

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 No. 1 DE VARONES, JUSTO RUFINO BARRIOS MAZATENANGO
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

YURBI FRINÉ HIDALGO MORENO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

-PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP/DEF EN EL
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL
URBANA No. 1 DE VARONES, JUSTO RUFINO BARRIOS MAZATENANGO
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

YURBI FRINE HIDALGO MORENO

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

DIRECTOR

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES 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. 103-2016
CODIPs. 2343-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
Yurbi Friné Hidalgo Moreno
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO CUARTO (104º) 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 CUARO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana No. 1 de Varones, Justo Rufino Barrios Mazatenango jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

Yurbi Friné Hidalgo Moreno

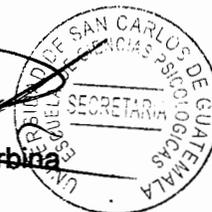
CARNÉ: 201417636

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. Myhor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



PADEP/DEF No. 106-2016
28 de Julio de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Estimados Señores:

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

“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana No. 1 de Varones, Justo Rufino Barrios Mazatenango jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Yurbi Friné Hidalgo Moreno

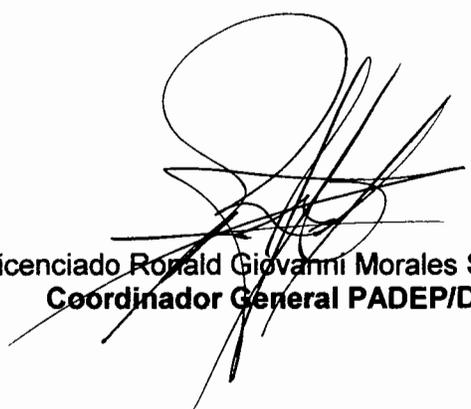
CARNÉ: 201417636

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 Urbana. Número Uno de Varones, Justo Rufino Barrios. Mazatenango., jornada matutina, nivel Primario”**. Del estudiante Yurbi Friné Hidalgo Moreno, con carné 201417636 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Lic. Agustín Tenes Arrivillaga
Coordinador Sede Suchitepéquez
PADEP/DEF

C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 106-2016
CODIPs. 877-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
Yurbi Friné Hidalgo Moreno
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO OCTAVO (108º) 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 OCTAVO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana No. 1 de Varones, Justo Rufino Barrios Mazatenango jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Yurbi Friné Hidalgo Moreno

CARNÉ: 201417636

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 2016

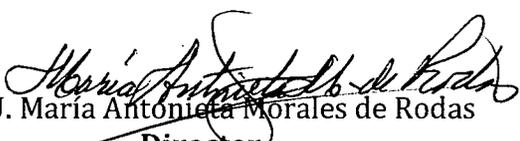
Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Urbana Número uno de Varones Justo Rufino Barrios, en Mazatenango Suchitepéquez, el estudiante **YURBI FRINE HIDALGO MORENO**, carné No.201417636, desarrollo su Sistematización con el tema "**El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y laboral en la Escuela Oficial Urbana Numero Uno de Varones Justo Rufino Barrios, Mazatenango Suchitepéquez, jornada matutina nivel primario**". Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

Sin más que agregar y en espera de sus buenos oficios.

Atentamente,


MEPU. María Antonieta Morales de Rodas
Director

**Escuela Oficial Urbana No.1 de Varones
Justo Rufino Barrios
Mazatenango, Suchitepéquez**



DEDICATORIA

A DIOS:

Ser Supremo, creador de vida.

A MIS PADRES:

Por ser un ejemplo de fortaleza y dedicación.

Por sus sabios consejos y apoyo incondicional.

A MIS HERMANOS (AS):

Por su cariño y ser motores fundamentales para alcanzar mis metas y ser un ejemplo para ellos.

A MIS AMIGOS (AS):

Que nos apoyamos mutuamente en nuestra formación profesional y que hasta ahora, seguimos siendo amigos.

A MIS COMPAÑEROS:

Por sus valiosos consejos.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS:

Por darnos sabiduría y fuerza para culminar esta etapa académica

A GUATEMALA:

Tierra de oportunidades.

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA :

Casa de estudios superiores, forjadora de hombres y mujeres con plena convicción de rol profesional.

AL PROGRAMA PADEP/DEF:

Por haber brindado una oportunidad para superarme profesionalmente

AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN:

Por crear programas de apoyo para toda la comunidad educativa

A DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA:

Por brindar oportunidades de superación profesional.

A MIS CATEDRATICOS:

Por sus sabios conocimientos y consejos para mi superación tanto personal, profesional y humanista.

ÍNDICE

Introducción.

I. Marco Conceptual.....	2
1.1 Planteamiento.....	2
1.2 Justificación.....	3
II. Marco Metodológico.....	4
2.1 Objetivos.....	4
2.1.1 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.....	6
2.2.4 Instrumentos.....	6
III. Marco Teórico.....	6
3.1 El rol del maestro de Educación Física.....	6
3.1.1 Importancia de los valores en la clase de educación física.....	8
3.2 Ámbito Biológico.....	8
3.2.1 Alimentación.....	8
3.2.2 Hidratación.....	9
3.2.3 Obesidad y Sobrepeso.....	10
3.3 Ámbito Psicológico.....	12
3.3.1 Depresión.....	12
3.3.2 Problemas de conducta.....	13
3.3.3 Motivación.....	14
3.3.4 La afectividad.....	15
3.4 Timidez en los niños.....	16
3.4.1 Estado animo.....	16
3.4.2 Hiperactividad.....	17
3.4 Ámbito Social.....	17
3.4.1 Valores.....	17
3.4.2 Educación en Valores.....	20
IV. Marco Operativo.....	23
4.1Diseño de la Investigación.....	23
4.1.1 Equipo de Investigación.....	23
4.1.2. Presupuesto.....	24
4.1.3. Programación.....	24
V. Presentación de Resultados.....	25
5.1 Análisis de Datos.....	25
5.2 Interpretación.....	45
VI. Conclusiones.....	48
VII. Recomendaciones.....	49
VIII Bibliografía Y E-Grafía.....	50
IX. Anexos.....	50
Glosario.	
Instrumentos.	
Programa de Docencia	
Programa de Extensión	

I. INTRODUCCION

El presente proyecto de sistematización aborda la importancia de la práctica de los valores en la clase de educación física. La investigación se desarrolló en la Escuela Oficial Urbana Numero Uno de Varones Justo Rufino Barrios en el municipio de Mazatenango, Suchitepéquez. Se utilizaron técnicas para detectar situaciones relevantes y una constante fueron los valores ya que los estudiantes manifiestan agresiones, falta de educación hacia los compañeros y docentes del centro educativo .

Los docentes manifiestan preocupación por la enseñanza de los valores, pero en sus prácticas cotidianas se olvidan de esos contenidos, aunque reconocen la importancia de la educación en valores no la desarrollan en sus practicas cotidianas o no las imparten desde su experiencia. Reconocen la relevancia de los valores, pero sus actitudes y comportamientos al interior de la escuela y durante las clases contradicen tales afirmaciones. La escuela es un espacio privilegiado para que el alumno experimente diversas formas de convivencia y participe en la toma de decisiones, los valores no se aprenden en los textos, ni a base de discursos, repeticiones o con progresiones de enseñanza. Los niños y los adolescentes los aprehenden y hacen suyos a partir de vivirlos, de experimentarlos día con día.

I. Marco Conceptual.

1.1 Planteamiento.

La importancia de la práctica de los valores en la clase de educación física en la Escuela Oficial Urbana Numero Uno de Varones Justo Rufino Barrios la cual está ubicada en final Avenida Dolores frente a Obras Publicas, atiende el nivel Preprimaria, en las etapas dos y tres, estudiantes de cinco y seis años una sección en cada etapa y el nivel Primario de primero a sexto atendiendo las secciones A Y B de cada grado, las edades de los estudiantes de primero a tercero están comprendidas entre los siete, ocho, nueve y 10 años de cuarto a sexto entre los once, doce y trece años con un total de 300 estudiantes , 174 en el género masculino 126 en el género femenino , procedentes de la colonia avenida dolores, casa hogar FUNDA NIÑAS, colonia Independencia, Colonia Bilbao, Lotificación Díaz Cajas, Cantón Perú, Cantón la Otra Banda, Municipio de Cuyotenango, Municipio de Samayac.

La situación socioeconómica de la población estudiantil se define a través que los estudiantes se dedican al comercio informal junto a sus padres, hogares numerosos, falta de empleo de algún miembro de la familia, padres de familia con trabajo informal, estudiantes con algún miembro de familia se encuentran privados de libertad, estudiantes abandonados a Instituciones de caridad, desintegración Familiar, trabajo infantil factores que influyen en el comportamiento de los estudiantes ya que manifiestan actitudes negativas como falta de educación hacia los docentes, reaccionar de una manera agresiva con los compañeros dentro del aula, en la clase de educación física, dentro y fuera del centro educativo, también estudiantes con problemas emocionales como la depresión, ansiedad, miedo, hiperactividad problemas de conducta y niños con obesidad y sobrepeso, estos factores a su vez influyen en el desarrollo integral de los estudiantes.

El problema a investigar se abordara por medio de encuestas dirigidas al Director del establecimiento y estudiantes del nivel primario, la investigación se inicio en el mes de septiembre del 2015 y finalizo en el mes de abril 2016.

PREGUNTAS DE INVESTIGACION

1.¿Cuál es la importancia de la práctica de valores en los estudiantes?

2.¿factores que influyen en la práctica de valores?

3.¿Porque es importante la práctica de los valores en educación física?

1.2 Justificación.

La escuela es para la mayoría de los niños su segundo hogar, en ella pasan gran parte del tiempo. Así como en la casa sus padres los educan, nosotros como institución educativa tenemos la obligación de contribuir con una formación integral.

En el núcleo familiar los estudiantes son espectadores de diversas situaciones que pueda dejar en una persona daños psicológicos que pueden ser irremediables como por ejemplo se puede mencionar la agresión física y verbal que se puede presentar, la ruptura de los padres debido a las diferentes causas como la infidelidad, la tolerancia, respeto y en algunas ocasiones el abandono del infante, todo esto como consecuencia pueda generar una persona que tenga problemas de confianza en si mismo y con los demás que sea agresivo.

Es importante el rol del profesor de educación física de padep/def en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral ya que si se comienza a formarse desde temprana edad hábitos saludables se evitaría enfermedades como la obesidad y sobrepeso, desarrollando habilidades

sociales que logren que los estudiantes dejen en hogar las cosas negativas que han sido espectadores, motivándolos para que sean participes de las actividades físicas logrando así confianza en sí mismo, tolerancia, respeto e integración al grupo esto evitaría en la clase de educación física agresiones tanto física como verbales en los estudiantes., ya que es por medio de la experiencia que cada quien determina como actuar frente a las distintas situaciones de su vida.

Esta investigación pretende que a partir de la asignatura de Educación Física los niños se fortalezcan en valores y directamente en su rol como estudiantes para construir en un aula y una escuela en paz.

II.Marco Metodológico.

2.1 Objetivos.

2.1.1 Generales.

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 Urbana Numero de Varones Justo Rufino Barrios de Mazatenango Suchitepéquez, jornada matutina en el nivel primario.

2.1.2 Específicos.

2.1.2.1 Analizar la importancia que tienen los valores en la clase de educación física.

2.1.2.2 Fortalecer la práctica de los valores

2.1.2.3 Establecer la importancia en el ámbito social de los estudiantes por medio de la clase de educación física.

2.1.2.4 Conocer el potencial que tiene el área de educación física para promover valores.

2.2 Método.

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

2.2.1 Muestra.

La muestra que se tomó en la escuela Oficial Urbana Número Uno de Varones Justo Rufino Barrios es de 36 estudiantes, correspondiente de 18 niños y 18 niñas comprendidas en las edades de 7 a 13 años, de los grados de primero a sexto primario.

2.2.2 Recolección de datos.

Es un método de muestreo no probabilístico, donde los sujetos de la investigación son seleccionados a base del criterio y a juicio del investigador.

2.2.3 Análisis Estadístico.

Para el análisis de los datos estadísticos se realizara de la siguiente forma: a) se tabularan cada una de las respuestas obtenidas en la observación y en la encuesta. B) se realizara una gráfica por cada pregunta de la observación y la encuesta, determinando el porcentaje de respuestas positivas y negativas.

2.2.4. Instrumentos.

Técnicas o instrumentos de investigación son los medios empleados para recolectar información, entre las que se destacan la observación, cuestionario, entrevista y encuesta.

2.2.4.1 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.

II. Marco Teórico.

3.1 EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACION FISICA.

Las relaciones del profesor con el entorno, la escuela como institución y el grupo de clase debe convertirse en el gran aliado del desarrollo global e integral de los estudiantes. El entorno que se desarrollen las vivencias deberá ser en lo mas posible el propio entorno de la vida de los estudiantes.

Las instalaciones que cuenta el profesor de educación física ayudaran a la adaptación de los contenidos a las exigencias del entorno. Las prácticas contextualizadas en el entorno de los estudiantes actúan reforzando el interés hacia la asignatura a la vez que enriquecen las posibilidades de actuación de aquellos en su propio medio.

El compromiso que debe mantener el profesor con los estudiantes es significativamente distinto. El riesgo que supone el realizar cierto tipo de acciones peligrosas en las que la confianza que da el profesor es el móvil que induce a los alumnos a enfrentarse a ellos.

El reto permanente del profesor al enfrentarse con las propias limitaciones y las de los alumnos, que son el obstáculo que día a día debe de ser superado.

El rol del profesor facilita la transmisión no solo de información sino también de actitudes y valores que van más allá de las oportunidades que brinda el aula, la utilización del espacio, su organización y distribución son otras de las facetas en las que el rol del profesor de Educación Física debe considerarse de forma específica ya que son conceptos con gran repercusión en las capacidades de los estudiantes.

La evaluación en Educación Física es constante y directa, a la vez el profesor debe de observar, reforzar, corregir o sugerir modificaciones necesita de una valoración previa que le permita la relación con el estudiante en los términos apuntados.

En todo profesor las condiciones que su actividad docente deben de ir acompañadas de una actitud experimental que ayuda a huir de la monotonía de las clases planteando nuevos retos tanto en la comunicación con los estudiantes, como en los nuevos planteamientos de los contenidos que necesariamente se repiten en cada curso.

En el mundo de la Educación física y el deporte es frecuente evidenciar opiniones sobre lo que se debe y lo que no se debe ser de la labor de los profesionales

3.1.1 La importancia de la práctica de los valores en la clase de educación física en la Escuela Oficial Urbana Numero Uno de Varones Justo Rufino Barrios.

3.2 Ámbito Biológico

¹ALIMENTACION

La alimentación es la acción y el efecto de alimentarse, según lo define la real academia española. Esta es una palabra que proviene del latín “alimentum” que quiere decir alimento. La alimentación es la acción por la cual se proporciona o suministra alimentos al organismo, esto incluye la selección de alimentos, preparación o cocción y su ingestión; alimentos que proporcionan sustancias que llamamos nutrientes y vitaminas, que se necesitan para poder mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Todo esto depende de las necesidades de cada individuo, disponibilidad de dichos alimentos, religión, cultura, situación económica y/o social, entre otras. La alimentación es acto o suceso voluntario, que se aprende a lo largo de la vida y uno de los más fundamentales del mundo de los seres vivos, debido a su relación a la supervivencia diaria de estos.

La alimentación es sin duda el hábito que más influye en la salud de las personas, no en vano, el hábito de comer es el que se repite a lo largo de nuestras vidas. En la actualidad algunos padres por falta de tiempo, por dejadez, por desconocimiento no están inculcando a sus hijos a comer sano posiblemente porque los padres también no la están llevando a cabo, causando cosas negativas en el crecimiento y desarrollo de los niños provocando enfermedades como obesidad y sobrepeso, problemas gastrointestinales y problemas de crecimiento, y esto afecta al niño en la clase de educación física ya que estos alimentos que ingiere no contienen los nutrientes y vitaminas necesarias para

¹conceptodefinicion.de/alimentacion/

que los estudiantes lleven energía para poder desarrollar las actividades físicas que se presentan durante la clase.

La educación física y la familia es la clave para la creación de hábitos y actitudes, tanto alimentarios como actividad física ya que se forman durante la infancia y prevalecen durante toda su vida.

En esto radica la importancia de la práctica de valores en la clase de educación física, ya que desde tempranas edades los niños son excelentes receptores y que habitualmente actúan por imitación, lo que quiere decir es que adoptan conductas del ambiente inmediato que los rodea, si se crean hábitos y conductas se logra que el niño goce de buena salud y se prevengan enfermedades.

3.2.2²HIDRATACION

La hidratación es el proceso mediante el cual se agrega o adiciona un compuesto, a un organismo o a un objeto. La hidratación más común y fácilmente realizable es aquella que se obtiene a partir de la adición de agua a otro espacio en el cual no hay suficiente líquido ya que el agua es el líquido más abundante del planeta. Hoy en día, el término hidratación se relaciona en gran modo con la necesidad de los deportistas y de quienes realizan ejercicio de mantener su organismo.

Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), definió la salud como el estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades. Por ello, mantener una buena hidratación, en los alumnos/as de Educación Física durante las clases, contribuirá a mantener una buena salud así como a tener un buen rendimiento físico.

²www.latam.discorymujer.com

Recordamos que es importante estar bien hidratado antes, durante y después de las clases, ya que si no es así se produce una disminución en el rendimiento mental, lo que afecta a la capacidad de atención, memoria a corto plazo y concentración.

Durante las clases de Educación Física, es importante no prohibir a los alumnos/as que beban agua, ya que si no reponen ese líquido perdido, puede producirles una deshidratación.

Según diversos estudios la deshidratación puede alterar algunos procesos mentales, la rapidez perceptiva, la coordinación motora, el tiempo de reacción, la discriminación perceptiva,... todos ellos muy presentes en el ámbito de la Educación Física.

Es importante que a principio de curso se expliquen las normas que se van a seguir durante el transcurso de las clases e incidir en que momento se debe beber agua. Normalmente en las clases de Educación Física se les permite a los alumnos/as beber agua cuantas veces deseen y más sobre todo si las clases se desarrollan en días soleados y la intensidad de la clase es fuerte.

3.2.3 Obesidad y Sobrepeso

Obesidad y sobre peso

Obesidad en niños, causa de diabetes y otros padecimientos en el futuro

La Organización Mundial de la Salud considera la obesidad infantil como una epidemia alarmante, en las últimas dos décadas aumento de manera considerable en países de bajo y mediano ingreso, principalmente en las áreas urbanas. El porcentaje de niños y adolescentes definidos como personas con sobrepeso aumento más del doble desde los inicios de la década de 1970. Según

los Centros para el Control de Enfermedades, en la actualidad, aproximadamente el 15% de los niños y adolescentes tienen sobrepeso, está dentro de los problemas médicos más fáciles de reconocer, pero los más difíciles de tratar en la mayoría de casos.

La ingesta desequilibrada de calorías y el gasto de calorías es la principal causa de la obesidad infantil, actualmente los niños tienen a su alcance alimentos (hipercalóricos) con abundantes grasa y azúcares, además se ha incrementado el sedentarismo ya que las actividades recreativas han cambiado, con esto se reduce la actividad física de los niños.

Los niños con sobrepeso son mucho más propensos a convertirse en adultos con sobrepeso u obesidad y padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, etc. (Enfermedades crónicas no transmisibles) a edad más tempranas, salvo que adopten y mantengan patrones más saludables de alimentación y ejercicio físico. La obesidad es la causa de más de 300,000 muertes por año.

¿Cuáles son los efectos de la obesidad en la salud?

Los niños con sobrepeso u obesidad, cuando se comparan con niños con peso saludable, son más propensos a desarrollar muchos problemas de salud como diabetes a temprana edad, colesterol y presión arterial alta, que se relacionan con enfermedad cardíaca en la adultez.

La diabetes de tipo 2, antes considerada una enfermedad adulta, se ha incrementado considerablemente en niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad. Los niños con un peso saludable están libres de estas enfermedades crónicas, relacionadas con el peso y corren menos riesgo de desarrollarlas en la adultez.

El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades ligadas son en gran medida prevenibles. Además recuerde que la mayoría de los niños no eligen los alimentos

que consume, la dieta y la actividad recreativa es responsabilidad del padre de familia, se hace necesario que los niños tengan acceso a bebidas y alimentos saludables, alentar a la actividad física dentro del hogar. Por consiguiente hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil.

En la mayoría de centros educativos encontraremos niños con sobrepeso debido al mal hábito alimenticio que tienen, La elección de los alimentos depende mucho de la familia ya que los niños a temprana edad no eligen adecuadamente los alimentos, la ausencia de los padres de familia durante algunos momentos de la jornada hace que algunos niños no hagan alguna comida fundamentalmente en el día, muchos niños tienen un gusto limitado de alimentos y también es habitual que los padres de familia accedan a darle aquellas comidas que les guste para evitar molestias cuando el niño se niegue a comer algo. Todos estos factores influyen a que algunos niños no realicen la clase de educación física ya que por sobrepeso que tiene hace que el niño no coordine bien sus habilidades motrices, se desplace de una forma lenta, y esto sea motivo de burla y discriminación por parte de sus compañeros por eso es importante los valores ya que por medio de ellos se logran cambiar actitudes como la de aceptar a sus compañeros no importando las diferencias individuales más bien motivarlos y apoyarlo para que el niño realice las actividades físicas para mejorar su salud.

3.3 AMBITO PSICOLOGICO

³Depresión

La depresión es una enfermedad debilitante y caracterizada por una tristeza psicológica crónica y opresiva que no cede con normalidad.

³ Psicologiainfanti.weebly.com

Al igual que en adultos, la depresión en los niños se cree que es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos y el entorno. Sin embargo, los niños no pueden expresarse como adultos, los síntomas de la depresión se manifiestan típicamente de manera diferente. Los signos de la depresión infantil son el sueño o trastornos del apetito, caída en el rendimiento escolar, nerviosismo o hiperactividad, lentitud en los movimientos corporales o del habla, mutismo, irritabilidad, llanto excesivo, miedos inexplicables, agresión, comportamiento antisocial, aislamiento o el dolor físico sin fundamento ni explicación alguna.

⁴Problemas de conducta

Muchos de los problemas que nos encontramos en la vida cotidiana tienen algo que ver con: Timidez, Habilidades Sociales, Ira, Agresividad, Sumisión, etc. Entre todas ellas, y basados en nuestra experiencia terapéutica, destacan dos áreas de conflicto en las relaciones entre adultos; estas áreas se pueden resumir en dos palabras: Agresividad y Asertividad. Conceptos muy distintos y a su vez muy relacionados.

La Agresividad tiene varios componentes:

Cognitivos: actitudes hostiles hacia los demás, distorsiones o creencias erróneas acerca de las razones de la violencia.

Emocionales: auto control, autoestima.

Conductuales: abuso de drogas y alcohol, habilidades sociales. Todos estos componentes actuando en un contexto interpersonal, son origen de situaciones de violencia (no sólo física) entre hermanos, cuñados, parejas y ex parejas, amigos, compañeros de trabajo, etc.

⁴ Psicologiainfanti.weebly.com

3.3.3 Motivación

⁵Motivación

La motivación es un impulso que nos permite mantener una cierta continuidad en las acciones que realizamos y nos acerca a la consecución de nuestros objetivos. La motivación es un elemento importante que va a influir en nuestras conductas, percepciones, expectativas, etc.

Existen diferentes tipos de motivación, entre los que vamos a destacar dos:

- Motivación intrínseca: se evidencia cuando el individuo realiza una actividad por sí misma, sin que haya ningún incentivo externo. Puede realizarla por placer, auto superación, sensación de éxito, curiosidad, deseo de saber, etc.
- Extrínseca: aparece cuando lo que atrae al sujeto no es la acción en sí misma, sino lo que recibe a cambio de realizarla. Lo que mueve a la persona para realizar la acción son los factores externos, ganar recompensas o evitar castigos. Entre los más comunes están el dinero, caramelos, regalos, pegatinas, etc.

La motivación influye en el aprendizaje y viceversa. Por lo que al motivar a los niños a leer, a explorar, a investigar, etc. estamos potenciando el aprendizaje de determinados contenidos, así como los procesos de adquisición de aprendizajes de forma general.

La vida emocional y social de los niños es variada en la edad escolar, en esta etapa se ven cambios de la personalidad que acompañan el crecimiento físico y cognoscitivo.

Las actitudes de los niños hacia las personas y las experiencias sociales y el modo en que se entiendan con otros individuos dependerán en gran parte de sus experiencias de aprendizaje, y

⁵ Motivación.monografias.com

es en la clase de educación física donde aprenden por medio de experiencias de las actividades físicas o juegos aprenden valores tales como el de convivencia, integración, compañerismo que son esenciales para que los niños que tengan algún trastorno puede integrarse o adaptarse al grupo.

Los niños que presenten algún trastorno sólo aprenderán a ser sociables si se sienten motivados para ello, la motivación depende en gran parte, de la cantidad de satisfacción que obtengan los niños, a partir de las actividades sociales. Si disfrutan o gozan con sus compañeros desearan repetirlo con otras personas por eso es importante la práctica de los valores en la clase de educación física ya que el niño se sentirá parte del grupo de teniendo confianza y dejando atrás cualquier problema que traiga desde el hogar, obtendrá beneficios importantes en su aprendizaje ya que se los practica en educación física de igual manera lo hará manifestar en el aula y con la familia.

3.3.4La Afectividad

Niños indiferentes al Afecto

Son niños que al parecer, no se impresionan por nada. No hacen caso de las advertencias o consejos de sus padres y educadores. Incluso los castigos les son indiferentes. Parece como si no tuviera el sentido de la obediencia, del amor propio o la responsabilidad.

Se diría que son insensibles pero no es así. Lo que ocurre es que la personalidad del niño ha formado una especie de coraza protectora de insensibilidad, que es una defensa para no sufrir, para no darse cuenta del miedo y la inseguridad que sienten en lo profundo del alma. Como causa de este trastorno encontraremos que siempre que el niño se siente o se ha sentido incomprendido, o bien que ha sufrido malos tratos por parte de sus padres, tutores, maestros u otras personas, especialmente padrastros o maestros.

Una vez formada esa coraza de insensibilidad cuesta librar al pequeño de ella. Hay que tratarlo con comprensión ya amor durante bastante tiempo, para que de nuevo su personalidad se vaya abriendo poco a poco a las palabras y afecto de

cuantos lo rodean. Pero mientras el niño no esté completamente libre de inseguridad y miedo tendrá nuevamente tendencia a encerrarse en sí mismo y parecer insensible.

Timidez en los niños

Son los niños encantadores, trabajadores, pero que cuando vienen visitas a casa no saben dónde meterse. Utiliza mil excusas para no salir a saludar y cuando no le queda más remedio que hacerlo, tiembla como un flan actúa torpemente y se queda parado en un rincón sin abrir la boca.

En el colegio le ocurre lo mismo incluso llega a no decir la lección al profesor, por vergüenza. Otros chicos hablan entre sí en el recreo, el prefiere observar sin atreverse a participar, aunque confiesa que le gustaría hacerlo.

⁶ Estado De Ánimo

Niños irritables

Son niños que se enfadan de sobremanera cuando se le priva de cualquier cosa aunque tal privación esté plenamente justificada.

Por cualquier contrariedad grita y llora de un modo desproporcionado a la causa. Cambia de humor sin suficientes motivos y no tiene el menor control sobre sus nervios.

Le cuesta mucho dormirse. Sufre con frecuencia sueños intranquilos, pesadillas, sobresaltos y terrores nocturnos.

Los pequeños con este trastorno se hacen más irritables de lo normal y disminuye el poder de control de la voluntad sobre las emociones.

También un niño puede volverse irritable a causa de una mala educación, ya que muchas veces la excitación exagerada del niño es provocada o mantenida sin

darse cuenta, por los mismos padres o familiares, que tienen el mismo trastorno y contagian al pequeño.

Hiperactividad

La falta de atención suele ser descrita por los padres y maestros con frases como "nunca terminan lo que empiezan", "no se concentran", "se distraen muy fácilmente", "hay que estar siempre encima de ellos", "están en la luna"..., es decir presentan niveles muy elevados de conductas fuera de la tarea.

La impulsividad se refleja en conductas tales como la incapacidad del niño para esperar su turno en situaciones académicas o de juego, asumir riesgos innecesarios que le llevan a padecer caídas y lesiones, poca tolerancia a la frustración, incapacidad para trabajar en tareas dónde no obtienen refuerzo inmediato, dificultades para seguir instrucciones y tendencia a responder precipitadamente en problemas con diversas alternativas.

La sobre actividad podríamos definirla como la presencia de niveles excesivos para la edad del niño, de actividad motora o verbal. Son niños que hablan continuamente, casi siempre se están moviendo, no pueden estar mucho tiempo sentados, etc....

La hiperactividad conlleva en los niños problemas de relación social con sus compañeros, de disciplina, problemas de conducta, fracaso escolar y déficit de autoestima.

3.4. Ámbito Social.

3.4.1 Valores son convicciones profunda de los seres humanos que determinan su manera de ser y orienta su conducta; entre los valores más importantes se destacan: el amor, la puntualidad, la responsabilidad, el servicio, la paciencia, el

respeto, la sencillez, la solidaridad, la libertad entre otros. Estos valores mencionados anteriormente forman parte fundamental en el proceso educativo de todo ser humano, porque en realidad siempre se educa en valores, aunque no siempre se hace de forma explícita; todos los seres humanos nacemos sin conocimientos y a lo largo de nuestro desarrollo y gracias a la educación que recibimos en casa por parte de nuestros familiares y tanto en la escuela nos permite ir enriqueciendo de conocimiento y de valores. La educación bajo la formación de valores permite formar mejores seres humanos y un valor muy importante destacado en la lectura es la LIBERTAD ya que la educación nos permite ser libres y de nosotros depende seguir atado al servicios de otros donde la calidad de vida es desfavorable o educarnos para lograr ser grandes personas y enriquecidas de valores, aunque es importante acotar que a pesar de que una persona no reciba educación en una escuela entonces esta no promueve valores? Algo que es falso porque lo mismo se adquiere también con la experiencia a través de las personas que nos rodea. En la educación los docentes son un gran ejemplo a seguir, un modelo ante los ojos de los estudiantes y los mismo son los primeros que deben fomentar la promoción de valores porque los estudiantes copian al profesor que para ellos es un modelo a seguir y si este carece de ética y valores y no los promueve entonces, sus alumnos estarán vacíos y no tendrán una conducta de bien que es lo que el sistema educativo pretende formar personas de bien que sean útiles para la sociedad y para la patria; por lo tanto es importante que los docentes promuevan valores basados en la esperanza y la democracia para lograr la virtud y así formar los hombre y mujeres de bien que la sociedad necesita.

Las agresiones que se viven día con día, tanto físicas como psicológicas en las nuevas generaciones llevan a consecuencias destructivas no solo con un individuo si no con una sociedad en general, mediante la práctica de valores en la clase de educación física se llevara a cabo un proceso humanizador en donde los niños obtienen experiencias por medio de juegos o actividades físicas de los valores y

es ahí donde el niño aprende más acerca de valores, ya que los valores no solo se queda en enseñar sino que se aprenden por medio de experiencias vividas .

Se dice que un niño es el espejo de la casa esto quiere decir que demuestra con sus actos como es, aquí se puede encontrar una de las causas de la práctica de valores, ya que es la cuna en la cual se le inculca al individuo los valores desde que nace la manera en que debe comportarse y si no se da una buena educación la consecuencia puede ser destructiva tanto para el individuo mismo como la sociedad porque en el núcleo familiar pueden ser espectadores de diversas situaciones que puedan dejar en una persona daños psicológicos que pueden ser irremediables, como ejemplos podemos mencionar la agresión física y verbal que se puede presentar, las rupturas de los padres a causa de la infidelidad, la falta de tolerancia, respeto, desintegración familiar, y en algunas situaciones el abandono del infante. Todo esto como consecuencia puede generar una persona que tengan problemas de confianza en si mismo y con los demás, demostrándolo en la escuela agresividad con los compañeros.

Practicar los valores en la clase de educación física ayudara a fomentar hábitos de salud como a facilitar la relación, la integración y el respeto a la vez contribuyen al desarrollo de la cooperación y la de solidaridad, ayudan a eliminar estereotipos al nivel de sexo.

El aprendizaje por medio de valores es capaz de crear en los sujetos determinadas conductas que anteriormente no poseían los valores son importantes no sólo para lograr una determinada tarea de la mejor manera, sino también para llevar a cabo una mejor convivencia con la sociedad, para tener mayor responsabilidad procurando así no perjudicar nuestra vida y la de los demás tomando en cuenta que todos tenemos derechos y obligaciones y si no cumplimos con estas podemos provocar un daño en nuestra vida, en nuestro entorno y en nuestra convivencia con los demás. .

De los valores depende que llevemos una vida grata, alegre, en armonía con nosotros mismos y con los demás; una vida que valga la pena ser vivida y en la que podamos desarrollarnos plenamente como personas.

3.4.2 Educación en Valores

⁷La educación en valores

Todo proceso educativo tiene un para qué explícito o implícito. Cualquier acto educativo se realiza con una finalidad, pero no siempre esa finalidad ha respondido a los ideales del humanismo; existen muchos ejemplos en la historia de la civilización, como el fascismo, el consumismo y el individualismo, por sólo poner algunos ejemplos. Los problemas económicos, políticos y sociales que atraviesa la humanidad son generados por sujetos “educados”.

Es ampliamente conocido que la sociedad global y en particular la nuestra vive una crisis de trascendencia que supera aspectos económicos, científicos, tecnológicos e industriales. Un error en cualquiera de ellos se puede corregir en corto tiempo (quizás con la excepción del medio ambiente). Pero los errores en lo social tardan decenas de años, siglos en solventarse, y manifiestan sus contradicciones durante varias generaciones.

Uno de ellos en el ámbito de la educación es el poco desarrollo del humanismo, sobre el cual las concepciones filosóficas de todos los tiempos en sus fundamentos y objetivos buscan el bien común, promover y vivir una cultura de paz hacia una sociedad de paz con justicia, equidad y bienestar. Lejos estamos de ser congruentes como humanos con los principios humanistas.

“El humanismo es sencillamente un intento y una actitud del espíritu humano en permanente proceso de evolución, que se inicia en el momento en que tomamos

⁷.oei.es/valores2/monografias

conciencia de nuestra diferencia con las demás especies biológicas, que busca el respeto, la dignidad y los derechos del ser humano para la formación integral de su individualidad y de su personalidad, lo cual requiere y conlleva condiciones sociales que propicien su transformación y realización como ser humano” (Arana-Ramos).

En un sentido amplio se puede definir la educación en valores como un proceso humanizado, individual, social, vertical y horizontal a lo largo de la vida de las personas, determinando su personalidad desde su nacimiento hasta la ancianidad (Ramos, 2000); en dicho proceso intervienen diversos factores cuyos sistemas complejos conllevan contradicciones en dependencia de las políticas educativas.

Razones que justifican la educación en valores:

Intencionar: encaminar el proceso docente-educativo hacia el modelo ideal de formación. Desarrollar el vínculo con la realidad mediante lo socialmente significativo de ésta en el proceso docente-educativo, dando sentido a la formación socio humanista.

Explicitar: connotar lo socialmente significativo de la realidad hacia el redimensionamiento humano en todos los componentes del proceso. Precisar los contenidos de los sistemas de valores a formar y desarrollar según la aspiración social.

Lo anterior comprende las particularidades de la formación y el desarrollo de los valores y sus relaciones en el proceso docente-educativo. Integrar los valores al aprendizaje de manera intencionada y consciente significa no sólo pensar en el contenido como conocimientos y habilidades, sino en la relación que ellos poseen con lo afectivo.

La educación en valores no debe limitarse a lo ético; también debe tener presente que en el proceso hay que desarrollar otros valores que son importantes como los valores estéticos, los políticos, los intelectuales, que en su conjunto contribuyen al

desarrollo de la personalidad. Es por ello por lo que la educación en valores es pluridimensional.

Visto así, el proceso de enseñanza-aprendizaje adquiere un nuevo contenido por su carácter integral. La reflexión del profesor sobre el valor educativo de las acciones en el proceso, significa de igual modo intencionar y valorar el método de aprendizaje, no como simple procedimiento, sino pensar en la comunicación, las relaciones interpersonales, y también analizar el componente socio humanista de la ciencia que se enseña y de cómo hacerlo, lo que representa brindar un enfoque integral y dialéctico al aprendizaje, es decir, reconocer que no existen “dos culturas” separadas, sino reflexionar sobre la totalidad de ésta, en su historia, en sus contradicciones, en su actualidad, en sus métodos, en sus consecuencias e impactos y, por supuesto en su ética.

La educación en valores contribuye a definir un proyecto de vida efectivo y eficaz, convirtiéndolo en un proyecto real, haciendo corresponder las posibilidades internas del individuo y las del entorno, mediante el desarrollo de los valores, la concepción del mundo, la capacidad de razonamiento, los conocimientos, la motivación y los intereses.

La educación en valores integra el humanismo en dos sentidos. Acerca la realidad al proceso de educación para que pueda ser valorada y transformada; así mismo, moldea y adecua los intereses, motivaciones y disposiciones de los educandos para que puedan establecer las necesarias interrelaciones humanas que permitan la correspondencia entre el proyecto de vida individual y social.

La educación en valores incide en los siguientes aspectos:

Desarrolla la capacidad valorativa en el individuo y contribuye a reflejar adecuadamente el sistema objetivo.

Desarrolla la capacidad transformadora y participativa con significación positiva hacia la sociedad.

Desarrolla la espiritualidad y la personalidad hacia la integralidad y el perfeccionamiento humano.

La educación en valores ha estado condicionada a la propia evolución de las concepciones filosóficas de la educación y de la teoría del valor, a la axiología, a las cuestiones relacionadas con el sentido de la vida y de la historia, a la orientación y base del conocimiento, a la relación entre el individuo y la sociedad, y al objetivo y justificación de la actividad humana. En general, a la visión del mundo y de su transformación.

IV. Marco Operativo.

4.1 Diseño de la Investigación.

DISEÑO DE LA PRUEBA

En el desarrollo del proyecto de sistematización, el diseño de la prueba tendrá las siguientes descripciones:

4.1.1 Equipo de Investigación.

4.1.1.1 Investigador principal. YurbiFriné Hidalgo Moreno

4.1.1.2. Directora del Centro Educativo María Antonieta Morales de Rodas

4.1.2. Presupuesto.

Recursos:

1. Humanos:

1.1 Investigador: YurbiFrine Hidalgo Moreno

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, vehículo.

Presupuesto de la investigación

No	Descripción	Costo
1.	Papel bond, una resma	Q. 25.00
2.	Lapiceros	Q. 10.00
3.	Lápiz	Q. 00.00
4.	Fólder	Q. 4.00
5.	Impresiones	Q.150.00
6.	Internet	Q. 50.00
7	Encuadernación	Q. 25.00
	TOTAL	Q.264.00

4.1.3. Programación.

PROGRAMACIÓN

GRAFICA DE GANTT.

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

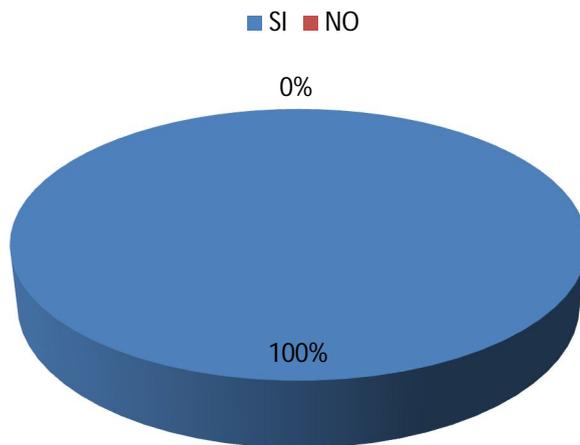
V. Presentación de Resultados

5.1 Análisis de Datos.

INTERPRETACION DE RESULTADOS

1. ¿Favorece la práctica de los valores en la clase de educación física?

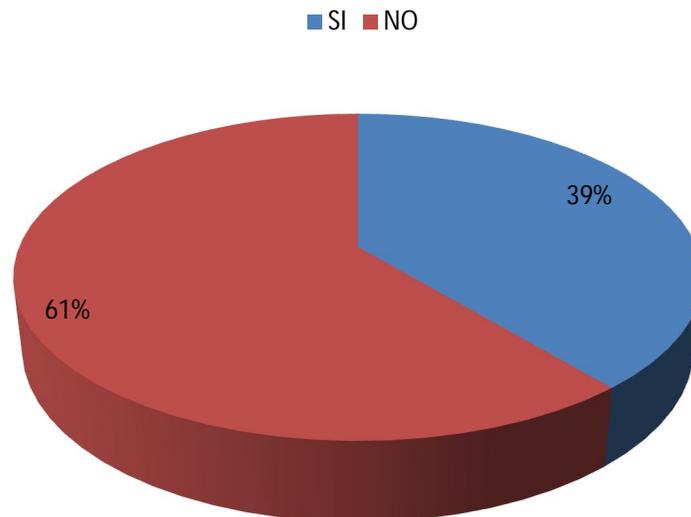
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	36	100%
NO	0	
Total	36	100



Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

2. ¿Promueve los valores con los compañeros?

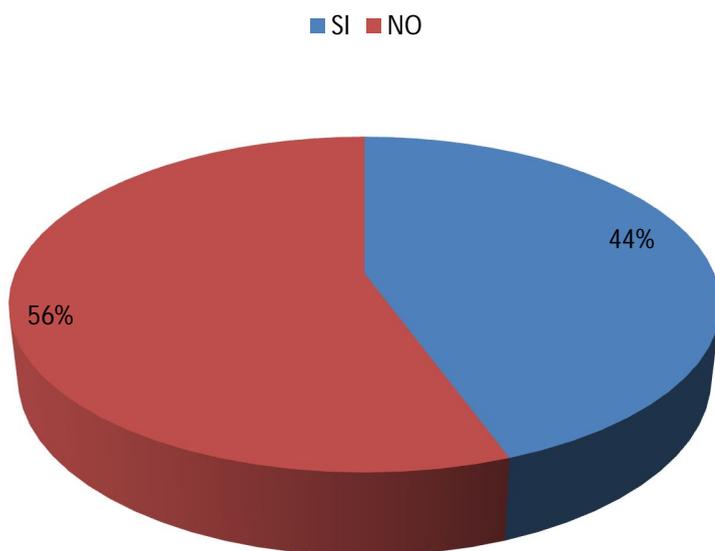
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	14	39%
NO	22	61%
total	36	100%



Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

3. ¿Evita peleas en la clase de educación física?

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	20	44%
NO	16	56%
total	36	100%

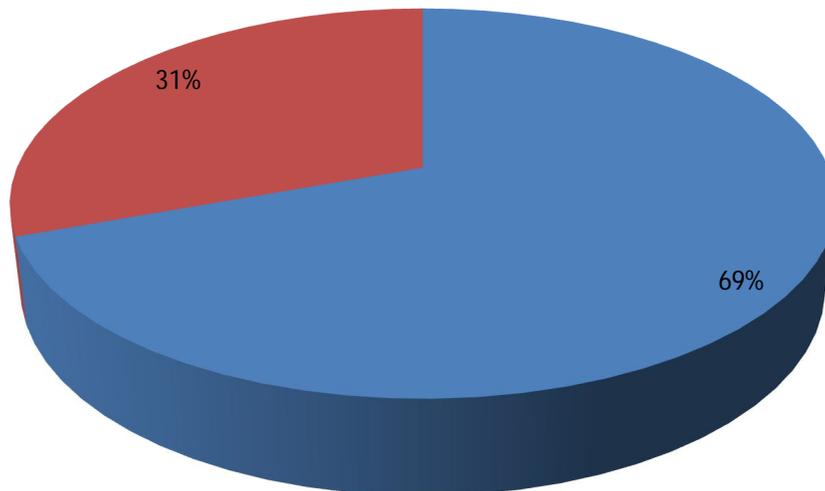


Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

4. ¿Tiene problemas de atención?

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	25	39%
NO	11	69%
total	36	100%

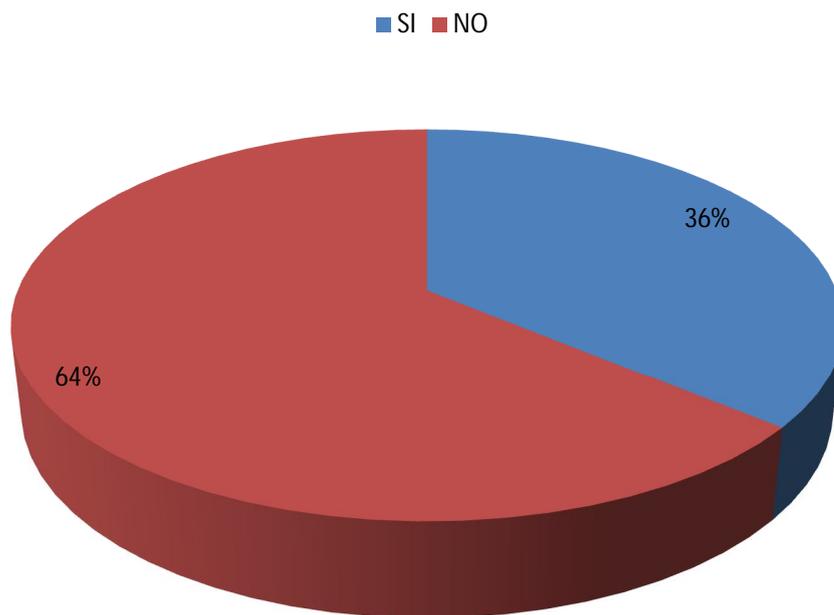
■ SI ■ NO



Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

5. ¿Sigue indicaciones del maestro?

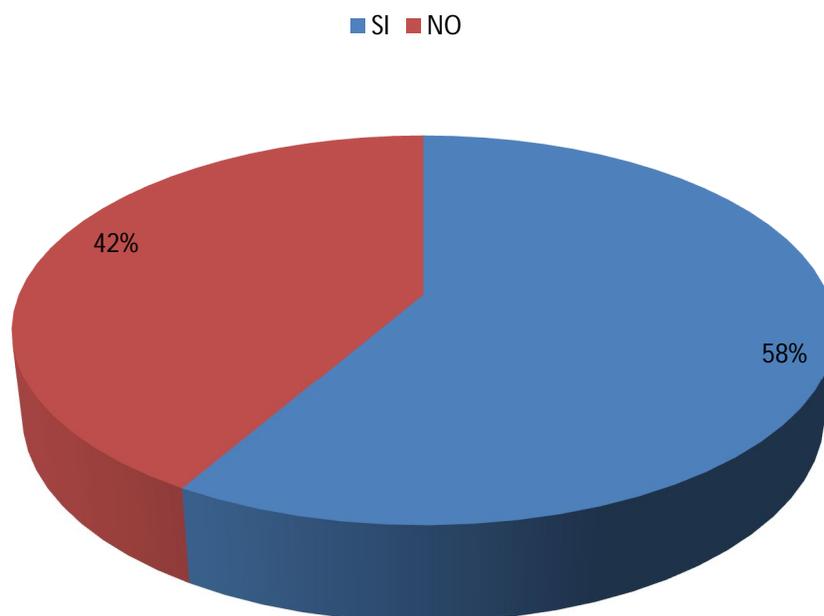
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	13	36%
NO	23	64%
total	36	100%



Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

6. ¿Respetas las normas del centro educativo?

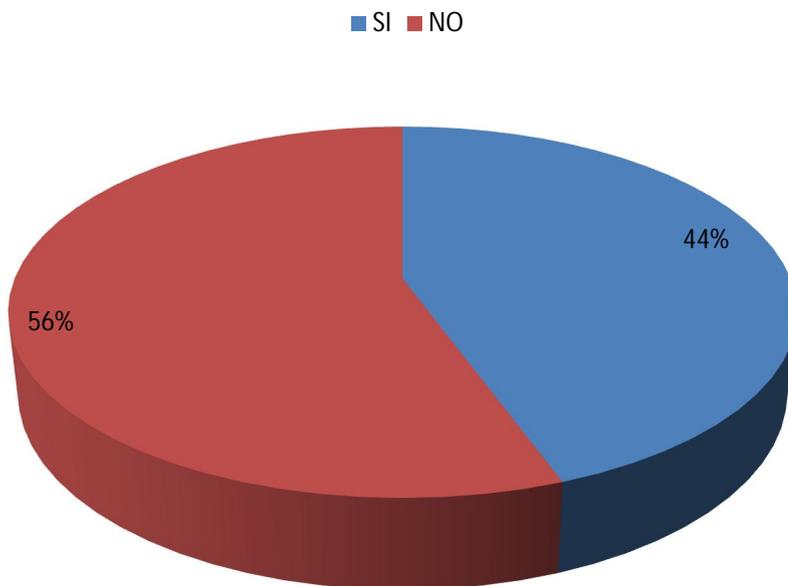
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	21	58%
NO	15	42%
total	36	100%



Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

7. ¿Motiva al compañero a realizar actividades físicas?

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	16	44%
NO	20	56%
total	36	100%

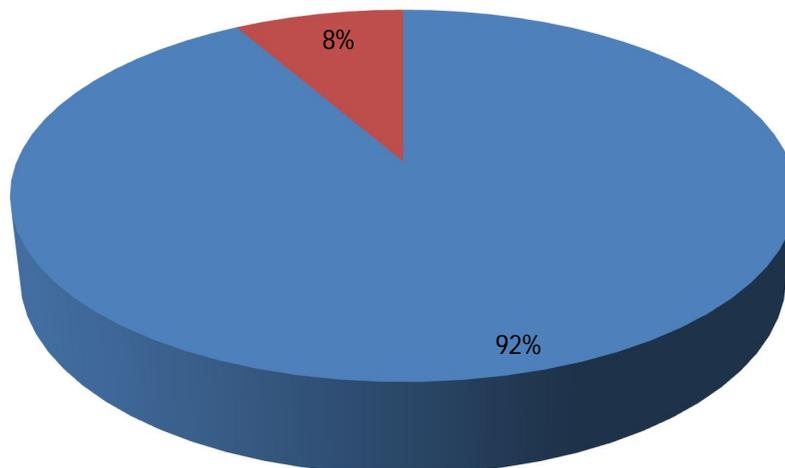


Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

8. ¿Conoce cuales son los valores?

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	33	92%
NO	3	8%
total	36	100%

■ SI ■ NO

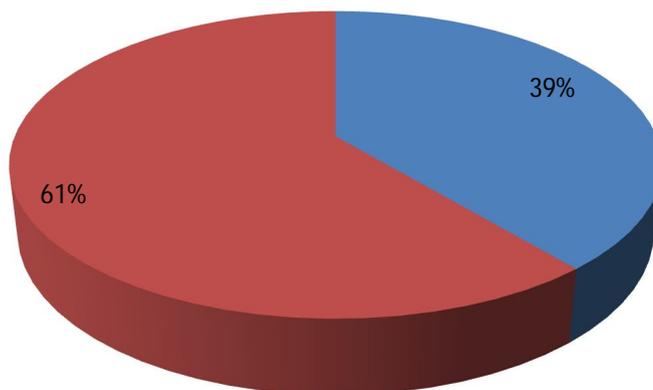


Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

9.¿ Tiene una alimentación adecuada dentro del centro educativo?

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	14	39%
NO	22	61%
Total	36	100%

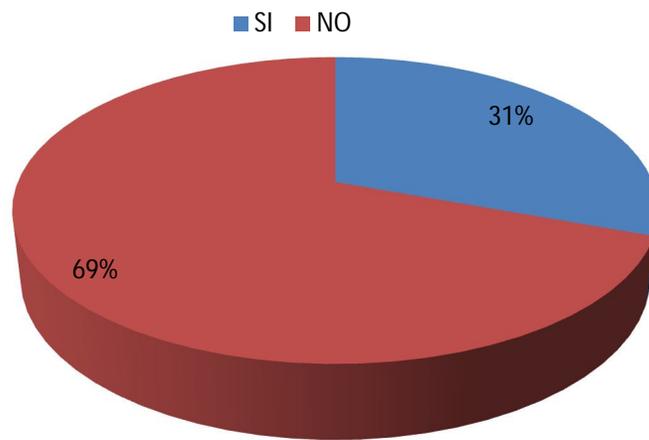
■ SI ■ NO



Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

10. ¿Tiene disciplina dentro de la clase?

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	11	31%
No	25	69%
total	36	100%

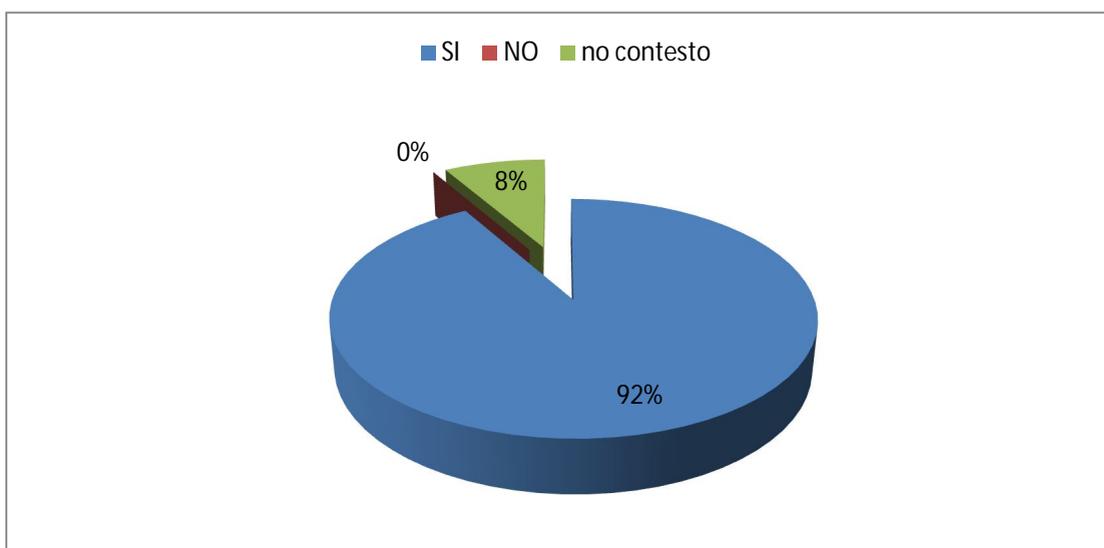


Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

Interpretación de Resultados de la Encuesta

1 ¿Considera a la educación física una herramienta para practicar los valores?

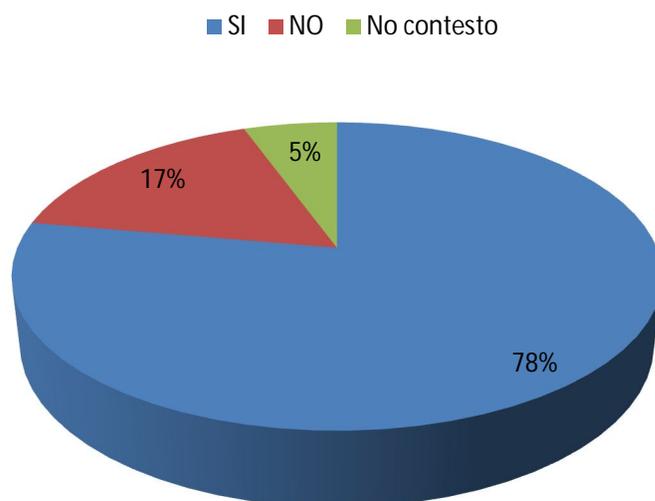
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	33	92%
NO	0	0%
No contesto	3	8%
total	36	100%



Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

2 ¿Se practica los valores en la clase de educación física?

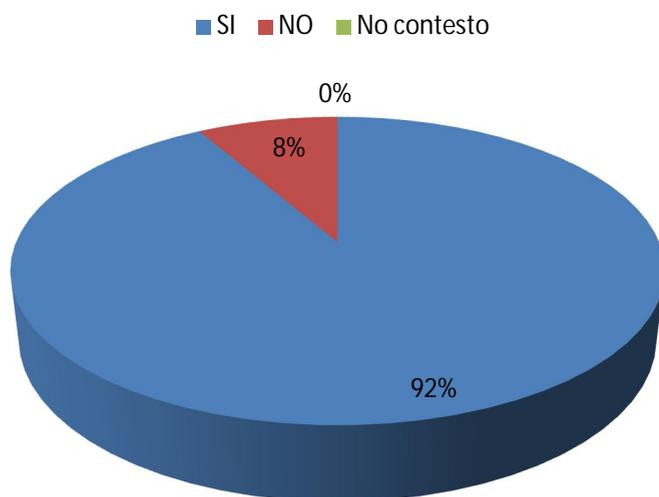
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	28	78%
NO	6	17%
No contesto	2	5%
total		100%



Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

3. ¿Pone en práctica los valores en su hogar?

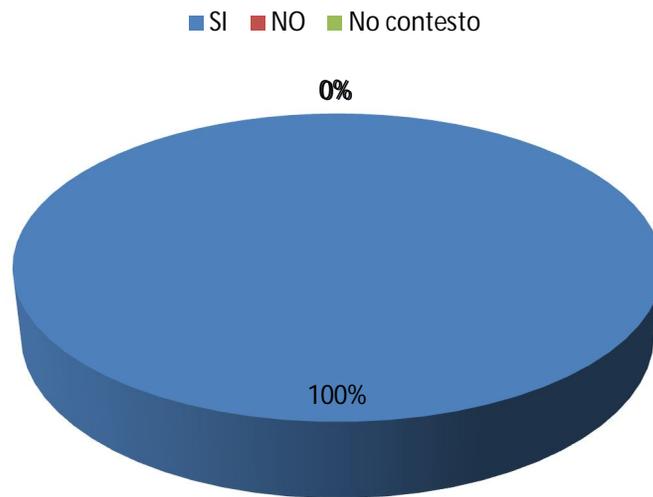
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	33	92%
NO	3	8%
No contesto	0	0%
total	36	100%



Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

4. ¿Son importantes los valores en educación física?

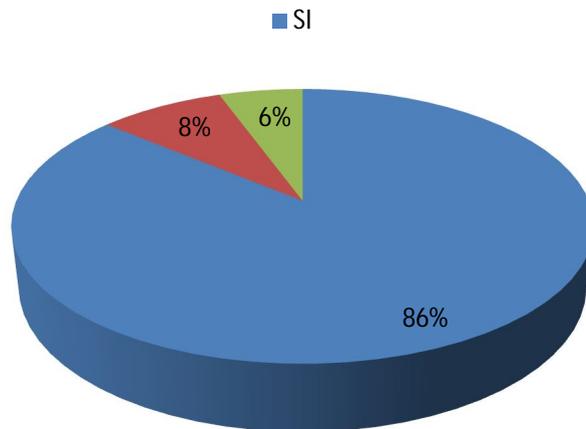
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	36	100%
NO	0	0%
No Contesto	0	0%
total	36	100%



Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

5. ¿Conoce los valores?

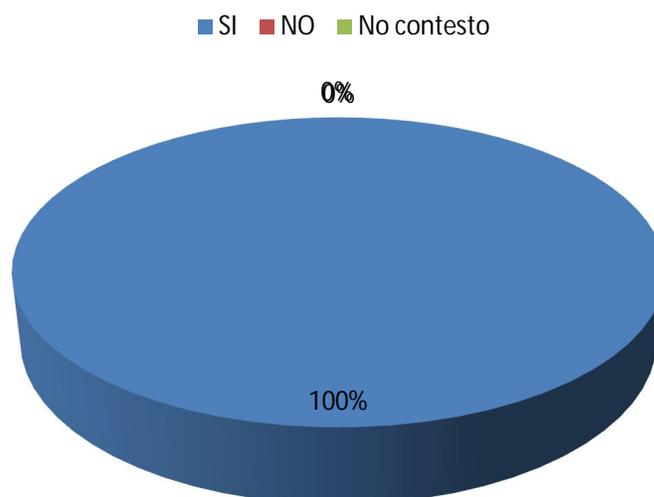
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	31	86%
NO	3	8%
NO contesto	2	6%
total	36	100%



Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

6. ¿Son importantes los valores en la vida?

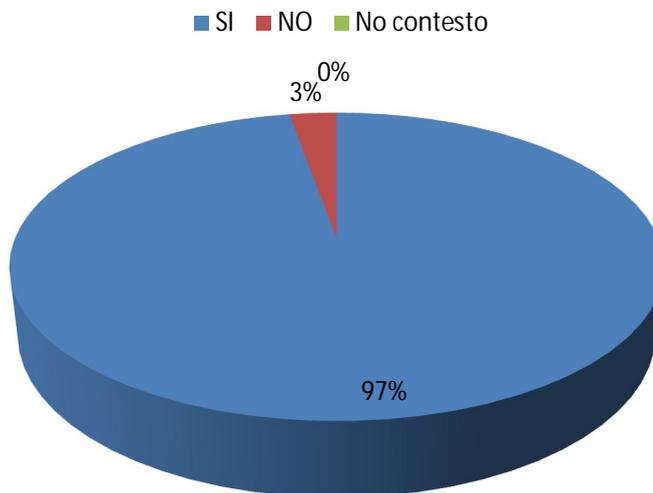
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	36	100%
NO	0	0%
No contesto	0	0%
Total	36	100%



Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

7. ¿Practica los valores en su centro educativo?

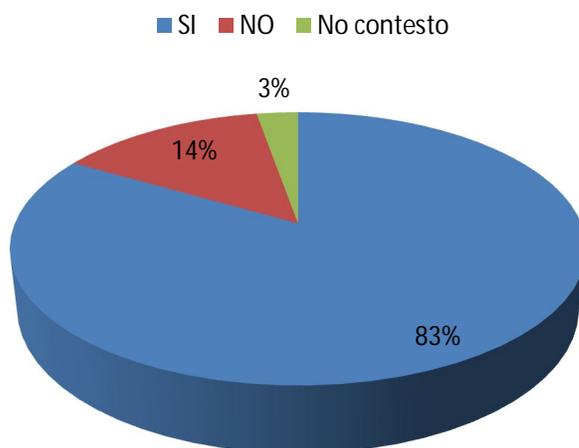
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	35	97%
NO	1	3%
No contesto	0	0%
total	36	100%



Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

8. ¿Practican los valores sus padres?

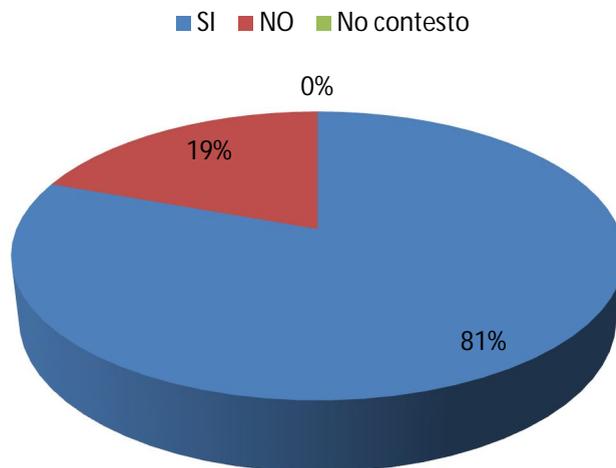
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	83%
NO	5	14%
No contesto	1	3%
Total	36	100%



Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

9. ¿Se practican los valores en su centro educativo?

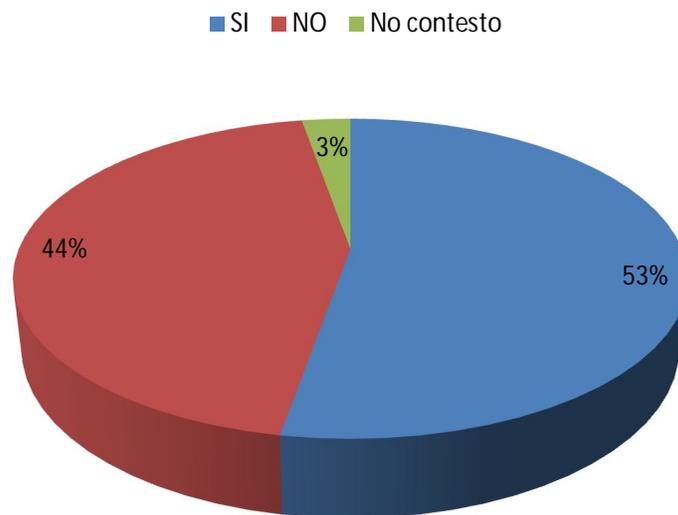
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	29	81%
NO	7	19%
No contesto	0	0%
total	36	100%



Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

10. ¿Conoce los anti valores?

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	19	53%
NO	16	44%
No contesto	1	3%
total	36	100%



Fuente: Investigación de campo
Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno
PADED/DEF 2016

5.2 Interpretación.

INTERPRETACION DE RESULTADOS

1. ¿Favorece la práctica de los valores en la clase de educación física?

Del 100% de los estudiantes evaluados respondió en su totalidad que si favorece la práctica de valores en la clase de Educación Física.

2. ¿Promueve los valores con los compañeros?

Del 100% de los estudiantes observados el 39% promueve los valores con los compañeros y el 61% no promueve los valores.

3. ¿Evita peleas en la clase de educación física?

Del 100% de los estudiantes evaluados el 56% no evita las peleas en la clase de educación física y el 44% evita las peleas.

4. ¿Tiene problemas de atención?

El 69% de los alumnos si tienen problemas de atención y el 31% no tienen problemas de atención del 100% de evaluados.

5. ¿Sigue indicaciones del maestro?

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede establecer que el 64% no sigue indicaciones del maestro y el 36% si.

6. ¿Respeto las normas del centro educativo?

Del 100% de estudiantes evaluados el 58% si respeta las normas del centro educativo y solo el 42% no.

7. ¿Motiva al compañero a realizar actividades físicas?

Del 100% de los estudiantes evaluados el 56% no motiva al compañero a realizar actividades físicas y el 44% si motiva a los compañeros a realizar actividades físicas.

8. ¿Conoce cuáles son los valores?

Del 100% de los estudiantes evaluados el 92% conoce cuales son los valores y el 8% no.

9. ¿Tiene una alimentación adecuada dentro del centro educativo?

Del 100% de estudiantes evaluados el 61% no tiene una alimentación adecuada dentro del centro educativo y 39% sí.

10. ¿Tiene disciplina dentro de la clase?

Del 100% de estudiantes evaluados el 69% no tiene disciplina dentro de la clase y el 31% sí.

Interpretación de Resultados de la Encuesta

1 ¿Considera a la educación física una herramienta para practicar los valores?

Del 100% de estudiantes evaluados el 92% considera a la educación física una herramienta para practicar los valores y el 3% no contesto.

2 ¿Se practica los valores en la clase de educación física?

Del 100% de estudiantes evaluados el 75% practica valores en la clase de educación física, el 17% respondió que no se practican los valores en la clase de educación física y el 5% no contesto.

3 ¿Pone en práctica los valores en su hogar?

Del 100% de los estudiantes evaluados el 92% si ponen en práctica los valores en su hogar y el 8% respondió que no.

4 ¿Son importantes los valores en educación física?

Del 100% de los estudiantes evaluados el 100% respondió que si son importantes lo valores en educación física.

5 ¿Conoce los valores?

Del 100% de estudiantes evaluados el 86% respondió que si conoce los valores y el 8% respondió que no y el 6 % no contesto.

6¿Son importantes los valores en la vida?

Del 100% de estudiantes evaluados el 100% respondió que si son importantes los valores en la vida.

7¿Practica los valores en su centro educativo?

Del 100% de los estudiantes evaluados el 97% si practica los valores en su centro educativo y el 3% no practica los valores dentro de su centro educativo.

8¿Practican los valores sus padres?

Del 100% de los estudiantes evaluados 83% respondió que si practican los valores sus padres el 14% dijo que no y el 3% no respondió.

9¿Se practican los valores en su centro educativo?

Del 100% de los estudiantes evaluados el 81% respondió que si se practican los valores en su centro educativo y el 19% respondió que no.

10¿Conoce los anti valores?

De los 100% de los estudiantes evaluados el 53% respondió que si conoce los anti valores el 44% respondió que no y el 3% no respondió.

VI. Conclusiones.

6.1. Los estudiantes tienen conocimientos de que son los valores mas no los practican en el centro educativo.

La clase de educación física es el espacio ideal para la formación valoral

6.2 Los valores en la clase de educación física contribuyen a crear un ambiente agradable y fomentan el respeto y de paz.

6.3. Los docentes enseñan los valores pero en su práctica cotidiana se olvidan de esos contenidos.

6.4. La clase de educación física incide en la adquisición de hábitos para la práctica de actividades físicas, contribuyendo a adquirir estilos de vida más sano y de bienestar social.

6.5. La práctica de valores es determinante para que los estudiantes desarrollen sus competencias para la vida.

VII. Recomendaciones.

7.1. Poner en práctica los valores en la clase de educación física.

7.2. No utilizar el juego y el deporte únicamente como formas de entretenimiento, sino como medios educativos.

7.3. Crear hábitos saludables en los niños y niñas que los acompañen durante la escolaridad y lo más importante a lo largo de toda su vida.

7.4. Crear un ambiente agradable de respeto y paz donde propicie la participación y socialización de los estudiantes.

7.5. Practicar un valor diferente cada mes dentro del centro educativo

7.6. Involucrar a padres de familia en las actividades físicas

VIII. Bibliografía Y E-Grafía.

1. R.HernandezSampienC.Fernandez Collado Metodología de la investigación, México Editorial Mc 2010.
2. RA. González, MAC, D Ancona, Metodología Cuantitativas y estrategias y técnicas de la investigación 1997 Jestor.
3. Lakatatos, Metodología de los programas de investigación científica, JC Zapatero2017.
4. Definición. De/sedentarismo/(s.f.)
5. www.latam.discoverymujer.com/...lahidratacion-durante-la-actividad-fisica
6. www.oei.es/valores2/monografias.
7. Prat y soler (2003). Actitudes, valores y normas en la educación física y el deporte.Barcelona,INDE.
8. Carranza y Mora (2003). Educación Física y valores: educando en un mundo complejo. Barcelona.

IX.Anexos.

9.1Glosario.

Actividades: Conjunto de tareas propias de una persona o entidad.

Análisis: Distinción de las partes de un todo hasta llegar a sus principios o elementos.

Anexos: De lo que está unido a otra cosa con respecto a ella.

Aplicación: Ornamentación ejecutada en una materia distinta de otra, a la cual se sobre pone

Bibliografía: Descripción de libros con datos sobre sus ediciones fechas de impresión, etc.

Características: En su uso más general y amplio, el concepto de características designa a aquella cualidad que facilita la identificación de algo o de alguien.

Datos: Los datos son la representación simbólica, bien sea mediante números o letras de una recopilación de información la cual puede ser cualitativa o cuantitativa, que facilitan la deducción de una investigación o un hecho.

Diseño: Trazo, dibujo, delineación de un objeto edificio.

Encuesta: Se denomina encuesta al conjunto de preguntas especialmente diseñadas y pensadas para ser dirigidas a una muestra de población, que se considera por determinadas circunstancias funcionales al trabajo, representativa de esa población, con el objetivo de conocer la opinión de la gente sobre determinadas cuestiones corrientes y porque no también para medir la temperatura de la gente acerca de algún hecho específico que se sucede en una comunidad determinada.

Elaboración: Preparar un producto por medio de un trabajo adecuado.

Esquema: Representación mental: Conjunto de máquinas, herramientas etc., necesarias para un servicio o para una profesión. Bólica de una cosa material o inmaterial.

Evaluación: Estimar, apreciar, calcular el valor de una cosa.

Graficas: Representación gráfica de una relación cuantitativa propia de un fenómeno cualquiera.

Informe: Conjunto de datos acerca de un apersona o asuntos determinados.

Información: Conjunto de noticias o datos.

Interpretación: La interpretación es el hecho de que un contenido material, ya dado e independiente del intérprete, sea “comprendido” o “traducido” a una nueva forma de expresión.

Investigación: Estudiar o trabajar para hacer descubrimientos científicos.

Investigador: Hacer diligencias para descubrir una cosa.

Materia: Componente principal de los cuerpos, susceptible de toda clase de formas y de sufrir cambios, que se caracteriza por un conjunto de propiedades físicas o químicas, perceptibles a través de los sentidos.

Muestra: una muestra es un subconjunto de casos o individuos de una población estadística.

Objetivo: Un objetivo es el planteo de una meta o un propósito a alcanzar, y que, de acuerdo al ámbito donde sea utilizado, o más bien formulado, tiene cierto nivel de complejidad.

Observación: Acción de observar o mirar algo o a alguien con mucha atención y detenimiento para adquirir algún conocimiento sobre su comportamiento o sus características.

Planteamiento: Planteamiento viene de plantear, que significa exponer una idea.

Población: El concepto de población proviene del término latino populatio. En su uso más habitual, la palabra hace referencia al grupo formado por las personas que viven en un determinado lugar.

Problema: Un problema es un determinado asunto o una cuestión que requiere de una solución.

Resultado: El resultado es el corolario, la consecuencia o el fruto de una determinada situación o de un proceso.

Sistematización: La palabra 'sistematización' proviene de la idea de sistema, de orden o clasificación de diferentes elementos bajo una regla o parámetro similar.

Técnica: La técnica supone que, en situaciones similares, repetir conductas o llevar a cabo un mismo procedimiento producirán el mismo efecto.

Valores: Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro. También son fuente de satisfacción y plenitud

9.2 Instrumentos.



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 Urbana Numero Uno de Varones Justo Rufino Barrios Jornada: Matutina Nivel: Primario

No.	Características de la población	
1.	Edad	7 a 13 años
2.	Sexo (masculino, femenino)	Masculino y femenino
3.	Procedencia (si pertenece al área urbana o rural)	Urbana
4.	Escolaridad (grado en que se encuentra)	Primero a sexto
5.	Situación Económica. (Baja, media baja, alta, etc.)	Baja
6	Condiciones de Salud. (si presentan algún tipo de discapacidad o problema evidente de salud)	
No.	Descripción	Opción de respuesta
1.	Favorece la práctica de los valores en la clase de educación física	Si No
2	Promueve los valores con sus compañeros	Si No
3	Evita peleas en la clase de educación física	Si No
4	Tiene problemas de atención	Si No
5	Sigue indicaciones del maestro	Si No
6	Respeto las normas del centro educativo	Si No
7	Motiva al compañero a realizar las actividades física	Si No
8	Conoce cuales son los valores	Si No
9	Tiene una alimentación adecuada dentro del centro educativo	Si No
10	Tiene disciplina dentro de la clase	Si No

Firma y sello

Director(a)
CentroEducativo

Vo. Bo.
Coordinador



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



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



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 Urbana Numero Uno de Varones Justo Rufino Barrios

Jornada: Matutina Nivel: Primario

No.	Características de la población	
1.	Edad	7 a 13 años
2.	Sexo (masculino, femenino)	Masculino y femenino
3.	Procedencia (si pertenece al área urbana o rural)	Urbana
4.	Escolaridad (grado en que se encuentra)	Primero a sexto
5.	Situación Económica. (Baja, media baja, alta, etc.)	Baja
6.	Condiciones de Salud. (si presentan algún tipo de discapacidad o problema evidente de salud)	

No.	Descripción	Opción de respuesta	
1.	Favorece la práctica de los valores en la clase de educación física	Si	No
2.	Promueve los valores con sus compañeros	Si	No
3.	Evita peleas en la clase de educación física	Si	No
4.	Tiene problemas de atención	Si	No
5.	Sigue indicaciones del maestro	Si	No
6.	Respeto las normas del centro educativo	Si	No
7.	Motiva al compañero a realizar las actividades física	Si	No
8.	Conoce cuales son los valores	Si	No
9.	Tiene una alimentación adecuada dentro del centro educativo	Si	No
10.	Tiene disciplina dentro de la clase	Si	No

Firma y sello Director(a) Vo. Bo

9.3 Programa de Docencia

PROPUESTA DE DOCENCIA DE EDUCACION FISICA DE CALIDAD

1. Resumen Ejecutivo

El papel de la actividad física en la mejora del bienestar de la individual y social está siendo cada vez más importante en la medida que se incrementa el número de personas con problemas de ansiedad o depresión. La actividad física genera grandes beneficios como el fortalecimiento del autoestima, el aumento de la sensación del control, la mejor de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental. La importancia de la educación física de calidad en los estudiantes brindaría grandes beneficios saludables a lo largo de todo su vida pero una educación física de calidad no una educación física de solo por quererla hacer, en donde se creen hábitos saludables en los estudiantes para prevenir enfermedades en la edad adulta.

2. Justificación

La práctica de la educación física tiene un impacto muy positivo en los estudiantes en los niveles físicos, psicológicos, sociales y académicos, ni el cerebro ni el sistema nervioso puede abstenerse de ser partícipes de la práctica física y esto provoca grandes beneficios en los estudiantes como preservar la salud.

Esta área es clave para que los estudiantes adquieran hábitos saludables que los ayudaran a mantener una condición física la que los acompañara a lo largo de su vida , todos estos beneficios dependerán del cómo se enfoque y como se trate la educación física para que se obtengan los beneficios deseados, será la educación física para que se obtengan los beneficios deseados, será la educación física de calidad que transmita valores positivos a la práctica de la actividad física.

3. Objetivo General

- Demostrar la importancia de una educación física de calidad

4. Objetivos Específicos

- Explicar lo que se obtiene de una educación física bien aplicada
- Informar los beneficios de una educación física de calidad.

5. Lugar y fecha de realización

Lugar: Escuela Oficial Justo Rufino Barrios

Fecha: viernes 4 de Marzo

6. Población Objetivo

Docentes del nivel pre primario

Docentes del nivel primario

Directora

7. Participantes

2 Hombres y

14 Mujeres

8. Metodología a utilizar

CONFERENCIA

9. Desarrollo temático

Educación física de calidad

Una educación física de calidad no solo brinda el beneficio físico como se pudiera pensar, si no que va más allá ni el cerebro ni el sistema nervioso puede abstenerse de ser partícipes de la práctica física, y por tanto esta práctica deportiva conlleva beneficios a todos los niveles: físico, social, psicológico y académicos.

BENEFICIOS DE LA EDUCACION FISICA A NIVEL FISICO:

Los beneficios físicos pueden que sean los más conocidos y con los que se está más sensibilizados a nivel social. Por este motivo resaltaremos algunos que importantes a nivel escolar.

El sobre peso y la obesidad está comenzando a ser un gran problema entre los más pequeños. La práctica de la educación física ayuda a controlar estos aspectos así como a prevenirla en edades adultas. Los niños que contengan sobre peso encontraran mayores dificultades para perder peso que aquellas personas que engorden ya siendo mayores.

La práctica de la actividad física favorece una mayor mineralización de los huesos- huesos más fuertes- y por tanto, se disminuye el riesgo de padecer osteoporosis a una mayor edad.

La práctica de la educación física también produce una maduración del sistema nervioso motor y un aumento de las destrezas motrices, el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física es un elemento indispensable para preservar la salud. Esta área es clave para que niños y niñas adquiera hábitos de salud y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañe durante la escolaridad y lo más importante a lo largo de su vida. Su práctica nos protege de los riesgos derivados del sedentarismo) según la Organización Mundial de la salud OMS- el sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedades cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad. Aumenta el riesgo hipertensión Arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad)

BENEFICIOS DE LA EDUCACION FISICA A NIVEL SOCIAL:

Al igual que a nivel físico, son muchos los beneficios a nivel social que tiene la práctica de la educación física, no siempre tienen por qué ser valores positivos los que se transmitan con la educación física, sino que éstos dependerán del cómo se enfoque y cómo se trate para que tenga los valores deseados. Es decir, no vale hacer educación física por hacerla y de cualquier manera, sino que será la educación física de calidad la que transmita esos valores que se le predisponen positivos a la práctica de la actividad física.

Los niños deben tener tiempo libre para desarrollar su imaginación y su autonomía personal, y bajo este prisma la educación física le aporta una serie de recursos que favorecen la práctica de actividad física, para abogar por un estilo de vida saludable, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio. Ciertamente es, que entre todas las actividades planificadas que tienen los niños el tiempo de ocio de éstos es cada vez menor.

El desarrollo de las habilidades sociales, es otro pilar fundamental que se trabaja desde una educación física bien enfocada. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

Una educación física de calidad ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto, a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

Otro de los beneficios de la educación física, bien enfocada, es dotar a los niños de recursos de cooperación.

El cumplimiento de las normas que rigen los juegos, contribuye a la aceptación de códigos de conducta para la convivencia.

Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución.

La Educación física ayuda a la consecución de la autonomía e iniciativa personal en la medida en que aunque sea el maestro el que asigne la tarea o el juego a realizar, serán los propios alumnos los que deban desenvolverse, por sí solos, en las condiciones cambiantes que se van produciendo en las situaciones de juego. También lo hace, si se le da protagonismo al niño, en aspectos de organización individual y colectiva de diferentes actividades físicas o expresivas.

La educación física de calidad, y la práctica de una variabilidad de actividades, ayudan a que cada cuerpo tiene unas características diferentes, lo que hace que se acepte la diversidad de una manera más natural, y tratar de evitar las comparaciones que no siempre son acertadas.

Otra aportación de la educación física es la transmisión, a través del juego, de diferentes tradiciones, contribuyendo a conocer la riqueza cultural de su entorno. Una educación física de calidad ayuda a romper estereotipos a nivel social referentes al sexo. Algunos claros ejemplos los tenemos en el baile o en determinados juegos y deportes.

BENEFICIOS DE LA EDUCACION FISICA A NIVEL PSICOLOGICO:

Son muchos los estudios que sugieren que existe una relación positiva entre la actividad física y el bienestar psicológico.

Hay que valorar la práctica de la actividad física como un medio para un equilibrio psicofísico, es decir, poner el acento en el desarrollo integral del niño, donde no hay opción a la separación entre cuerpo y mente, sino que hay que entenderlo como un todo.

Desde la educación física se contribuye a fomentar el aprender. Dentro de los juegos y actividades que se plantean el niño tiene autonomía para hacer y

deshacer enfocado siempre a conseguir sus objetivos -no ser pillado, saltar la comba, etc.-. La consecución de estos objetivos genera autoconfianza.

La práctica de la educación física nos ayuda a afrontar la vida con mayor optimismo y energía, ya que como hemos dicho, aumenta nuestra autoestima y nos hace sentir bien. La realización de actividad física ayuda a contribuir a evitar que aparezcan trastornos mentales como la depresión o la ansiedad.

Ayuda a superar la timidez o a frenar impulsos excesivos.

Aumenta el auto percepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.

Sirve como vía de escape o distracción para la rutina diaria y estresante del día a día, lo que hace que aumente la sensación de bienestar.

Gracias a la actividad física, se generan endorfinas, las cuales ayudan a reducir el dolor y aumenta la euforia en nuestras vidas.

Otros beneficios mentales a la hora de realizar actividad física son: Aumento del rendimiento académico, de la confianza, de la memoria, de la percepción, del bienestar, de la eficacia en el trabajo, del autocontrol, del funcionamiento intelectual, etc. Pueden parecer que estos beneficios son poco tangibles y mucho menos visibles, pero solo hace falta hacer ejercicio físico de manera continuada - durante uno o dos meses- para sentir ese bienestar que te produce la práctica de la actividad física y que te hace estar más afable contigo y con tu entorno.

BENEFICIOS DE LA EDUCACION FISICA A NIVEL ACADEMICO:

Al producir efectos beneficiosos a nivel psicológico, es lógico pensar que estos efectos tengan una incidencia positiva sobre el rendimiento académico.

Estar en forma ayuda a optimizar el azúcar en la sangre y los niveles hormonales de la función cerebral máxima. Un niño que está en buena forma

física logra mayor concentración a la hora de estudiar y posee un grado de motivación más elevado.

Los niños necesitan una nutrición adecuada y ejercicio físico regular para maximizar el rendimiento escolar y las calificaciones.

Los estudios realizados en adultos muestran que el ejercicio aumenta la función del cerebro, logrando mejor rendimiento en sus trabajos o tareas domésticas.

Aumento de la memoria

Aumento del rendimiento escolar

Aumento de la eficacia en el trabajo

Aumento del funcionamiento intelectual

10. RECURSOS

Cañonera

Computadora

Pizarrón

11. PRODUCTO ESPERADO

100% de maestros de aula y directora capacitados en una educación física de calidad.

12. COBERTURA

100% de maestros de aula y directora capacitados en una educación física.

13. IMPACTO

Se debe de cambiar el concepto que se obtiene de la educación física en donde se piense que solo sirve para diversión o recreación. Se debe informar que la educación física transmite conocimientos no solo de la imagen corporal si no que también instruye en el estudiante a crear hábitos de salud indispensables para

mantener una buena condición física la cual le ayudara a poder responder de una manera mas activa en el nivel académico, físico, social y psicológico.



1. EVALUACION DE LOS PARTICIPANTES

EDUCACION FISICA DE CALIDAD

Desarrolle una T comparativa sobre la conferencia de la educación física de calidad.

EDUCACION FISICA

EDUCACION FISICA DE CALIDAD

EDUCACION FISICA DE CALIDAD

La practica de educación física de forma continua trae consigo una serie de beneficios, pero no cualquiera sino aquella de calidad



BENEFICIOS A NIVEL FÍSICO

- ✓ ayuda a controlar aspectos como la Obesidad y el Sobrepeso.
 - ✓ Esta área es clave para que niños y niñas adquiera hábitos de salud.
 - ✓ Su práctica nos protege de los riesgos derivados del sedentarismo.
-

BENEFICIOS A NIVEL SOCIAL



- El desarrollo de las habilidades sociales
 - Ayuda a aprender a convivir
 - contribuye a la aceptación de códigos de conducta para la convivencia.
 - Transmisión a través del juego, de diferentes tradiciones
-

NO VALE HACER EDUCACIÓN FÍSICA POR HACERLA Y DE CUALQUIER MANERA, SINO QUE SERÁ LA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD LA QUE TRANSMITA ESOS VALORES QUE SE LE PREDISPONEN POSITIVOS A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

BENEFICIOS A NIVEL PSICOLOGICO

Ayuda a contribuir a evitar que aparezcan trastornos mentales como la depresión o la ansiedad.

Ayuda a superar la timidez o a frenar impulsos excesivos.

Se contribuye a fomentar el aprender a aprender.

Aumenta la sensación de bienestar.

BENEFICIOS A NIVEL ACADEMICO

CONCENTRACIÓN A LA HORA DE ESTUDIAR .

POSEE UN GRADO DE MOTIVACIÓN MÁS ELEVADO.

OPTIMIZA EL AZÚCAR EN LA SANGRE .
AUMENTO DEL FUNCIONAMIENTO INTELECTUAL

La practica de la educación física de calidad tiene un impacto muy positivos en los mas pequeños en todos los niveles: FISICO,SOCIAL,PSICOLOGICO Y ACADEMICO.



ANIMAR A LOS PADRES DE FAMILIA NO SOLO A QUE AYUDEN A SUS HIJOS E HIJAS A REALIZAR PRACTICA DEPORTIVA, SINO QUE SEAN ELLOS MISMOS A LOS QUE APUESTEN POR UN MODELO DE VIDA MAS ACTIVO



9.4 Programa de Extensión

“PROPUESTA DE EXTENSION EDUCACION FISICA DE CALIDAD”

Lugar: Escuela Oficial Urbana Numero Uno de Varones Justo Rufino Barrios, Mazatenango.

Estudiante: YurbiFrine Hidalgo Moreno

Fecha: 05 de Marzo 2016

Hora Inicio: 8:30 AM

Hora de Finalización: 11:30 PM

Edad de los Participantes: 10 y 13 años

Cantidad de Participantes: 50

Tema Generador:

PROPUESTA DE EXTENSION EDUCACION FISICA DE CALIDAD.

Tipo de Actividad:

Rally de juegos tradicionales.

- Coordinadora: YurbiFrine Hidalgo Moreno
- Comisión de estaciones
Andrea Morales
Lorena Delgado
Brenda Arriaga
Corina de Solórzano
- Silvia Méndez

➤ Calentamiento General:

Gimnasia Matutina

➤ Descripción:

Los juegos tradicionales que se van a realizar son: Salto de cuerda, yoyo, canicas, yaxs, encostalados los cuales proporcionan a los estudiantes la oportunidad de desarrollar habilidades motrices mediante las cuales se logra el máximo beneficio en términos de Salud y Educación.

➤ **Objetivos:**

- Promover la práctica de la actividad deportiva mediante juegos tradicionales.
- Fomentar la socialización mediante los juegos tradicionales.
- Promover hábitos de buena conducta a través de juegos tradicionales.

Promoción de la salud

La práctica de los juegos tradicionales se considera como un medio para mejorar la salud.

Interacción social

Los juegos tradicionales son un pilar básico en la vida de cualquier persona, teniendo en cuenta que los practicamos en el centro educativo como en el hogar.

1. Estación Salto de cuerda.

Coordinador: Andrea Morales



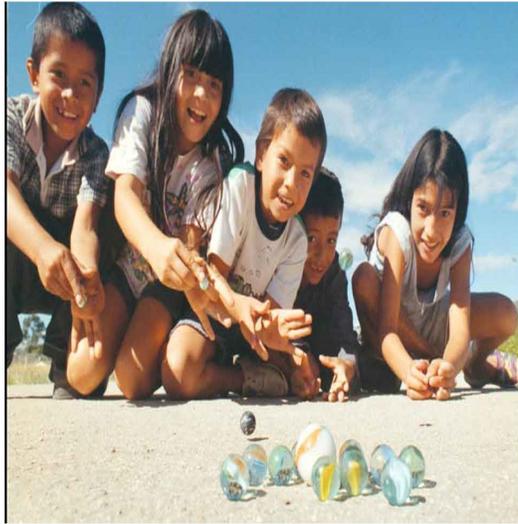
2. Estación yoyo

Coordinador: Lorena Delgado



3. Estación Canicas

Coordinador: Brenda Arriaga



4. Estación Yaxs.

Coordinador: Corina de Solórzano



5. Estación de Encostalados
Coordinador: Silvia Méndez



➤ **Comisión Primeros Auxilios:**

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

Material: Botiquín

➤ **Comisión de Hidratación:**

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

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

Los juegos tradicionales brindan diferentes posibilidades de entretenimiento y de desarrollo de destrezas y habilidades en los estudiantes, logrando así crear hábitos de ejercicios dentro de su centro educativo como en el hogar.

➤ **Alcance de la Actividad:**

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

➤ **Procedimiento a desarrollar:**

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

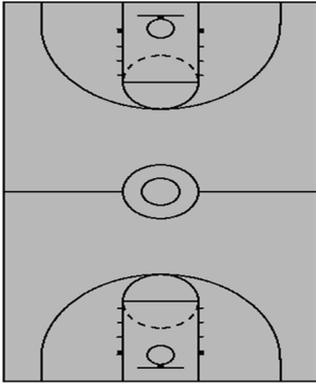
Se organizaran cinco grupos de trabajo tanto de docentes como de alumnos, estos últimos si rotarán de estación.

Cada estación tendrá una duración de 30 minutos y un intervalo de descanso (rotación) de 5 minutos.

“JUEGOS RECREATIVOS”

SALTO DE CUERDA	YOYO	CANICAS	YAXS	ENCOSTALADOS
------------------------	-------------	----------------	-------------	---------------------

Área donde se desarrollara la actividad



➤ Materiales :

- Cuerdas
- Yoyos
- Canicas
- Yaxs
- Costales
- Conos