

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

- PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP DEF EN EL  
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO  
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL  
RURAL MIXTA CANTÓN LOS TZOC, CHICHÉ QUICHÉ, JORNADA MATUTINA  
NIVEL PRIMARIO”**

JOSÉ ALFREDO CUÍN SAQUIC.

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

-PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP DEF EN EL  
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO  
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL  
RURAL MIXTA CANTÓN LOS TZOC, CHICHÉ QUICHÉ, JORNADA MATUTINA,  
NIVEL PRIMARIO”**

POR

JOSÉ ALFREDO CUÍN SAQUIC.

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 URVINA

**SECRETARIO**

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ 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**



**PADEP/DEF No. 011-2016**  
28 de Julio de 2016

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

Estimados Señores:

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

**“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Los Tzoc, Chiché Quiché, jornada matutina nivel Primario”**

Realizado por el estudiante:

**José Alfredo Cuín Saquic**

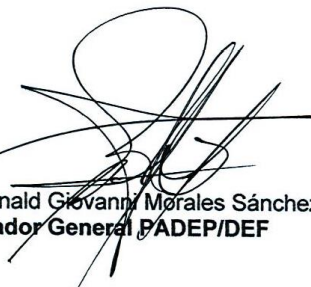
**CARNÉ: 201415615**

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**



/Sindy



**PADEP/DEF No. 011-2016**  
28 de Julio de 2016

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

Estimados Señores:

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

**“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Los Tzoc, Chiché Quiché, jornada matutina nivel Primario”**

Realizado por el estudiante:

**José Alfredo Cuín Saquic**

**CARNÉ: 201415615**

**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**



/Sindy



Guatemala 06 mayo 2016

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

Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Los Tzoc, Chiché Quiché, jornada matutina, nivel primario**. Del estudiante José Alfredo Cuín Saquic, con carne 201415615 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

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



C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 011-2016  
CODIPs. 782-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
José Alfredo Cuín Saquic  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO SEGUNDO (12°) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

**“DECIMO SEGUNDO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Los Tzoc, Chiché Quiché, jornada matutina nivel Primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**José Alfredo Cuín Saquic**

**CARNÉ: 201415615**

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO

/Sindy



Guatemala 01 abril 2016

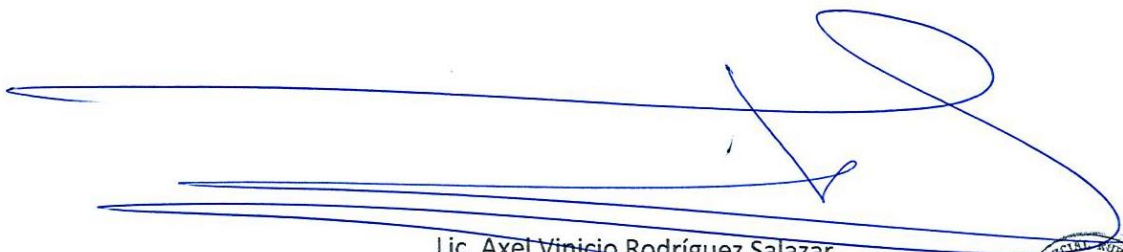
Licenciado  
Ronald Giovanni Morales Sánchez  
Coordinador General  
PADEP/DEF  
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Los Tzoc, Chiché, El Quiché, el estudiante **José Alfredo Cuín Saquic**, carné No. **201415615**, desarrollo su Sistematización con el tema **"El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Los Tzoc, Chiché, El Quiché, 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. Axel Vinicio Rodríguez Salazar.

Director  
Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Los Tzoc,  
Chiché Quiché.





## Agradecimiento

A Dios:	Por ser fuente de sabiduría y gracia, por haberme dado la oportunidad, y la fortaleza necesaria durante mi carrera Profesional.
A la Universidad de San Carlos de Guatemala	Por contribuir al fortalecimiento de la educación de nuestro país al contribuir al desarrollo profesional de todos los docentes.
A las autoridades del Campus Central.	Por brindarnos todo el apoyo para nuestra buena formación profesional.
A la Dirección Departamental del Quiché y de sede del municipio de Chiché.	Por apoyarnos en todo momento de nuestra carrera y velar por la calidad académica.
A los Catedráticos:	Por haber contribuido en mi formación profesional a través de sus conocimientos, experiencias y sabios consejos.
Al asesor:	Por dirigirme y compartir sus experiencias en todo el proceso de mi formación y en la redacción del informe final mí sistematización de experiencias.
A las instituciones Educativas:	Coordinación Técnica Administrativa y Escuela Oficial Rural Mixta Cantón los Tzoc, Chiché, El Quiché, Jornada Matutina.
A mis queridos alumnos:	De párvulos a sexto grado que han compartido durante estos siete años.

## Dedicatoria

- A Dios: Por haberme permitido llegar a este punto y haberme dado la vida para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.
- A mis padres: Por los ejemplos de perseverancia y constancia que los caracterizan y que me han infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante y por su amor.
- A mis hermanos Silvia Judith, Rosa María y Ricardo Maximiliano Cuín Saquic por contar con su cariño y apoyo.
- A los docentes: Quienes me guiaron con sus conocimientos y experiencias.
- Y a usted: Que la recibe.

## ÍNDICE

Dedicatoria.....	i
Agradecimiento.....	ii
Índice.....	iii

### Contenido

Introducción.....	1
I. Marco Conceptual.....	2
1.1. Planteamiento del Problema:.....	2
1.2. Justificación. ....	5
II. Marco Metodológico.....	7
2.1. Objetivos.....	7
2.2. Método.....	8
III. Marco Teórico.....	9
3.1 Rol:.....	10
3.1.1. Docente.....	10
3.1.2. El rol del docente de educación física. ....	12
3.2. Educación Física.....	13
3.2.1. Importancia de la Educación Física en el proceso de Educación, aprendizaje y enseñanza. ....	15
3.3. Desarrollo Integral.....	16
4. Factor Biológico. ....	18
3.4.1. Beneficio Biológico en Actividad Física.....	19
3.4.2. Maltrato infantil. ....	20

3.4.3. Trabajo infantil.....	21
3.5. Factor Psicológico.....	22
3.5.1. Beneficios Psicológicos de la Actividad Física.....	23
3.5.2. Los Niños y el Divorcio.....	23
3.6. Factor Social.....	24
3.6.1 Cultura.....	25
3.6.2. Liderazgo.....	26
3.6.3. Como debe de intervenir la Familia en el proceso de la Formación Educativa.....	26
3.6.4 Participación Democrática.....	27
3.7. Factor Laboral.....	28
3.7.1 El Contexto.....	29
3.8. Enfocada a Niños de 6 a 12 años.....	30
3.8.1. Desarrollo Físico.....	30
3.8.2. Desarrollo del Lenguaje.....	31
3.8.3. Comportamiento.....	32
IV. Marco Operativo.....	33
4.1. Diseño de la investigación.....	33
4.2. Equipo de investigación.....	33
4.3. Presupuesto.....	34
4.3. Programación.....	35
V. Presentación de resultados.....	36
IV. Conclusiones.....	44
VII. Recomendaciones.....	46
VIII. Bibliografía.....	47

IX. Anexo.....	48
9.1. Instrumento.....	48
9.2.. Programa de Docencia.....	54
9.3. Programación de extensión.....	57

## Introducción.

El presente Informe Producto de la Sistematización de Experiencias Educativas del Programa Académico de Profesionalización Docente PADEP/DEF, con sede en el Quetzaltenango, de la carrera de Profesorado en Educación Física. El ejercicio de la actualización docente fue efectuada en la Escuela Oficial Rural Mixta, Jornada Matutina del municipio de Chiché, departamento de Quiché, como producto de las clases presenciales y de aplicación realizadas durante dos años de ejercicio profesional docente de actualización, en el nivel primario.

Durante el proceso de actualización se obtuvieron experiencias exitosas, desaciertos, obstáculos y situaciones, que se fueron solucionando durante el transcurso de la carrera. Uno de los elementos fundamentales de gran utilidad para la innovación del aprendizaje en el marco educativo, es sin lugar a dudas la aplicación de la metodología constructivista, que consistió en aprender haciendo con los educandos. Investigación dirigida a estudiantes de dicho plantel que presentaban problemas biológicos, psicológicos, sociales y laborales, por las diferentes circunstancias y los medios que afectan su buen desarrollo educativo, niño sordo mudo, con hiperactividad, problemas visuales, mala retención de la información, falta de interés, trabajo infantil.

Entre los resultados alcanzados en la profesionalización podemos mencionar la apropiación de metodologías, técnicas y estrategias de aprendizaje que en la actualidad han contribuido a mejorar los índices de eficiencia, que requiere la educación de nuestra comunidad educativa, enmarcados en una planificación basada en Nuevo Currículo Nacional Base. Por lo tanto la sistematización de la experiencia giró en torno al niño, por ser ellos los principales protagonistas de su autoformación, a la vez se logró entrelazar el desarrollo integral de los Estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral. Enfocados a la inclusión de los niños y adecuaciones para su integración a la práctica beneficiosa de la actividad física.

## I. Marco Conceptual.

### 1.1. Planteamiento del Problema:

Durante año y tres meses laborando en dicha escuela se han observado varios problemas en diversas situaciones en varios niños que actualmente tiene una idea errónea sobre el significado de Educación Física, donde los niños muestra ese rechazo a la práctica del curso, y no se están tranquilos, en todo momento se encuentra en constante movimiento y así mismo esto mismo distractor es el factor que pierda la atención y que no presente la adecuada concentración a la respectiva clase correspondiente a sus periodos de educación física, así mismo afectando también a los diversos cursos en los cuales él es el protagonista fundamental dentro de cada una de estas áreas de su formación.

Dicha situación se observar dentro de los periodos de educación física y así mismo dentro de los salones de clases donde el niño siempre está en constante rechace y objetando en que están enfermos o que no quieren por el motivo de utilizar el uniforme debido, creando situaciones donde el docente de debe de llamarle la atención y en ocasiones aplicarle algunos castigos siendo en si sus actos distracción al no prestar la atención adecuada dentro del área de educación física, algunos otros problemas para el desarrollo de las clases es que se cuenta con varios niños con mala retención de información teniendo problemas cognitivos, algunos problemas de hiperactividad; levanta los conos colocados como señales, los bota con el hecho de satisfacer su deseos o como un acto de rebeldía y de desobediencia, y una caso en especial que al estudiante se le dificulta demasiado la interpretación de lo información que se le quiere compartir por ser sorda muda.

Teniendo dentro delos listado a los niños que actualmente se les dificulta poder salir y realizar los ejercicios de una forma fluida, por la falta de la práctica de los ejercicios de iniciación para posteriormente consolidar y realizarlos de forma correcta.

Teniendo un porcentaje del 90 por ciento de la población estudiantil con problemas de necesidades muy grandes económicamente (pobreza extrema), y el resto que sería el 10 por ciento con un nivel más alto al otro pero siempre sobre el nivel de pobreza.

Dicho proyecto se estará apoyando y fundamento en la participación activa y así mismo apoyándose de todos los medios y recursos posibles para que el mensaje llegue correctamente dentro del grupo de alumnos pero así mismo también dentro del ambiente educativo, padres y docentes de grado, para cambiar esa inclinación al rechace y que al contrario a través de charlas, y apoyándome en la tecnología para proyectar presentaciones y videos de la importancia fundamental y benéfico obtenido por parte de nuestro cuerpo.

Dicho proyecto estará estructurado basándose en la participación activa de la comunidad educativa la cual involucrara a:

- 1) padres de familia
- 2) niños
- 3) Docente

Para poder conllevar el desarrollo y la eficacia de poder ayudar a los niños a que se interesen más en la cultura física, y así mismo la clase de educación física.

En la cual se abordarán temas sobre la importancia y los benéficos que conllevan la práctica de los diferentes contenidos programáticos de las guías curriculares y de los requerimientos que conlleva el Curriculum Nacional Base, el cual se basa en competencias las cuales tienen como resultado la formación de ciudadanos competentes para nuestra sociedad.

Evidenciando los beneficios y los cambios y adaptaciones que sufre nuestro cuerpo a nivel de los diversos organismos que lo conforman para contribuir al bienestar de nuestra salud ya que a través de la actividad física obtenemos muchos beneficios; teniendo así estas mismas charlas con la Comunidad



educativa para que ellos también sepan el beneficio y que puedan motivar desde el perfil que deban desempeñar dentro de la comunidad educativa.

Preguntas generadoras del planteamiento problema:

1. ¿Le gusta la actividad física?
2. ¿Motivo por el cual siempre presenta excusas en el horario de recibir los periodos de educación física?
3. ¿Cómo inciden o influyen los padres de los niños para poder tener este rechazo a la práctica de la actividad física?
4. ¿Qué medios pueden apoyar para poder concientizar y aclarar los panoramas del benéfico personal de la práctica de la actividad física.

Basándonos en la teoría de Ausubel en la necesidad de tener y crear un aprendizaje significativo dentro de los practicantes de la actividad física, siendo un aprendizaje para la vida basándonos en los conocimientos previos para poder formular la respuesta acción dentro de la clase y así mismo para reaccionar y responder a las distintas situaciones que se le presente en su vida cotidiana, creándose así un individuo competente para su vida y para todo lo que lo rodea, Ausubel plantea que el aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por "estructura cognitiva", al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización. En el proceso de orientación del aprendizaje, es de vital importancia conocer la estructura cognitiva del alumno; no sólo se trata de saber la cantidad de información que posee, sino cuales son los conceptos y proposiciones que maneja así como de su grado de estabilidad. Los principios de aprendizaje propuestos por Ausubel, ofrecen el marco para el diseño de herramientas meta cognitivas que permiten conocer la organización de la estructura cognitiva del educando, lo cual permitirá una mejor orientación de la labor educativa, pero dentro del problema primero debemos de resolver la interrogante de saber y establecer del porqué del rechazo de la

actividad física, donde sus creencia no les permiten acercarse y poder realizar pociões y formaciones en agrupaciones de sus mismos compañeros. Esto implica que el material de aprendizaje pueda relacionarse de manera no arbitraria y sustancial (no al pie de la letra) con alguna estructura cognoscitiva específica del alumno, la misma que debe poseer "significado lógico" es decir, ser relacionable de forma intencional y sustancial con las ideas correspondientes y pertinentes que se hallan disponibles en la estructura cognitiva del alumno, este significado se refiere a las características inherentes del material que se va aprender y a su naturaleza.

## **1.2. Justificación.**

En la Escuela Oficial Rural Mixta del Cantón los Tzoc, del municipio de Chiché, departamento del Quiché, respetando a la diversidad de niños que poseen diferentes capacidades físicas y psicológicas, lo cual afecta grandemente el proceso educativo. Una manera de acercarse al conocimiento y a la información, se conocen lugares, acontecimientos, situaciones funcionamientos de sistemas y estructuras. La actividad física es una oportunidad que el niño y niña conozca y disfrute el mundo y sean protagonistas de su propio aprendizaje, mediante una metodología enfocada al aprendizaje significativo, y empleando métodos como el del descubrimiento guiado dejando atrás los modelos tradicionalistas que forman a personas mecánicas, siendo esté programa un ejemplo de darle ese toque diferente a el aprendizaje.

Por lo anterior, es muy necesaria la elaboración de un proyecto donde el rol del profesor de educación física de PADEP/DEF buscara el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral basándonos en el Desarrollo del Proceso de la actividad física continua, con la finalidad de inculcar el hábito de la práctica de la actividad física para contribuir al fortalecimiento de la implementación de una metodología significativa, en el cual se pretende que el practicante con su experiencia previa, reconstruya su aprendizaje donde se enmarque la importancia de la práctica de la actividad física

para la obtención de buenos resultados en la salud del practicante y donde los otros miembros de la comunidad estudiantil les apoyen instándoles y motivándoles a la realización activa de las diversas tareas que se le presentaran para poder ser un niño que genere ese aprendizaje cognitivo a través del aprendizaje bien estimulado y que le servirá para toda su vida, creando una educación de calidad y dirigida a los niños con actividades previamente planificadas y científicamente concebidas. .

Con la participación y contribución de los docentes, directora y padres de familia, se hará posible, también, la permanencia y mantenimiento de las diferentes actividades que contribuyan al proceso de la práctica aplicables a todas las áreas curriculares, con ello se propiciara el desarrollo de las habilidades motrices y desarrollo cognitivo, mediante el aprendizaje significativo, la interpretación, el análisis, juicio crítico, pensamiento lógico y proposición de ideas de cada estudiante en la resolución de las necesidades e intereses presentadas en su vida cotidiana, mediante el estímulo y la respuesta de cómo actuar durante la práctica efectiva de la misma creando ese hábito de la práctica física y formando la cultura de la práctica y el aprovechamiento de los momentos libres donde el niño practicara y creara nuevos conocimientos con lo que se le ha podido enseñar en clase y el interrelacionara con su medio y luego con los conocimientos previos más los medios y circunstancias que lo rodean le servirán para poder crear su propio conocimiento donde el niño evidenciara que los beneficios son muchos dentro de los cuales podemos enmarcar, mejora de la calidad de vida, mejora de la salud, mejora de una convivencia , crear personas competentes para poder desenvolverse una manera excelente y de concientizar a los diversos factores y personas que influyen con estos casos, los cuales les ayudaremos a integrar a los niños que normalmente se alejan y se oponen a la práctica de la actividad física donde el rol del docente será el integrar de una manera muy profesionalmente a los diversos niños con problemas, siendo en este caso el rol del docente de educación física quien podrá definir fomentar mediante grupos la implementación de apoyarse mediante sus propios compañeros y así mismo poder desarrollar y

aplicar charlas y concientización de la práctica y su benéfico dentro del organismo de los seres vivos.

## **II. Marco Metodológico.**

### **2.1. Objetivos.**

#### **a. Objetivo General:**

Promover acciones que contribuirán a la comunidad educativa a través del docente que tiendan a desarrollar la relación integral de los niños con la cultura física y a la inclusión de todos sin hacer excepciones, elevando la calidad educativa de los estudiantes del nivel primario a través de la implementación del desarrollo del plan de concientizar a las personas de los diversos beneficios que conllevan la práctica de actividades físicas desde el ámbito biológico y psicológico, como producto de los conocimientos adquiridos en el PADEP/DEF y desarrollando el rol de un maestro de educación física consiente de su labor educativa; involucrando al director, personal docente y padres de familia, desarrollando estos mismos desde el ámbito laboral y social.

#### **b. Objetivos Específicos:**

Determinar una participación activa de los niños en el concurso de educación física, organizándolos a saber utilizar adecuadamente los diversos espacios libres que poseerán para crear sus propias competencias y acciones, con el fin de fortalecer la implementación de una metodología desde un enfoque significativo y constructivista, donde ellos sean el centro de la educación y creadores de sus nuevos conocimientos.

Establecer una mejor interacción de trabajo, de los educandos para poder desenvolverse en esta sociedad, fortaleciendo el ámbito social para poder desenvolverse de una forma adecuada dentro de las exigencias que se le presentaran dentro de su sociedad.

Comprometer al niño y la niña al hábito de la actividad física, desarrollando una conciencia acerca de sus beneficios para su salud y su organismo desde el ámbito biológico.

## **2.2. Método.**

### **a. Muestra:**

La involucrados dentro de dicho proyecto fueron alumnos, docentes y padres de familia de la EORM Cantón Los Tzoc, jornada matutina nivel primario del municipio de Chiché y departamento de Quiché.

La selección de casos fue tomada dentro de un total de 108 alumnos.

Total de casos y niños estudiados: 16.

Niños: 8 Niñas: 8.

Docentes que formaron parte del proyecto: 5.

Total de padres de familia: 100.

### **b. Recolección de datos:**

Con el propósito de identificar el desempeño de los estudiantes de la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón los Tzoc, Chiché El Quiché, en la práctica de la clase de educación física se realizó primeramente una ficha de observación para poder identificar a los niños que poseen algún tipo de problema.

Posterior a la ficha de observación se realizó la siguiente Técnica; de la Encuesta.

Es un procedimiento dentro de los diseños de investigación descriptivos en el que el investigador busca recopilar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado o una entrevista a alguien, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de tríptico, gráfica o tabla. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas

normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, integrada a menudo por personas, empresas o instituciones, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos.

### **C. Análisis estadístico de los datos.**

Los datos obtenidos son de carácter cualitativos y la muestra a utilizar dada fue Intencional o de juicio, se evidenciara los porcentajes de los involucrados en los diversos instrumentos que se utilizaran donde

### **d. Instrumentos.**

Ficha de observación; es uno de los procedimientos de observación más utilizados en la investigación cualitativa, y uno de los elementos más característicos de este tipo de investigaciones. Sin duda, para muchos investigadores, la sola presencia de la observación participante en un estudio confiere el status de cualitativo. Incluso uno de los diseños de investigación cualitativa más conocidos se identifica con este tipo de observación.

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

## **III. Marco Teórico.**

### **3.1 Rol:**

*Plana Galindo.2005, El artículo introduce el planteamiento que le da título en base a una vía; el rol que desempeña un individuo como educador, en general como aquel formado por los parámetros que justifican el éxito de la docencia y que se basan en acciones concretas definidas por la relación con el entorno, la institución educativa y los propios alumnos. El resultado de la interrelación entre ambas nos presenta un rol específico para el profesor de Educación Física definiendo unas pautas de actuación, un tanto ideales, pero que pueden ser tomadas como objetivo final en la progresiva mejora de su acción docente.*

El papel que despliega un individuo o un grupo en una actividad determinada se denominará como rol. Por otra parte, se llama rol a aquella lista, enumeración o nómina, que generalmente se encuentra estructurada en forma de columna y en la cual se pueden enumerar o mencionar personas, cosas, cantidades, entre otros. Ósea, el rol es la enumeración de un conjunto o grupo, en la cual se asientan exactamente todos los elementos.

Mientras tanto, en el plano social, la palabra rol se emplea para indicar la conducta que una agrupación espera de uno de sus integrantes ante la sucesión de un evento o acontecimiento determinado.

Por su parte, el rol del niño dentro de la clase de educación física implica una serie de conductas, derechos y normas que fueran definidos por los propios compañeros oportunamente y que por tanto se espera que una persona despliegue y cumpla en función del estatus que ostenta. Como sabemos, en el amplio grupo de una clase, nos encontramos con integrantes que disponen diversos status: activos, pasivos, intermedios, lentos, a cada uno le corresponderá un rol determinado.

Las instituciones se encarnan en la experiencia individual por medio de los roles: al desempeñar roles los individuos participan en el mundo social; al internalizar roles ese mundo cobra realidad para ellos de forma subjetiva.

#### **3.1.1. Docente.**

*Brooks y Brooks 1999. En los Maestros deben operan los siguientes principios.*

- *Los maestros buscan y valoran los puntos de vista de los estudiantes.*
- *Los maestros proponen la resolución de problemas relevantes para los alumnos.*
- *Los maestros planean sus clases en torno a grandes temas en los que los contenidos tienen relación en lugar de presentar un currículo fragmentado.*
- *Los maestros evalúan el aprendizaje en el contexto diario. La evaluación es parte de las actividades diarias de la clase y no una actividad separada.*

El docente Facilita la adquisición de nuevo conocimientos relacionados con los ya aprendidos significativamente; Produce una retención más duradera de la información. La nueva información, al relacionarse con la anterior, es depositada en la memoria a largo plazo, en la que se conserva más allá del olvido de detalles secundarios concretos. Se trata de un aprendizaje activo, ya que depende de la asimilación liberada de las actividades de aprendizaje por parte de los estudiantes. Es personal, ya que la significación de los aprendizajes de un estudiante determinado depende de sus propios aprendizajes cognitivos (conocimientos previos y la forma en cómo se organizan en su estructura cognitiva).

Esta nueva visión del docente donde nos invita a replantear nuestra práctica y a convertir nuestros espacios de interacción donde el aprender sea posible para todos, para el término docente se usan como sinónimos del mismo las siguientes palabras: pedagogo, instructor, formador, educador, enseñante, adiestrador, maestro, didáctico, académico, normativo, clásico, culto, asesor, facilitador, promotor, orientador, coordinador, gestor, guía, mediador etc.

- ✓ Estimula y acepta la autonomía y la iniciativa de los estudiantes. Esta autonomía, iniciativa y liderazgo ayudan al alumno a establecer conexiones entre ideas y conceptos, le permiten plantearse problemas y buscar soluciones.
- ✓ Es flexible en el diseño de la clase, permite que los intereses y las respuestas de los alumnos orienten el rumbo de las sesiones, determinen las estrategias de enseñanza y alteren el contenido.



- ✓ Averigua cómo han comprendido sus alumnos los conceptos antes de compartir con ellos su propia comprensión de los mismos.
- ✓ Estimula a los alumnos a entrar en diálogo tanto con el maestro como entre ellos y a trabajar colaborativamente.
- ✓ Promueve el aprendizaje por medio de preguntas inteligentes y abiertas y ánima a los estudiantes a que se pregunten entre ellos.
- ✓ Busca que los alumnos elaboren sus respuestas iniciales.
- ✓ Da un tiempo de espera después de hacer preguntas. Este tiempo permite a los alumnos procesar la información y formular conceptos.
- ✓ Provee tiempo para que los estudiantes construyan.
- ✓ Alimenta la curiosidad natural de los estudiantes utilizando frecuentemente el modelo del ciclo de aprendizaje.

### **3.1.2. El rol del docente de educación física.**

*La Educación Física en las Enseñanzas, 1985. Para poder abordar el rol específico del profesor de Educación Física es necesario centrarse primero en el docente de manera global y su papel en la escuela. A nivel general, las funciones de un profesor pueden estudiarse según las relaciones que establece con la comunidad en la que ejerce su labor; con la escuela como Institución dotada de estructuras y componentes diversos; y, en tercer lugar, con el alumno y el grupo-clase que será la relación a la que aboquen las dos anteriores.*

Es necesario que el maestro pueda crear en el aula una atmósfera que invite a todos a investigar, a aprender, a construir su aprendizaje, y no sólo a seguir lo que él hace o dice. El rol del maestro no es sólo proporcionar información y controlar la disciplina, sino ser un mediador entre el alumno y el ambiente. Dejando de ser el protagonista del aprendizaje para pasar a ser el guía o acompañante del alumno.

*MOUSTAKAS; 1994. Verificación de conclusiones. Como resultado: (a) el docente objeto de estudio cumple su rol mediador valiéndose de conceptos básicos, desarrollo de*

*destrezas motrices, actividades de ejercitación, competencias, condición física y salud. (b) los elementos de educación integral que abordan en ese proceso son: conocer, razonar, pensar, reflexionar y ser creativo.*

*Como hemos visto hasta ahora, el aprendizaje no se da de la misma manera en todos. Ante esta realidad.*

El docente mediador de Educación Física, deporte y recreación ha de orientar el aprendizaje de forma integral en lo físico e intelectual, procurando que los niños aprendan haciendo y reflexionen sobre lo aprendido; el rol mediador del docente de educación física deporte y recreación en la formación integral del educando de educación primaria, desde un estudio cualitativo, enfocado desde el punto de vista del desarrollo integral de los estudiantes en el ámbito biológico, psicológico, social y laboral.

### **3.2. Educación Física.**

*Gil, 2008. Argumenta que cuando las ciencias humanas estaban regidas por el paradigma dicotómico, que entendía al hombre como resultado de la adición de dos elementos: psique y soma, parecía incuestionable que la competencia del profesor de educación física, como su propia denominación indicaba, se refiera, exclusivamente, a la parte material, al soma, al cuerpo. Muy pronto, en Francia desde el ámbito de la medicina y, más tarde, desde la psicología, surgirán aportaciones diversas bajo el apelativo genérico de psicoeducación física.*

*Educación física – Wikipedia, 2,000. Motricidad (Movimiento): como la señalo su denominación (física), su campo de acción es la motricidad, entendiendo ésta como las prácticas corporales y motrices del ser humano. Existe también una discusión acerca de la denominación de la disciplina, ya que algunos prefieren llamarla Cultura Física, especialmente aquellos que buscan distanciarse de la perspectiva educativa. Otros pretenden llamarla Educación deportiva, término que es equivocado, ya que los deportes constituyen una parte de la misma y esta no se basa únicamente en los mismos.*

Educación física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud y mente del ser

humano. La educación física se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva ya que la misma procura la convivencia, disfrute y amistad entre los participantes que conforman la actividad.

Educación física es una educación o disciplina obligatoria tanto en la primaria como en la secundaria, el Ministerio de Educación lo exige y promueve un contenido para ser trabajado con los alumnos en el año escolar, por lo tanto, la misma consiste en un conjunto de actividades físicas estructuradas y planeadas para promover el condicionamiento físico y fomentar actividades que se caracterizan por funciones motoras. La disciplina es orientada por un profesional instruido en un curso superior de educación física con conocimientos en ciencias biológicas, salud y el cuerpo humano. .

Se debe destacar que la disciplina de educación física es imprescindible para la salud ya que ayuda a prevenir y reducir problemas de salud como por ejemplo: problemas cardíacos, obesidad, problemas musculares, posición, dominio y control de la motricidad, etcétera, logrando de esta manera, el bienestar del estudiante. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa, considera de suma importancia promover la salud en la vida cotidiana, en los planteles educativos, de trabajo y de recreación y, asegurar que toda la sociedad pueda gozar de un buen estado.

En relación a lo anterior, la disciplina de educación física no solo ayuda a conseguir un bienestar en la salud del individuo sino acarrea un número indeterminado de ventajas como por ejemplo: combate el sedentarismo e impulsa a una vida activa que no permita malgastar el tiempo libre, te enseña a desarrollar algunos valores de suma importancia en el día a día del ser humano como por ejemplo: la tolerancia, el respeto, la comprensión, la pasividad, la responsabilidad entre otros, mejora la autoestima de la persona, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el stress, la agresividad y depresión.

### **3.2.1. Importancia de la Educación Física en el proceso de Educación, aprendizaje y enseñanza.**

La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación básica. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la básica primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura.

A través de la clase de Educación Física los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.

Para hablar de una educación integral, en la que ningún aspecto del ser humano quede librado al azar, debemos considerar (y esto no es ninguna novedad) el cuerpo y la mente conformando una unidad, por lo que la educación física no debe ubicarse dentro del escalafón programático como la hermana menor de las disciplinas intelectuales, sino en un nivel de paridad, ya que una contribuirá con la otra para el desarrollo de logros cada vez más complejos. Vayamos a un ejemplo absolutamente cotidiano y de fácil observación. Basta señalar los avances que se advierten en la motricidad de los niños de tres años cuando trabajamos con ellos el espacio desde lo corporal y lo cognitivo, utilizando simultáneamente el trazo sobre la hoja de papel y el trabajo en el patio con gis, los niños van reconociendo, indicando, señalando, marcando, observando límites (adentro y afuera, arriba y abajo.), etcétera.

En definitiva la importancia de la enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Al respecto, aseguran: "Es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento"; "con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo"; "porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc."; "mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales".

### **3.3. Desarrollo Integral.**

Santos Benetti, 2013. "La dimensión Humana del desarrollo es una concepción ética con forme a la cual todas las personas deben participar –en tanto sujetos activos del desarrollo- en la transformación de las relaciones del poder".

En la presente se profundiza acerca del papel de la Educación Física en la formación integral del hombre para la vida. Se lleva a cabo una caracterización de la misma donde se precisan detalles importantes de la asignatura que ayudan a comprender su inclusión dentro de los planes de estudio en los diferentes niveles

de enseñanza. Se describen además una serie de funciones que cumple la Educación Física en la formación de los educandos, resaltándose en este sentido su papel formador no sólo desde el punto de vista físico, sino también psicológico, lo que ayuda a comprender la importancia de esta asignatura en la formación de los alumnos.

Palabras clave: Educación Física. Formación integral. Formación para la vida.

La inexistencia de una visión que genere una conceptualización integrada del mundo imposibilita, al mismo tiempo, tener una visión integrada del ser humano mismo. Buscar el desarrollo integral remite a la problemática: hacia dónde se perfilará al ser humano. Desde esta perspectiva, la existencia de múltiples significaciones sobre el concepto de desarrollo integral complicaría las opciones de respuesta y por supuesto las tendencias para realizar el proceso con miras a lograrlo. El desarrollo integral será conceptuado desde quién y desde qué intencionalidad. ¿El desarrollo integral se puede expresar sin los condicionamientos histórico-culturales? Por otro lado, no se puede buscar el desarrollo integral exclusivamente desde la escuela, se requieren acciones que consideren el análisis e incidencia en las causas reales que configuran las formas de ser de los pueblos.

El ser humano es unidad que integra manifestaciones distantes entre ellas: una artística, intelectual, de religiosidad, de destrucción, de curiosidad, de vida, de espontaneidad, de sentimiento negativo, de creación, entre otras. ¿Significa entonces que el ser humano se encuentra escindido?, ¿cómo explicar que en un momento específico y situado hay manifestaciones que parecieran representar, falazmente, lo que el individuo es.

Desde el concepto de conducta molar, que tiene sustento en la teoría psicoanalítica; hasta el de competencia, que tiene su soporte en el constructivismo, se presenta la posibilidad de considerar un ser humano que, independientemente de la manifestación que en un momento específico pareciera radicar como disuelta del resto de lo que se es, se encuentra integrado y fundido

con todo lo que se es, es decir, esta parcialización de manifestaciones es aparente y propiciada, incluso por las visiones que analizan al ser humano y sus conductas.

Es decir, la inexistencia de una visión que genere una conceptualización integrada del mundo imposibilita tener una visión integrada del ser humano mismo. La escisión del mundo y con ella del ser radica en los paradigmas que permiten leerlos, interpretarlos y reconstruirlos de forma ideal-irreal. Estos constructos se encuentran materializados en un proceso desarticulado del todo que lo intelectualiza y al mismo tiempo impide tener la posibilidad de integrarlo.

#### **4. Factor Biológico.**

*Es así que Papalia, Wendkos y Duskin (2005, pág. 32-33), afirman que existen dos tipos de influencias del desarrollo: a) la herencia que se refiere a las características genéticas heredadas de los padres biológicos y b) influencias que provienen de los factores del ambiente interno y externo, de la experiencia en contextos tales como la familia, el vecindario, la cultura, el nivel socioeconómico, origen étnico, entre otros. Las autoras también dicen que las diferencias individuales se incrementan en la medida que la gente se hace mayor y se vinculan con la maduración del cuerpo y del cerebro debido a la secuencia natural de cambios físicos y conductuales.*

Evidencia de un niño con capacidades diferentes y con problemas muy visibles, poca coordinación visión muy mala; torpeza al realizar la actividad, esto contribuye a la mala ejecución de los ejercicios, teniendo dificultades con los miembros inferiores al desplazarse y en los miembros superiores cuando debe de sostener o levantar algún objeto dentro de la clase, problemas como estos son los que se deben de atender desde la temprana edad para la contribución a una mejora en la condición física y para una contribución a una calidad de vida más sana.

*Educación física - Wikipedia,  
2004. La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto a  
yuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social.  
Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos int*

*erdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, en lo social, lo laboral, etc.*

Bajo la fundamentación de la educación física en la contribución de las diversas disciplinas en este caso la de la biología, donde se pueda determinar las causas de los cambios físicos que tienen las niñas al pasar de la niñez a la pubertad y por tal motivo afectar a su práctica con fluidez y presentando pretextos para la realización de actividades físicas, donde se debe de tener la ayuda de los docentes de aula para poder explicar los cambios físicos que suceden en las niñas en este caso para poder adecuarse y adaptarse a los cambios que se puedan presentar en su cuerpo, para poder realizar actividad física beneficiosa para la salud.

#### **3.4.1. Beneficio Biológico en Actividad Física**

*López Rodríguez. A. 2002. "Pensar en: personalidad sana, enferma; Tenemos la esperanza de contribuir a una escuela que cuide este elegir bien: una vida saludable elegida voluntariamente por las acciones ejercidas a través de la Educación Física y la Educación de una escuela en transformación. La calidad de la clase de educación física.*

*Paniagua y Palacios, 2005. La familia es el primer agente socializador en la vida del niño. En la interacción de los padres con los hijos se desarrollan patrones de protección, de actitudes y valores personales, con los que el niño generará más adelante las habilidades sociales necesarias que le permitan relacionarse de forma satisfactoria con sus iguales. Los siguientes socializadores serán sus compañeros, amigos o iguales junto con instituciones sociales como la escuela; no solo en las etapas iniciales, sino a lo largo de toda la escolaridad, ambos contextos, familia y escuela, serán fundamentales para el desarrollo armónico, saludable e integral del alumno. En relación con el papel de la familia, se constata su valor fundamental, no solo como responsable principal del adecuado desarrollo afectivo, biológico y moral del niño, sino también para su correcta formación y aprendizaje escolar.*

*Legislación Educativa, 2013, indica que: El estado guatemalteco rige sus acciones dentro del marco de la Constitución Política de la República de Guatemala, considerada como la ley superior a otros instrumentos jurídicos y reglamentos de la legislación vigente,*



*la cual establece claramente “el derecho de recibir educación laica gratuita y obligatoria sin discriminación alguna” a través de la Ley de Educación Decreto 12-91, asigna al Ministerio de Educación la responsabilidad de propiciar el desarrollo integral de las personas con Necesidades educativas especiales y como una modalidad transversal en el sistema educativo en los artículos del 47 al 51.*

*Ministerio de Educación, 2001. La Ley de Educación Especial para Personas con Capacidades Especiales, Decreto 58-2007, “asegura el acceso a los servicios y atención educativa con calidad en un marco de igualdad de oportunidades y condiciones”. Mediante el Acuerdo Gubernativo 225-2008 se crea la Dirección General de Educación Especial, como instancia dentro del Ministerio de Educación, responsable de la Educación Especial, encargada de velar por la aplicación de las leyes vinculadas y políticas públicas tendentes al desarrollo y evolución de las personas con Necesidades educativas especiales asociadas o no a la discapacidad.*

La educación es para toda persona que tenga el deseo de superación académica no siendo un impedimento las diferentes capacidades, no importando el ser sordo mudo, la educación es para todo ciudadano guatemalteco, la cual se debe de recibir sin discriminación y sin exclusividad.

#### **3.4.2. Maltrato infantil.**

Es una enfermedad social, internacional, presente en todos los sectores y clases sociales; producida por factores multica úsales, interactuantes y de diversas intensidades y tiempos que afectan el desarrollo armónico, íntegro y adecuado de un menor, comprometiendo su educación y consecuentemente su desenvolvimiento escolar con disturbios que ponen en riesgo su sociabilización y por lo tanto, su conformación personal y posteriormente social y profesional.

Por lo tanto; es un problema de interés comunitario, por lo que la sociedad en su conjunto tiene la responsabilidad legal, moral y ética de asumir un protagonismo activo en todas sus formas, con el objeto de organizarse y hacer frente a este problema. No obstante, la responsabilidad primaria de responder al maltrato infantil radica en los organismos oficiales a nivel local de

cada comunidad y en forma complementaria en otro tipo de respuestas que cada comunidad, a través de agrupaciones no gubernamentales hayan sabido organizar para hacer frente a este problema. En la cotidiana realidad y en la mayoría de los casos, las víctimas no encuentran una respuesta adecuada en las instituciones oficiales que paradójicamente deberían brindar contención y ayuda para cortar con el ciclo de la violencia.

En el maltrato infantil las secuelas o danos pueden ser severos hasta tal grado de llegar a ser permanentes, lo que contribuye al desinterés de la práctica o del ánimo para la realización de la misma, bajando el nivel de entusiasmo y de autoestima del estudiante.

### **3.4.3. Trabajo infantil.**

*PNUD, 2002. Indica que: Explotación infantil se refiere al trabajo de niños menores de edad en cualquier sistema de producción económica de un país, una región y en el mantenimiento económico de un grupo o clan familiar. La explotación infantil es un flagelo que azota en especial a países en vías de desarrollo, pero en el mismo se ven implicados los países industrializados. Se puede hablar estrictamente de explotación infantil en los siguientes casos: todos los niños y niñas menores de 12 años que desempeñan cualquier actividad económica de producción. Niños y niñas en edades comprendidas entre los 12 y los 14 años que realizan cualquier trabajo que implique un riesgo y sea evidentemente peligroso. Todos aquellos menores de edad que son víctimas de las peores formas de trabajo infantil.*

Lamentablemente en nuestra comunidad educativa se sufre mucho del trabajo infantil, algunas veces de forma voluntaria ya que los niños y niñas al ver la difícil situación de pobreza que atraviesan sus padres, ellos deciden trabajar para poder sufragar algunos gastos del hogar, interviniendo de alguna forma en el proceso educativo. Como educador he analizado la situación de estos niños y en algunos casos hemos gestionado con instituciones o personas de altos niveles para que ellos puedan continuar con los estudios de los niños. El trabajo infantil debe abolirse ya que son causantes de muchos accidentes y sobre todo aquellos que afectan física y emocionalmente a los niños y niñas, por tal motivo e

incentivado a los padres de familia a evitar este tipo de trabajo para beneficiar a sus hijos en su desarrollo físico y emocional.

### **3.5. Factor Psicológico.**

Miller 2003, Define; “que la Psicología es la ciencia de la vida mental, basada en la evidencia que se obtiene mediante la observación y el análisis del comportamiento”.

*Pujadas, 2008, “los niños que se sitúan debajo de un nivel de autoestima y que no tienen ninguna oportunidad de éxito y reconocimiento, difícilmente pueden soportar dificultades a las comparaciones que se producen en situaciones de aprendizaje, en estos casos, es preciso desarrollar de forma prioritaria niveles más altos de éxito y aceptación personal”.*

El papel del ejercicio físico en la mejora del bienestar individual y social está siendo cada vez más importante en la medida que se incrementa el número de personas con problemas de ansiedad o depresión, hiperactividad y personas con muy bajo autoestima. El ejercicio aeróbico está asociado a reducciones en estas primeras mencionadas. Su relación con el bienestar psicológico tiene un carácter correlacional más que causal. Los efectos de los ejercicios físicos tienden a ser más agudos que crónicos, y las personas dicen sentirse mejor inmediatamente después del ejercicio, efecto que suele permanecer durante varias horas. El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental. Se han sugerido explicaciones psicológicas, fisiológicas y sociales para las distintas formas en que el ejercicio físico mejora el bienestar psicológico. Dado que el ejercicio físico está relacionado con esos cambios positivos, su práctica deberá ser alentada, promovida y facilitada por las personas e instituciones responsables.

Interpretando la teoría citada y por experiencias vividas en mí que hacer educativo, la baja autoestima puede surgir de diversas causas, como la violencia intrafamiliar, el bulín, la falta de atención, la discriminación, la pobreza la cultura cerrada entre otras etc. El docente innovador debe de aplicar y poner en práctica con actitud positiva los mecanismos y estrategia elementales que conlleven al educando a superar su miedo, permitiendo desarrollar y fortalecer sus, habilidades y destrezas, elevando su nivel cognoscitivo para desenvolverse de una forma adecuada.

### **3.5.1. Beneficios Psicológicos de la Actividad Física**

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

### **3.5.2. Los Niños y el Divorcio**

Los padres que se están divorciando, no se preocupan a menudo acerca del efecto que el divorcio tendrá en sus hijos. Los padres se preocupan principalmente por sus propios problemas, pero a la vez son conscientes de ser las personas más importantes en la vida de sus hijos.

Los padres se pueden sentir desconsolados o contentos por su divorcio, pero invariablemente los niños se sienten asustados y confundidos por la amenaza a su seguridad personal. Algunos padres se sienten tan heridos y abrumados por el divorcio que buscan la ayuda y el consuelo de sus hijos. Los hijos no pueden entender el divorcio y los padres deben explicarles lo que está pasando, cómo afecta y cuál será su suerte.

Los niños pueden creer que son la causa del conflicto entre sus padres. Muchos niños tratan de hacerse responsables de reconciliar a sus padres y muchas veces se sacrifican a sí mismos en el proceso. La pérdida traumática de uno o de ambos padres debido al divorcio puede hacerlos vulnerables a

enfermedades físicas y mentales, cambios de actitud, carácter, mala retención de la información, memoria entre algunos.

### **3.6 Factor Social.**

*Eduso. 2008. La incorporación del sujeto de la educación a la diversidad de las redes sociales, entendida como el desarrollo de la sociabilidad y la circulación social. La promoción cultural y social, entendida como apertura a nuevas posibilidades de la adquisición de bienes culturales, que amplíen las perspectivas educativas, laborales, de ocio y participación social.*

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades y no solo contribuye a estos factores sino que también ayuda al factor social donde se fortalecen las interrelaciones de los estudiantes con sus compañeros al promover el trabajo en grupo, para poder integrar a los niños con muy bajo autoestima o los tímidos que no se relacionan con los demás niños. Para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

Recursos Educativos (Material Reciclable): González Ornelas, 2008. “Las Estrategias de Aprendizaje son: Sistemáticamente en el trabajo docente se requieren muchos recursos didácticos que contribuyen en el proceso de enseñanza aprendizaje en los estudiantes. Estos son materiales indispensables”.

Los recursos educativos: que en las manos de los niños y de los docentes tiene que hacer magia. Esa magia puede transformar una botella de gaseosa en conos, cajas bacías y sin utilizar en vallas, papeles sin utilizar y moldearlos con cinta adhesiva en pelotitas de muestra y transformar tantos objetos más en cosas sorprendentes. El material educativo son todos los recursos que el docente utiliza para apoyarse y apoyar a los niños en el proceso de aprendizaje. También se le han llamado medios auxiliares, recursos didácticos, material didáctico, etc. La

adquisición de sus propios recursos educativos hace que se involucren los educandos y el educador, en la búsqueda, de recolección y clasificación de dicho material didáctico. Los recursos materiales reciclables cumplen dos funciones en el aspecto didáctico y en la reutilización del mismo, evitando la contaminación de nuestro planeta, contribuyendo a una mejor calidad de vida dentro de una sociedad con malos hábitos de reciclaje y de limpieza, esto contribuirá a un mejor ambiente social.

Dichos materiales no tienen costo facilitando su adquisición, pero que contribuyen a la creación de grandes obras de arte y a la autoformación del educando. Los recursos del contexto también son importantes dentro del que hacer educativo, porque con dichos recursos al educando se le hace más fácil la comprensión de diferentes contenidos, a la vez se unifican áreas de aprendizaje.

### **3.6.1 Cultura.**

*Edward Tylor 1871. La cultura o civilización, en sentido etnográfico amplio, es aquel todo complejo que incluye el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, el derecho, las costumbres y cualesquiera otros hábitos y capacidades adquiridos por el hombre en cuanto miembro de la sociedad.*

Cultura es el conjunto de ideas, estrategias y planes compartidos como guías comunes aprendidas desde la infancia. Las culturas comprenden los valores y las creencias, las reglas y los códigos de conducta y de comportamiento, los paradigmas lingüísticos, el idioma materno que afecta a la comprensión de los temas a desarrollarse por que el docente es monolingüe y no bilingüe lo que limita la comunicación con facilidad para la asimilación de los nuevos contenidos de la práctica de los ejercicios a realizarse, los modelos de hacer uso de la palabra y las visiones sobre la manera de hacer y no hacer las cosas, lo que muchas veces afecta al realizar actividad física por las ideologías creadas desde su cultura como por ejemplo la utilización del traje de la región y el rechazo a la utilización de la pantaloneta o de la utilización del pantalón o pants por parte de las niñas, lo que delimita el accionar del niño en la fluidez de la amplitud de los ejercicios.

### **3.6.2. Liderazgo**

*Gilberg, 2005, argumenta que; el líder educativo debe caracterizarse por su visión de futuro, sus hábitos de pensamiento y acción, su disposición para cuestionar y problematizar su inclinación a tomar riesgos, experimentar y evaluar consecuencias, su habilidad para crear espacios y prácticas cuidadosas, respetables y respetuosas, confiables y que contribuyan a desarrollar comunidades de aprendizaje donde se avance en la democracia, la equidad, la diversidad y la justicia social.*

Todo lo anterior son características, cualidades y aptitudes que todo líder educativo debe tener, pero lo que debe resaltarse en nuestro medio, son la equidad, la diversidad y la justicia social, debido que vivimos en un ambiente desigual en los aspectos de equidad de género principalmente la mujer del sector indígena, esto contribuirá como un medio a los niños hiperactivos donde ellos serán el canal para poder transmitir información en el idioma materno y para poder ayudar al docente a la organización para que él se encuentre en constante trabajo para ayudarlo en el problema antes mencionado.

### **3.6.3. Como debe de intervenir la Familia en el proceso de la Formación Educativa.**

Aspectos tales como las características socioeconómicas, culturales y educativas de la familia, el clima y funcionamiento del hogar, las percepciones y conductas hacia la educación y hacia la escuela, son factores con una clara incidencia en los aprendizajes escolares de los hijos y en el tipo de demandas y expectativas que la familia creará hacia la escuela y hacia la educación.

*Peng y Lee, 1992, Indicadores de familia que correlacionaban con buen rendimiento académico, han sido muchos los estudios orientados a identificar qué variables familiares tienen mayor incidencia en los resultados de los alumnos, sin lograrse conclusiones sólidas y consensuadas. Una revisión de los principales estudios llevados a cabo sobre el tema identifica, entre las variables con mayor incidencia en los aprendizajes, aquellas referidas a las expectativas que los padres crean sobre el nivel académico que lograrán sus hijos, y la implicación y participación efectiva que tienen en sus aprendizajes.*

De esta forma, las expectativas académicas de los padres aparecen como uno de los factores con mayor repercusión e incidencia sobre el alumno. La revisión de los estudios orientados a conocer qué ocurre con las expectativas de los niños, lo que contribuirá un mejor rendimiento del estudiante, en nuestro medio la pobreza extrema obliga al padre a trabajar doble jornada lo que impide que el padre de familia se interese en la educación del niño y el no preocuparse por un acompañamiento sobre el rendimiento de sus hijos se evidencia que el rendimiento del niño es malo.

Vygotsky, 1990, “el desarrollo de los procesos psicológicos superiores que caracterizan la especie: Pensamiento, Memoria, Lenguaje”

Básicamente el constructivismo postula que toda persona construye su propio conocimiento, tomando de su ambiente los elementos que su estructura cognoscitiva sea capaz de asimilar. El mismo principio de construcción es válido para el afectivo, es así como, mediante interacciones constructivistas con objetos de su medio, pero sobre todo con otras personas.

#### **3.6.4 Participación Democrática**

*Unesco, 2008. Indica, que dentro de los elementos que integran una educación para la participación democrática y la vivencia de una cultura de paz, implica la construcción de experiencias educativas orientadas para desarrollar valores, actitudes y habilidades éticas y socioemocionales que fundamenten la convivencia social. Las características de una educación inclusiva, que promueve la equidad y bases para una convivencia social positiva, son propias del desarrollo de una participación democrática ciudadana responsable. Ello es de importancia para facilitar el logro de una vida plena considerando las experiencias de convivencia y relación que se establecen a través de la convivencia en el espacio educativo.*

Para armonizar la enseñanza aprendizaje dentro del que hacer educativo, considero crucial forjar en clase la práctica de la democracia entre educador y educandos, con el propósito de propiciar una comunicación de doble vía que contribuya a promover la libre expresión de los escolares para exponer sus



opiniones en relación a la enseñanza que desean y deben de recibir para su formación. No cabe duda que la práctica de la participación democrática con equidad de género no solo reconoce los derechos inherentes de la persona humana, si no también fortalece la relación y los valores, de modo que los escolares participen y expresen sus opiniones con toda la libertad dejando por un lado los estereotipos sociales que atañen la actitud de los mismos.

### **3.7. Factor Laboral.**

European Commission, 2004. Se hace necesario, pese a las tendencias hacia el sedentarismo y la vida cómoda, que no se obvие el necesario papel que la actividad física tiene en nuestro desarrollo y mantenimiento físico-biológico.

La importancia y necesidad de realizar actividad física se ha incrementado en los últimos años en los países occidentales, sobre todo debido a la industrialización e incremento de la utilización de la tecnología, y al incremento del poder adquisitivo de los ciudadanos. Estos cambios en la forma de vida han provocado un importante incremento del sedentarismo en las vidas familiares y laborales. Larga es la lista de factores que han provocado esta ausencia de ejercicio físico (ej. transportes, tipo de ocio pasivo, incremento del tiempo libre, etc.).

*Juego Pedagógico: GIZ, 2012 Indica que: El juego pedagógico parte de una relación cordial y respetuosa entre estudiante y docente, alejada de relaciones verticales en donde "la autoridad" la posee el docente y el estudiante obedece. El docente con un buen liderazgo no necesita gritar para mantener el orden.*

El juego pedagógico es una estrategia valiosa de aprendizaje pero debe ser realizado con una planificación previa, debe tener concordancia con el objetivo perseguido y con la competencia a alcanzar. Deben ser juegos o dinámicas adecuadas a la edad de los estudiantes y realizarse con respeto. Donde la armonía dentro del área de trabajo es el más comfortable para el docente

### **3.7.1 El Contexto**

*GIZ, 2012, reconoce como contexto el lugar, tiempo y circunstancias en que ocurre algo. Por ejemplo, se dice: El currículo nacional base nace en el contexto de la Reforma Educativa y los Acuerdos de Paz. Mencionar el contexto en donde ocurre algo nos permite entender más claramente los factores que intervinieron, el porqué de los acontecimientos e incluso que podría ocurrir luego.*

Las experiencias de aprendizaje no se dan en el vacío o en una clase de educación física. El trabajo de los estudiantes y del docente tiene como telón de fondo, como marco, toda una realidad o conjunto de realidades. La más cercana es la realidad de aquella comunidad en donde la escuela está ubicada. Hay que ser buen observador de esa realidad, donde se debe de trabajar donde se carece de instalaciones y en un lugar en mal estado lo que pone en riesgo la integridad de los niños constante mente, la pregunta es ¿se puede aprender con el contexto o del contexto? el ser humano aprende de todo y con todos, por lo tanto, también puede aprender con y del contexto.

La implementación en la escuela es muy poca ya que las herramientas que proporciona la Dirección General de Educación Física son de mala calidad, los balones no sirven y la cantidad es desproporcional a los niños, lo único bueno solo son los aros, cuerdas conos, se busca o se pide apoyo a diversas personas y entidades para comprar la compra de diversos implementos deportivos.

**Beneficios adicionales en la Infancia y Adolescencia.**

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

### **3.8. Enfocada a Niños de 6 a 12 años.**

#### **3.8.1. Desarrollo Físico.**

Los niños en edad escolar generalmente tienen habilidades motrices fuertes y fluidas. Sin embargo, su coordinación (en especial ojo-mano), resistencia, equilibrio y capacidades físicas varían.

Las destrezas motrices finas también varían ampliamente. Estas destrezas pueden afectar la capacidad del niño para escribir en forma pulcra, vestirse de forma adecuada y realizar ciertas tareas domésticas, como tender la cama o lavar los platos.

Habrán diferencias considerables en estatura, peso y tipo físico (contextura) entre los niños de este rango de edad. Es importante recordar que los antecedentes genéticos, al igual que la nutrición y el EJERCICIO, pueden afectar el crecimiento de un niño.

El sentido de la imagen corporal comienza a desarrollarse alrededor de los 6 años. Los hábitos sedentarios en niños en edad escolar están ligados a un riesgo de presentar obesidad y cardiopatía de adultos. Los niños en este grupo de edad deben hacer una hora de actividad física por día.

También puede haber una gran diferencia en la edad a la que los niños comienzan a desarrollar las características sexuales secundarias. Para las niñas, las características sexuales secundarias incluyen: el desarrollo de las mamas el crecimiento de vello en el pubis y las axilas Para los niños, estas características incluyen: crecimiento de vello en el pubis, las axilas y el pecho, crecimiento del pene y los testículos.

A los cinco años, la mayoría de los niños están listos para comenzar a aprender en un ambiente escolar. Los primeros años se centran en el aprendizaje de lo básico.

En el tercer grado, el enfoque se vuelve más complejo. La lectura se centra más en el contenido que en la identificación de letras y palabras.

La capacidad para prestar atención es importante para el éxito tanto en la escuela como en la casa. Un niño de seis años de edad debe ser capaz de concentrarse en una tarea durante al menos 15 minutos. Para los nueve años, un niño ya debe estar en capacidad de centrar la atención durante una hora aproximadamente.

Es importante que el niño aprenda a hacerle frente al fracaso o a la frustración sin perder la autoestima. Hay muchas causas de fracaso escolar, que incluyen:

Problemas de aprendizaje, como problemas para leer.

Factores estresantes, como el acoso.

Cuestiones de salud mental, como la ansiedad o la depresión.

Si usted sospecha que su hijo presenta alguna de estas, hable con su maestro o proveedor de atención médica.

### **3.8.2. Desarrollo del Lenguaje.**

Los niños que están comenzando la edad escolar deben ser capaces de usar oraciones simples pero completas que contengan un promedio de cinco a siete palabras. A medida que el niño progresa a través de los años de escuela elemental, la gramática y la pronunciación se vuelven normales. Al ir creciendo, los niños usan oraciones más complejas.

El retraso en el desarrollo del lenguaje puede deberse a problemas auditivos o de la inteligencia. Además, los niños que no son capaces de expresarse bien pueden ser más propensos a tener comportamientos agresivos o rabietas.

Un niño de seis años normalmente puede seguir una serie de tres órdenes consecutivas. Hacia la edad de 10 años, la mayoría de los niños pueden seguir cinco órdenes consecutivas. Los niños que tienen un problema en esta área

pueden tratar de cubrirlo respondiendo de forma insolente o haciendo payasadas. Rara vez pedirán ayuda porque temen que se burlen de ellos.

### **3.8.3. Comportamiento.**

Las dolencias físicas frecuentes (como dolor de garganta, de estómago y en las extremidades) pueden deberse simplemente a un aumento de la conciencia corporal del niño. Aunque no suele haber evidencia física que corrobore dichas dolencias, es necesario investigarlas para descartar una posible enfermedad importante. Esto también le asegurará al niño que el padre se preocupa por su bienestar.

La aceptación de los compañeros se vuelve más importante durante los años de edad escolar. Los niños pueden involucrarse en ciertos comportamientos para formar parte de "un grupo". Hablar acerca de estos comportamientos con el niño permitirá que éste se sienta aceptado en dicho grupo, sin cruzar los límites de los patrones de comportamiento en la familia.

Las amistades a esta edad tienden a establecerse principalmente con miembros del mismo sexo. De hecho, los niños que están en los primeros años de la edad escolar a menudo hablan sobre como los miembros del sexo opuesto son "extraños" y "terribles". Los niños se vuelven menos negativos hacia el sexo opuesto a medida que se acercan a la adolescencia.

Mentir, hacer trampa y robar son ejemplos de comportamientos que los niños en edad escolar pueden "probar" a medida que aprenden a lidiar con las expectativas y normas establecidas para ellos por la familia, los amigos, la escuela y la sociedad. Los padres deben manejar estos comportamientos en privado con sus hijos (para que los amigos del niño no lo molesten). Los padres deben mostrarse dispuestos a perdonar y aplicar castigos que correspondan al comportamiento.

Es importante que el niño aprenda a hacerle frente al fracaso o la frustración sin perder la autoestima.

## IV. Marco Operativo

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

- Cobertura

Director, docentes

- Impacto

Antes: La ideología o concepto que los docentes tenían acerca de la clase de educación física, la idea errónea de que los niños solo salen a perder el tiempo sin saber que las clases están previamente planificadas para el buen desarrollo de las capacidades y habilidades físicas de los participantes,

Después: docentes con nuevos conceptos acerca de los temas que se abordan dentro de la clase y que todos están planificados y extraídos del Currículo Nacional Base, cuyo fin es formar a estudiantes competentes a las diversas situaciones que se le presenten duran la vida, adquisición de nuevos conocimientos acerca de los diversos beneficios como por ejemplo protección a la salud, reducción de estrés, reducción de problemas de obesidad entre otros.

### **4.2. Equipo de investigación.**

Para el presente proyecto se trabajó en manera individual por la cual solo fue una persona la que investigo sobre el tema y de la misma manera aplico el instrumento de recopilación de información de la investigación. Los encuestados fueron 16 niños.

José Alfredo Cuín Saquic investigador del rol del profesor de Educación Física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes en el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta cantón los Tzoc,

Chiché, El Quiche. Realizo una encuesta a los estudiantes que tienen dificultad en los diferentes ámbitos del desarrollo integral, en la escuela antes mencionada a los grados de preparatoria a sexto, en ambos géneros. También tomo una muestra de las opiniones de los docentes del centro educativo. Para el análisis de los diferentes factores que afectan a los estudiantes en sus diferentes contextos.

Lic. Axel Vinicio Rodríguez Salazar director del establecimiento educativo, apoya e impulsa la investigación con el fin primordial de brindarles ayuda a los estudiantes con problemas en su desarrollo integral.

### 4.3. Presupuesto

Cantidad.	Descripción	Precio
1 Modem	Internet	Q. 200.00
200 Impresiones	Entrega sistematización por partes para su revisión.	Q. 200.00
1 computadora	Para poder elabora toda la sistematización	Q. 5,000.00
16 Hojas de observación.	Hojas destinadas a observación por parte del docente.	. 25.00
16 encuestas	Cada encuesta contando con cuatro hojas cada una	Q.50.00
1 plan	Internet de 4G para las investigaciones	Q.800.00
1 cámara fotográfica	Para obtener evidencia de las actividades.	Q. 1,000.00
	Sub total	Q. 7,275.00
	TOTAL	Q. 7,275.00

### 4.3. Programación

ACTIVIDADES	TIEMPO																													
	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4					SEMANA 5									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
Elaboración del Marco Teórico	■	■	■	■	■																									
Diseño de la Prueba						■	■	■	■	■																				
Administración del Proyecto											■	■	■	■	■															
Trabajo de Campo																■	■	■	■	■										
Entrega																■	■	■	■	■										
Presentación del Informe final																					■	■	■	■	■					



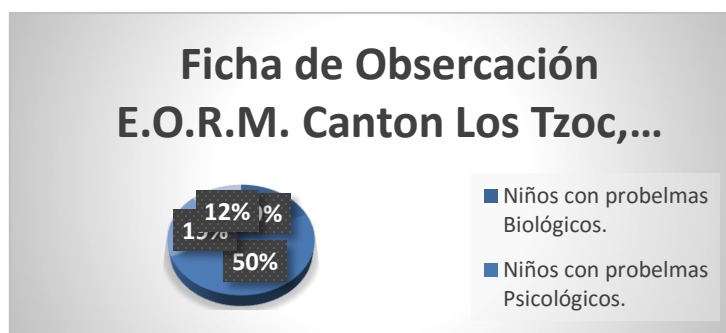
## V. Presentación de resultados.

### 5.1. Análisis de datos.

Taller práctico con docentes de la escuela Oficial Rural Mixta Cantón Los Tzoc, Chiché El Quiche, donde se puede evidenciar la armonía el entusiasmo y la buena colaboración por parte de los maestros de aula de dicho establecimiento, dando les a conocer la importancia de la práctica física y las diferentes estructuras y contenidos que debe de llevar una clase de Educación Física previamente planificada y dirigida a los estudiantes del plantel educativo.

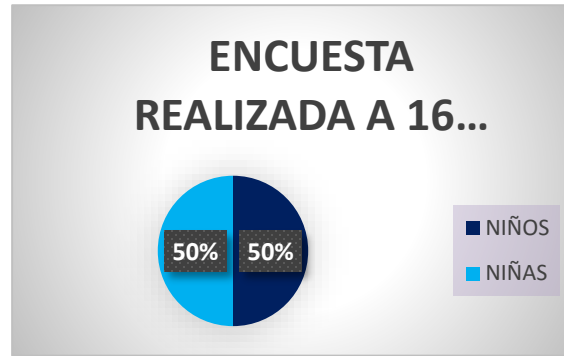
Charla dirigida a padres de familia haciendo conciencia de la necesidad y la contribución de la participación dentro de la clase de Educación Física y así mismo enfocándonos en el bienestar de la salud personal de cada uno de los asistentes e instándoles a practicar actividad Física y el hábito del consumo de agua pura.

### 5.2. Interpretación de resultados.



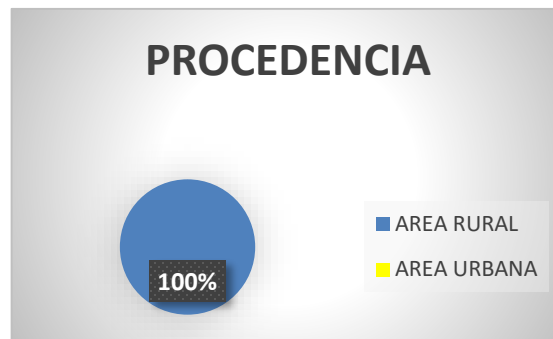
Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF, 2016

Basados en la ficha de observación los datos que se pudieron obtener de una forma cualitativa es que la mayor parte de los niños poseen un problema psicológico, siendo los afectados ocho niños, los cuales presentan problemas de conducta, cambios de temperamento, mal autoestima entre otros. Tres de ellos los afectan los problemas los problemas biológicos; siendo un caso de sordo mudo, y dos de problemas de alimentación y mal desarrollo físico. Así mismo tres de ellos son muy coco sociable y tiene problemas de interrelación con sus compañeros. Y solamente dos de ellos presenta problemas de laborales.



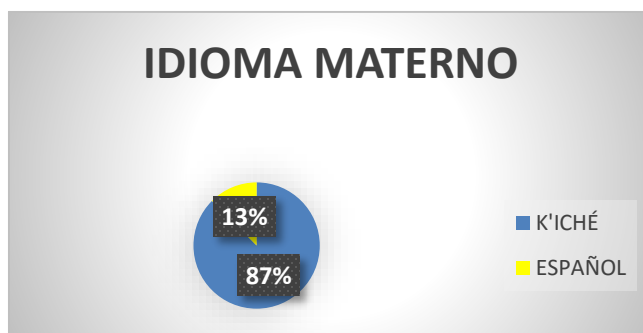
Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF, 2016.

Las encuestas fueron realizadas a niños previas mentes estudiados mediante la ficha de observación, los cuales fueron proporcionalmente distribuidas equitativamente con respecto al género para poder tener un resultado más efectivo en cuanto a la muestra por la diversidad de capacidades de género.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF, 2016.

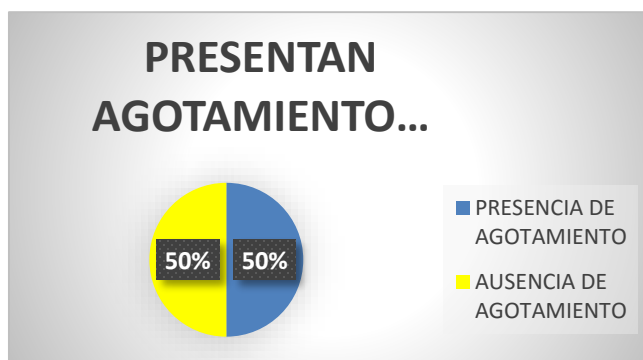
La totalidad de los niños pertenecen al área rural, lo que limita en demasiadas cosas a los estudiantes evidenciando la escasez económica y por tanto a la limitación de la vestimenta adecuada y a la buena alimentación lo que trae repercusiones en la clase de educación física porque limita el buen desarrollo de la misma.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF, 2016.

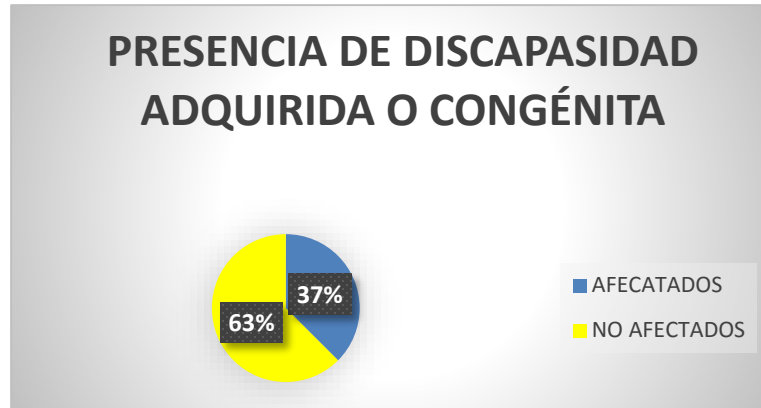
De los niños encuestados solo 2 de ellos hablan el idioma español y 12 de ellos habla el idioma de la región que es el idioma k'iché; el problema más grande es que para la explicación de la clase de educación física, ya que al no poder hablar el idioma español los niños y el docente no hablar el K'iché se dificulta el traslado de información.

#### Indicador Biológico



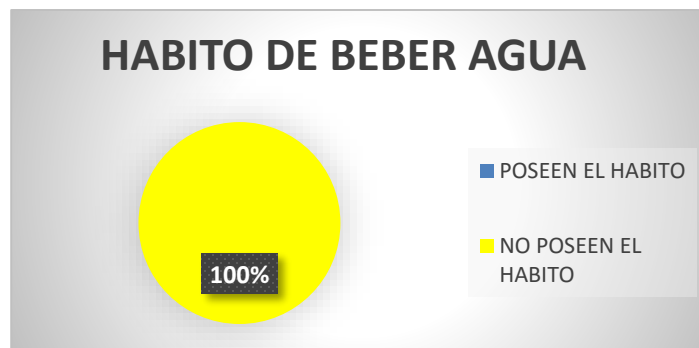
Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF, 2016.

La mitad de los niños presentan un agotamiento al realizar actividad física, los factores que podrían ser los causantes de este agotamiento es la falta de una alimentación adecuada, o que afectara el buen rendimiento del niño durante la clase.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF, 2016.

Encontramos que seis niños presentan alguna enfermedad adquirida o congénita la cual limita la práctica con fluidez de la actividad física, mientras que 10 de ellos no tienen ningún problema de discapacidad.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF, 2016.

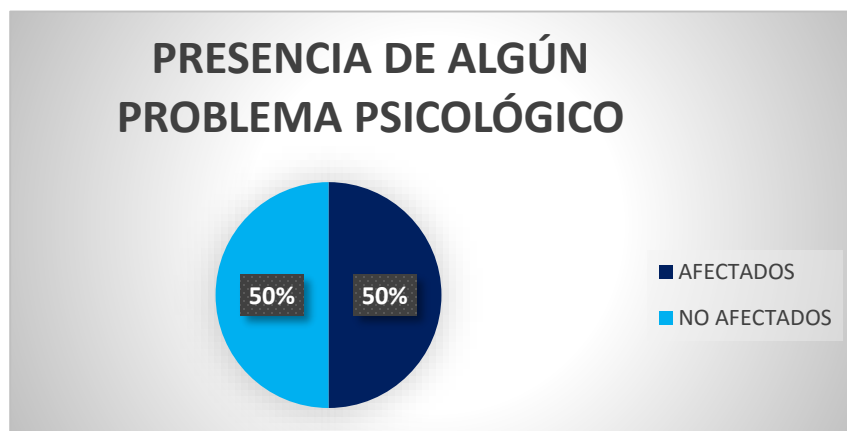
Todos los encuestados no tienen el hábito de hidratarse diariamente, a pesar de que los docentes se esfuerzan para poder concientizar de la importancia y la contribución que conlleva el consumo de agua pura, se debe de concientizar e impulsar el consumo de beber agua pura para no deshidratarse.

## Indicadores Psicológicos



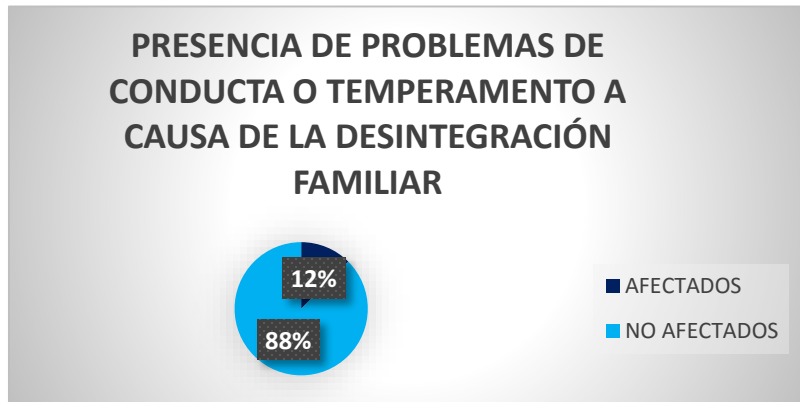
Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF, 2016.

Encontramos que siete niños presentan inestabilidad emocional por diversos factores, familiares, laborales, trabajo infantil, mientras que nueve de ellos presentan una estabilidad emocional adecuada, la inestabilidad afecta el proceso cognitivo del estudiante lo que lo limita a aprender con fluidez y sin ningún problema.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF, 2016.

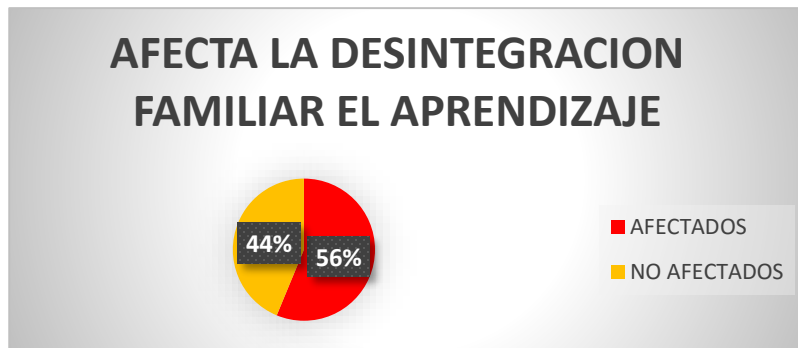
La mitad (ocho) de los niños presentan un problema psicológico, el cual afecta su aprendizaje, mientras que la otra mitad (ocho) no presenta algún problema psicológico.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF, 2016.

Dos de los niños presentan cambios de conducta a causa de la desintegración familiar, este es un factor muy afectivo desde el ámbito biológico ya que los niños son muy vulnerables a la falta de cariño por parte de sus padres, lo que dificulta su buen rendimiento en el proceso educativo.

#### Indicador Social



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF, 2016.

A nueve de los niños les afecta la desintegración familiar en su proceso educativo, muchos de los casos de la desintegración son a causa del alcoholismo y por emigrar para obtener mejores trabajos y lo que afecta al niño en su aprendizaje.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF, 2016.

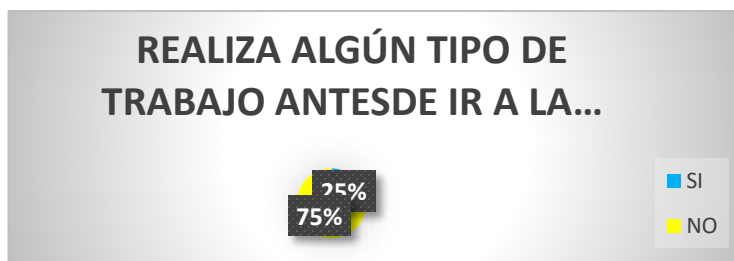
12 de los niños no se relación con facilidad lo que dificulta la buena comunicación e interrelación dentro del aula, siendo estos niños no amigables y lo que dificulta el trabajo en equipo.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF, 2016.

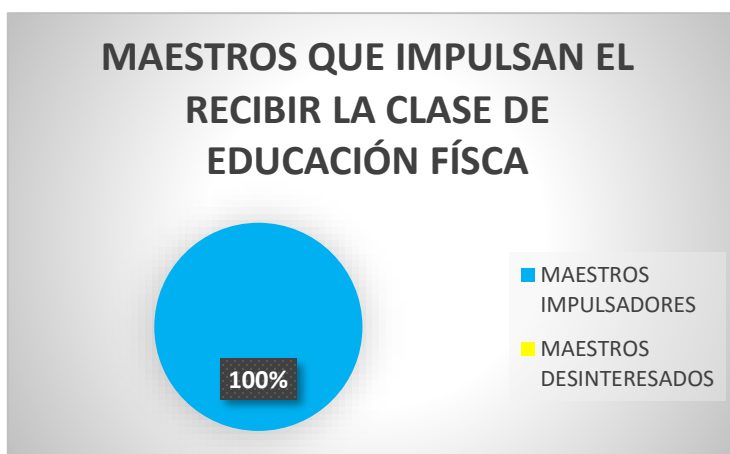
Únicamente a dos de los niños sus padres si le prestan la atención adecuada mientras que a los otros 14 sus padres no les prestan la debida atención con respecto a sus estudios, lo que contribuye a una mala contribución a la educación de sus hijos.

## Indicador Laboral



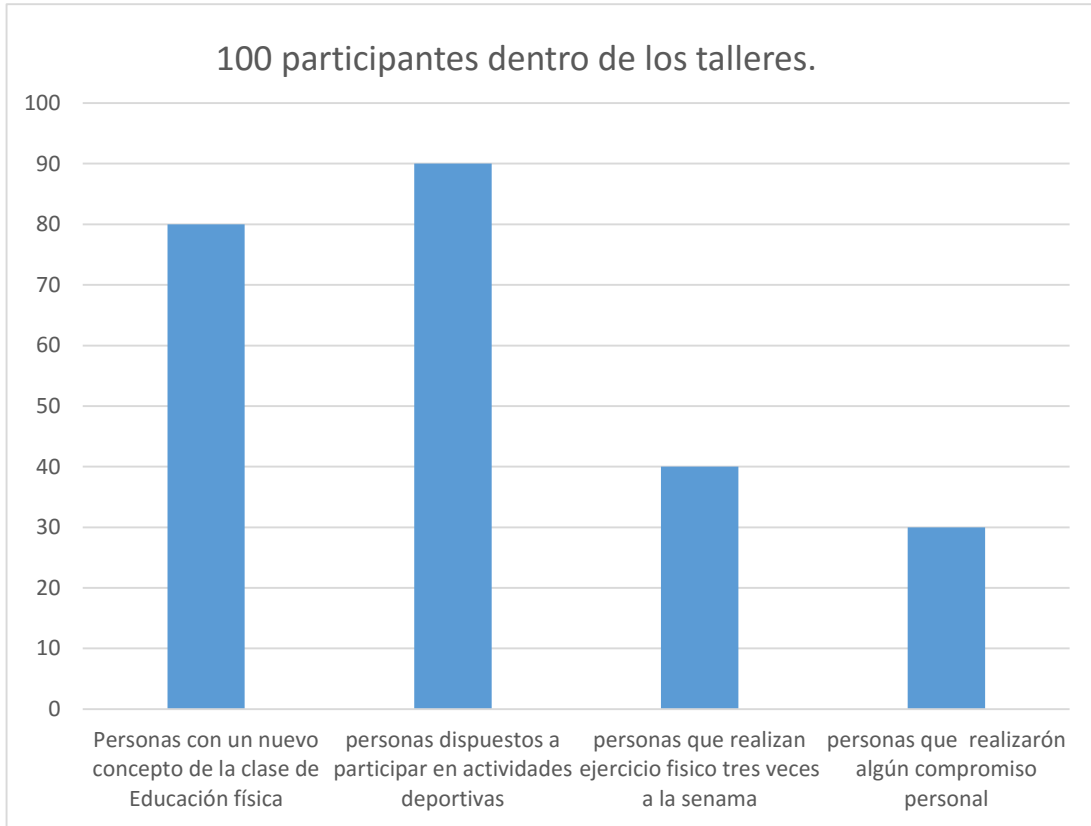
Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF, 2016.

Únicamente cuatro de los 16 realizan un trabajo antes de ir a la escuela, lo que sucede con estos niños es que su cuerpo resiente el esfuerzo ya realizado en la práctica de la clase de educación física, donde el cuerpo carece de energías



Todos los niños respondieron que sus maestros si les instan a recibir la clase de educación física, esta ayuda por parte de los docentes de aula contribuye a que el niño tenga ese ánimo y las ganas de aprender y de crear nuevos conocimientos prácticos.





Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF, 2016.

Las personas en su mayoría cambiaron el paradigma que poseían acerca de la clase de educación física, ahora cuentan con nuevos conocimientos y vivenciaron la clase de educación física de forma práctica.

## VI. Conclusiones

La actualización docente ha tenido efectos positivos en el proceso enseñanza aprendizaje, porque un buen docente debe venir transformando la educación para lograr la Reforma Educativa que merece nuestra comunidad y todo nuestro país.

El nuevo modelo de enseñanza constructivista puesto en práctica durante el ejercicio de actualización docente, vino a innovar el aprendizaje, a través de la aplicación de nuevas metodologías, técnicas estrategias y tácticas apegados al contexto y la pertinencia cultural donde el niño y la niña se desenvuelve.

El impacto alcanzado en el proceso de actualización docente, se puede evidenciar a través de los cambios de actitud que los escolares presentan en la actualidad con su aprendizaje, ya que demuestran un gran interés en aprender y cooperar mutuamente.

Las dificultades de aprendizaje en los niños pueden causar un desajuste en torno a lo que se esté trabajando en clase con ellos, cada niño es único y debe ser aceptado y bien recibido en la sociedad por tal motivo nuestro trabajo es ayudarles para que esta carga sea menos pesada haciéndoles que estas dificultades no sea más que algo que los acompañe a lo largo de su vida académica pero sin causarles ningún tipo de problema.

Cada material que vayamos a utilizar con nuestros alumnos debe estar dirigido ellos y seleccionado de la mejor forma por ello el estudio realizado nos ha mostrado lo indispensable que es el poder como docentes tener la tarea de elegir cada material y así poder estructurar nuestras clases de la mejor manera. A modo que vayamos utilizando tanto materiales visuales como audiovisuales y tecnológicos.

## VII. Recomendaciones.

Romper con el paradigma del aprendizaje tradicional en una educación constructivista apegado a la realidad social en la formación de niños y niñas el docente debe sensibilizarse y capacitarse para ofrecer un servicio profesional con calidez y calidad.

La actualización docente como parte del desarrollo educativo en Guatemala viene a fortalecer los conocimientos de los docentes, es por ello los maestros debemos de actualizarnos e innovar nuestro que hacer educativo para mejorar la calidad del aprendizaje de los escolares.

Llevar un trabajo de la mano con la comunidad educativa para que la educación de los niños sea fructífera y se puedan cumplir con las competencias establecidas dentro del Curriculum Nacional Base.

Innovar constantemente las actividades y las formas de plantear cada ejercicio y cada actividad hacia los niños para poder crear un deseo y atracción hacia la clase de Educación Física.

Fortalecer la inclusión de los niños con diferentes capacidades a los diversos ambientes sociales, fortalecer los pensamientos positivos y desechar todo mal pensamiento de negativo que tengan las demás personas hacia ellos.

## VIII. Bibliografía.

(s.f.). Obtenido de [biblio3.url.edugt.librosdidacticageneral/16pdf](http://biblio3.url.edugt.librosdidacticageneral/16pdf) 1985, p. 30c

Blázquez 2002, Devis y Peiró 1992, Moreno, J.A. 1999, Cechini 1996, López y Vega 1996,

Brooks y Brooks 1999.

[cnbguatemala.org/index.php?...aprendizaje\\_significativo...Aprendizaje](http://cnbguatemala.org/index.php?...aprendizaje_significativo...Aprendizaje)

Díaz Fouz. T. 127 127 Revista Iberoamericana de Educación, 68(1), pp. 125-

Educación física – Wikipedia, la enciclopedia libre.mht 2007.

Educación física - Wikipedia, la enciclopedia libre.mht

Educación física - Wikipedia, la enciclopedia libre.mht

Efdeportes-

Revista Digital año 8 No. 48 mayo del 2002 Dr. Alejandro López Rodríguez

Flores, 2005 El Rol del Docente.

<http://www.efdeportes.com/efd15/colonia.htm>

<http://www.monografias.com/trabajos6/apsi/apsi.shtml#ixzz4008bmZzr>

La Educación Física en las Enseñanzas, p. 30. 1985

La ley de Atención a las Personas con Discapacidad Decreto 135-96 en el sus artículos 25,26, 27 y 28

La Ley de Educación Especial para Personas con Capacidades Especiales, Decreto 58-2007

Manual de Atención a las Necesidades Educativas Especiales en el aula, DIGEESP, MINEDUC, 2011

Ministerio de Educación, 2001. La Ley de Educación Especial para Personas con Capacidades Especiales, Decreto 58-2007

Oceano. (2010). picopedagogía, pedagogía y psicología. madrid, españa: oceano.

Ocw.um.es/.../educacion-fisica-infantil/.../tema-1-juan-luis-yuste-educacion.

Organización Internacional del Trabajo (OIT)

Paniagua y Palacios, 2005

Plana Galindo. C. - revista-apunts.com Hemeroteca Número 30. Plana (2015)

Pujadas, en su libro La Psicología del Desarrollo Humano en las Etapas más Vulnerables e Influenciables, 2008

Sáenz, P. (1997). La Educación Física y su didáctica: manual para el Profesor. 2, ed. Volumen I. Editorial Deportiva, España.

T. Díaz Fouz 127 REVISTA IBEROAMERICANA DE EDUCACIÓN, pp. 125

Virginia González Ornelas. (2008). Estrategias de Aprendizaje.

## IX. Anexo.

### a. Instrumento

#### EVALUACION DEL EVENTO:

Establecimiento: Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón Los Tzoc Jornada Matutina.

Dirección: Cantón Los Tzoc, Chiché, Quiché; Código: 14-02-0102-43 y 14-02-1294-42

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Procedencia: (si pertenecen al área urbana o rural) \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_

Situación económica (baja, media baja, alta, etc.) \_\_\_\_\_

Padece alguna enfermedad: Si No Cual: \_\_\_\_\_

Lengua materna: \_\_\_\_\_

A continuación se le presentan una serie de preguntas, las cuales se le solicita responder de acuerdo a sus experiencias en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Los Tzoc. Dichas preguntas se relacionan a la función del maestro de Educación Física,

Maquen con una "X" dentro del rectángulo que se encuentra a la par de la opción deseada (elegida).

### INDICADOR BIOLÓGICO

1. ¿EL estudiante presenta agotamiento físico antes, durante y después de la clase de Educación Física, ha comparación de sus compañeros?

Si  no

2. ¿El estudiante presenta algún tipo de discapacidad adquirida o congénita?

Si  no

3. ¿El estudiante se hidrata antes, durante y después de la clase de Educación Física?

Si  no

4. ¿El estudiante se enferma muy seguido?

Si  no

5. ¿desayuna antes de llegar a la escuela todos los días?

Si  no

### INDICADORES PSICOLÓGICOS

6. ¿EL estudiante presenta estabilidad emocional?

Si  no

7. ¿El estudiante presenta algún problema psicológico?

Si  no

8. ¿Presenta algún problema de conducta: temperamento, personalidad, carácter, agresividad e hiperactividad?

Si  no

9. ¿Ha presentado problemas de conducta o temperamento a causa de la desintegración familiar?

Si  no

10. ¿El estudiante es víctima de abuso escolar?

Si  no

### INDICADOR SOCIAL

11. ¿Afecta la desintegración familiar, en el aprendizaje del estudiante?

Si  no

12. ¿El estudiante se integra y sociabiliza con facilidad con sus compañeros?

Si  no

13. ¿La ideología familiar perjudica el desarrollo de la clase de educación física?

Si  no

14. ¿La falta de atención y cuidados, de parte de los padres de familia, afecta la formación académica del estudiante?

Si  no

15. ¿El estudiante vive en una casa propia?

Si  no

#### **INDICADOR LABORAL**

16. ¿En niño realiza algún trabajo antes de ir a la escuela?

Si  no

17. ¿El material didáctico deportivo, motiva a los estudiantes en la práctica de la clase de Educación física?

Si  no



18. ¿Los ingresos económicos de los padres de familia, sustentan las necesidades básicas de los estudiantes?

Si

no

19. ¿Afecta el trabajo infantil, el desempeño del estudiante, en la clase de Educación Física?

Si

no

20. ¿Los maestros de grado, promueven la asistencia de los estudiantes, a la clase de Educación Física?

Si

no

## FICHA DE OBSERVACIÓN

Con el propósito de observar el desempeño de los estudiantes de la EORM Cantón los Tzoc, en la práctica de la clase de educación física se marcara con una X en el cuadro que corresponde en base a los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y laborales que el estudiante demuestre.

No.	Aspectos a observar	Si	No	Algunos
1.	Demuestra ser víctima de bullying			
2.	Se hidratan durante la práctica de la actividad física			
3.	Presentan algún tipo de discapacidad			
4.	Demuestra poco interés a la clase de Educación Física.			
5.	Demuestran ser hiperactivos			
6.	Se motivan durante la clase de educación física			
7.	Demuestran buena retención de la información.			
8.	Siguen y atienden instrucciones			
9.	Les afecta en su aprendizaje la desintegración familiar			
10.	Presentan síntomas de desnutrición			
11.	Afectan los factores culturales en el aprendizaje			
12.	Participan y se relacionan activamente como grupo			
13.	Cuentan con el recurso económico necesario			
14.	Se da el trabajo infantil en el establecimiento			

## **9.1. Programa de Docencia.**

Destinada a: maestros de aula

### **1. Resumen ejecutivo**

El taller se realiza con los docente director con el propósito de darles a conocer más acerca de clase de educación física, y que le den la importancia que tiene a clase así mismo los beneficios que obtienen los niños y que cambien de pensamiento hacia la clase y la diferencia que existe entre la clase de educación física y el deporte ya que la clase de educación física es inclusiva y el deportar es exclusivo ya que discrimina a los niños que no tengan capacidades y destrezas requeridas a la disciplina requerida. Que conozcan las partes en las que se divide la clase, la parte inicial, es cuando los niños realizan su calentamiento, donde el estudiante prepara su organismo para evitar lesiones en la parte principal. En la parte principal se desarrolla el tema a tratar como por ejemplo el lanzamiento en el primer ciclo del nivel primario, o la conducción del balón en el segundo ciclo del nivel primario, y en la parte final que es para que el estudiante se relaje mediante un juego o una ronda, estiramiento y por último la hidratación.

### **2. JUSTIFICACION:**

Creando ese hábito de la práctica física y creando la cultura de la práctica y el aprovechamiento de los momentos libres donde el DOCENTE posteriormente inste al niño a la práctica de la actividad física, actividad destinada a que el docente cree nuevos conocimientos con lo que ya pasee durante su y el interrelacionar con su medio y luego con los conocimientos previos más los medios y circunstancias que lo rodean le servirán para poder crear su propio conocimiento donde él evidenciara que los beneficios dentro de los cuales podemos enmarcar, mejora de la calidad de vida, mejora de la salud, mejora de una convivencia , crear personas competentes para poder desenvolverse una

manera excelente, y de concientizar a los diversos factores y personas que influyen con estos casos, los cuales les ayudaremos a integrar a los niños que se alejan y se oponen a la práctica de la actividad física donde el rol del docente será el integrar de una manera muy profesionalmente a los diversos niños con problemas

3. Objetivo general:

Comprende los beneficios que se obtienen al practicar actividades físicas sistemáticamente.

4. Objetivo específico:

Identifica los beneficios que se obtiene en la práctica de la actividad física.

Establece compromisos al apoyo a la impulsión de la práctica de la actividad física.

5. Lugar y fecha

Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Los Tzoc, Jueves 3 de marzo de 2016.

6. Población Objetivo

Director, docentes.

7. Participantes

1 director, 4 docentes.

8. Metodología a utilizar

Teórico y práctico

9. Desarrollo temático

Contenido: lanzamiento.

- ✓ Coordinación, óculo - manual y óculo – pie, estacionario, en desplazamiento lanzamiento, combinado con carrera y salto

## INDICADORES DE LOGRO

- Evidencia cambios en la habilidad de lanzar y su coordinación ocular como resultado de su práctica;
- Lanza con fluidez y precisión.
- Adquiere precisión en el lanzamiento.

### Cronograma de las actividades:

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	FORMAS ORGANIZATIVA Y METODO
Ejecuta correctamente la coordinación óculo –pie y óculo - manual logrando mayor desplazamiento y el Lanzamiento combinado y así desarrolla su habilidad física	Gimnasia Básica	<p>Caminar</p> <p>Trote</p> <p>Rotación</p> <p>Flexión y extensiones de miembros superiores e inferiores.</p> <p>Estiramientos</p>	<p>Filas</p> <p>Hileras</p> <p>Circulo</p> <p>Pareja</p>
	<p>2. Coordinación óculo - manual y óculo - pie:</p> <p>2.1.Estacionario</p> <p>2.2.En desplazamiento</p> <p>3. Lanzamiento combinado con carrera y salto</p>	<p>1. filas, Patear el balón hacia un cono a 3 mts. Sin dejarlo caer al suelo antes de hacer contacto con el mismo.</p> <p>2. parejas, realizar pases con desplazamiento.</p> <p>3. En pareja lanzar una pelotita de tenis e introducirla dentro del cono que tendrá el compañero a una distancia de 5 mts.,</p> <p>5. Correr y saltar sobre una caja y luego en el aire lanzar la pelotita y que se introduzca dentro de otra caja.</p> <p>4. lanzar una pelotita de tenis lo más alto posible atraparla sin dejarla caer con un cono.</p> <p>5. lanzar una pelotita de tenis con una mano y con la otra sostener un palito con el cual golpearan la pelota antes de que caiga al suelo.</p>	<p>Parejas</p> <p>Hilera</p> <p>individual</p> <p>Met. Global</p> <p>Recurso</p> <p>Pelotitas de tenis</p> <p>Palitos, conos, Aros</p>

## 10. Recursos

Pelotitas de Tenis, Palitos, Conos, Aros Computadora, impresora, fotocopias, refacción y agua pura

## 11. Producto esperado

Adquisición de una nueva perspectiva sobre la clase de educación física y los beneficios que se obtiene durante su práctica, nuevos conocimientos acerca de la estructura de la clase de educación física, parte inicial, principal y final.

## 12. Cobertura

Director, docentes

## 13. Impacto

Antes: La ideología o concepto que los docentes tenían acerca de la clase de educación física, la idea errónea de que los niños solo salen a perder el tiempo sin saber que las clases están previamente planificadas para el buen desarrollo de las capacidades y habilidades físicas de los participantes,

Después: docentes con nuevos conceptos acerca de los temas que se abordan dentro de la clase y que todos están planificados y extraídos del Currículo Nacional Base, cuyo fin es formar a estudiantes competentes a las diversas situaciones que se le presenten duran la vida, adquisición de nuevos conocimientos acerca de los diversos beneficios como por ejemplo protección a la salud, reducción de estrés, reducción de problemas de obesidad entre otros.

### **9.3. Programación de extensión.**

Charla a padres de familia sobre la importancia de la clase de educación física.

Destinada a: padres de familia

1. Importancia de definir el tema generador

Importancia de la práctica de actividad física, los beneficios que se adquieren al realizar actividad física, la actividad física no debe de ser una carga muy agotadora para poder ser un factor que contribuya a él buen estado de la salud.

2. Tipo de actividad a desarrollar

Taller (charla)

3. JUSTIFICACION:

Proponemos una Educación Física definida por sus contenidos y sus necesidades donde se relacionan con los problemas (actuales y potenciales) de los niños y las niñas. En esta propuesta, el docente realiza un proceso de re contextualización de las prácticas corporales y las transforma y desarrolla las capacidades y habilidades físicas de los estudiantes que contribuyan al proceso de la práctica aplicables a todas las áreas curriculares, con ello se propiciará el desarrollo de las habilidades motrices y desarrollo cognitivo mediante el aprendizaje significativo, mediante la interpretación, el análisis, juicio crítico, pensamiento lógico y proposición de ideas de cada estudiante en la resolución de las necesidades e intereses presentadas de su vida cotidiana,

4. Objetivo General:

Crear una nueva ideología con respecto a la clase de educación física y a la contribución de la misma mediante la ayuda de padres de familia a través del aprovechamiento de los recursos y la disponibilidad y a la contribución de un buen desarrollo del aprendizaje del niño.

5. Objetivos Específicos:

Determinar los beneficios biológicos que se adquieren en la práctica de educación física.

Establecer compromisos por parte de los padres a la contribución de una mejor calidad de vida y ayuda a los niños para contribuir en el ámbito social.

Conocer los beneficios psicológicos que se obtienen al practicar actividades deportivas.

#### 6. Competencia a desarrollar

Crear conciencia en la práctica de actividad física.

#### 7. Guía de desarrollo de la actividad

Bienvenida, Oración, Charla, Evaluación del taller.

#### 8. Tiempo de la actividad

El tiempo que durara la actividad será de dos horas.

#### 9. Estrategias a desarrollar

Concientización a padres de familia

#### 10. Alcance de la actividad

Con la actividad práctica, atraer la atención de los participantes, una participación activa y comprensión de lo que se está desarrollando en la actividad, que estén motivados, experimenten como los niños disfrutan la actividad corriendo saltando y jugando, se aprenden jugando

### PROTECCION DE LA SALUD ATRAVEZ DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA

- Actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro



organismo necesita para mantener las funciones vitales (RESPIRACIÓN, CIRCULACIÓN DE LA SANGRE, ETC.)

- Educación física es andar transportar un objeto, jugar al fútbol, bailar, y diversos más ejercicios que pueden ser desde anaeróbico y aeróbicos.

Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física le llamamos EJERCICIO FÍSICO.

Si, además, este ejercicio físico se realiza dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características de la persona, se llama DEPORTE

- ACTIVIDAD FISICA BENEFICIOSA PARA LA SALUD.

Aunque las recomendaciones deben adaptarse a cada edad y persona, podemos considerar que en una persona adulta: la actividad física beneficiosa para la salud es aquella de intensidad moderada que se realiza diariamente, o casi todos los días, con una duración mínima de 30 minutos.

La duración aconsejada depende de la intensidad. Si no puedes realizar actividad física de intensidad moderada, puedes realizar 60 minutos de intensidad suave.

Los 30/60 minutos aconsejados pueden distribuirse en periodos de 10 a 15 minutos a lo largo del día. A mayor duración diaria, mayores serán los beneficios.

Para facilitar su realización, el mínimo diario puede integrarse en actividades cotidianas tales como caminar rápido a nuestro trabajo, subir escaleras, etc. Este mínimo de actividad física diaria es esencial. Los ejercicios y actividades de menor frecuencia, 2-3 veces por semana, pueden mejorarla forma física pero tienen efectos menos importantes para la salud.

- La actividad física no tiene por qué suponer un Gran esfuerzo. Puedes incorporar actividad física en tu vida cotidiana poco a poco:
- Juega activamente con tus hijos e hijas.

- Comienza con un paseo de 10 minutos y aumenta el tiempo de forma progresiva.
- Camina siempre que puedas. Bájate del autobús antes de llegar a tu parada y utiliza las escaleras.
- Levántate del sofá cada hora y realiza estiramientos y ejercicios de flexibilidad.
- Reduce los periodos de inactividad, tales como ver la televisión.

Todos los niños y niñas deben participar en actividades físicas por lo menos de intensidad moderada durante 1 hora diaria (continuada o en periodos de 10 minutos a lo largo del día). Al menos dos veces a la semana, parte de estas actividades físicas deben ayudar a mejorar y mantener la fuerza muscular y la flexibilidad. El juego es la actividad física más común de los niños y niñas. Pero, existen otras oportunidades en la vida diaria; así como actividades físicas espontáneas o dirigidas que se adaptan a todas las preferencias y edades

¿Qué preguntas debemos de hacernos, para medir la intensidad de la actividad física?

Ante una actividad física cualquiera, puedes

Preguntarte:

- ¿Cómo me siento?
- ¿Cuál es mi temperatura?
- ¿Cómo se encuentra mi respiración?
- ¿A qué ritmo late mi corazón?

INTENSIDAD MUY SUAVE:

- Ningún cambio en relación con el estado de reposo

- Respiración normal
- Ejemplos: paseos, limpieza fácil, etc.

Intensidad suave:

- Inicio de sensación de calor
- Ligero aumento del ritmo de la respiración y del ritmo de los latidos del corazón.
- Ejemplos: caminata suave, levantar objetos de bajo peso, paseo en bicicleta a distancias cortas y planas

Estiramientos, etc.

Intensidad moderada:

- Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración
- El ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa pero aún nos permite hablar
- Ejemplos: paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, natación, etc.

Intensidad vigorosa:

- La sensación de calor es bastante fuerte
- La respiración se ve dificultada y falta el aliento
- El ritmo de los latidos del corazón es elevado
- Ejemplos: Footing (correr una distancia larga a un ritmo moderado continuo.), baile rápido, deportes (natación, baloncesto, balonmano, etc.) a un nivel avanzado, etc.

**ESFUERZO MÁXIMO:**

- La sensación de calor es muy fuerte, existe sudoración abundante

- El ritmo de los latidos del corazón es muy elevado y falta el aliento
- Ejemplos: “Esprintar“, deportes a un nivel alto, etc.

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas

### BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

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

### BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

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

### COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

#### RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA:

La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad de nuestro organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. En esas circunstancias, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la suficiente sangre oxigenada a los músculos y recuperarse del esfuerzo realizado.

Se puede fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria realizando: carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, etc.

#### FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR:

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer una fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado.

Las actividades de fuerza y resistencia muscular se pueden practicar:

Con el propio peso (saltar a la cuerda, trepar, correr, etc.) con el peso de un compañero (jugar a la carretilla, jugar a tirar de la soga, etc.) o con actividades como lanzar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza en un gimnasio, sostener o empujar algo, transportar objetos, etc.

#### FLEXIBILIDAD:

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Algunas actividades físicas que mejoran la flexibilidad son: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, pasar la aspiradora, practicar deportes (gimnasia, karate, etc.) hacer ejercicios de estiramientos específicos dirigidos por un profesional, etc.

**COORDINACIÓN:** La coordinación motriz es la capacidad para utilizar los sentidos, especialmente la visión y la audición, junto con el movimiento y las diferentes partes del cuerpo, para desarrollar movimientos con precisión y suavidad. Las actividades de coordinación incluyen:

- El equilibrio corporal.
- El ritmo.
- la coordinación ojo-mano.

- La percepción del cuerpo en el espacio
- y la coordinación espacial