso para su edad?	
3.	¿El alumno es visiblemente delgado?	
4.	¿El alumno manifiesta sueño?	
5.	¿El alumno se agota con facilidad?	
6.	¿El alumno manifiesta cansancio durante la clase de Educación Física?	
7.	¿El alumno busca descansar durante la clase de Educación Física?	
8.	¿El alumno solicita permiso para salirse de la clase de Educación Física?	
9.	¿El alumno manifiesta estar mareado durante la clase de educación Física?	
10.	¿El alumno manifiesta que el sol le ocasiona dolor de cabeza?	

Firma y sello
Director(a)
Centro Educativo

Vo. Bo.
Coordinador



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



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



ENCUESTA No _____

LA ENCUESTA

Nombre del establecimiento educativo E.O.R.M. Cantón San Antonio Ixtacapa Sector Central, Samayac, Suchitepéquez.

Jornada Matutina Nivel Primaria

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

No.	Descripción	Opción de respuesta	
1.	¿Durante la clase de educación Física se siente cansado?	SI	NO
2.	¿Durante la clase de Educación Física le da sueño?	SI	NO
3.	¿Antes de irse a la escuela desayuna?	SI	NO
4.	¿Sus compañeros le hacen bullying durante la clase de Educación Física?	SI	NO
5.	¿Durante la clase de Educación Física el profesor @ lo integra a los grupos de trabajo?	SI	NO
6.	¿Después de la clase de Educación Física el profesor @ le pregunta cómo se siente?	SI	NO
7.	¿Sus padres al regresar a casa le preguntan que realizaron en la clase de Educación Física?	SI	NO
8.	¿El día que le toca Educación Física regresa agotado?	SI	NO
9.	¿En su casa consume atoles?	SI	NO
10.	¿Se siente mareado al exponerse al sol?	SI	NO

Firma y sello
Director(a)
Centro Educativo

Vo. Bo.
Coordinador

9.3 Programa de Docencia

Propuestas de Docencia de Educación Física de Calidad

"La Educación Física de Calidad (EFC) es un punto de partida esencial... para que los niños aprendan competencias para la vida y desarrollen modelos positivos de comportamiento"

La educación Física de calidad provee una puerta de aprendizaje desde la niñez hasta que deje de recibir las clases educativas, en su enseñanza educa, alfabetiza, y se relaciona con todas las áreas de la educación incluyendo los valores. Formando una persona capaz y útil a la sociedad.

Existe una alfabetización en la Educación Física, debido al paso del tiempo y la actualización de los docentes y la población que fue atendida con una clase de Educación física, con técnicas metodológicas, métodos, que han quedado en el paso de acuerdo a las nuevas corrientes pedagógicas que maneja actualmente el docente.

JUSTIFICACIÓN

La Educación Física de calidad viene abriendo una brecha para ingresar a los países que se encuentran a la vanguardia de la Educación Física, de acuerdo a estudios realizados y comprobados, presentan un el proyecto de EFC representa una oportunidad única para desarrollar políticas de educación física de acuerdo con las prioridades de educación actuales a nivel mundial y para convertirse en un líder mundial en este campo.

OBJETIVO GENERAL

Crear en la población de un país una educación Física diferente que cumpla con las necesidades y expectativas de los habitantes, educar el movimiento de su

cuerpo, de acuerdo a sus condiciones de vida, proporcionar un estilo de vida diferente con conciencia de la importancia de la salud física y mental.

I. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- a) Apoyar a los gobiernos en el desarrollo y la implementación de una política de EFC inclusiva.
- b) Incluir a los estudiantes al cambio de las clases de Educación física en sus establecimientos educativos.
- c) Implementarse para una nueva era educativa desde las autoridades nacionales a los establecimientos educativos.

II. LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN

Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón San Antonio Ixtacapa, Sector Central, Samayac, Suchitepéquez. Martes uno de marzo del año dos mil dieciséis.

III. POBLACION OBJETIVOS

No.	Nombres y apellidos	Cargo
1	Wladimir Caszely Quivaja Chacón	Director
2	Sindy Fabiola Ortiz Castañeda	Maestra de preprimaria
3	Maricruz Guarchaj	Maestra de preprimaria
4	Alberth Alfredo Gutierrez Cacoj	Maestra de primaria
5	Nora Elizabeth Tujal	Maestra de primaria
6	Carlos Eleazar Mis Solis	Maestra de primaria
7	Gladys Marleny Mis Morales	Maestra de primaria
8	Juan Eduardo Cos mis	Padre de familia
9	Esteban Adelino Xum Lascuc	Padre de familia
10	Josue Daniel Chacón Mis	Padre de familia
11	Nery Baltezar Suc	Padre de familia
12	Bartolo Yancor Lascuc	Padre de familia
13	Agustin Abisaí Morales	Padre de familia
14	María Elizabeth López	Madre de familia
15	Juana Elena Xiloj Tzian	Madre de familia
16	Agustina Pérez Pérez	Madre de familia
17	Josefina Alejandra Xivir	Madre de familia
18	Adelina del Rosario Barlovento	Madre de familia
19	Cristima Macario Razam	Madre de familia
20	Evelyn Rosario Rodriguez Mis	Madre de familia

IV. METODOLOGIA A UTILIZAR

La metodología a utilizar será la conferencia en la que participaran las maestras, maestros y padres de familia de la Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón San Antonio Ixtacapa, Sector Central, Samayac, Suchitepéquez, Jornada matutina y preprimaria. El tema a impartir es "la Educación Física de calidad".

La Educación Física de calidad es un concepto nuevo en donde varios son los autores con ideologías un tanto diferente, así como el desarrollo y perfeccionamiento de sus cualidades naturales, influyendo con ello de forma activa el medio ambiente teniendo como resultado desarrollo integral, así como su formación general del individuo desde el momento que se le proporciona estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz, permitiéndole la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyuvar a su desarrollo armónico mediante actividades acorde a sus necesidades e intereses en las diferentes etapas de la vida.

Adoptar la formulación y el desarrollo de currículos inclusivos y equitativos, que proporcionen experiencias personalmente significativas y social y culturalmente pertinentes y que atraigan a los jóvenes a la alegría y al placer de la actividad física con el fin de fomentar un estilo de vida activo y saludable a lo largo de toda la vida.

En los últimos años, la UNESCO ha situado el desarrollo de políticas de EFC entre las tres prioridades básicas de su Comité Intergubernamental (CIGEPS) y ha aprobado la Declaración Internacional de Posición sobre la Educación Física del Consejo Internacional para la Ciencia del Deporte y la Educación Física (ICSSPE), afirmando su compromiso con la educación física.

Otro de los autores definen "La educación física es la disciplina pedagógica que mediante la actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complicadas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando."

Como eje central se encuentra la matriz de políticas inclusivas de Educación física de calidad. Los currículos de EFC necesitan basarse en la visión de que los conocimientos y las aptitudes que se adquieren facilitan el logro de la alfabetización física y forman parte de un programa de EFC bien estructurado que abarca desde la educación en la primera infancia hasta la etapa secundaria superior.

Para apoyar la apropiación del paquete de materiales para políticas de EFC por los Gobiernos a escala internacional, en 2016 la UNESCO y socios acompañarán a un primer grupo de 4 países (Fiji, México, Sudáfrica y Zambia) en la revisión de las políticas de educación física de acuerdo con la Guía de EFC.

En los últimos años, la UNESCO ha situado el desarrollo de políticas de EFC entre las tres prioridades básicas de su Comité Intergubernamental (CIGEPS) y ha aprobado la Declaración Internacional de Posición sobre la Educación Física del Consejo Internacional para la Ciencia del Deporte y la Educación Física (ICSSPE), afirmando su compromiso con la educación física.

Una estrategia global para la educación inclusiva es necesaria para combatir todas las formas de desventaja y discriminación, incluyendo la situación socioeconómica, el género, la geografía, la etnia, la identidad sexual y las necesidades especiales. Garantizar los recursos adecuados para la consecución de estos objetivos ‘de calidad con equidad’ requerirá la colaboración internacional para movilizar recursos para los países de bajos ingresos y comunidades desfavorecidas dentro de los países.”

V. DESARROLLO TEMATICOS

1. educación física de calidad
 - a) Objetivo principal de la Educación Física
 - b) Antigua Clase de Educación Física
 - c) Nuevas corrientes pedagógicas.

VI. RECURSOS

1. Cañonera
2. Marcadores
3. Implementos deportivos

VII. PRODUCTO ESPERADO:

El 100% de la participación de la población convocada a recibir la capacitación sobre una clase de Educación Física de calidad.

VIII. COBERTURA:

El 100% de la población de maestros, director y padres de familia de la Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón San Antonio Ixtacapa, Sector Central, nivel primario convocada a la capacitación con el tema “Educación Física de calidad”.

IX. EVALUACIÓN DE LOS PARTICIPANTES:

Mediante una rúbrica y la aplicación de la técnica de las tres “Q” (¿Qué sé?, ¿Qué aprendí? y ¿Qué infiero?)





X. BIBLIOGRAFIA:

Publicado en 2015 por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 7, place de Fontenoy, 75352 París 07 SP, Francia © UNESCO 2015 ISBN 978-92-3-300012-4

Lecturas: Educación Física y Deportes · <http://www.efdeportes.com> · Año 8 · Nº 48

9.4 Programa de Extensión

INDICE:

INDICE.	1
CARATULA	2
INTRODUCCIÓN	3
JUSTIFICACIÓN, OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVO ESPECÍFICO	4
PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	5
DEFINICIÓN DE BATERIA DE CAPACIDADES FISICA Y BASICAS	6
BATERIA DE TEST EUROFIT	6
TEST MOTORES	7
EQUILIBRIO FLAMENCO Y TAPPING TEST	8
FLEXION DEL TRONCO Y SALTO DE LONGITUD	9
DIAMOMETRIA MANUAL	10
ABDOMINALES Y FLEXION MANTENIDA EN SUSPENSIÓN	11
TEST DE RESISTENCIA	12
TEST DE RESISTENCIA	13
FICHA DE EVALUACIÓN DE TEST	14

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte
PADEP DEF 2015 SUCHITEPEQUEZ



Fecha: 11 de diciembre de 2015

INTRODUCCIÓN

La evaluación de la condición física se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de nuestros alumnos. Estas pruebas las cuales nos permiten valorar el estado de forma de los alumnos, deben ofrecernos una información objetiva, fiable y válida que nos servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos.

Para poder aprender y practicar cualquier actividad físico-deportiva se requiere un cierto nivel de condición física, y su desarrollo resulta pues muy importante. Sin embargo tampoco debemos conceder todo el valor de la evaluación a este aspecto porque dejaríamos bastante pobre el verdadero sentido de este concepto.

Entendemos la condición física como el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacita en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo podemos hablar de dos tipos de condición física:

General: Es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional, de ocio o de relación.

Específica: Es la condición física necesaria para una práctica deportiva competitiva, es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuo y perfectamente planificado.

Como estudiantes del programa académico PADEP/DEF impulsado por el Ministerio de Educación a través de la Universidad de San Carlos de Guatemala, propicia mediante un la ejecución de una batería de pruebas con niños de 6 a 12 años aspirantes a formar parte de una selección de futbol, en donde pondrán de manifiesto las condiciones físicas básicas específicas.

JUSTIFICACIÓN: Debido a la población estudiantil y a la necesidad de un desarrollo de habilidades y capacidades físicas básicas en los atletas del municipio de Santo Domingo Suchitepéquez, y el gusto por la práctica deportiva del deporte de fútbol es necesario medir la condición de cada atleta aspirante a formar parte de un equipo selectivo en el futuro.

A través de la ejecución de una batería de test de la Eurofit creada para la medición de las capacidades físicas básicas en los atletas. Siendo selectiva de acuerdo a los parámetros establecidos en cada una de ellas. Permitiendo a cada atleta la oportunidad de formar parte de una selección.

OBJETIVO GENERAL:

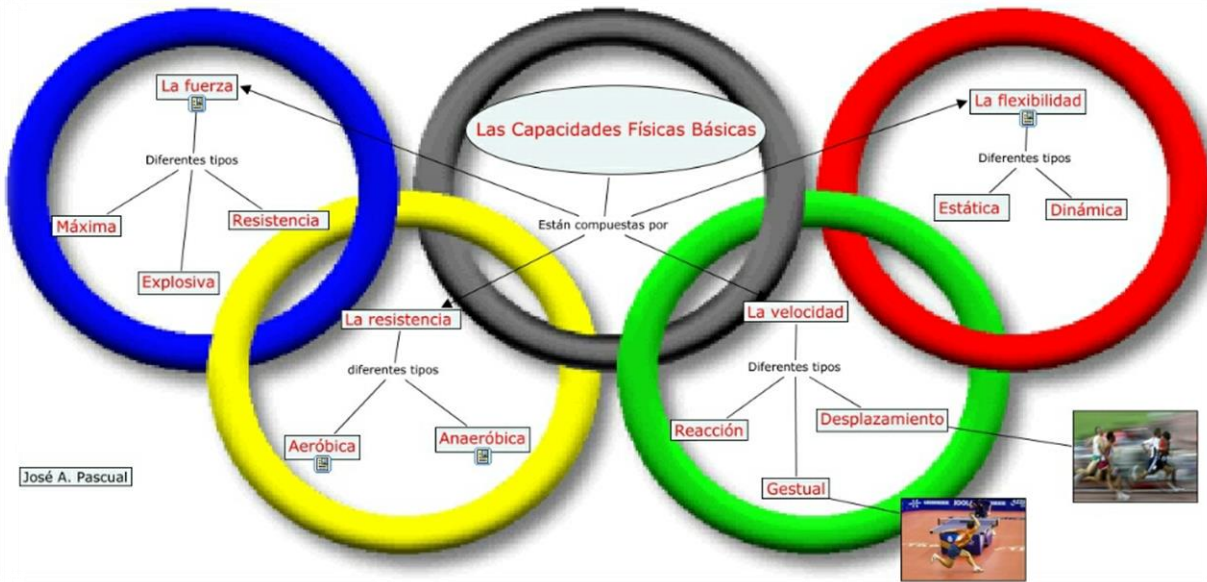
Crear en la población infantil del municipio de Santo Domingo Suchitepéquez, el gusto y placer por la práctica deportiva cotidiana y profesional en el futuro, dando a conocer un proceso selectivo y transparente de atletas del deporte de fútbol, teniendo la esperanza de un día no muy lejano llegar a formar parte de un equipo representativo del municipio, departamento y porque no decirlo de nuestra bella Guatemala.

OBJETIVO ESPECIFICO:

Poner de manifiesto las capacidades físicas de cada atleta en cada una de los test que forman parte de la batería de la Eurofit para seleccionar a los futuros atletas que formaran parte del nuevo equipo. Creando varios grupos de acuerdo a los resultados, edad, sexo, género, entre otros aspectos a considerar.

<p>Campo del municipio de Santo Domingo Suchitepéquez.</p>	<p>Procedimiento específico: Los atletas realizaran las actividades de forma individual y por equipo.</p>	
	<p>Planificación y desarrollo de trabajo de campo: Toma del ritmo cardiaco a cada integrante de cada equipo Calentamiento: cada equipo previo al juego de futbol, realizara gimnasia básica, Con una duración de 10 minutos. Encargados: Yurby Frine Hidalgo Moreno Siria Solís Amanda José Tercero Ejecución de los partidos los cuales se realizaran de la siguiente manera: 1 – 2 primer partido 3 – 4 segundo partido 5 – 6 tercer partido Terminando el encuentro deportivo cada equipo será objeto de la ejecución de una prueba de la batería de test Eurofit. Seguidamente se tomara nuevamente el ritmo cardiaco. Las pruebas que se llevaran a cabo son: 1- Equilibrio Flamenco 2- Flexión de tronco sentado 3- Salto de longitud pies juntos 4- Abdominales 5- Flexión mantenida en suspensión 6- Tapping test Recuperativa: Vuelta a la calma por parte de los encargados.</p>	
	<p>Ubicación geográfica: Coordenadas: 14´28´00"N91*29´00"/14.466666666667-91.483333333333 Superficie total 242 kilómetros cuadrados Altitud: media 213 msnm Población total 32,202 habitantes Zona agrícola y ganadera</p>	
	<p>No. De participantes</p>	<p>60 atletas</p>
<p>Fecha:</p>	<p>Once de noviembre del año dos mil quince.</p>	

BATERIA DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS



Para la medición de capacidades físicas básicas se utilizará:

1. Batería de test Eurofit:

La batería europea de pruebas Eurofit, basada en el principio de deporte para todos del Consejo de Europa, tiene como principal objetivo motivar a los niños para que participen con regularidad y placer de las actividades físicas y deportivas. Las pruebas que se describen en la batería Eurofit administradas a más de 50,000 escolares europeos, son simples, poco costosas y de fácil realización ya sea en la escuela, o bien fuera del ámbito de la enseñanza como por ejemplo en clubes deportivos entre otros.

Considerando el objetivo europeo al objetivo que buscamos esta batería se apega a nuestros intereses por lo que hacemos uso de ella en el presente trabajo.

La siguiente tabla refleja las cualidades físicas que dicha batería abarca, y que posteriormente se describe de forma detallada:

Aptitud Física Relacionada con el rendimiento	Coordinación	Aptitud Física relacionada con la salud
	Potencia Resistencia cardiorrespiratoria	
	Fuerza Resistencia muscular Medidas antropométricas	
	Flexibilidad	
	Velocidad	
	Equilibrio	

1.1 test motores

El siguiente cuadro refleja pormenorizadamente cada uno de los test motores, así como la cualidad que miden y las características básicas de los mismos.

Prueba	Factor	Descripción
Equilibrio Flamenco	Equilibrio corporal.	Mantener el equilibrio sobre un pie en una madera (3 cm.).
Tapping test	Velocidad miembro superior.	Golpe de placas durante 25 ciclos.
Flexión de tronco sentado	Flexibilidad.	Flexión del tronco, sentado, piernas extendidas.
Salto de longitud pies juntos	Fuerza explosiva.	Salto de longitud sin impulso.
Tracción en dinamómetro	Fuerza estática.	Tracción de un brazo con el dinamómetro.
Abdominales	Fuerza-resistencia.	Flexionar unos 45°.
Flexión mantenida en suspensión	Fuerza isométrica.	Suspensión con brazos flexionados.
Carrera de ida y vuelta (10x5 m.)	Velocidad de desplazamiento.	Realizar 10 veces el recorrido de 5 metros.

A continuación se detallan cada uno de estos test de forma concreta:

1. **Equilibrio Flamenco** (García, 2001) Este test mide el equilibrio corporal general.

- Terreno: Terreno liso y antideslizante.
- Descripción: Equilibrio sobre un pie en una barra de tamaño previamente determinado durante 1'.
- Valoración de la prueba: Se contabiliza el número de ensayos que se ha necesitado el ejecutante (no las caídas) para lograr mantener el equilibrio durante un minuto. Ejemplo si ha necesitado 5 ensayos, se asignan 5 puntos.



2. **Tapping test – golpeo de placas** (García, 2001) El objetivo principal del test es medir la velocidad segmentaria de la extremidad superior.

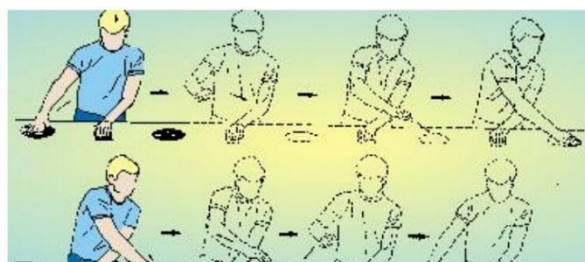
- Terreno: no definido.
- Descripción:

Posición Inicial: El ejecutante ha de colocarse delante de la mesa con los pies ligeramente separados. Debe situar su mano no dominante sobre el rectángulo y la otra mano sobre uno de los círculos.

Desarrollo: Al sentir la señal “preparado... ya” ha de tocar alternativamente los 2 círculos en total de 25 veces cada uno como pueda.

Finalización: La prueba finaliza en el contacto número 50 momento en el cual se detiene el cronómetro.

- **Valoración de la prueba:** Se registran los segundos y decimas de segundos invertidos en la prueba. Se anota el mejor de los 2 tiempos realizados



3. **Flexión del tronco en posición de sentado** (García 2001) mediante este test se mide la flexibilidad del tronco.

- Terreno: Superficie antideslizante.
- Descripción:

Posición inicial: El ejecutante descalzo se ha de sentar enfrente del cajón con las piernas completamente extendidas y las plantas de los pies en completo contacto con la pared del cajón.

Desarrollo: Flexionar el tronco hacia adelante sin doblar las piernas, y extender los brazos y las palmas de la mano sobre la regla, ha de tratar de llegar lo más lejos posible.

Finalización: El ejecutante, en el momento en que llega a la posición máxima ha de permanecer inmóvil durante dos segundos para que pueda registrar el resultado conseguido.

- **Valoración de la prueba:** El registro se hará en centímetros y milímetros. Se anota el mejor de los dos resultados



4. Salto de longitud pies juntos: (García 2001) mediante este test podemos determinar la potencia de las piernas.

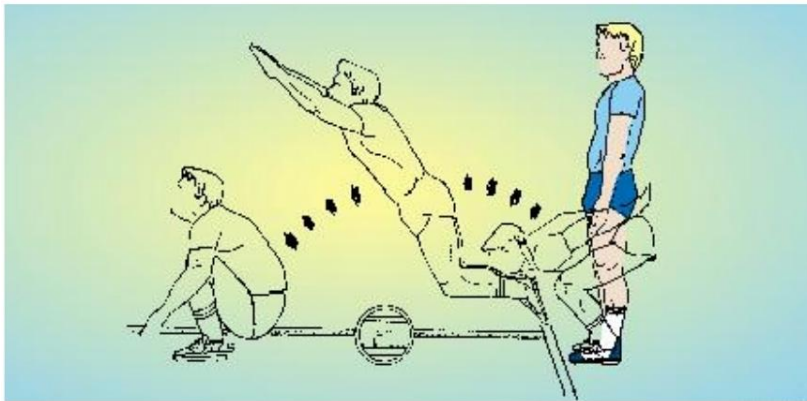
- **Terreno:** superficie plana y antideslizante con una línea dibujada en el suelo.
- **Descripción:**

Posición Inicial: El ejecutante a de situarse derecho con los pies juntos ligeramente separados y la punta de los pies detrás de la línea de salida.

Desarrollo: ha de tomar impulso para saltar, flexionando las piernas y empujando con los brazos desde atrás hacia adelante. Se salta haciendo una rápida extensión de las piernas y estirando los brazos hacia adelante.

Finalización: En el momento de la caída, el ejecutante ha de mantener los pies en el mismo sitio donde ha tomado contacto con el suelo sin perder el equilibrio.

- **Valoración de la prueba:** Se registra la distancia en centímetros. Hay que anotar el mejor de los 2 resultados.



5. **Dinamometría manual** (García 2001) El objetivo principal es medir la fuerza estática.

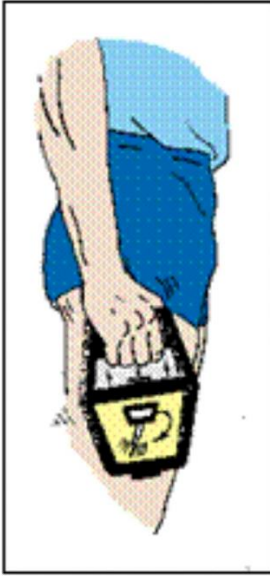
- Terreno: no definido
- Material necesario:
- Descripción:

Posición Inicial: El ejecutante ha de sujetar el dinamómetro con su mano más fuerte, con el brazo totalmente estirado y separado del cuerpo.

Desarrollo: Al escuchar la señal "Preparado.... Ya" debe ejercer presión con la mano doblando los dedos todo lo que pueda.

Finalización: Cuando la marca quede registrada en el dinamómetro se debe dejar de ejercer presión.

- Valoración de la prueba: Se anota el mejor de los intentos. Se registra la marca en kilogramos y fracciones de 0.5 kg.



6. **Abdominales en 30´** (García 2001) El objetivo principal es medir la fuerza y resistencia de los músculos abdominales.

- Terreno: Superficie plana y lisa.
- Material necesario: Un cronómetros con precisión de centésimas de segundo
- Descripción:

Posición Inicial: El ejecutante a de colocarse en decúbito supino con las piernas flexionados 90 grados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante ha de sujetarle los pies para fijarlos al suelo.

Desarrollo: Al oír la señal del observador “preparados... ya” el ejecutante ha de tratar de hacer el mayor número de repeticiones posibles, tomando siempre con los codos las rodillas y la espalda en la colchoneta. El ayudante contará en voz alta el número de repeticiones.

Finalización: Cuando hayan pasado 30 segundos el observador indicará al ejecutante que la prueba ha finalizado.

- Valoración de la prueba: Se registra el número de repeticiones realizadas correctamente.



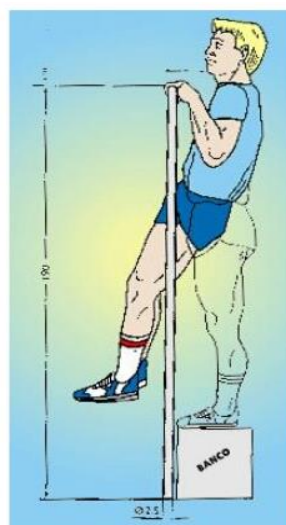
7. **Flexión mantenida en suspensión** (García, 2001) El objetivo principal es medir la fuerza resistencia de brazos.

- Terreno: no definido.
- Descripción:

Posición Inicial: El ejecutante ha de subir al banco y agarrarse a la barra con los dedos dirigidos hacia adelante.

Desarrollo: Los brazos se doblan completamente y la barbilla se sitúa por encima de la barra, sin tocarla. A partir del momento en que los pies pierden contacto con el banco, el ejecutante ha de mantener esta posición durante el máximo tiempo posible.

Finalización: En el momento en que la barbilla baja por debajo del nivel de la barra, se acabará la prueba.



8. Test de resistencia

En este caso se realizará una sola prueba para determinar la resistencia del sujeto.

9. Course Navette de 20 metros

El objetivo de este prueba es medir la potencia aeróbica máxima.

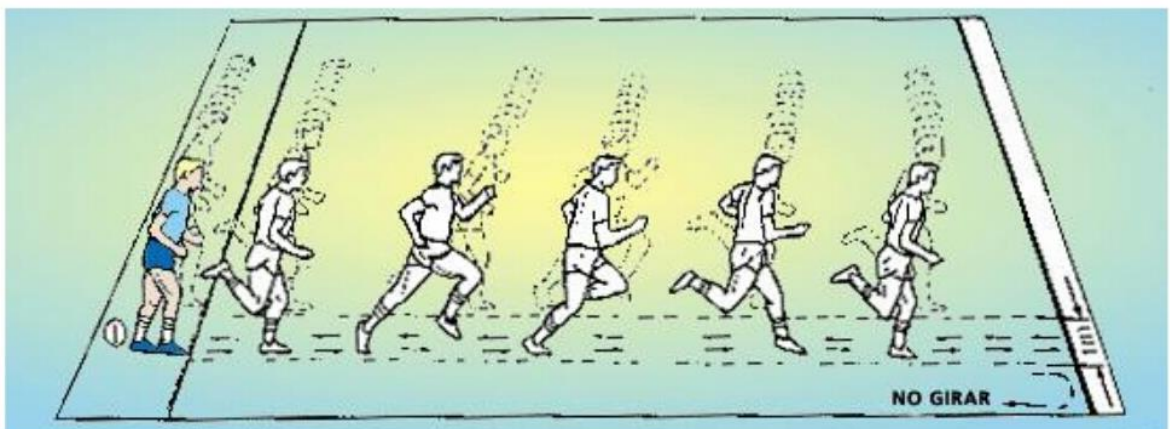
- **Terreno:** Espacio llano con 2 líneas paralelas de a 20 metros de distancia y unos márgenes exteriores de 1 metro como mínimo.
- **Descripción:**

Posición Inicial: Los ejecutantes han de colocarse detrás de la línea de salida, a 1 metros de distancia de unos de otros.

Desarrollo: Se pone en marcha al magnetófono. Al escuchar la señal sonora, los ejecutantes se desplazarán hasta la línea opuesta (20m), traspasándola y esperando a oír la siguiente señal **sonora**. **Hay que tratar de seguir el ritmo marcado por el magnetófono.**

Finalización: El ejecutante tratará seguir el ritmo impuesto por la cinta sonora, el mayor tiempo posible. La prueba terminará en el momento en que sea incapaz de seguir el ritmo de la señal sonora.

- **Valoración de la prueba:** Se registrarán los paliers y medias fracciones de paliers. Se anotará el último palier o periodo anunciado antes de que el ejecutante haya abandonado la prueba.



Nombre del estudiante: _____

Carné: _____ fecha: _____

No.	NOMBRES	PESO	ALTURA	TAPPING TEST	FLEXION DEL TRONCO	SALTO HORIZONTAL	ABDOMINALES	EQUILIBRIO FLAMENCO	FLEXION MANTENIDA EN SUSPENSIÓN
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									