

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 EL COLEGIO MIXTO
BELÉN, COLONIA LA FLORIDA ZONA 19, GUATEMALA, GUATEMALA
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

GERBER GIOVANNI PORRAS TUBAC

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 EL COLEGIO MIXTO
BELÉN, COLONIA LA FLORIDA ZONA 19, GUATEMALA, GUATEMALA
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

GERBER GIOVANNI PORRAS TUBAC

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 LÒPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÀNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES



C.c. Control Académico
 Archivo
 Reg. 133-2016
 CODIPs. 2373-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
 Gerber Giovanni Porras Tubac
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO TRIGÉSIMO CUARTO (134º) 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 TRIGÉSIMO CUARTO: 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 el Colegio Mixto Belén, Colonia La Florida zona 19, Guatemala, Guatemala jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

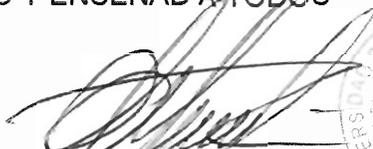
Gerber Giovanni Porras Tubac

CARNÉ: 200911972

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. 136-2016
28 de Julio de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Estimados Señores:

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

“El rol del profesor de Educación física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social y Laboral en el Colegio Mixto Belén, Colonia La Florida zona 19, Guatemala, Guatemala jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Gerber Giovanni Porras Tubac

CARNÉ: 200911972

Carrera: Profesorado de Educación Física

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General PADEP/DEF



Guatemala 28 de abril 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

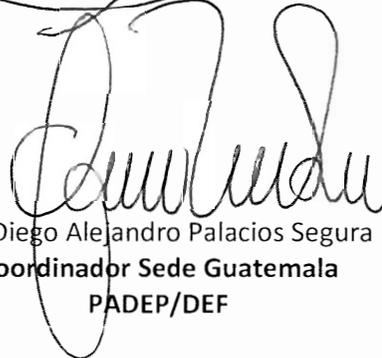
Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social, Laboral en el Colegio Mixto Belén, de la Colonia la Florida, Ciudad de Guatemala, jornada matutina, nivel primario**. Del estudiante Gerber Giovanni Porras Tubac, con carné 200911972 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 ENSEÑAR A TODOS"



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



C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 136-2016
CODIPs. 907-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
Gerber Giovanni Porras Tubac
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO TRIGÉSIMO OCTAVO (138º) 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 TRIGÉSIMO 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 el Colegio Mixto Belén, Colonia La Florida zona 19, Guatemala, Guatemala jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

Gerber Giovanni Porras Tubac

CARNÉ: 200911972

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Sindy

Guatemala 01 abril 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director del Colegio Mixto Belén, el estudiante **Gerber Giovanni Porrás Tubac**, carné No.200911972, 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 el Colegio Mixto Belén zona 19 colonia la florida Ciudad de Guatemala , 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,



Lic. Joaquín Antonio Mancilla

Director

Colegio Mixto Belén, Colonia la Florida zona 19

Agradecimientos

A Dios:	Mi Señor que me ha enviado su espíritu para fortalecerme y llenarme de sabiduría en la realización de la sistematización.
A mi hija:	Annika Lía Valentina Porras, por su amor incondicional, por existir y cambiar mi vida
A mis padres, hermanos(as) y demás familia:	Victor Porras y Brenda Tubac, por darme la vida; Alexander Porras y demás familia por ser parte de mi vida.
A mis centros educativos:	Por formarme a lo largo de la vida., en especial a la Universidad de San Carlos de Guatemala, Escuela de Ciencias Psicológicas, Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-; y Programa Académico de Profesionalización para Docentes de Educación Física -PADEP/DEF- por profesionalizarme.
A mis compañeros(as) de estudio de PADEP/DEF:	Por compartir grandes momentos en las aulas universitarias durante dos años.
A mis compañeros(as) de trabajo:	Por apoyarme en el proyecto.
A mis Amigos(as):	Por estar cuando los necesitaba.
A mi asesor y padrino:	Licenciado Diego Palacios, por su dirección y apoyo.
A la Dirección General de Educación Física –DIGEF-	Por hacerme parte de este proyecto tan importante en mi docencia.
Y a usted apreciable lector:	Que este trabajo de consulta le sea útil.

Dedicatoria

Mi sistematización se la dedico a la niñez, juventud, padres de familia y a docentes de todos las áreas prácticas y académicas de mi país, en especial a los niños(as) cursantes de los grados de 1ro, 2do y 3ro primaria y los docentes de educación física que día con día se esfuerzan por hacer mejor su clase para el desarrollo integral de los estudiantes en todos los ámbitos; identificando, fundamentando, cimentando y adaptando las capacidades motrices para el desarrollo de las capacidades coordinativas. Y esperando que este proyecto sea de fuente de información para todos aquellas personas que se interesen por 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 el Colegio Mixto Belén, Colonia La Florida zona 19, Guatemala, Guatemala jornada matutina nivel primario.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	
I. MARCO CONCEPTUAL	2
1.1. Planteamiento del problema	2
1.2. Justificación	4
II. MARCO METODOLÓGICO	6
2.1. Objetivos.....	6
2.2. Método.....	6
III. MARCO TEÓRICO	9
3.1. Rol del profesor de Educación Física.....	9
3.2. Desarrollo integral del niño (a)	11
3.3. Ámbito biológico.....	13
Biología.....	13
Problemas anatómicos / funcionales a causa de la obesidad.....	15
Obesidad.....	16
Obesidad infantil	17
3.4. Ámbito psicológico	23
Psicología	23
Psicología infantil	24
Afecciones psicológicas a causa de la obesidad infantil.....	25
3.5. Ámbito social.....	26
Sociedad.....	26
El niño y la sociedad	27

La obesidad infantil y su impacto social.....	28
3.6. Ámbito laboral.....	29
Definición de laboral.....	29
IV. MARCO OPERATIVO.....	32
4.1. Diseño de la investigación.....	32
4.1.1. Equipo de investigación.....	32
4.1.2. Presupuesto.....	32
Fuente: Elaboración propia.....	32
4.1.3. Programación.....	33
V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	34
5.1. Análisis de dato.....	34
VI. CONCLUSIONES.....	46
VII. RECOMENDACIONES.....	47
VIII. BIBLIOGRAFÍA.....	48
IX. ANEXO.....	52
9.1 Glosario.....	52
9.2 Instrumentos.....	53
Encuesta obesidad infantil.....	53
9.3 Programa de Docencia.....	55
9.4 Programa de Extensión.....	57
9.5 Fotografías de la aplicación de la guía de evaluación de capacidades motrices.....	60

Introducción

En la siguiente investigación se trató de establecer un programa académico específico para los treinta alumnos de los grados de primero a tercero primaria pertenecientes al Colegio Mixto Belén con el fin de erradicar el alto índice de obesidad que aqueja a la juventud ya citada, por otra parte se realizó un estudio sistemático de lo que es la obesidad , los antecedentes de esta epidemia y las causas y consecuencias que ha tenido a nivel mundial y en particular los alcances que ha tenido en la juventud y los problemas sociales, psicológicos y biológicos que encausa para todo tipo de individuo enrolado en esto.

Con la aplicación de las pruebas y test se buscó medir el nivel de habilidad motriz básica de los niños están adecuadas a las capacidades naturales motrices de la mayoría de los niños en estas edades, se implementó una propuesta de extensión educativa que busca ser parte del microciclo diario del maestro de educación física del colegio mixto belén, dicha propuesta busca desarrollar y concientizar a los maestros de educación física en su labor docente y a los padres de familia en los problemas que acarrea tanto físico como psicológico el grado de obesidad de los alumnos de dicha institución.

Por medio de encuestas realizadas a los mismos alumnos se evidencio el nivel de sedentarismo y los malos hábitos alimenticios que en casa se han manejado desde edades tempranas que repercuten en el desarrollo motriz y psicológico de los niños investigados.

I. MARCO CONCEPTUAL

1.1. Planteamiento del problema

La obesidad Asociada con el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios se han convertido en un problema universal, causante de incrementos en el índice de mortalidad de países pobres y ricos. La mayoría de esa realidad se origina en la niñez y en la adolescencia y es revertida o asociada con obesidades de difícil control en los adultos y que implican grandes esfuerzos y costos para los sistemas de salud de cada país que tienen la misión de controlar y disminuir este flagelo, que deteriora la calidad de vida de las personas y sus promedios de vida. Y por ende se ha detectado que la población estudiantil de los grados de primero a tercero primaria del colegio mixto belén de la zona 19 colonia la florida, en su mayoría poseen un alto grado de obesidad que es consecuencia de una mala alimentación y practica inadecuada del ejercicio físico, es observable desde las edades tempranas de 7 a 10 años en dicha institución , dentro de las características específicas de la población escolar referida se encuentran que son niños desatendidos por los padres y que cuentan con una dieta basada en carbohidratos y alimentos poco recomendables para la buena nutrición de los estudiantes.

En el medio se han creado múltiples alternativas para prevenir y controlar la obesidad, de las cuales la mayoría son especulativas y juegan con las expectativas de las personas que sufren este problema. De estas alternativas, la actividad física se vuelve un factor fundamental para controlar la obesidad, la cual aplica para todas las edades, pero en especial a los niños, quienes por agnóstica y esencia son más receptivos para la actividad física, además como mecanismo preventivo se vuelve una estrategia más efectiva en el control de esta enfermedad. Las consecuencias de malos hábitos adquiridos durante la infancia pueden llevar al niño a sufrir consecuencias preocupantes, principalmente para su salud. A nivel psicológico el riesgo de desarrollar trastornos durante la adolescencia es un ejemplo claro de lo que puede suceder si el niño obeso no recibe el tratamiento y la atención adecuada a su alimentación y forma de vida.

Antes, la obesidad era un problema exclusivo de los adultos. Hoy en día, esta complicación atinge a personas cada vez más jóvenes. La obesidad en la infancia compromete la salud de los niños.

A nivel biológico se puede diagnosticar problemas como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, y niveles altos de colesterol. Y no se diga a nivel social los niños pueden desarrollar problemas como, las bromas, la intimidación, o el rechazo por parte de sus iguales, pueden llevarles a que tengan una baja autoestima, son marginados por el aspecto que tienen, y todo ese cuadro puede generar trastornos como la bulimia, la anorexia, la depresión, y llevarles a tener hábitos extremos como el consumo de drogas y otras sustancias nocivas. Basándose en estos fundamentos es que se plantea la aplicación de un programa de ejercicios físicos para estudiantes de 7 a 10 años del colegio mixto belén pertenecientes a los grados de primero a tercero del nivel primario.

Este plan de ejercicios específicos estará en la parte principal del micro ciclo de educación física, para denotar una baja en el índice de obesidad de los niños referidos, con esto se busca crear un hábito del ejercicio físico, propiciando la salud integral de los niños desde las edades tempranas que repercutirán en la adolescencia hasta la adultez, y mejorar la calidad de vida de estos niños guatemaltecos, y sobre todo mermar la taza o media que es sumamente excesiva de obesidad infantil en la realidad escolar guatemalteca.

De dicha investigación surgen tres preguntas fundamentales:

Como afecta a nivel psicológico la obesidad al niño? ¿Cómo afecta a nivel biológico la obesidad al niño? ¿Cómo afecta a nivel social la obesidad al niño?

1.2. Justificación

La educación física ha estado estrechamente vinculada a la salud desde su inclusión en los currículos educativos. Esta relación se ha incrementado en los últimos años como consecuencia de las enormes transformaciones sufridas por las sociedades. Los problemas de salud se han cambiado mucho en cien años. La desnutrición ha dejado paso a la obesidad y las enfermedades contagiosas, virales han sido relegadas las cardiovasculares.

La transformación ha sido tal, que hasta el propio concepto de salud ya no es el mismo; el viejo concepto que consideraba la salud como la ausencia de enfermedad ha dejado paso a otro más abierto y dinámico, orientado a la promoción de entornos y estilos de vida más saludables. Según OMS (Organización Mundial de la Salud 1984) en efecto, cuando se considera la salud como “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social”. Desde esta perspectiva, la salud pasa a ser algo bastante más complejo que el simple estado individual de cada uno de los miembros de una sociedad. Esta nueva forma de entender la salud, supone un planteamiento innovador que ha llegado a la escuela y está afectando a la reconstrucción del currículum del área de educación física. Estos planteamientos ya fueron recogidos en el diseño curricular del área, el cual tiene como objetivo el de promover y formar para una actividad física regular en el tiempo libre, que permanezca en la niñez , y que se encuentre vinculada a la adopción de hábitos de ejercicio físico que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

La escuela tiene la permanente obligación adaptarse a las circunstancias, inquietudes y problemas de la sociedad en la que está inmersa. En las últimas décadas, la obesidad y el sobrepeso se han convertido en uno de los principales problemas de Salud Pública y su prevalencia está aumentando en las poblaciones infantiles en todo el mundo. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud 1998), la obesidad es se trata de una “enfermedad crónica” que incrementa la morbilidad y mortalidad y predispone a padecer otras patologías y es la

enfermedad metabólica más prevalente en los países desarrollados y la ha descrito como una epidemia. Su tratamiento debe basarse en criterios antropométricos y en la consideración de los factores de riesgo cardiovasculares asociados. Aunque el mejor tratamiento es la prevención, una vez diagnosticada debe ser abordada a través de una combinación de dietas, actividad física y modificación de la conducta.

El sistema educativo, y dentro de él los profesionales de la Educación Física, no puede dar la espalda a este problema. La obesidad en nuestros días ha alarmado al mundo entero porque es la enfermedad del siglo XXI que no sólo ha atacado a personas adultas sino también a niños y adolescentes. La obesidad es sin duda un arma de doble filo que puede iniciarse simplemente teniendo una mala nutrición, stress, problemas de orden hormonal,

En visto al crecimiento y los riesgos que dicha enfermedad representa, preocupa analizar, generar y establecer programas de prevención en edades tempranas con el objeto de evitar las consecuencias que derivan de tal estado, y como docentes de educación física seremos la vía reguladora o facilitadora de ejercicios que sean Integrales para el desarrollo social, psicológico, biológico y laboral de estos niños que padecen esta enfermedad. La investigación buscara determinar un programa de ejercicios para contrarrestar los efectos negativos de la obesidad en estos grados de primero a tercero primaria.

II. MARCO METODOLÓGICO

2.1. Objetivos

a. General

- Aplicar un programa de ejercicios físicos básicos para estudiantes de 7 a 10 años con índice de obesidad en el Colegio Mixto Belén. “Colonia la Florida” Ciudad de Guatemala

b. Específicos

- Dictar talleres “Sobre la obesidad en edad escolar”.
- Dirigir una serie de ejercicios por un lapso de un (1) mes para determinar cambios físicos y fisiológicos en edades de 7 a 10 años.

Problematizar en torno a la obesidad infantil y la relación del infante con la actividad física para prevenir, detectar y combatir la problemática del sobrepeso y la obesidad en el Nivel Primario de la Educación (7 a 10 años).

2.2. Método

Es un instrumento de recolección de datos, es en principio cualquier recurso de que pueda valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información. Por ejemplo

a. Muestra: se utilizó la no probabilística

b. Recolección de datos

Para encontrar datos se utilizan varios métodos entre ellos pero en esta ocasión utilizaremos la encuesta.

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.

Mediante la encuesta se obtienen datos de interés sociológico interrogando a los miembros de un colectivo o de una población.

Algunas características de la encuesta:

- La encuesta es una observación no directa de los hechos sino por medio de lo que manifiestan los interesados.
- Es un método preparado para la investigación.
- Permite una aplicación masiva que mediante un sistema de muestreo pueda extenderse a una nación entera.
- Hace posible que la investigación social llegue a los aspectos subjetivos de los miembros de la sociedad.

c. Análisis estadístico de los datos

El análisis de datos de la encuesta tiene como objetivo la detección de grupos variables altamente relacionados, para ello se utilizan los siguientes análisis.

- Estadística descriptiva

Ayudará a observar el comportamiento de la muestra en estudio, a través de tablas, gráficos.

Los resultados recogidos en la muestra se resumen en una matriz de datos $N \times M$, en la cual N es el número de unidades de análisis utilizadas (número de casos) y M es el número de características de dichas unidades, unidades de las que tenemos información

d. Instrumentos

- Guía de observación

La observación es la primera forma de contacto o de relación con los objetivos que van a hacer estudiados. Constituye al proceso de atención, para el cual el investigador se apoya en su sentido (vista, oído, olfato, tacto, sentido kinestésicos y cenestésicos), para estar pendiente de los sucesos y analizarlos los eventos ocurrentes en una visión global, en todo un contexto natural. De este modo no se limita al uso de la vista.

La observación es una actividad del ser humano y además es un elemento fundamental para las investigaciones. Permite observar los hechos tal como ocurren y sobre todo aquel que le interesan y consideren significativos el

investigador. Se emplean básicamente para recolectar datos del comportamiento o conducta del sujeto o grupo de sujetos hechos o fenómenos. En toda observación intervienen elementos muy precisos como son el observador.

- El observador

persona que se encarga de codificar las situaciones o eventos ocurrientes, el instrumento de registro, que puede ser directamente los interesados o instrumentos mecánicos como cámaras de video fotográfica, termómetro, cinta métrica, escala de color grabador, entre otros, y la situación observada, que es un complejo múltiples eventos y relaciones, del cual hay que seleccionar lo que se pretende estudiar.

- Escala de Likert

La escala de Likert es de nivel ordinal y se caracteriza por ubicar una serie de frases seleccionadas en una escala con grados de acuerdo/desacuerdo.

Estas frases, a las que es sometido el entrevistado, están organizadas en baterías y tienen un mismo esquema de reacción, permitiendo que el entrevistado aprenda rápidamente el sistema de respuestas.

La principal ventaja que tiene es que todos los sujetos coinciden y comparten el orden de las expresiones. Esto se debe a que el mismo Likert (psicólogo creador de esta escala) procuró dotar a los grados de la escala con una relación de muy fácil comprensión para el entrevistado.

2.3. Medidas de tendencia central:

Las medidas de tendencia central que más se usan son:

- a. Media

Es el que más se usa. Es el promedio aritmético de un conjunto dado.

- b. Mediana

Es el valor central de una distribución de datos

- c. Moda

Es el valor más frecuente de una distribución de datos. Algunas distribuciones tienen dos modas, llamado bimodal, o hasta más de dos llamado plurimodal.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Rol del profesor de Educación Física

Al maestro se le considera hoy en día como el guía y facilitador del aprendizaje en vez de solo transmisor de información. La palabra maestro tiene como sinónimo el término educador. El maestro es conocido también como el profesor. En nuestro país es común que los alumnos o estudiantes de educación básica, media superior, superior y posgrado llamen a ellos maestros o profesores, sin embargo algunas personas se confunden al nombrar maestro a algunas personas que por el simple hecho de dirigir un curso, taller, un grupo, etc. en un lugar que no es la escuela. El análisis que hago referente al concepto de maestro tomando en cuenta algunos diccionarios, diccionarios pedagógicos, algunos autores y algunas otras ideas es el siguiente; Si bien maestro es aquella persona que da las primeras enseñanzas, aquel que labora en alguna escuela, aquella persona que dirige a todo un personal en una obra de trabajo, aquella persona que esta diestra sobre algo, profesor que enseña algo sobre su especialidad, entonces hay diferentes tipos de maestros. De acuerdo a que va pasando el tiempo surge una definición nueva a este término, como por ejemplo lo que pasa en el aspecto educativo de acuerdo a cada paradigma pedagógico es la concepción que se le da. De ello hablare más adelante.

En pocas palabras es el facilitador de conocimientos cabe destacar que existen facilitadores buenos y malos, el que decide el conocimiento a adquirir es uno mismo, En términos generales se deduce que un maestro no solamente lo encuentras en la escuela sino que en cualquier otro lugar que no tiene que ver con una institución educativa. Entonces un ejemplo claro de nuestros primeros maestros serian nuestros padres. El rol del docente ha tenido múltiples cambios y su función está determinada por lo que la sociedad requiere en la actualidad. El docente pasó de ser el protagonista que entrega conocimientos, a ser el mediador, que facilita el aprendizaje a través de herramientas, en donde el alumno es partícipe en la construcción de estos conocimientos.

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).

Según Contreras (2000) el profesor de EF debe poseer diferentes características para ser un docente integral: capacidades pedagógicas, psicomorales, profesionales, físico y morales¹.

¹ (<http://www.monografias.com/trabajos62/el-maestro/el-maestro.shtml>)

3.2. Desarrollo integral del niño (a)

“Del mismo modo que la Educación Física tributa al perfeccionamiento de las capacidades y habilidades físicas, la propia actividad que esto implica contribuye al desarrollo de la psiquis del practicante. En este sentido es acertado reconocer el papel de esta asignatura en el desarrollo psicológico de la personalidad, no sólo enfocándose éste en la esfera cognoscitiva, sino también desde el punto de vista afectivo.

A través de la Educación Física y como aporte muy importante de la misma, se puede ejercer una influencia considerable en la formación de valores en los estudiantes. Como proceso pedagógico, esta asignatura responde a los intereses de la sociedad, lo que se proyecta en la intención formativa y desarrolladora que en ella se lleva a cabo.

A partir de los múltiples beneficios que ofrece la práctica de ejercicios físicos para el hombre, la Educación Física debe dotar a los estudiantes de los conocimientos necesarios para que puedan incorporar la ejercitación de sus cuerpos como un hábito de vida, lo que tributa al desarrollo personal garantizando una mayor calidad de vida en todos los sentidos.

Resulta un reto para todo profesor de Educación Física, no sólo encaminar las acciones de las clases al desarrollo propiamente dicho de los educandos desde el punto de vista físico y psicológico, sino también a crear en ellos la toma de conciencia sobre la necesidad de incorporar la práctica de ejercicios físicos como parte del estilo de vida en una sociedad que se hace cada vez más exigente.

La vida contemporánea exige ver a la Educación Física como una vía de gran importancia para asegurar el progreso humano en todos los sentidos y como dijera Ashmasin y Ruiz en su libro “Teoría y metodología de la Educación Física”, como una asignatura que constituye un proceso de dirección del aprendizaje que educa en cada instante y del cual depende la salud del hombre.

En esencia, se puede concluir que la Educación Física tributa considerablemente al desarrollo integral del hombre para la vida, resumiéndose dentro de sus aportes fundamentales los siguientes:

- *Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.*
- *Contribuye al desarrollo de habilidades que resultan básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.*
- *Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.*
- *Tributa a una mayor calidad de vida al reportar beneficios en los diferentes sistemas del organismo (cardiorrespiratorio, osteomuscular, endocrino, entre otros).*
- *Tributa al desarrollo de las capacidades coordinativas.*
- *Constituye una vía de gran importancia para la formación de valores en los educandos.*

La educación física logra integrar al estudiante a una sociedad cada vez más exigente en todos los ámbitos por ejemplo: el ámbito biológico, psicológico social y laboral. *Biológico*, le permite adaptarse a cambios en sus capacidades motrices que le permiten con la práctica constante no solo en su clase de educación física, sino en el aprovechamiento de su tiempo libre, el desarrollo de sus habilidades coordinativas; en el ámbito *psicológico*, adaptarse a nuevas capacidades motrices, con las que ya tiene, es el llamado socio constructivismo de Vygotsky que le permite avanzar en su zona de desarrollo próximo; en lo *social*, le permite una auto aceptación en sí mismo y ante los demás y en lo *laboral*, adaptarse a las sociedades tradicionalistas, que buscan el desarrollo integral del ser humano mediante la actividad física para toda la vida; que mejor que la educación física para lograrlo, que se vale de una gran gama de herramientas para identificar desde la edad escolar las capacidades motrices y mediante un sin fin de actividades psicomotoras logra el desarrollo de las habilidades coordinativas de los estudiantes, para que puedan desenvolverse en su familia, en su escuela en sus relaciones personales, tener buenos valores, hábitos y sobre todo moldee su personalidad para lograr una independencia absoluta en la sociedad.

3.3 Ámbito biológico

Biología

Es una rama de las ciencias naturales que tiene como objeto de estudio a los seres vivos; suele describirse como la ciencia de la vida. La Biología es una ciencia porque se basa en la observación de la naturaleza y la experimentación para explicar los fenómenos relacionados con la vida

El impulso más importante para la unificación del concepto de biología se debe al zoólogo inglés Thomas Henry Huxley, que insistió en que la separación convencional de la zoología y de la botánica carecía de sentido, y que el estudio de todos los seres vivos debería constituir una única disciplina.

Más específicamente, la Biología estudia no sólo a los seres vivos y los fenómenos biológicos involucrados, sino también su origen, evolución y propiedades: génesis, nutrición, morfogénesis, reproducción, patogenia, etc. Se ocupa tanto de la descripción de las características y los comportamientos de los organismos individuales como de las especies en su conjunto, así como de la reproducción de los seres vivos y de las interacciones entre ellos y el entorno. De este modo, trata de estudiar la estructura y la dinámica funcional comunes a todos los seres vivos, con el fin de establecer las leyes generales que rigen la vida orgánica y los principios explicativos fundamentales de ésta. Otras definiciones acerca de la Biología establecen que se encarga del estudio de la transferencia no-espontánea de la energía contenida en las partículas y de los sistemas cuasi-estables que la experimentan.

Aunque el término `biología` apareció a principios del siglo XIX, el estudio de los seres vivos es muy anterior. La descripción de plantas y animales, así como los conocimientos anatómicos y fisiológicos, se remonta a la antigua Grecia y surgió de manos de científicos como Hipócrates, Aristóteles, Galeno y Teofrasto.²

² <https://bibliotecadeinvestigaciones.wordpress.com/biologia/>

Biología y su relación con los niños

Tanto los factores biológicos como el medio ambiente afectan el desarrollo cerebral y el comportamiento. Por ejemplo, los niños y niñas de corta edad que sufren presiones extremas corren mayor peligro de sufrir problemas cognoscitivos, emocionales y de comportamiento. Esos impedimentos pueden afectar a largo plazo la capacidad de los niños y niñas de iniciar sus estudios escolares y, posteriormente, su desempeño escolar. Para los niños y niñas en situación de desventaja, la falta inicial de actividades que promuevan su desarrollo tiene un efecto multiplicador, ya que los niños que crecen en la pobreza reciben educación inferior a la de los niños de la clase media, debido en parte a la disminución de su capacidad de aprender en clase. Las oportunidades más propicias para ayudar a los niños y niñas en situación de desventaja a comenzar sus estudios escolares en un plano de mayor paridad con los demás niños se producen durante la primera infancia, cuando el desarrollo cerebral de los niños es más veloz y se sientan las bases de su desarrollo cognoscitivo, social y emocional. Todo compromiso de reducción de la pobreza y de incremento de las probabilidades de éxito de los niños y niñas demanda inversiones durante la primera infancia.

La comunidad internacional ha aceptado y promueve el derecho de los niños al desarrollo. Se destaca con claridad la importancia del desarrollo del niño la primera infancia cuando dice que todos “los Estados Partes reconocen el derecho de todo niño a un nivel de vida adecuado para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social”.³

³ http://www.unicef.org/spanish/earlychildhood/index_40748.html

Problemas anatómicos / funcionales a causa de la obesidad

La obesidad es una afección en la cual una alta cantidad de la grasa corporal incrementa la probabilidad de padecer problemas de salud.

Las personas con obesidad tienen una mayor probabilidad de sufrir estos problemas de salud:

- Glucosa (azúcar) alta en la sangre o diabetes.
- Presión arterial alta (hipertensión).
- Nivel alto de colesterol y triglicéridos en la sangre (dislipidemia o alto nivel de grasas en la sangre).
- Ataques cardíacos debido a cardiopatía coronaria, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular.
- Problemas óseos y articulares, el mayor peso ejerce presión sobre los huesos y articulaciones. Esto puede llevar a osteoartritis, una enfermedad que causa rigidez y dolor articular.
- Dejar de respirar durante el sueño (apnea del sueño). Esto puede causar fatiga o somnolencia diurna, mala atención y problemas en el trabajo.
- Cálculos biliares y problemas del hígado.
- Algunos tipos de cáncer.

Tres factores se pueden considerar para determinar si la grasa corporal de una persona la pone en mayor riesgo de presentar enfermedades relacionadas con la obesidad:

El índice de masa corporal (IMC).

La medida de la cintura.

Otros factores de riesgo que la persona tenga (un factor de riesgo es cualquier elemento que incremente sus probabilidades de padecer una enfermedad).⁴

⁴ <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000348.htm>

Obesidad

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El sobrepeso se calcula a partir del índice de masa corporal (IMC) que es simplemente el un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²).

La definición de la OMS es la siguiente:

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

El IMC es actualmente la medida más útil para evaluar la condición de sobrepeso u obesidad en la población general. Presenta como ventajas el ser aplicable en ambos sexos y en todas las edades.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas, y al momento, ya se sabe con certeza que en términos generales, se ha producido a nivel global: un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, y un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

Pensemos por ejemplo en cómo se han visto re configuradas las prácticas lúdicas y deportivas en las grandes y medianas ciudades de los países , lo que ha llevado a un empobrecimiento de la cantidad de actividad física (y por lo tanto reducción del gasto calórico) de la mayor parte de los niños.

A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; agricultura; transporte;

planeamiento urbano; medio ambiente; procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y educación.

Sin embargo, en el contexto de nuestro trabajo, entendemos que no solamente estas cuestiones han venido a contribuir notablemente al crecimiento del problema de la obesidad, sino también y principalmente la falta de herramientas en el seno familiar para involucrarse con la problemática con la seriedad que el asunto amerita.

Obesidad infantil

Respecto de la obesidad en la infancia, la OMS afirma concluyentemente que “la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Se calcula que en el 2010 había 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los que cerca de 35 millones viven en países en desarrollo” , pero esta problemática se agrava cuando los datos de la OMS confirman que los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles. Esto hace suponer que el problema del control del sobre peso en la niñez, es un problema urgente a resolver, sin embargo claro está, que la solución no puede venir de gestas individuales, sino de pensar de manera coordinada al interior de cada una de las disciplinas que se encuentran involucradas en la temática, como ser la Educación Física, pero también como cuestión de Estado. Es necesario que se piensen políticas públicas que den una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil.

Entre los métodos tradicionalmente disponibles para la medición de la grasa corporal, se encuentran aquellos que son de uso habitual en la práctica pediátrica, llamados antropométricos:

Los métodos antropométricos, consisten en mediciones de:

- Peso para talla según sexo y edad (mayor al percentilo 97).
- Índice de masa corporal: peso dividido talla al cuadrado (mayor a 30).
- Pliegues cutáneos (los cuatro tradicionales: (bicipital, tricipital, subescapular y suprailiaco, todo del lado izquierdo).

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), el rol de la actividad física es fundamental para dar solución a las epidemias de enfermedades crónicas no transmisibles. En síntesis, podríamos decir que la obesidad es hoy la enfermedad crónica no transmisible más frecuente en el mundo

Causas y consecuencias de la obesidad (sedentarismo y mala alimentación)

La OMS explica al sedentarismo “como la ausencia de la actividad física necesaria para que el organismo humano se mantenga en un estado saludable y es causa directa del aumento de la mortalidad, morbilidad y discapacidad de los individuos que viven inmersos en ese modo de vida.

El ejercicio físico se define como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.

Podríamos decir que se trata de “el movimiento humano planificado y dosificado a partir de leyes pedagógicas para influir o repercutir positivamente en las leyes psico-biológicas del organismo humano, a partir de un control de las mismas por lo que una mala aplicación de las primeras van a provocar un efecto negativo en las segundas.” (Ramón F. Alonso López, 2000)

Es ejercicio “cualquier movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo que tiene por objeto una mejora o mantenimiento de la condición física y de las capacidades y habilidades motrices (aprendizaje motor) (Blair y Cols., 1992). Por lo tanto, el ejercicio físico constituye un estímulo para desarrollar y perfeccionar todas las cualidades psico-físicas de la personas (consecución de adaptaciones morfo-funcionales, y mejora de los aspectos psico-afectivos y de relación social).” (Manuel Delgado y Pablo Tercedor, 2002: 22).

De manera sintética, para que un movimiento sea ejercicio físico, tiene que tener las siguientes características:

- Voluntariedad: Actos con plena conciencia.
- Intencionalidad: Actos con una intención clara.
- Sistematización: Acto pensado y realizado con un determinado orden, intensidad y dificultad, entre otras características.

Por lo tanto el ejercicio físico es la actividad física voluntaria, intencional, sistematizada y programada. Desde este punto de vista, es importante remarcar los beneficios del ejercicio físico tanto a nivel físico, como psicológico y social. La práctica regular de la misma repercutirá en una mejor calidad de vida.

El ejercicio físico programado provoca profundos beneficios físicos-orgánicos mediante fenómenos de adaptación de las funciones cardiovascular, pulmonar, metabólica, neuromuscular y sobre los tejidos muscular, conectivo y adiposo, permitiendo un efecto profiláctico o moderador de los efectos de diversas enfermedades crónicas no transmisibles (como por ejemplo la obesidad, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, cáncer de colon, etc.) mejorando básicamente la aptitud física y la capacidad funcional de órganos y sistemas.

Con la práctica de ejercicio físico de manera regular mejora notablemente los trastornos de ansiedad, de estrés y depresión. Mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. (Benno Becker, 2007).

Algunos de los beneficios del ejercicio físico para las diferentes dimensiones que comprende la salud:

- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatías isquémica en grado similar al de otros factores como el tabaquismo.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulino-dependiente.
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer como el de colon (uno de los más frecuentes y sobre el que al padecer existe mayor evidencia).
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. El ejercicio físico de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.
- El ejercicio físico, y de forma especial aquel en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y con amigos.

- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, aumentando el entusiasmo y el optimismo.
- Mejora la percepción de sí mismo y mejora el área emocional 12
- Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardio-saludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.
- Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, obesidad, diabetes, osteoporosis, etc).
- Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los mayores, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de ejercicio físico moderado que en los menos activos o sedentarios.
- El ejercicio constituye una medida complementaria a la dieta.
- El ejercicio aumenta el gasto energético, mejora la sensibilidad a la insulina, disminuye la lipogénesis, y mejora la imagen corporal. Los programas que incluyen dieta y ejercicio físico tienen efectos más duraderos que los que sólo incluyen dieta.
- El ejercicio parece más eficaz para mantener la pérdida de peso que para conseguirla. Debe ser individualizado, programado y realizado regularmente; cuanto más obeso es el niño más difícil le resulta hacer ejercicio y se cansa antes, pero debido a que su sobrepeso es mayor el gasto energético también es mayor.

La OMS, por su parte, señala que un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como:

- las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular), que en 2008 fueron la causa principal de defunción;
- la diabetes;

- los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones), y las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular), que en 2008 fueron la causa principal de defunción; la diabetes; los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones), y algunos cánceres (del endometrio, la mama y el colon).

El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC.

La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Pero además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

Por todo lo establecido hasta aquí, se considera que es de vital importancia generar programas referidos a la prevención y educación entorno a la problemática del sobrepeso y la obesidad infantil desde la más temprana edad, PARA ELLO SE TRABAJARA UNA GUIA DE EJERCICIOS BASICOS PARA EL USO DE LOS MAESTROS DE EDUCACION FISICA A SU CONVENIENCIA PARA COMBATIR LA OBESIDAD. ⁵

⁵ <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1010/te.1010.pdf>

3.3. Ámbito psicológico

Psicología

Es la disciplina que investiga sobre los procesos mentales de personas y animales. La palabra proviene del griego: psico- (actividad mental o alma) y -logía (estudio). Esta disciplina analiza las tres dimensiones de los mencionados procesos: cognitiva, afectiva y conductual. La psicología moderna se ha encargado de recopilar hechos sobre las conductas y las experiencias de los seres vivos, organizándolos en forma sistemática y elaborando teorías para su comprensión. Estos estudios permiten explicar su comportamiento y hasta en algunos casos, predecir sus acciones futuras.

La metodología de estudio de la psicología se divide en dos grandes ramas: aquella que entiende esta disciplina como una ciencia básica (también denominada experimental) y emplea una metodología científica-cuantitativa (contrasta hipótesis con variables que pueden cuantificarse en el marco de un entorno de experimentación), y otra que busca comprender el fenómeno psicológico mediante metodologías cualitativas que enriquezcan la descripción y ayuden a comprender los procesos.

Existen muchas corrientes psicológicas, pero seguramente la escuela de la psicología más conocida es la cognitiva, que estudia el acto de conocimiento (la forma en que se comprende, organiza y utiliza la información recibida a través de los sentidos). Así, la psicología cognitiva estudia funciones como la atención, la percepción, la memoria y el lenguaje.

La psicología puede dividirse en psicología básica (su función es generar nuevos conocimientos respecto a los fenómenos psicológicos) y psicología aplicada (tiene como objetivo la solución de problemas prácticos a través de la aplicación de los conocimientos producidos por la psicología básica).⁶

⁶ <http://definicion.de/psicologia/#ixzz40HyalWnm>

Psicología infantil

Se encarga del estudio del comportamiento del niño, desde su nacimiento hasta su adolescencia. De esta forma, esta rama de la psicología se centra en el desarrollo físico, motor, cognitivo, perceptivo, afectivo y social. Así es como los psicólogos infantiles llevan adelante métodos para prevenir y resolver los problemas en la salud mental de los niños.

La psicología infantil atiende dos variables que pueden incidir en el desarrollo del niño: el factor ambiental, como la influencia de sus padres o de sus amigos, y el factor biológico, determinado por la genética.

Una de las cuestiones fundamentales que se intenta transmitir a través de la citada psicología infantil es también la necesidad de que los padres reaccionen y sepan cuando acudir a la misma para poder ponerle solución al problema que tiene su hijo, sea del tipo que sea. En este sentido, se establece que hay una serie de parámetros que son los que le pueden indicar al padre o a la madre que ha llegado el momento de solicitar la ayuda de especialistas.

Así, da a conocer que hay que optar por profesionales cuando se está viviendo una importante crisis en el seno familiar, cuando el pequeño tiene problemas en el colegio, cuando aquel tiene problemas de relación con sus compañeros, cuando su hijo está deprimido o cuando la personalidad y conducta de aquel ha cambiado radicalmente.

En cuanto a sus principales teorías, la psicología infantil se basa en la descripción de la personalidad y la percepción desarrollada por el austriaco Sigmund Freud, y en los conceptos del saber cognitivo propuestos por el suizo Jean Piaget.⁷

⁷ <http://definicion.de/psicologia-infantil/#ixzz40I006iY8>

Afecciones psicológicas a causa de la obesidad infantil

Los investigadores revelaron que casi la mitad de los chicos con problemas para controlar su peso disminuyeron 15% en la puntuación de su autoestima. Los especialistas que han observado los resultados del informe concluyen que este hecho se debe, probablemente, a que los niños gorditos son objeto de bromas sobre su peso y sufren segregación (son los últimos en ser elegidos como compañeros de juego, por ejemplo), de modo que la imagen y concepto que tienen de ellos mismos se ve afectada paulatinamente.

No muy lejos de este orden de ideas, especialistas en salud mental coinciden en señalar que la obesidad en pacientes jóvenes se vincula con desórdenes emocionales, pero aclaran que tales dificultades no sólo dependen de ser blanco de críticas y mofas, sino también por la comparación que el mismo paciente hace entre su físico y los estereotipos de belleza socialmente convenidos.

En resumen, psicólogos, psiquiatras y trabajadores sociales consideran que un mal control de peso puede generar, en lo anímico:

- Dificultad para afrontar situaciones conflictivas o que provocan frustración y ansiedad.
- Autoestima negativa y bajo concepto de uno mismo.
- Estados de ánimo depresivos o de angustia.
- Deseo irrefrenable de tener experiencias gratificantes.
- Incapacidad para tomar decisiones por cuenta propia, lo que genera que la conducta sea controlada por otros (padres, parientes, pareja o amigos).
- Sentimiento de vacío interno e incapacidad para controlar la vida propia.
- Tendencia a pensar que los cambios emocionales y problemas que le ocurren a uno mismo se deben exclusivamente a factores externos.⁸

⁸ <http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/obesidad/articulos/problemas-psicologicos-por-obesidad.html>

3.4. Ámbito social

Sociedad

Es un término que describe a un grupo de individuos marcados por una cultura en común, un cierto folclore y criterios compartidos que condicionan sus costumbres y estilo de vida y que se relacionan entre sí en el marco de una comunidad. Aunque las sociedades más desarrolladas son las humanas (de cuyo estudio se encargan las ciencias sociales como la sociología y la antropología), también existen las sociedades animales (abordadas desde la sociobiología o la etología social).

En este último sentido, por tanto, podríamos decir que las sociedades de animales son aquellas que se van constituyendo de una forma totalmente natural. Así, de esta manera, un ejemplo de lo que estamos señalando sería el siguiente: “El profesor de Ciencias Naturales nos subrayó que las abejas son unos de los grupos de seres vivos que viven en sociedad”.

Las sociedades de carácter humano están constituidas por poblaciones donde los habitantes y su entorno se interrelacionan en un contexto común que les otorga una identidad y sentido de pertenencia. El concepto también implica que el grupo comparte lazos ideológicos, económicos y políticos. Al momento de analizar una sociedad, se tienen en cuenta aspectos como su nivel de desarrollo, los logros tecnológicos alcanzados y la calidad de vida. Los expertos en el análisis de las sociedades establecen una serie de señas de identidad o de características que exponen que son imprescindibles que se cumplan para que las reuniones o asociaciones de grupos se consideren sociedades como tal.⁹

⁹ (<http://definicion.de/sociedad/#ixzz40Ht5RxoP>, s.f.)

El niño y la sociedad

Una de las cuestiones más complejas y más delicadas es la de los niños. Cuando se piensa en la debilidad de esos pequeños seres y en que las primeras sensaciones que impresionen su cerebro influirán más o menos en su desarrollo ulterior, experimentase profunda simpatía por ellos, una gran ternura que quisiera extenderse a todos los pequeños desheredados a quienes su debilidad les hace las primeras víctimas de nuestra mala organización social. Porque son débiles y morirían si no se acudiese en su auxilio, en una sociedad anarquista donde nadie tendrá que temer la miseria, todo el mundo dará expansión a sus sentimientos afectivos, todos se harán útiles y querrán contribuir a su desarrollo físico y moral, aportar su parte alícuota de conocimientos a su desarrollo intelectual.

Más para comprender bien este afán de los individuos en pro de la infancia, es evidente que hace falta abstraerse por completo de la sociedad actual, donde la familia es una carga al principio y un medio de explotación después. Hay que formarse clara idea de las relaciones sociales tal como las comprendemos nosotros y acabamos de describirlas, darse cuenta de la nueva situación creada en las relaciones entre el hombre y la mujer y a las cuales aportará el hijo una nota nueva, un vínculo más en los individuos normalmente constituidos. Hacer en la mente tabla rasa de las preocupaciones actuales es uno de los primeros trabajos que han de efectuarse para apreciar cuerdamente las cosas futuras.¹⁰

¹⁰ http://www.antorcha.net/biblioteca_virtual/politica/grave/23.html

La obesidad infantil y su impacto social

El sociólogo Robert Crosnoe, profesor e investigador de la Universidad de Texas, en Austin (Estados Unidos) ha realizado un estudio sobre las consecuencias sociales de la obesidad: Gender, Obesity and Education (Género, Obesidad y Educación). Para realizarlo se basó en un muestreo de 11.000 jóvenes de ambos sexos. Las conclusiones de dicho estudio son bastante contundentes y reafirman la opinión que probablemente ya teníamos sobre el tema. En primer lugar, encontró que los efectos perniciosos en el ámbito emocional, académico y laboral son mucho más profundos en las adolescentes que en los varones de la misma edad.

Según Crosnoe, los estigmas de la sociedad norteamericana acerca de los obesos ("feos, inaceptables, perezosos y tontos") tienen efectos muy negativos en estas personas, sobre todo si son chicas adolescentes. Les afectan emocional, social e intelectualmente. Así, encontró que la obesidad perjudica el rendimiento académico y el futuro laboral. En el estudio realizado por Crosnoe, las personas obesas tenían menos formación, debida a un menor rendimiento académico y a una mayor desmotivación por realizar estudios superiores. Además, cuando entraban en el mundo laboral, tenían remuneraciones más bajas y una mayor dificultad para ser promovidas a puestos de responsabilidad.

Por otra parte, las adolescentes con sobrepeso sufrían problemas emocionales y psicológicos que les llevaban, en ocasiones, a la automedicación y al abuso del alcohol o las drogas. Todos estos problemas que acompañan a la obesidad no deben hundir a quien la sufre, sino ser un acicate para luchar con más fuerza contra ella. ¹¹

¹¹ <http://www.adelgazar.net/n07114-impacto-psicologico-sobrepeso.htm>

3.5. Ámbito laboral

Definición de laboral

“Se entiende por laboral a todas aquellas situaciones o elementos vinculados de una u otra forma con el trabajo, entendido este último como cualquier actividad física o intelectual que recibe algún tipo de respaldo o remuneración en el marco de una actividad o institución de índole social”. (ABC, 2007)

Todas las comunidades educativas, administrativas, como el MINEDUC¹², la DIGEF, hasta el estado, empezando por el estudiante, el padre de familia, la comunidad, la infraestructura, el personal docente, los recursos didácticos, todos juntos tienen la labor de lograr el desarrollo integral del estudiante para mejorar su calidad de vida en pro de una sociedad que aproveche su tiempo libre en un ocio positivo que lleve al país en subdesarrollo a desarrollo. Cada quien debe desempeñar su labor como debe ser, ya que cada uno independientemente de lo que haga recibe su remuneración, que le permite tener una mejor calidad de vida, el labor del estudiante es dedicarse a sus estudio y el labor del profesor es enseñarle y crear un ser biopsicosociolaborable equilibrado y desenvuelto en una sociedad cada vez más exigente

Si hacemos bien nuestro trabajo logrando formar el habito a la actividad física mediante el desarrollo de las capacidades motrices, utilizando herramientas como los juegos tradicionales aprovechados en nuestro tiempo libre en la parte del ocio positivo se puede controlar el estrés acumulado de una ardua semana laboral o día laboral, la actividad física o educación física nos brinda los siguientes beneficios

- Optimiza la azúcar en la sangre
- Optimiza los niveles hormonales de la función cerebral máxima
- Mayor concentración en lo que se hace
- Maximiza el rendimiento laboral
- Aumenta la función del cerebro

¹² Ministerio de Educación

- Aumenta la memoria
- Aumento del funcionamiento intelectual

3.5.1. Base Legal

- Decreto número 76-97

La dirección General de Educación Física (DIGEF) es el órgano responsable de coordinar y cumplir la filosofía y la política, así como de seguir las directrices dictadas en materia de educación general y de educación física, según lo establecido en el decreto Numero 76-97 del congreso de la república, Ley Nacional para el desarrollo de la cultura física y el deporte, y a las atribuciones que le otorga el reglamento orgánico interno del Ministerio de Educación. Tiene como objetivo esencial promover la práctica sistemática de la educación física, la recreación y el deporte, en todos los niveles del sistema educativo nacional tanto en el sistema escolar como en el extraescolar.

Algunas funciones de la Dirección general de Educación Física (DIGEF)

- Promover la práctica sistemática de la educación física en todos los niveles del sistema educativo nacional.
- Descentralizar y regionalizar la práctica de la educación física
- Elaborar y aprobar los planes y programas de educación física, para todos los niveles y ciclos educativos
- Autorizar y supervisar el funcionamiento de centro educativos oficiales como privados de formación de docente de educación física dentro del sistema educativo nacional
- Dirigir, ejecutar, evaluar y supervisar los proyectos programas y acciones de educación física, de acuerdo a las políticas educativas que se dicten
- Promover el mecanismo de integración interinstitucional e intersectorial con entidades afines a la educación física.

- Consejo de DIGEF

El consejo de la Dirección General de Educación física se constituye como un órgano asesor, coordinar y regulador de las políticas, proyectos, directrices y estrategias de dicha dirección

Se integran por Convocatoria del Ministerio de Educación con los siguientes miembros:

- 1- El director General de Educación Física, Quien lo preside
- 2- Un delegado de la presidencia de la Republica
- 3- Un representante del despacho del ministerio de educación
- 4- Un representante por las asociaciones de maestros de educación física
- 5- El director de la escuela Normal Central de Educación física
- 6- Un representante del Ministerio de Salud pública y asistencia Social
- 7- Un representante de la unidad académica de educación física superior de la Universidad de San Carlos de Guatemala.
- 8- Un representante de la unidad académica de educación física superior de las universidades Privadas de Guatemala.
- 9- Otros miembros que el Despacho Ministerial a través de su titular determine integrar.¹³

¹³ Decreto Numero 76-97 ley Nacional para el desarrollo de la cultura Física y el Deporte.

IV. MARCO OPERATIVO

4.1. Diseño de la investigación

4.1.1. Equipo de investigación

Para el desarrollo de la siguiente investigación se hace necesario contar con el recurso humano necesario para realizar los estudios del problema planteado:

Nombre del investigador principal

1. Gerber Giovanni Porras Tubac quien dirigirá el estudio realizado, redactar informes y la aplicación de test.
2. Lic. Joaquín Antonio Mancilla Rivera, director y propietario del Colegio Mixto Belén que tiene a su cargo el apoyo con permisos y utilización de material y aplicación de test.
3. Maestra Cindy Álvarez, titular del primer grado de primaria de la institución.
4. Maestra Lourdes, titular del segundo grado de primaria de la institución.
5. Maestra Nancy Veliz, titular del tercer grado de primaria de la institución.
6. Enfermera Sofía Roca, encargada del área de enfermería de la institución.

4.1.2. Presupuesto

- Tabla No. 1. La parte económica de la investigación.

No.	Recursos materiales	Costo
1	2 resmas de papel bond tamaño carta	Q.60.00
2	Tinta	Q.90.00
3	Mensualidad internet Claro Q.160.00 x 6 meses	Q.960.00
4	Transporte Q.100.00 x 6 meses	Q.600.00
5	Alimentación	Q.200.00
6	Hidratación	Q.90.00
7	Fotocopia de instrumentos de evaluación	Q.10.00
	Total	Q.2,010.00

Fuente: Elaboración propia

4.1.3. Programación

- Tabla No. 3. El cronograma de toda la investigación que comprende del mes de febrero a abril del 2016

ACTIVIDADES	MESES															
	FEBRERO				MARZO				ABRIL							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
FASE I																
Identificación de fuentes bibliográficas																
Acopio de información bibliográfica																
Construcción del marco teórico																
FASE II																
Selección de la muestra																
Tipo de muestreo																
Técnicas e instrumentos de recolección de datos																
Descripción de las técnicas e instrumentos con sus respectivos indicadores																
FASE III																
Organización jerárquica del proyecto																
Recursos e institucionales																
Presupuesto de la investigación																
Aplicación de las técnicas e instrumentos de recolección de datos																
FASE IV																
Trabajo de campo																
Elaboración y revisión del informe																
Evaluación de la sistematización																
Entrega de la sistematización																

V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

5.1. Análisis de datos

(Encuesta obesidad infantil muestra 30 alumnos)



Interpretación de los datos:

Opciones de respuesta:

Ninguna : 20 encuestados

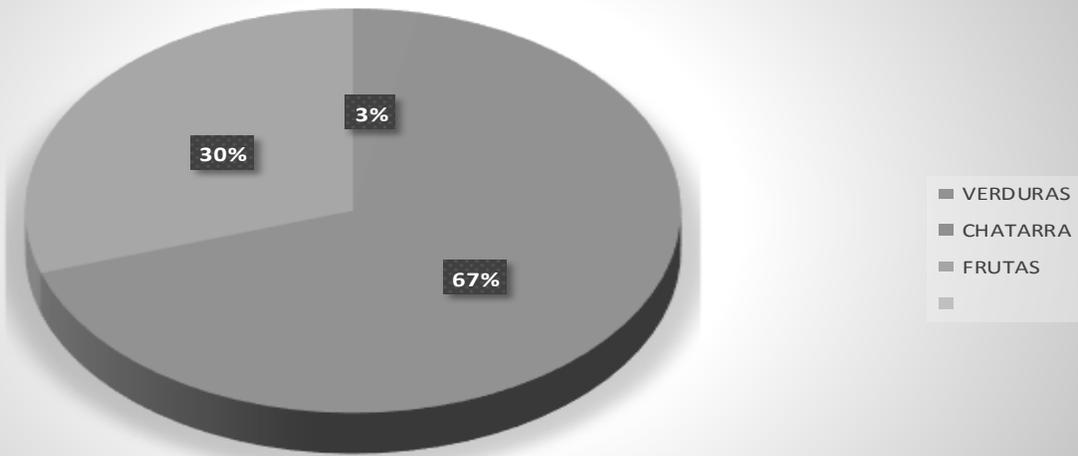
Dos o tres veces al día: 8 encuestados

Todos los días: 2 encuestados

Observaciones:

Predomina el sedentarismo en los encuestados y evidencia falta del hábito del ejercicio físico.

CUAL ES TU COMIDA FAVORITA ?



Interpretación de los datos:

Opciones de respuesta:

Verduras : 1 encuestado

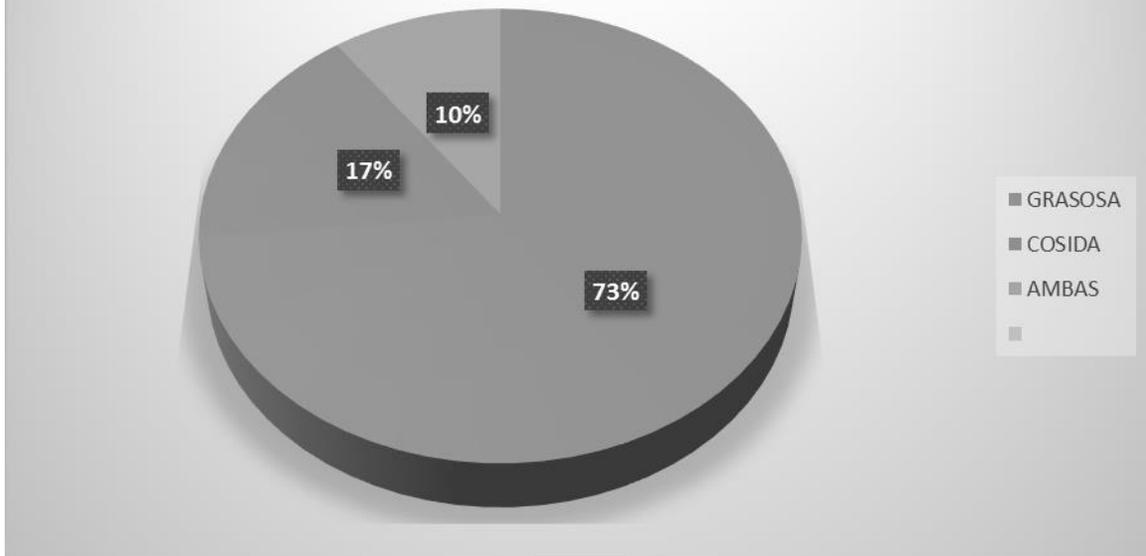
Chatarra : 20 encuestados

Frutas : 9 encuestados

Observaciones:

Se hace evidente el consumo calórico con alimentos poco saludables para los alumnos y en pocas coincidencias prefieren frutas y casi nulo las verduras.

QUE TIPO DE COMIDA HACEN EN TU CASA?



Interpretación de los datos:

Opciones de respuesta:

Grasosa : 22 encuestados

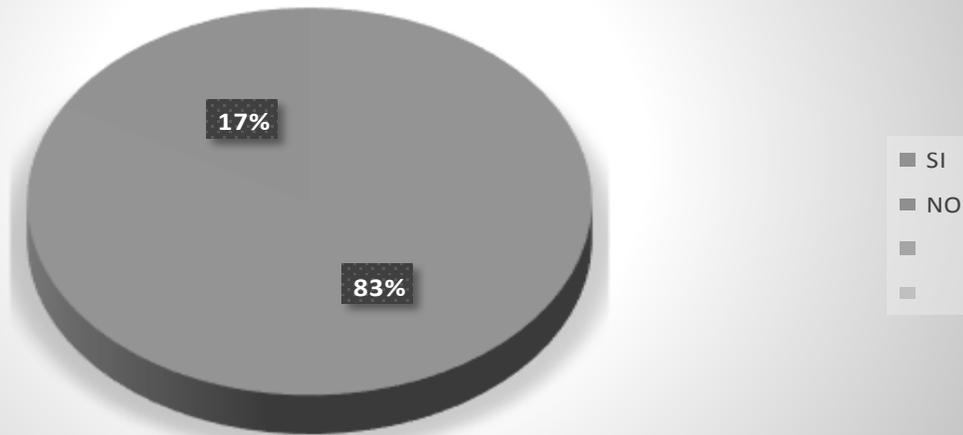
Cosida : 5 encuestados

Ambas : 3 encuestados

Observaciones:

Es de considerar que en casa de estos niños se alimentan con comida poco sana para la salud del núcleo familiar y es alarmante que se prefiera comida grasosa que sana para la salud.

EN TU FAMILIA EXISTE UNA PERSONA CON SOBREPESO?



Interpretación de los datos:

Opciones de respuesta:

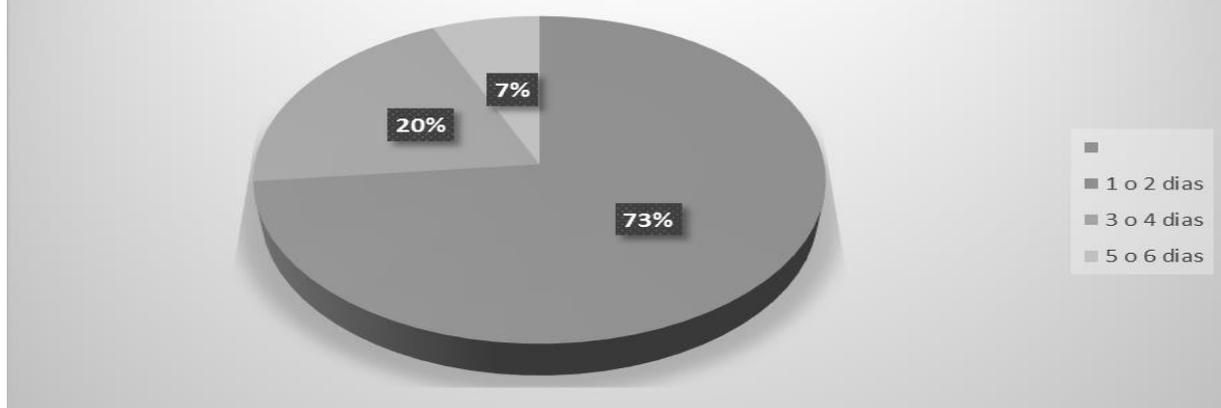
SI: 25 encuestados

NO: 5 encuestados

Observaciones:

La obesidad predomina en la familia de los encuestados, se concluye que los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo se promueven en el núcleo familiar.

CADA CUANTO COMES COMIDA RAPIDA POR SEMANA?



INTERPRETACION DE LOS DATOS:

OPCIONES DE RESPUESTA:

1 o 2 días: 22 encuestados

3 o 4 días: 6 encuestados

5 o 6 días: 2 encuestados

OBSERVACIONES:

Es poca la frecuencia de ejercicio de los encuestados por ende la obesidad evidente dentro de los alumnos.

Análisis grafico (test de habilidad motora para primaria)

1. Equilibrio estático (posición paloma)



Interpretación de los datos:

Opciones de resultado:

- 4 puntos : cero evaluados
- 3 puntos: cero evaluados
- 2 puntos: doce evaluados
- 1 punto: dieciocho evaluados
- 0 puntos: cero evaluados

Observaciones:

Carencia en la destreza del equilibrio estático, es de suma importancia reforzar esta capacidad motriz en los estudiantes.

2. Equilibrio dinámico (marcha de frente, de lado, preferido, del otro lado)



Interpretación de los datos:

Opciones de resultado:

- 4 puntos: cero evaluados
- 3 puntos: cero evaluados
- 2 puntos: quince evaluados
- 1 punto: quince evaluados
- 0 puntos: cero evaluados

Observaciones:

Cabe destacar que es evidente que la mayoría de estudiantes desarrollan el equilibrio dinámico de manera inadecuada que es consecuencia de una mala base y desarrollo de las capacidades motrices básicas en la clase de educación física.

3. Potencia (salto largo sin carrera)



Interpretación de los datos:

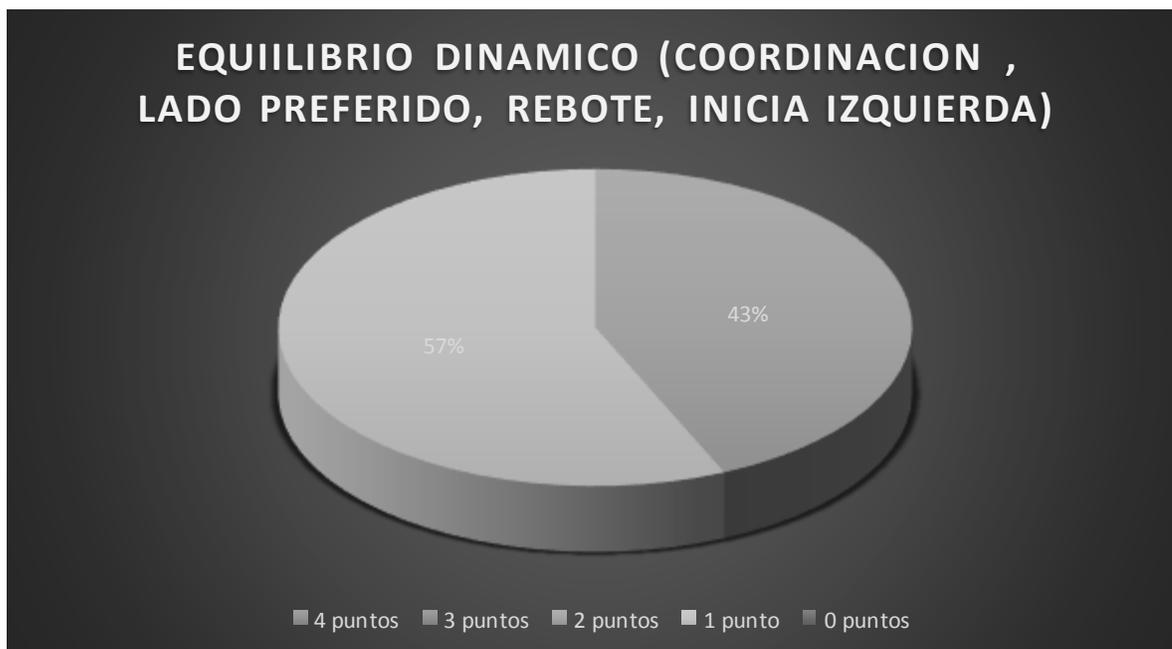
Opciones de resultado:

- 4 puntos: cero evaluados
- 3 puntos: cero evaluados
- 2 puntos: dieciséis evaluados
- 1 punto: catorce evaluados
- 0 puntos: cero evaluados

Observaciones:

La capacidad del salto es base para el desarrollo motor de los niños y es evidente que los evaluados carecen de la capacidad motora básica de saltar sin impulso. Es por ende de la importancia de la clase de educación física para reforzar los conocimientos.

4. Equilibrio dinámico (coordinación , lado preferido, rebote inicia izquierda)



Interpretación de los datos:

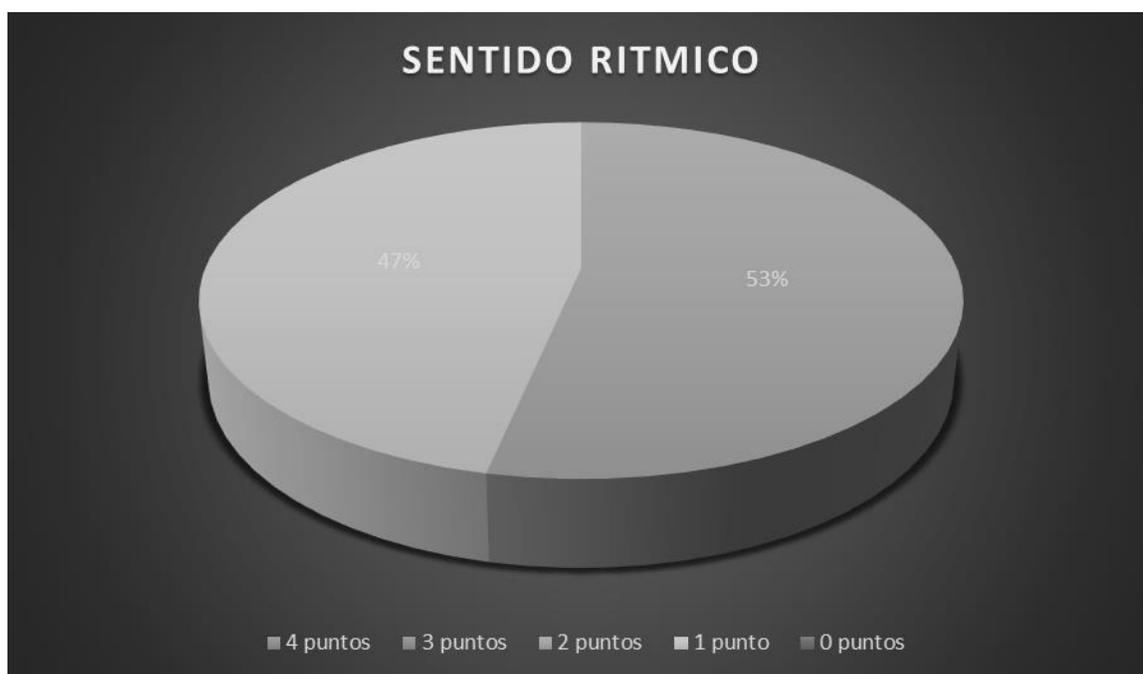
Opciones de resultado:

- 4 puntos: cero evaluados
- 3 puntos: cero evaluados
- 2 puntos: trece evaluados
- 1 punto: diecisiete evaluados
- 0 puntos: cero evaluados

Observaciones:

El rango de calificación demuestra que la mayoría de evaluados no poseen la capacidad o habilidad de un equilibrio dinámico.

5. Sentido rítmico (rebote inicia derecha, rebote inicia izquierda)



Interpretación de los datos:

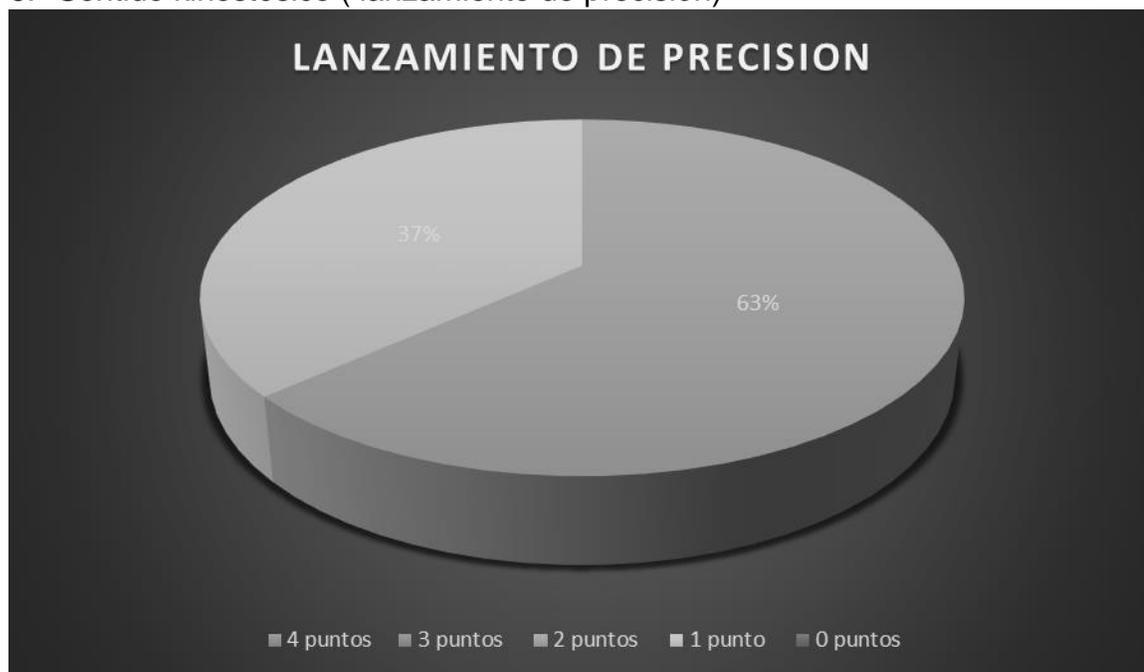
Opciones de resultado:

- 4 puntos: cero evaluados
- 3 puntos: cero evaluados
- 2 puntos: dieciséis evaluados
- 1 punto: catorce evaluados
- 0 puntos: cero evaluados

Observaciones:

La capacidad rítmica de los estudiantes es baja ya que no pasan de los dos puntos la mayoría de los evaluados. Se denota una incapacidad de tener una fluidez rítmica y predomina la arritmia corporal.

6. Sentido kinestésico (lanzamiento de precisión)



Interpretación de los datos:

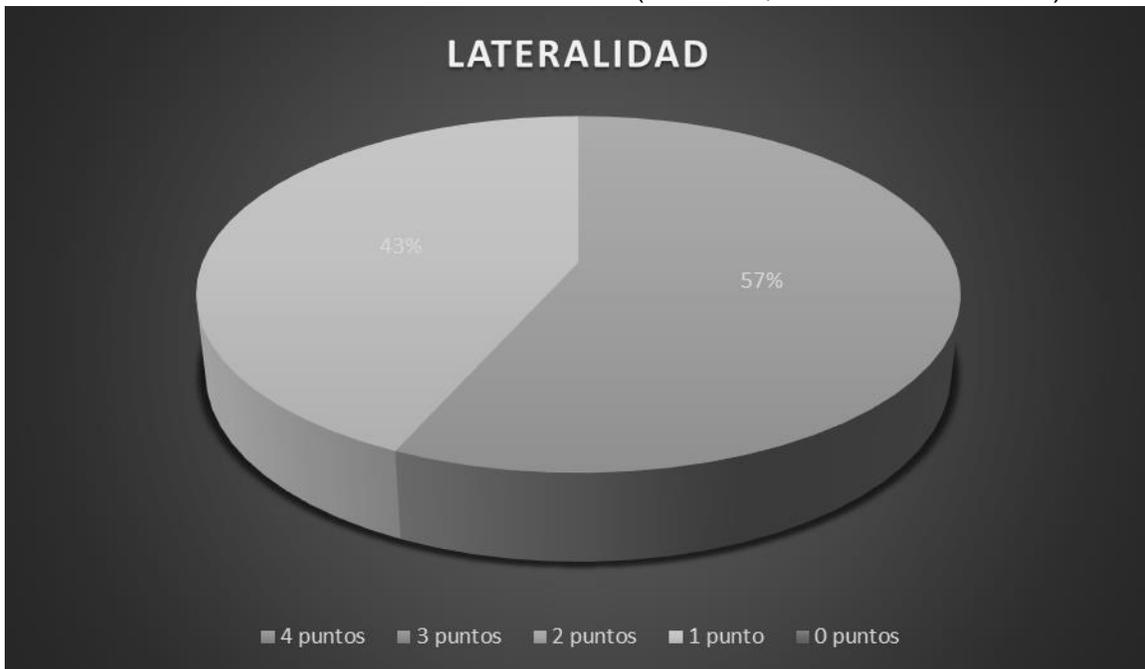
Opciones de resultado:

- 4 puntos: cero evaluados
- 3 puntos: cero evaluados
- 2 puntos: diecinueve evaluados
- 1 punto: once evaluados
- 0 puntos: cero evaluados

Observaciones:

Los tipos de lanzamiento en esta edad están por debajo de la media estándar de la educación física en estas edades, carecen de la capacidad adecuada para poder hacer un lanzamiento de la mejor manera.

7. Lateralidad imitación de movimientos (bilateral, unilateral alternado)



Interpretación de los datos:

Opciones de resultado:

- 4 puntos: cero evaluados
- 3 puntos: cero evaluados
- 2 puntos: diecisiete evaluados
- 1 punto: trece evaluados
- 0 puntos: cero evaluados

Observaciones:

La diversidad de movimientos tanto disociados, alternativos y simultáneos no están desarrollados de una manera fluida y correcta que refleja en los resultados de los evaluados.

VI. CONCLUSIONES

6.1 La conclusión que se saca acerca de: ¿qué es la obesidad infantil? : es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano.

6.2 La conclusión que se saca acerca de: ¿Qué es la obesidad? : La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

6.3 La conclusión que se saca acerca de: ¿Cuáles son los beneficios del ejercicio físico para la salud? : incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso, disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatías isquémica en grado similar al de otros factores como el tabaquismo, previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos, mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL, mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulino-dependiente, mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.

6.4 La conclusión que se saca acerca de: ¿Cuál es el impacto social de la obesidad? : Los estigmas de la sociedad acerca de los obesos ("feos, inaceptables, perezosos y tontos") tienen efectos muy negativos en estas personas, sobre todo si son chicas adolescentes. Les afectan emocional, social e intelectualmente.

VII. RECOMENDACIONES

Desde edades tempranas tratar de implementar o inculcar el hábito del ejercicio físico desde tareas muy básicas dentro y fuera del hogar.

7.1 Erradicar la epidemia de la obesidad, inculcando el ejercicio físico como base de la rutina diaria y cuidar y velar por la alimentación que es el pilar para poder vencer esta enfermedad.

7.2 Por medio de estos beneficios de la actividad física dar a conocer a la población la calidad de vida que se alcanza a través de la aplicación de ejercicios en la salud de la persona y concientizar y promover dichas mejoras corporales y psicológicas.

7.3 Promover una conciencia social de los impactos negativos de la obesidad en las personas que cuentan con esta enfermedad e incluir en todo tipo de actividad ya sea cultural lúdica o deportiva a todas las personas que constituyen el núcleo social guatemalteco.

7.4 Implementar el hábito del ejercicio físico, que es la actividad física voluntaria, intencional, sistematizada y programada. Desde este punto de vista, es importante remarcar los beneficios del ejercicio físico tanto a nivel físico, como psicológico y social.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

Educacion Fisica. (8 de febrero de 2016). Recuperado el 8 de febrero de 2016, de Educacion Fisica:

http://www.une.edu.pe/general/peda_perfil_fisica.htm.

ABC, D. (- de - de 2007). *Definicion ABC tu Diccionario Hecho Facil*. Recuperado el 8 de febrero de 2016, de Definicion ABC tu Diccionario Hecho Facil: <http://www.definicionabc.com/social/tiempo-libre.php>

B. Scott, P. (2016). *Introduccion a la Investigacion y Evaluacion Educativa*. En P. B. Scott, *Introduccion a la Investigacion y Evaluacion Educativa* (págs. 139, 137 y 138). Guatemala: Direccion General de Docenciaa, Didactica de Desarrollo Acaemico.

Cabezas, M. M. (- de diciembre de 2001). *efdeportes.com*. Recuperado el 14 de febrero de 2016, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm>

conalep139mayra. (9 de abril de 2010). *Concepto de Sociedad*. Recuperado el 9 de febrero de 2016, de Concepto de Sociedad: <http://conalep139mayra.blogspot.com/2010/04/fenomeno-social.html>

definiciones. (- de - de 2008). *Definicion.de*. Recuperado el 14 de febrero de 2016, de Definicion.de: <http://definicion.de/social/>

Encina, D. (15 de Agosto de 2014). *SlideShare*. Recuperado el 14 de Febrero de 2016, de SlideShare: <http://es.slideshare.net/DarioEncina/momentos-de-la-clase-de-educacin-fsica-38037529>

Escudero, D. (- de abril de 2009). *efdeportes.com*. Recuperado el 14 de febrero de 2016, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd131/la-educacion-fisica-y-la-formacion-integral-del-hombre.htm>

lexicoon. (- de - de 2016). *diccionario*. Recuperado el 14 de febrero de 2016, de diccionario: <http://lexicoon.org/es/biologico>

Lopez, J. (11 de marzo de 2015). *Etapas del desarrollo humano y sus características*. Recuperado el 14 de febrero de 2016, de Etapas del desarrollo humano y sus características:

<http://etapasdeldesarrollohumano.net/etapas-del-desarrollo-humano-y-sus-caracteristicas/>

LosFuerte.com. (6 de septiembre de 2014). *Mini Aula*. Recuperado el 8 de febrero de 2016, de Mini Aula: <http://losfuerte.com/miniaula/que-es-el-ocio-positivo/>

Rivas, J. M. (27 de febrero de 2015). *Mini Aula*. Recuperado el 8 de febrero de 2016, de Mini Aula: <http://losfuerte.com/miniaula/que-es-el-ocio-positivo/>

RNEUD. (16 de abril de 2015). *TripleSunset*. Recuperado el 14 de febrero de 2016, de Psicología:

<https://triplesunset.wordpress.com/2015/04/16/resumen-teoria-del-desarrollo-psicosocial-de-erik-erikson-parte-1/>

Wikipedia. (2 de agosto de 2011). *Wikipedia la Enciclopedia Libre*. Recuperado el 7 de febrero de 2016, de Wikipedia la Enciclopedia Libre: https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica

Wikipedia. (20 de enero de 2016). *Wikipedia la enciclopedia libre*. Recuperado el 14 de febrero de 2016, de wikipedia la enciclopedia libre: <https://es.wikipedia.org/wiki/Autoconcepto>

Xander, J. (04 de octubre de 2015). *SlideShare*. Recuperado el 8 de febrero de 2016, de SlideShare: <http://es.slideshare.net/JaimeXander/la-identidad-y-rol-del-docente-en-la-educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica-actual>

Ximenarp, G. (7 de noviembre de 2007). *No Todo Dolor daña*. Recuperado el 8 de febrero de 2016, de No Todo Dolor daña: <https://gladysximenarp.wordpress.com/2007/11/07/beneficios-de-la-educacion-fisica/>

Yauri, f. (2 de agosto de 2015). *blogger.com*. Recuperado el 14 de febrero de 2016, de blogger.com:

http://lapedagogiayp.blogspot.com/2015_08_01_archive.html

ABC, D. (- de - de 2007). *Definicion ABC tu Diccionario Hecho Facil*. Recuperado el 8 de febrero de 2016, de Definicion ABC tu Diccionario Hecho Facil: <http://www.definicionabc.com/social/tiempo-libre.php>

B. Scott, P. (2016). Introduccion a la Investigacion y Evaluacion Educativa. En P. B. Scott, *Introduccion a la Investigacion y Evaluacion Educativa* (págs. 139, 137 y 138). Guatemala: Direccion General de Docenciaa, Didactica de Desarrollo Acaemico.

Cabezas, M. M. (- de diciembre de 2001). *efdeportes.com*. Recuperado el 14 de febrero de 2016, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm>

conalep139mayra. (9 de abril de 2010). *Concepto de Sociedad*. Recuperado el 9 de febrero de 2016, de Concepto de Sociedad: <http://conalep139mayra.blogspot.com/2010/04/fenomeno-social.html>

definiciones. (- de - de 2008). *Definicion.de*. Recuperado el 14 de febrero de 2016, de Definicion.de: <http://definicion.de/social/>

Educacion Fisica. (8 de febrero de 2016). Recuperado el 8 de febrero de 2016, de Educacion Fisica: http://www.une.edu.pe/general/peda_perfil_fisica.htm

Encina, D. (15 de Agosto de 2014). *SlideShare*. Recuperado el 14 de Febrerode2016,deSlideShare: <http://es.slideshare.net/DarioEncina/momentos-de-la-clase-de-educacin-fisica-38037529>

Escudero, D. (- de abril de 2009). *efdeportes.com*. Recuperado el 14 de febrero de 2016, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd131/la-educacion-fisica-y-la-formacion-integral-del-hombre.htm>

lexicoon. (- de - de 2016). *diccionario*. Recuperado el 14 de febrero de 2016, de diccionario: <http://lexicoon.org/es/biologico>

Lopez, J. (11 de marzo de 2015). *Etapas del desarrollo humano y sus características*. Recuperado el 14 de febrero de 2016, de Etapas del desarrollohumanoy suscaracteristicas:

<http://etapasdeldesarrollohumano.net/etapas-del-desarrollo-humano-y-sus-caracteristicas/>

LosFuerte.com. (6 de septiembre de 2014). *Mini Aula*. Recuperado el 8 de febrero de 2016, de Mini Aula: <http://losfuerte.com/miniaula/que-es-el-ocio-positivo/>

Rivas, J. M. (27 de febrero de 2015). *Mini Aula*. Recuperado el 8 de febrero de 2016, de Mini Aula: <http://losfuerte.com/miniaula/que-es-el-ocio-positivo/>

RNEUD. (16 de abril de 2015). *TripleSunset*. Recuperado el 14 de febrero de 2016, de Psicología:

<https://triplesunset.wordpress.com/2015/04/16/resumen-teoria-del-desarrollo-psicosocial-de-erik-erikson-parte-1/>

Wikipedia. (2 de agosto de 2011). *Wikipedia la Enciclopedia Libre*. Recuperado el 7 de febrero de 2016, de Wikipedia la Enciclopedia Libre: https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica

Wikipedia. (20 de enero de 2016). *Wikipedia la enciclopedia libre*. Recuperado el 14 de febrero de 2016, de wikipedia la enciclopedia libre: <https://es.wikipedia.org/wiki/Autoconcepto>

Xander, J. (04 de octubre de 2015). *SlideShare*. Recuperado el 8 de febrero de 2016, de SlideShare: <http://es.slideshare.net/JaimeXander/la-identidad-y-rol-del-docente-en-la-educaci%C3%B3n-fsica-actual>

Ximenarp, G. (7 de noviembre de 2007). *No Todo Dolor daña*. Recuperado el 8 de febrero de 2016, de No Todo Dolor daña: <https://gladysximenarp.wordpress.com/2007/11/07/beneficios-de-la-educacion-fisica/>

Yauri, f. (2 de agosto de 2015). *blogger.com*. Recuperado el 14 de febrero de 2016, de blogger.com:

http://lapedagogiayp.blogspot.com/2015_08_01_archive.html

IX. ANEXO

9.1 Glosario

- *Obesidad: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El sobrepeso se calcula a partir del índice de masa corporal (IMC)*
- *IMC: indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²).*
- *Obesidad infantil: la OMS afirma concluyentemente que “la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI*
- *Psicología infantil: Se encarga del estudio del comportamiento del niño, desde su nacimiento hasta su adolescencia. De esta forma, esta rama de la psicología se centra en el desarrollo físico, motor, cognitivo, perceptivo, afectivo y social. Así es como los psicólogos infantiles llevan adelante métodos para prever y resolver los problemas en la salud mental de los niños.*
- *Psicología: Es la disciplina que investiga sobre los procesos mentales de personas y animales. La palabra proviene del griego: psico- (actividad mental o alma) y -logía (estudio). Esta disciplina analiza las tres dimensiones de los mencionados procesos: cognitiva, afectiva y conductual*
- *Biología: Es una rama de las ciencias naturales que tiene como objeto de estudio a los seres vivos; suele describirse como la ciencia de la vida*

9.2 Instrumentos

- Encuesta obesidad infantil

Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente

Profesorado en Educación Física

Sede central/CUM

Curso: sistematización

Encuesta obesidad infantil

Nombre: _____ **Grado:** _____

1. Cuantas veces haces actividad física en la semana?

Ninguna _____ dos a tres veces: _____ todos los días: _____

1.Cuál es tu comida favorita?

Verduras: _____ **chatarra:** _____ **Frutas:** _____

2. Qué tipo de comida hacen en tu casa?

Grasosa: _____ **Cosida:** _____ **Ambas:** _____

3. En tu familia existe una persona con sobrepeso?

Si: _____ **No:** _____

4. Cada cuanto tiempo comes comida rápida por semana?

1 o 2 días: _____ **3 o 4 días:** _____ **5 o 6 días:** _____

Joaquín Mancilla director

Coordinación primaria

1. Test de habilidades motrices básicas

PLANILLA DE RESULTADOS : TEST DE HABILIDAD MOTORA PARA PRIMARIA

Prueba	Ptos	Ptos	Ptos	Ptos	Ptos	Comentario
	4	3	2	1	0	
1) Equilibrio estático Posición Paloma						
2) Equilibrio dinámico a-Marcha de frente b-De lado preferido c-Del otro lado						
3) Potencia Salto largo sin carrera						
4) Equilibrio dinámico- Coordinación a-Lado preferido b-Rebote inicia izquierda						
5) Sentido Rítmico a-Rebote inicia derecha. b-Rebote inicia izquierda.						
6) Sentido kinestésico. Lanzamiento de Precisión.						
7) Lateralidad imitación de movimiento. a-Mov. Bilateral. b-Mov. Unilateral. c-Mov. alternado						

PUNTAJE FINAL:	44 a 52	= Excelente
	36 a 43	= Muy bueno.
	30 a 35	= Bueno.
	24 a 29	= Pobre.
	Menos de 24	= Pierde

9.3 Programa de Docencia

El rol del profesor de educación física de PADEP-DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito bio-psico-socio-laboral en nivel primario.

Programa docencia

2. Objetivo

Fundamentar desde la teoría de aprendizaje socio constructivista el avance de la zona de desarrollo próximo en las capacidades motrices.

3. Desarrollo temático.

El taller se organiza en tres sesiones. En la primera, de forma sencilla y directa, se analizan todas las capacidades coordinativas del niño. Desde la edad de 7 a 10 años.

La segunda sesión se completa en las actividades de motricidad adaptadas al estudiante con sus capacidades y que despierten emociones positivas, con el propósito de mostrar cuales son todas las capacidades que el estudiante debe de obtener.

En la tercera sesión se reflexiona sobre cómo llevar a la práctica estas ideas. Cada profesor/a compara las actividades de enseñanza con la guía que el capacitador les entregara.

4. Método a utilizar

Con un contenido eminentemente práctico, utiliza el método de estudio de casos y juegos de rol como base para la reflexión y el aprendizaje. El trabajo en pequeños grupos, la puesta en común de los resultados y el diálogo entre todos los participantes, son la base para que cada uno/a de ellos/as descubra cómo los modelos de capacidades de motricidad pueden ayudar al estudiante a influir positivamente sobre todo el desarrollo motriz.

5. Recursos:

Hojas, salón, pizarra, cañonera, marcadores, cartulinas, cancha, conos, cuerdas, aros, etc.

6. Planificación y gestión de la docencia:

Ser capaz de poner en práctica las estrategias en dentro y fuera de aula, sobre todas las capacidades motrices para el desarrollo de las habilidades coordinativas

7. Tabla No. 4 Evaluación de las actividades por los participantes.

ASPECTOS A EVALUAR	MARQUE CON UNA (X) DE LO QUE OBSERVO EN EL CONFERENCISTA.	
	SI	NO
Los ejemplos fueron acorde al tema.		
Supo motivar la conferencia.		
Resolvió dudas.		
Utilizo bien su lenguaje con los demás docentes.		
Llevo a la práctica lo que se planteó en teoría.		
Utilizo material didáctico acorde al tema.		
Tuvo sentido este taller sobre los temas explicados.		
Considera conveniente realizar otro taller sobre el mismo tema.		

Fuente: elaboración propia

8. Información general:

Duración: 5 horas.

Fechas _____ horario _____ y lugar de realización:

Se publicará el día _____

9.4 Programa de Extensión

- **Nombre del lugar de la realización:** Colegio Mixto Belén “Ciudad de Guatemala” zona 19 Ciudad de Guatemala
- **Estudiante:** Gerber Giovanni Porras Tubac
- **Procedimiento específico:** abordar con actividades físico – recreativas a los niños que cuentan con obesidad en los grados de primero a tercero primaria del Colegio Mixto Belén. , circuito de habilidades.
- **Planificación y desarrollo de trabajo de campo:**

Tabla No. 5

Día: Lunes 29 de marzo Hora: 7 - 8 de la mañana Polideportivos Colegio Mixto Belén	Recursos: aros, pelotas, cuerdas, cuerdas.
---	---

- **Ubicación geográfica:** zona 19 Colonia La Florida Guatemala Ciudad
- **Número y edad de los participantes:** treinta niños (7 a 10 años) 10 niñas 20 niños (5 niñas de primero, 10 niños de segundo, 5 niñas de segundo, 10 niños de tercero).
- **Importancia de definir el tema generador:** “La batalla contra la obesidad”, programa desarrollado con el fin de incentivar a los niños al hábito del ejercicio físico. (hablar sobre importancia y consciencia de la obesidad)
- **Tipo de actividad a desarrollar:** Físico – recreativa
- **Objetivos de la actividad:** crear conciencia acerca de la importancia de tener un hábito del ejercicio físico, evitando problemas de obesidad.
- **Competencias a desarrollar: (viñeta)**
- Concientizar a los participantes de estas actividades a los peligros que conlleva ser obeso y las consecuencias que tiene esta epidemia en la vida social, psicológica, laboral y biológica de los referidos.
- Inducir a los participantes al hábito del ejercicio físico
- Propiciar una mentalidad pro actividad física y los benéficos de toda actividad que mejore la salud física, mental y social de todo individuo.

- **Tiempo de la actividad:** 40 minutos
- **Estrategias a desarrollar:**
 - Charlas para sensibilizar a los estudiantes acerca de la obesidad y sus consecuencias
 - Charlas pre actividad de importancia de la actividad física para evitar la obesidad
 - En el desarrollo de la actividad informar de la importancia de la ejercitación y los beneficios que aportan a la salud.
 - Tomar video de la actividad y demostrar la capacidad que tienen y la actitud para poder realizar las actividades.
- **Justificación de la actividad, desde su aprendizaje:** incentivar a la población referida a participar de manera activa y amena de las actividades específicas para ellos que tienen como fin activar el cuerpo humano que está en el sedentarismo y posee un alto grado de obesidad.
- **Alcance de la actividad:** a niños de primero a tercero primaria de la institución (colegio mixto belén) , y este estudio de igual manera tendrá una magnitud para otros docentes interesados pertenecientes al área metropolitana.
- **Procedimientos vinculados a las actividades a desarrollar:**
 - Interacción con el alumno (primer contacto clase diagnostica de educación física)
 - Acercamiento a las autoridades
 - Propuesta de plan de actividades (contra la obesidad)
 - Implementación del plan (campo de trabajo)
- **Cronograma de la actividad:**

Tabla No. 6

- 10 minutos de calentamiento (movilidad articular)
- 20 minutos (actividad físico – recreativa)
- 10 minutos (juego integrador y recuperativo)

- **Materiales a utilizar:** aros, conos, colchonetas, pelotas
- **Tipo de evidencia de la actividad:** (fotografías, videos, entre otro

PROPUESTA DE EXTENSION DE EDUCACION FISCA DE CALIDAD " EN CONTRA DE LA OBESIDAD"

ESTABLECIMIENTO (S): COLEGIO MIXTO BELÉN			
DOCENTE: GERBER GIOVANNI PORRAS TUBAC		EDAD: 7 / 10 AÑOS	
PRIMERO A TERCERO PRIMARIA			
CONTENIDO: ACTIVIDAD FISICO - RECREATIVAS		AÑO: 2016	
DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Realizara ejercicios para todo el cuerpo.	Participara en las actividades físico-recreativas directamente diseñadas para combatir la obesidad en edades tempranas.	Recuperará su respiración.
CONTENIDO	Gimnasia Básica	Actividades físico-recreativas	Recreativo
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Movimientos de cuello, hombros, brazos y cintura. - Saltos hacia adelante, atrás, los lados, abriendo y cerrando piernas. - Trota alrededor de la cancha. 	<ul style="list-style-type: none"> - trote libre por el área - ejercicios de velocidad ida y vuelta y relevos. - trabajo de coordinación escaleras de habilidad - posturalidad - trabajo con pelota (lanzamientos) - rally físico - recreativo 	Canción: Hocky pocky, pon tu mano aquí, quítala vuévela a poner y muévela, este es el baile del Hocky pocky pocky param param pam pam hey (luego con diferentes partes del cuerpo).
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	F.O. Individual P.O. D. Libre	F.O. Grupal P.O. Parejas D. Libre	F.O. Grupal P.O. Sección simple D. Circulo
MÉTODO Y ESTILO DE ENSEÑANZA	Sintético-Global Mando Directo	Sintético-Global Mando Directo	Sintético-Global Mando Directo
RECURSOS		pelotas plásticas, aros	
INDICADOR DE LOGRO	Adquiere conciencia y se adapta a la idea de un habito del ejercicio físico y los beneficios que repercute el ejercicio.		

9.5 Fotografías de la aplicación de la guía de evaluación de capacidades motrices



