

The background of the page features a large, faint watermark of the seal of the University of San Carlos of Guatemala. The seal is circular and contains a central figure of a man on horseback, surrounded by various symbols including a castle, a lion, and a shield. The Latin motto "LETTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMALTENSIS INTER" is inscribed around the perimeter of the seal.

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 LOTIFICACIÓN EL PANORAMA, SAN FRANCISCO
ZAPOTITLÁN, SUCHITEPÉQUEZ JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

SIRIA OLIMPIA SOLÍS HERNÁNDEZ

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 LOTIFICACIÓN EL PANORAMA, SAN FRANCISCO
ZAPOTITLÁN, SUCHITEPÉQUEZ JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

SIRIA OLIMPIA SOLÍS HERNÁNDEZ

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central figure, likely a saint or historical figure, surrounded by various symbols including a castle, a lion, and a cross. The Latin motto "LETTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMMA INTER" is inscribed around the perimeter of the seal.

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

DIRECTOR

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

M.A. JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES

C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 112-2016
CODIPs. 2352-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
Siria Olimpia Solís Hernández
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO DÉCIMO TERCERO (113º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISEIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

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

Siria Olimpia Solís Hernández

CARNÉ: 200040621

Con base a lo anterior, El Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Sistematización, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

/Sindy

PADEP/DEF No. 115-2016

28 de Julio de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Estimados Señores:

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

“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Lotificación El Panorama, San Francisco Zapotitlán, Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Siria Olimpia Solís Hernández

CARNÉ: 200040621

Carrera: **Profesorado de Educación Física**

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General PADEP/DEF



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



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

Guatemala 01 abril de 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó el proyecto de Sistematización con fines de graduación titulada "El rol del profesor de educación física del PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Lotificación El Panorama, San Francisco Zapotitlán, Suchitepéquez., jornada matutina, nivel Primario", De la estudiante Siria Olimpia Solís Hernández, con carné 200040621 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Lic. Agustín Tenes Arrivillaga
Coordinador Sede Suchitepéquez
PADEP/DEF

C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 115-2016
CODIPs. 886-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
Siria Olimpia Solís Hernández
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO DÉCIMO SEPTIMO (117º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

“CENTÉSIMO DÉCIMO SEPTIMO: 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 Lotificación El Panorama, San Francisco Zapotitlán, Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Siria Olimpia Solís Hernández

CARNÉ: 200040621

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 Lotificación El Panorama, Jornada Matutina nivel Primario en San Francisco Zapotitlán Suchitepéquez, la estudiante **Siria Olimpia Solís Hernández**, carné No.200040621, 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 Lotificación El Panorama. Municipio de San Francisco Zapotitlán, Suchitepéquez; Jornada Matutina, nivel Primario"**. Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

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

Atentamente,


Director. Domingo Baudilio de León Tziqin
Escuela Oficial Rural Mixta Lotificación El Panorama JM
San Francisco Zapotitlán Suchitepéquez





DEDICATORIA

A DIOS:

Como ser supremo, creador nuestro y todo lo que nos rodea. Por haberme dado la oportunidad de culminar con una meta más en mi vida.

A MI ESPOSO:

Por sus palabras y confianza, por su amor y por brindarme el tiempo necesario para realizarme profesionalmente.

A MIS HIJOS:

Eliza Marialexandra, Daniel Alejandro y Hiesy Nahomi, Amor sincero y para que pueda seguir siendo un firme ejemplo de superación.

A MIS PADRES:

Arturo y Olimpia, por su apoyo, paciencia y ejemplos de superación.

A MIS HERMANOS (AS) Y SOBRINOS (AS):

Por sus palabras y compañía en todo momento.

A MIS AMIGOS (AS) Y COMPAÑEROS (AS):

Y todas aquellas personas que de alguna manera han contribuido para el logro de mis objetivos.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS:

Por seguir siendo ese faro que guía mi vida y mi existir a caminos de éxitos.

A GUATEMALA:

Por ser la patria que me ha dado la oportunidad de desarrollarme personal y profesionalmente.

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:

Casa del saber donde se nos ha permitido crecer académicamente.

AL PROGRAMA PADEP/DEF:

Por la oportunidad de adquirir nuevas experiencias y aprendizajes.

AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN:

Por brindar espacios laborales y oportunidad de desempeñar y dar a conocer nuestros aprendizajes.

A DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA:

Gratitud por ser parte importante dentro de nuestra formación, académica, laboral y personal.

A MIS CATEDRATICOS:

Por su guía, consejos, enseñanza y tiempo compartido con cada uno de nosotros.

ÍNDICE

Introducción.

I. Marco Conceptual.....	2
1.1 Planteamiento.....	2
1.2 Justificación.....	4
II. Marco Metodológico.....	5
2.1Objetivos.....	5
2.1.1 General.....	5
2.1.2 Específicos.....	5
2.2 Método.....	5
2.2.1 Muestra.....	5
2.2.2 Recolección de datos.....	5
2.2.3 Análisis Estadístico.....	6
2.2.4. Instrumentos.....	6
III. Marco Teórico.....	7
3.1 El rol del Maestro de Educación Física.....	7
3.1.1 Generalidades del rol del profesor.....	7
3.1.2 El Rol específico del Profesor de Educación Física.....	8
3.2 Ámbito Biológico.....	8
3.2.1Preservar la salud.....	8
3.2.2 Desarrollo Físico y Mental.....	9
3.2.3 Crear el Hábito al ejercicio físico.....	9
3.2.4 Reducir el Índice de Obesidad y Sedentarismo.....	9
3.2.5 Evitar a largo plazo Enfermedades Cardiovasculares.....	9
3.3 Ámbito Psicológico.....	10
3.3.1 Como mejorar la conducta del Individuo.....	10
3.3.2 Mejorar el Rendimiento Académico.....	10
3.3.3 Propiciar una Buena Autoestima.....	10
3.3.4 Motivación.....	11
3.3.5 Autosuficiencia.....	11
3.4 Ámbito Social.....	11
3.4.1 Valores Cívicos.....	12
3.4.2 Respeto a los Símbolos Patrios.....	12
3.4.3 Respeto a las Autoridades.....	12
3.4.4 Valores Morales.....	13
3.4.5 Compañerismo.....	13
3.4.6 Igualdad.....	13
3.4.7 Responsabilidad.....	14
3.4.8 Trabajo en Equipo.....	14
3.5 Ámbito Laboral.....	15
3.5.1 Dar a conocer los beneficios de la clase de Educación Física.....	15
3.5.2 Hacer conciencia al claustro de maestros de la integración de los Niños de acuerdo a sus diferencias que presenta.....	16

3.5.3 Valor de la clase de Educación Física.....	17
3.5.4 Lograr el apoyo incondicional en la clase de Educación Física.....	18
IV. Marco Operativo.....	19
4.1 Diseño de la Investigación.....	19
4.1.1 Equipo de Investigación.....	19
4.1.2. Presupuesto.....	19
4.1.3. Programación.....	20
V. Presentación de Resultados.....	21
5.1 Análisis de Datos.....	21
5.2 Interpretación.....	31
VI. Conclusiones.....	33
VII. Recomendaciones.....	34
VIII. Bibliografía	35
IX. E-Grafía	36
X. Anexos.....	37
10.1 Glosario.....	37
10.2 Instrumentos.....	41
10.2.1 La Observación Científica.....	41
10.2.2 La Encuesta.....	42
10.3 Programa de Docencia.....	43
10.4 Programa de Extensión.....	48
10.5 Fotografías.....	53

Introducción

La siguiente investigación lleva como objetivo dar a conocer la falta de valores que se manifiesta en la escuela oficial Rural Mixta Lotificación El Panorama Jornada Matutina, de nivel primario en el municipio de san francisco Zapotitlán, contando con una población escolar de 286 niños, comprendidos en las edades de 7 a 15 años de edad. Donde se manifiesta que padres de familia laboran en: albañilería, carpintería, corte de caña, corte de café, oficios domésticos y agricultura. Y es por esto que en situación de atención en casa no son las adecuadas, y es por ello que debe de mejorar.

Todo sistema educativo debería tener como finalidad principal la formación integral de la persona; formación que no se limitará a la mera transmisión de conocimientos científicos, sino también al desarrollo y crecimiento de la personalidad, contribuyendo a formar personas activas dentro de la sociedad en la que se encuadre. Por esto, desde la escuela, debemos conseguir instruir ciudadanos que participen de los principios y valores que se promulgan.

Esto implica, desde las administraciones educativas, fomentar propuestas y programas que difundan las actitudes que se pretendan desarrollar, no dejando al azar el aprendizaje de los mismos. Aunque desde la administración se definen las bases y líneas generales para el desarrollo de la educación en valores, parece evidente que cada centro deberá adecuar esas instrucciones a la realidad que lo rodea, incluyendo en el Proyecto de Centro las propuestas que desde cada área se haga al respecto. Dentro de algunos valores se pueden mencionar: Responsabilidad, Respeto, Tolerancia y trabajo en equipo.

Cada día se hace más evidente la necesidad imperiosa del cambio continuo de los profesionales de la educación. Sea cual fuere nuestro ámbito de trabajo, y la edad del alumnado al cual nos dirigimos, los continuos cambios en la sociedad y en las relaciones personales, así como los avances curriculares y de las ciencias de la educación modifican rápidamente los conceptos y elementos condicionantes de nuestro quehacer cotidiano .

La formación docente siempre ha sido, al igual que los diferentes diseños curriculares, un tema de “actualidad”, ya que la escuela debe avanzar al mismo tiempo que lo hace la sociedad. Dentro del campo de la Enseñanza de la Educación Física, es necesario un proceso de acomodación a nuevos parámetros, métodos y conceptos, de esta forma también podremos revalorizar la importancia que nuestra disciplina tiene en la formación de los alumnos.

I. Marco Conceptual

1.1 Planteamiento

La falta de valores induce a la mala conducta y a los problemas sociales/psicológicos, los cuales han estado abarcando un espacio considerable dentro de nuestro ambiente escolar, siendo como la palabra misma dice que valor es lo que conlleva a una satisfacción plena de una persona en la sociedad o el medio que lo rodea. Además delimitan la forma de actuar en mejora de una sociedad.

Los valores morales se vienen inculcando a una temprana edad, dentro de algunos podemos mencionar que están el respeto, la responsabilidad, la igualdad y trabajo en equipo. Cabe mencionar también que en la Escuela Oficial Rural Mixta Lotificación el Panorama Jornada Matutina, Nivel Primario de San Francisco Zapotitlán, Suchitepéquez, cuenta con un registro de inscripciones de 286 estudiantes, por medio del cual se ha observado que la interacción entre estudiantes y maestros manifiesta falta de valores cívicos y morales, que afecta a los estudiantes en sus diferentes ámbitos sociales.

Es aquí donde la clase de Educación Física debe de intervenir para fomentar valores, permitiendo de una forma sana/dinámica y con sentido de colectividad colaborar al desarrollo integral de la comunidad educativa.

En Educación Física se utiliza el dialogo y la reflexión, de esa forma se da la estrategia de juicio moral de comprensión critica, por lo que se da en situaciones reales y se hagan reflexionar sobre ellas, además de vivirlos y aplicarlos.

Dentro de un ámbito biológico viene a influir la diferencia de edades por su desarrollo fisiológico, condición física, destrezas y habilidades.

En el ámbito psicológico se ve afectado en la forma de expresarse del estudiante, ante sus compañeros viene siendo el bulling, que tiene mucha repercusión en estudiantes que se ven afectados emocionalmente por parte de un grupo de compañeros.

La Educación Física tiene una influencia directa sobre la sociedad al actuar sobre los individuos de una forma colectiva. Es un instrumento para crear una

sociedad sana-dinámica y con sentido de colectividad tan necesario para contribuir al desarrollo de la nación. Se puede interpretar el concepto "de cultura física", en cuanto a expansión de libertad de acción física y que como consecuencia "creación", porque el individuo puede alcanzar la expresión de su imaginación. Pudiendo integrarse el ejercicio físico al desarrollo socioeconómico, donde la recreación cumple la función de promover el desarrollo de la comunidad, formando núcleos, pudiendo realizar la educación física actividad de forma creativa, sana; para lo cual se requieren espacios que propicien la relajación y la contemplación; así como espacios deportivos que permita la realización de la clase.

En la medida que el hombre logra alcanzar la evolución integral se considerará el avance de su civilización. Atendiendo a ello los maestros de educación física, deben tratar de darle a los estudiantes la posibilidad de desarrollo en una forma óptima, para el desarrollo de cuerpo, mente y espíritu, que debe satisfacer el derecho al desarrollo integral del estudiante y sus actividades, logrando con ello brindar una oportunidad de invertir su tiempo dentro y fuera del centro educativo, ya que así se podrá disminuir la conducta inaceptable de muchos de los niños y jóvenes, con esto se beneficiara en un futuro, la buena convivencia entre los ciudadanos del municipio y manifestando las buenas costumbres, uno de los principales problemas es la falta de orientación de parte de padres de familia ya que en ellos radica el poder contrarrestar este tipo de actitudes y por otro lado brindarles una orientación educativa basada en actividades físicas.

Este proyecto surge con el interés de investigar la problemática de falta de valores y con una temporalidad de septiembre a diciembre de 2015 y de enero a abril de 2016.

1.2. Justificación

La práctica del ejercicio físico es como una actividad más habitual en múltiples manifestaciones de la vida cotidiana. En el campo social es fácil detectar que en cualquier núcleo de población es habitual encontrarse con personas con indumentaria deportiva y practicando actividad física. En el ámbito científico se realizan trabajos de investigación, publicaciones y cursos que tienen como temática la actividad física. En las instituciones académicas se han creado estudios universitarios que tienen como soporte la actividad física. En los últimos años se está desarrollando la revalorización de la Educación Física como contenido educativo capaz de conseguir una formación integral de la persona a través de sus manifestaciones motrices, reforzado por el incremento de profesionales formados específicamente para esta área de conocimiento.

Es reconocido que en la actualidad la administración educativa está dando un cambio diferente y mejor, en lo que se refiere en el desarrollo y ejecución de la clase de educación física en los niveles escolares reconocidos por el ministerio de educación específicamente en primaria. Por lo tanto sería el momento de empezar a estudiar el rol del profesor de educación física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Lotificación El Panorama. Jornada Matutina del municipio de San Francisco Zapotitlán, Suchitepéquez.

II. Marco Metodológico

2.1. Objetivos

2.1.1. Objetivo General

Demostrar la importancia del rol del profesor de educación física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Lotificación El Panorama, Jornada Matutina, Nivel Primario, del municipio de San Francisco Zapotitlán

2.1.2. Objetivos Específicos

- 2.1.2.1. Crear el hábito al ejercicio físico del niño para favorecer su salud.
- 2.1.2.2. Fortalecer los valores sociales y ciudadanos en cada uno de los niños por medio de la clase de Educación Física.
- 2.1.2.3. Practicar los valores morales y cívicos en su entorno social.
- 2.1.2.4. Concientizar a docentes, padres de familia y niños la importancia de la clase de Educación Física y los valores morales que se practican.

2.2. Método

Encuesta: Es un instrumento de recolección de información que se realiza de manera directa para obtener resultados que favorecen y faciliten la investigación.

2.2.1. Muestra: Son los datos obtenidos de la investigación realizada en la Escuela Oficial Rural Mixta Lotificación El Panorama, Jornada Matutina, del municipio de San Francisco Zapotitlán Suchitepéquez con niños comprendidas entre las edades de 7 a 15 años para posteriormente ser analizada e interpretada para poder omitir un juicio objetivo.

2.2.2. Recolección de Datos: Se utilizará el método de muestreo intencional o de juicio. Es un método de muestreo no probalístico, donde los sujetos de la investigación son seleccionados a base del criterio y a juicio del investigador.

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

- a) Se tabularan cada una las respuestas obtenidas en la observación y en la encuesta.
- b) Se realizara una gráfica por cada pregunta de la observación y la encuesta determinando el porcentaje de respuestas negativas y positivas.

2.2.4. Instrumentos:

2.2.4.1. Observación Científica: Son instrumentos de investigación, evaluación y recolección de datos, referido a un objetivo específico, en el que se determinan variables específicas. Se usan para registrar datos a fin de brindar recomendaciones para la mejora correspondiente.

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

III. Marco Teórico

3.1. El Rol del Profesor de Educación Física:

El rol del profesor en general como aquel formador 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. Por esto se toma como objeto de esta aportación el intentar deducir cual es el papel que debe desempeñar el profesor de la Educación Física en un análisis de la asignatura y de sus peculiares características como ente globalizador del sistema educativo.

3.1.1. Generalidades del rol del profesor:

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.

En relación con la comunidad: Partiendo de que la escuela no es un ente aislado sino que se ubica en un entorno determinado, la función del profesor con respecto a aquella es la de conocer y compenetrarse con el medio social y natural que la rodea e integrar en su proyecto educativo los valores de cultura, lengua, tradiciones, etc. que la caracterizan.

En relación con la institución escolar: El profesor como miembro de dicha entidad debe conocer con profundidad toda la estructura de la que forma parte. Esta toma de conciencia le llevará a adquirir la capacidad de desarrollarse dentro de la misma en todas sus posibilidades. Como miembro del colectivo de profesores es importante la integración en el trabajo en equipo sintiéndose respaldado en la toma de decisiones y apoyado en la realización de nuevos proyectos. La participación en la gestión del centro, el trabajo común dentro del

Departamento, y el tomar parte en el mayor número de actividades de la Institución van a propiciar su integración en la misma y lo que es más, el desarrollo de sus inquietudes personales dentro del centro.

En relación con el grupo-clase: Es ésta la relación hacia la que deben ir enfocados los anteriores apartados ya que el éxito de la interacción constituye uno de los objetivos terminales del proceso educativo.

3.1.2. El rol específico del profesor de Educación Física:

Partiendo del rol general del profesor y, teniendo en cuenta la especificidad de la Educación Física, se van a intentar definir las directrices que conforman el rol específico del profesor de Educación Física. La capacidad de aprender de los alumnos y de uno mismo, en base a los aciertos o errores de propia actuación, tiene sus logros más gratificantes cuando puede plantearse contemplando abiertamente el propio papel y someterlo a constantes revisiones en las que le pongan a prueba los valores que sirven de base de la actividad como docente.

3.2. Ámbito Biológico

Descripción

La educación Física 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. Está relacionada con esos cambios positivos, su práctica deberá ser alentada, promovida y facilitada por las personas e instituciones responsables. Y es por esto que dentro de ello resaltan a mi criterio estos aspectos:

3.2.1. Preservar la Salud:

Al referirnos a Educación Física, tomamos en cuenta que se centra en actividad física de forma dirigida, la que resulta fundamental para el mantenimiento y el fomento de la salud.

3.2.2. Desarrollo Físico y Mental:

La asociación entre actividad física y salud mental es positiva, en tanto la realización de una actividad física regular y moderada conlleva beneficios psicológicos, entre los que destaca el mejoramiento de la percepción del estado general de bienestar, aplicado a todas las edades (niños, adolescentes y adultos) y sexos (hombre y mujeres), aunque con sus diversas particularidades y especificidades.

3.2.3. Crear el hábito al ejercicio físico:

Realizar ejercicio físico es un factor muy importante para la salud ya que nos permite tanto mejorarla como mantenerla y sus beneficios son a todos los niveles: físico, psíquico y social. Y además se debe llevar a cabo la práctica diaria de 30 minutos como mínimo de actividad física.

3.2.4. Reducir el Índice de Obesidad y Sedentarismo:

Contribuye a la prevención de enfermedades en cualquier edad, pero específicamente en el periodo escolar contribuye a anticiparnos al sobrepeso y la obesidad, situaciones que golpean duramente a nuestra infancia y en la que debemos accionar seriamente si deseamos una población, tanto infantil como adulta, saludable.

3.2.5. Evitar a largo plazo Enfermedades Cardiovasculares:

La Prevención de las enfermedades cardiovasculares empieza en la niñez, con la adquisición de hábitos saludables de alimentación y actividad física. Una actividad física sostenida en el tiempo tiene efectos beneficiosos en la salud cardiovascular, tales como: controlar el peso, reducir presión arterial, ejerce efecto favorable en el riesgo cardiovascular futuro.

3.3. Ámbito Psicológico

Descripción

Se deben crear aspectos innovadores en cada clase y como lo especifica “La clase de Educación Física, debe evitar crear en el educando actitudes o conductas de rechazo hacia la actividad física, y promover actitudes de atracción o motivación a la adquisición de buenos hábitos de salud que preparen para la vida, o sea la Educación Física debe educar para desarrollar el hábito del ejercicio físico.”¹

3.3.1. Cómo mejorar la conducta del individuo:

Realizando actividades motivacionales y dinámicas para que el alumno sea más participativo. “El tiempo de participación motriz se trata del tiempo que el alumno pasa efectivamente en actividad motriz durante la sesión de Educación Física.”²

3.3.2. Mejorar el Rendimiento Académico:

Practicar ejercicio regularmente mejora tu memoria y la habilidad de aprender cosas nuevas, pues incrementa la producción de células del hipocampo que son responsables de la memoria y el aprendizaje. La investigación en este campo relaciona positivamente el desarrollo cerebral de los niños con la condición física de los mismos.

3.3.3. Propiciar una Buena Autoestima:

Verte mejor físicamente te hará sentir bien. El ejercicio continuo mejorará la imagen de ti mismo y mejorará tu autoestima. Independientemente del peso, la edad o el sexo, el ejercicio físico puede elevar la percepción positiva del atractivo de uno mismo, y en consecuencia, hacer que te valores más.

3.3.4. Motivación:

¹ Zamora, Jorge L, Didáctica de la Educación Física Artemis Edinter Pág. 44.

² Piéron, 1986, Pág. 36.

En la Educación Física como en toda actividad humana la motivación constituye el componente más importante dentro de los procesos inductores de la personalidad, siendo en este caso quien determina la dirección o nivel de activación de la conducta hacia la actividad física en cuestión. “la motivación es el factor más importante para la adquisición de una habilidad motriz”.³

3.3.5. Autosuficiencia:

El programa de Educación Física para la Educación Básica señala que esta materia de estudios, como disciplina pedagógica, está “orientada a proporcionar al educando en formación, elementos y satisfactores motrices para la capacidad, el interés y a la necesidad de movimiento corporal que posee, con la intención específica de lograr el estímulo y desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes que se manifiestan en la calidad de la participación en los diferentes ámbitos de su vida familiar, social y productiva.”

De la misma forma, el programa contempla como uno de sus propósitos generales, el propiciar en el niño la seguridad y confianza en sí mismo mediante la realización de actividades físicas, por medio de las cuales sea capaz de controlar el manejo de su cuerpo en diferentes situaciones.

3.4. Ámbito Social.

Descripción

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

³ Knapp, citado por Sáenz López Buñuel, Ibáñez Godoy y Giménez Fuentes Guerra (1999).

3.4.1. Valores Cívicos:

En la Educación Física la importancia de los valores cívicos dependerá de la forma en que la sociedad se ha basado en ellos para desarrollarse, se deberá tenerlos siempre presentes y continuamente fomentarlos en las nuevas generaciones, porque si no hace así la sociedad se encontrara con la perdida de muchos de aquellos valores que tanto costo introducir.

Los valores cívicos deben respetarse, de no ser así, se corre el peligro de llegar al desorden, al irrespeto de principios humanos, irrespeto a la ley, a la autoridad, etc., lo cual impedirá el desenvolvimiento normal de cualquier persona y sociedad.

3.4.2. Respeto a los Símbolos Patrios:

Dentro del establecimiento se van dando a conocer lo que son nuestros símbolos patrios y por lo tanto en Educación Física es importante que como docente corresponda recordar y fomentar el fortalecimiento de este valor porque enriquece la enseñanza hacia nuestra patria.

3.4.3. Respeto a las Autoridades:

En Educación Física se debe fomentar desde el principio respecto al docente, a los compañeros a los docentes de grado, al director y fuera del establecimiento a los padres o personas adultas, al alcalde municipal y otras autoridades que se dan a conocer poco a poco dentro de una sociedad. Esto hace que el niño mejore su calidad educativa y de vida.

Dentro de cualquier actividad se debe tomar en cuenta respeto al adversario y al compañero, respeto a la norma, cooperación, disciplina, expresión de emociones (positivas y negativas) y relaciones socio-afectivas. Examinados desde una triple mirada cual es la del alumno, la de los maestros del centro y desde la misma opinión de los padres.

3.4.4. Valores Morales:

La educación no es neutra. Y por tanto, toda conducta del profesor o profesora incidirá en el desarrollo psicológico del receptor y por consiguiente influirá en su formación integral, en su desarrollo personal. No olvidemos que, sobre todo en las primeras edades, el/la alumno/a aprende por imitación y el profesor/a, es un modelo para él/ella. Y es por ello que son importantes los valores para que se vaya formando un individuo útil e integra para la sociedad. Y es así como tomo en cuenta los siguientes valores:

3.4.5. Compañerismo:

En la clase de Educación Física se debe de respetar, no solo la opinión del resto, sino también los diferentes niveles de habilidad existentes. Los conflictos son inherentes a las relaciones humanas y éstas deberán ayudar a clarificar posturas, intereses y valores. En clase se debe fomentar el trabajo en equipo y colaboración grupal. Así mismo es importante subrayar que en la base del compañerismo también se encuentra buscar el propio bienestar en el grupo; en ningún caso debe permitir que las necesidades de los demás opaquen las propias.

3.4.6. Igualdad:

La Educación Física evita planteamientos que favorezcan o permitan cualquier tipo de discriminación, ya sea sexista, racial o física. Para ello será necesario considerar los contenidos típicamente femeninos a un mismo nivel que los masculinos.

Además ve la integración educativa para la modalidad de la Educación Especial “la igualdad de oportunidades, la equidad para el acceso a los recursos y servicios que todo ser humano requiere para su bienestar y calidad de vida. Para que ellos puedan alcanzar los conocimientos que la escuela les brinda se deben realizar adaptaciones curriculares, ya sea de contenidos, de estrategias, de tiempos, de evaluación, etc. Las adaptaciones son diversas y son proporcionales al grado de discapacidad, y lo que interesa en nuestra área de Educación física, al volumen de acción del sujeto/alumno.

3.4.7. Responsabilidad:

Recordando que “la educación comienza en la familia, donde se aprenden conductas, roles y las formas de reaccionar ante conflictos”⁴, pero sobre todo siendo conscientes de ser responsables en la forma de trabajar en la escuela en la clase de educación física y de tratar a los compañeros con la misma forma que se ha dado para cada grupo o sección y cumplir con la indumentaria adecuada para la práctica. El interés por las valoraciones de los alumnos en la cesión de responsabilidad en la evaluación se justifica por la necesidad de conocer cómo los alumnos se afilian emocionalmente con los procesos de aprendizaje para hacer efectivas las decisiones de la enseñanza. Para ello, reclamar y no ignorar las emociones en clase tiene un profundo impacto sobre cómo piensan y toman las decisiones los alumnos sobre los contenidos y el currículum. Las manifestaciones de los alumnos son importantes para el aprendizaje de aspectos emocionales y sociales.

Probablemente, el anhelo de muchos educadores físicos pasa por pretender que la Educación Física realice una importante contribución al desarrollo personal del alumno. En este sentido, no sería inadecuado conocer cómo los alumnos perciben algunos aspectos que definen la cesión de responsabilidad en la evaluación.

3.4.8. Trabajo en Equipo:

“Una de las mayores herramientas que tiene la educación física es la posibilidad de reforzar el trabajo en equipo. Somos miembros de una sociedad y constantemente nos vemos involucrados en tareas diarias que requieren nuestra colaboración y nuestra aceptación frente a diferentes tipos de situaciones, como en el colegio, en el trabajo o en el hogar”.⁵ De tal manera que la frase que debemos utilizar es la de “Ganamos Todos”, al principio y al final de cada actividad de clase.

⁴Dalla, Graciela Virginia Autor-Prof. Costa-Córdoba-Argentina. Pág. 4.

⁵ Velásquez, Oscar. El Trabajo en Equipo en la Educación Física.

En conclusión, la clase de Educación Física debe promover en el alumnado una actitud de tolerancia y respeto hacia las personas de otro sexo y de otras culturas.

3.5. Ámbito Laboral:

“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.”⁶

3.5.1. Dar a conocer los beneficios de la clase de Educación Física.

“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".⁷

⁶ Fernández Porras, José Miguel Efdportes.com, la Importancia de la Educación Física en la Escuela.

⁷ IDEM.

De la motivación se debe valer el docente para propiciar un estado psíquico favorable que propicie el deseo de participar y realizar las actividades con amor, energía y alegría de forma placentera, que satisfaga necesidades de su propia vida y lo conduzca al mejoramiento de su desarrollo físico y favorezca la formación de hábitos de conducta adecuados y de práctica sistemática de ejercicios físicos de forma consciente.

3.5.2. Hacer conciencia al claustro de Maestros de la Integración de los Niños de acuerdo a sus deficiencias que presenta.

En Educación Física las relaciones interpersonales constituyen un tema básico en la integración educativa de los niños con discapacidad física. En ocasiones nos encontramos con que estos niños carecen de estrategias, habilidades y competencias para establecer relaciones sociales con sus compañeros. Por tanto es preciso poner en práctica una serie de estrategias que permitan potenciar unas relaciones interpersonales satisfactorias entre niños con y sin discapacidad y que a su vez prevengan de problemas posteriores relacionados con esa falta de habilidades.

Es por eso que el fomento de interacciones que impliquen cooperación y reciprocidad, puede darse de la siguiente forma:

- ✓ Desarrollo de actividades que sean gratificantes para ambos, tanto niños convencionales como con capacidades diferentes y que persigan metas y objetivos comunes.
- ✓ Experiencias extraescolares, como salidas excursiones, juegos, etc., con compañeros de clase. Al realizarse estas actividades fuera del horario escolar se potencia un contacto más intenso y persistente.
- ✓ Elegir zonas de juego, ocio y diversión que sean totalmente accesibles. Cualquier barrera arquitectónica, por mínima que sea, restringe y limita las oportunidades para interactuar y relacionarse.
- ✓ Entrenamiento a través de iguales para mejorar la competencia social del niño con capacidades diferentes.

- ✓ Enseñar a los compañeros modos de facilitar la interacción social con el niño con capacidades diferentes.
- ✓ Proporcionar información sobre aspectos relacionados con las capacidades diferentes, enfatizando las semejanzas y cosas en común que presentan los niños.”⁸

Si le proporcionamos y facilitamos a la persona con capacidades diferentes, todos estos medios van a surgir unas interacciones más gratificantes dentro de ese entorno escolar. El contacto social no estará tan limitado, se incrementará la confianza recíproca y se obtendrá mayor apoyo emocional. De esta forma favorecemos su integración total, no sólo educativa, sino también socialmente.

3.5.3. Valor de la clase de Educación Física.

La Educación Física 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.

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.

⁸ AGUADO y ALCEDO, Sugerencias www.efdeportes.com/efd98/discap.htm

3.5.4. Lograr el apoyo incondicional en la clase de educación física.

Se debe conseguir que todos trabajen en un gran equipo dado que es siempre por el bienestar estudiantil. Docentes de grado, padres de Familia, autoridades locales y Maestro de Educación física deben de ir de la mano en el desarrollo académico del estudiante.

No se debe olvidar que todos estamos inmersos en la educación de una persona y que si se logran los cambios siempre la que sale ganando es nuestra sociedad. En este ámbito, el de las Prácticas de la Enseñanza, se conjugan singularidades acerca del cuerpo y la corporeidad provenientes de distintos territorios, el académico: terreno de formación de los alumnos practicantes, el escolar: ámbito en el que se desarrollan las prácticas de la enseñanza y el social: mundo en el que habitan los profesores formadores, los alumnos practicantes, los profesores que trabajan en las escuelas y los alumnos escolarizados que reciben esas prácticas. Mundo en el que también habitan los adultos, familias de esos alumnos escolarizados, con sus propias ideas e imaginarios acerca de la Educación Física en general y la clase de ejercicios, en particular. Mundo en el que el concepto de cuerpo también está presente, al igual que prácticas corporales impulsadas y fomentadas por los medios de comunicación y por las distintas ofertas provenientes de instituciones abocadas a las diversas manifestaciones de la Educación Física.

IV. Marco Operativo

4.1. Diseño de la Investigación

4.1.1. Equipo de investigación.

4.1.1.1. Investigador principal: Siria Olimpia Solís Hernández de López

4.1.1.2. Director del centro Educativo: Domingo Baudilio De León Tziquin

Recursos:

1. Humanos:

1.1 Investigador: Siria Olimpia Solís Hernández de López.

2. Materiales:

2.1. Computadora.

2.2. Impresora.

2.3. Fotocopiadora.

2.4. Cámara Fotográfica.

2.5. Acceso a internet.

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

2.7. Equipo de transporte. Motocicleta, vehículo.

4.1.2. Presupuesto de la investigación

No.	Descripción	Costo
1.	Papel bond	Q. 35.00
2.	Lapiceros	Q. 5.00
3.	Lápices	Q. 2.00
4.	Fólder	Q. 6.00
5.	Impresiones	Q. 98.00
6.	Internet	Q. 155.00
7.	Encuadernación	Q. 25.00
8.	Sistematización en CD	Q. 50.00
	TOTAL	Q. 376.00

4.1.3. Programación

Grafica De Gantt.

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

V. Presentación de Resultados

5.1 Análisis y Tabulación de Resultados obtenidos de la Observación Científica

1. ¿Es irresponsable en la Escuela?

Grafica No.1

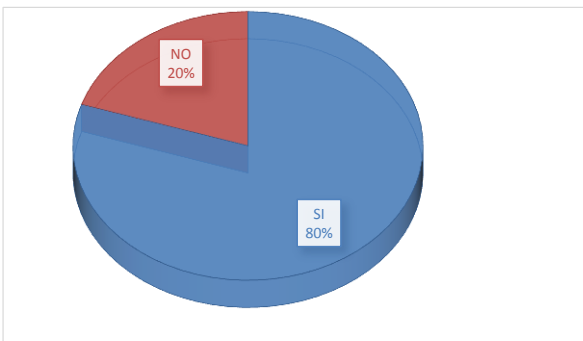


Tabla No. 1

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	24	80%
NO	6	20%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
PADEP/DEF 2016

2. ¿Tiene un mal vocabulario?

Grafica No. 2

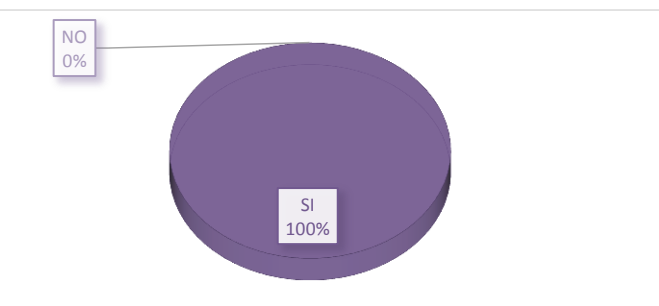


Tabla No. 1

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	100%
NO	0	0%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
PADEP/DEF 2016

3. ¿Practica el Bullying con sus compañeros de clase?

Grafica No. 3

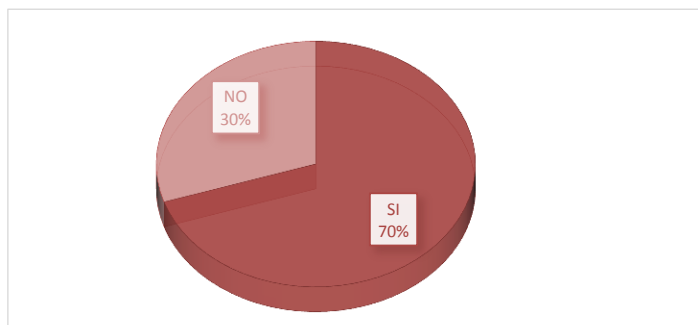


Tabla No. 3

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	21	70%
NO	9	30%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
PADEP/DEF 2016

4. ¿Le gusta trabajar en Equipo?

Grafica No. 4

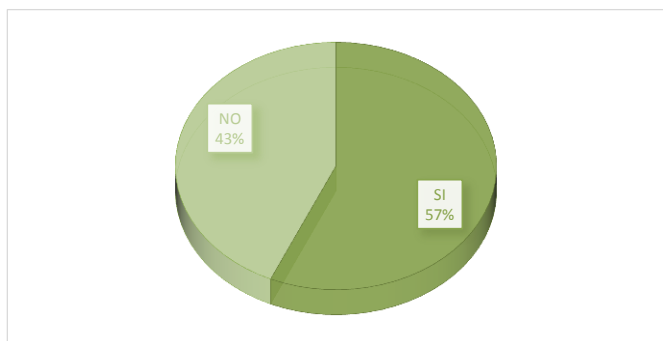


Tabla No. 4

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	57%
NO	13	43%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
PADEP/DEF 2016

5. ¿Le gusta practicar en actividades durante la clase de Educación Física?

Grafica No. 5

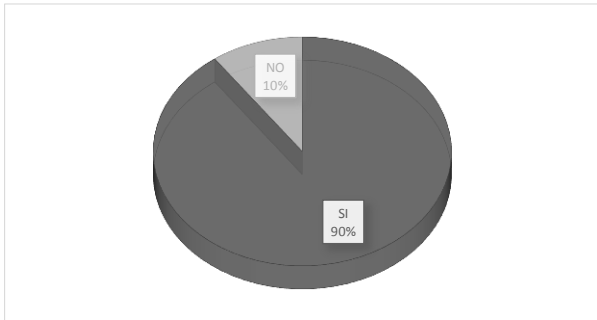


Tabla No. 5

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	27	90%
NO	3	10%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
 Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
 PADEP/DEF 2016

6. ¿Asiste puntualmente a clases?

Grafica No. 6

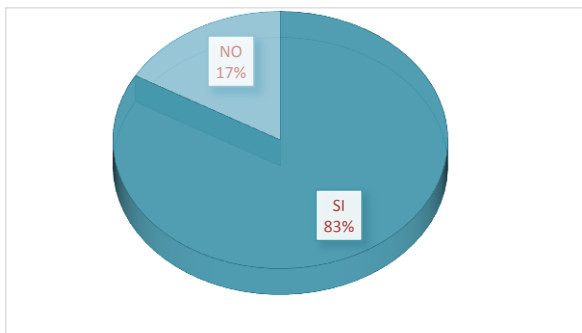


Tabla No. 6

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	83%
NO	5	17%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
 Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
 PADEP/DEF 2016

7. ¿Convive con Armonía durante los recreos?

Grafica No. 7

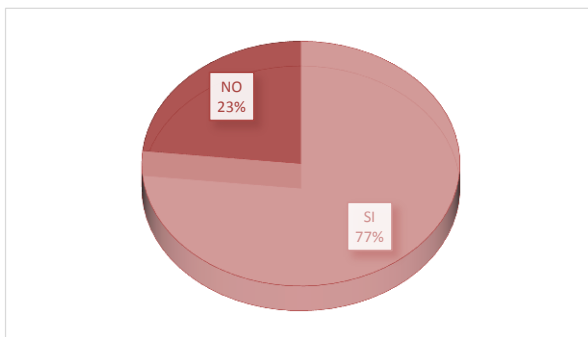


Tabla No. 7

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	23	77%
NO	7	23%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
 Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
 PADEP/DEF 2016

8. ¿Practica el Respeto en la Clase de Educación Física?

Grafica No. 8

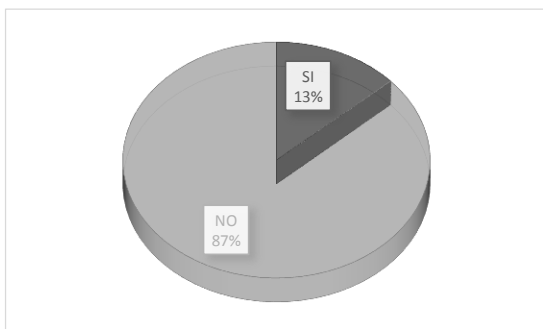


Tabla No. 8

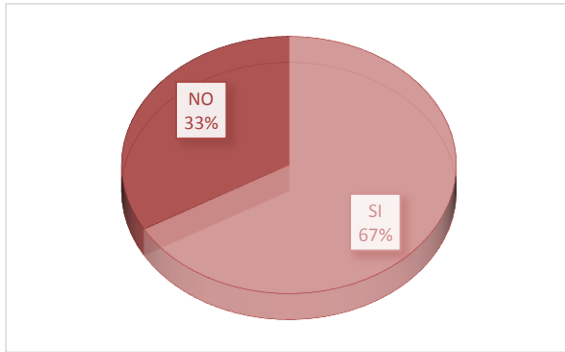
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	13%
NO	26	87%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
 Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
 PADEP/DEF 2016

9. ¿Es Honesto con su Maestros y compañeros?

Grafica No. 9

Tabla No. 9



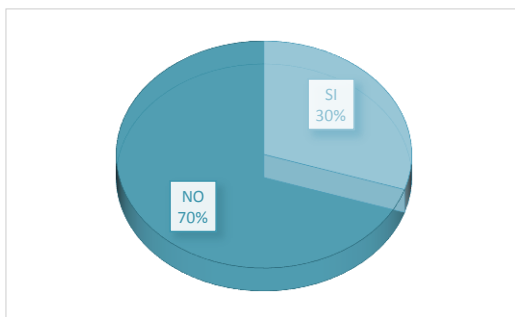
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	67%
NO	10	33%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
 Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
 PADEP/DEF 2016

10. ¿Practica Valores cívicos y Morales?

Grafica No. 10

Tabla No. 10



RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	30%
NO	21	70%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
 Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
 PADEP/DEF 2016

Datos De La Encuesta

1. ¿Existe una buena relación entre usted y su maestro?

Grafica No. 1

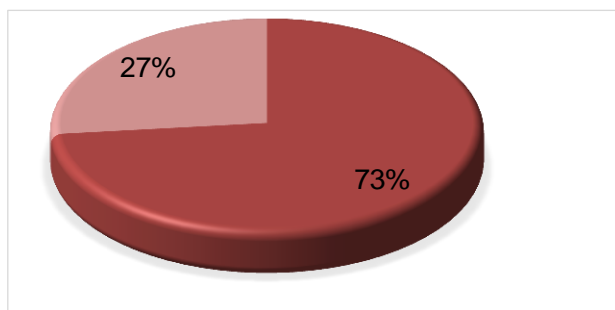


Tabla No. 1

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	73%
NO	8	27%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
PADEP/DEF 2016

2. ¿Existe armonía entre sus compañeros?

Grafica No. 2

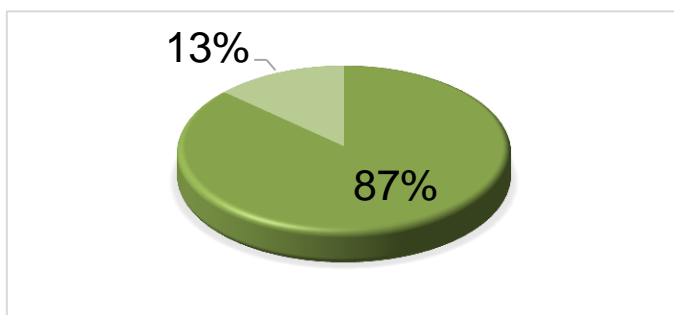


Tabla No. 2

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	26	87%
NO	4	13%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
PADEP/DEF 2016

3. ¿Participa en las actividades cívicas de su escuela?

Grafica No. 3

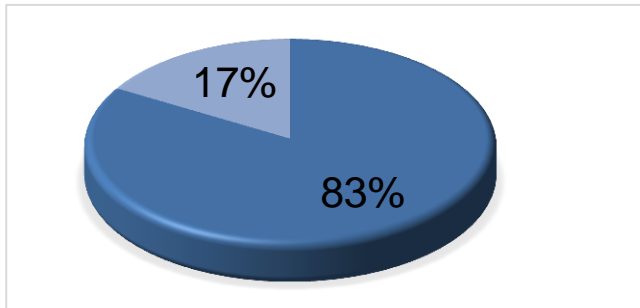


Tabla No. 3

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	83%
NO	5	17%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
 Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
 PADEP/DEF 2016

4. ¿Trabaja en Equipo dentro y fuera de la clase de Educación Física?

Grafica No. 4

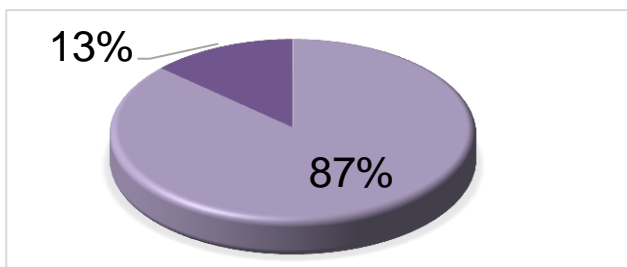


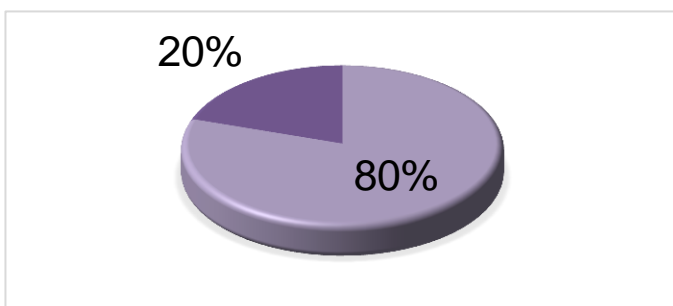
Tabla No. 4

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	26	87%
NO	4	13%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
 Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
 PADEP/DEF 2016

5. ¿Respetas los horarios establecidos de clases y recreos?

Grafica No. 5



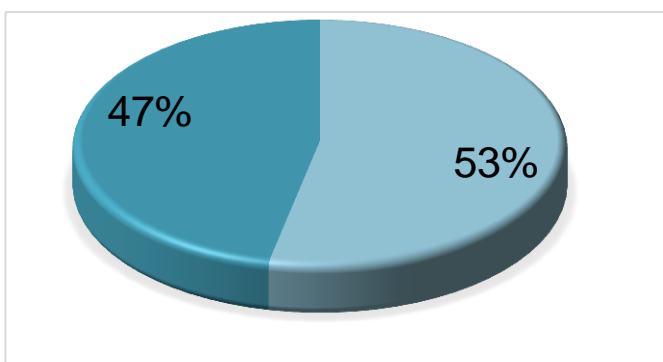
Fuente: Investigación de campo
 Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
 PADEP/DEF 2016

Tabla No. 5

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	24	80%
NO	6	20%
TOTAL	30	100%

6. ¿Se expresa de una manera inadecuada hacia sus compañeros?

Grafica No. 6



Fuente: Investigación de campo
 Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
 PADEP/DEF 2016

Tabla No. 6

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	53%
NO	14	47%
TOTAL	30	100%

7. ¿Es Violento con sus compañeros?

Grafica No. 7

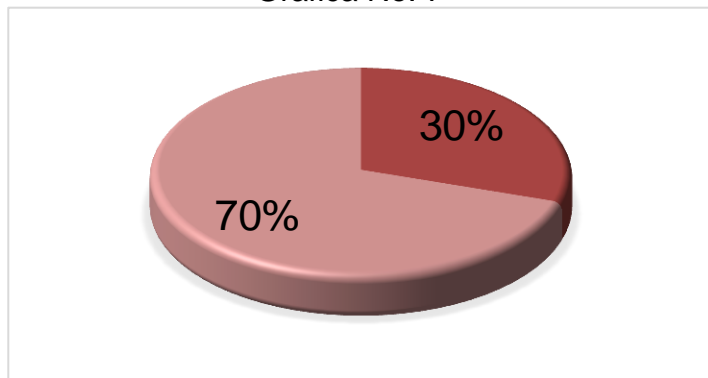


Tabla No. 7

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	30%
NO	21	70%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
 Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
 PADEP/DEF 2016

8. ¿Respetas las limitaciones o diferencias de sus compañeros?

Grafica No. 8

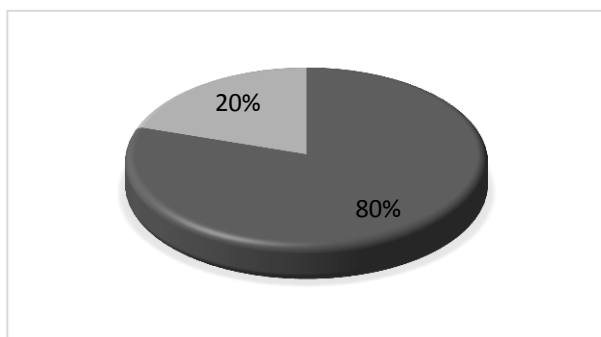


Tabla No. 8

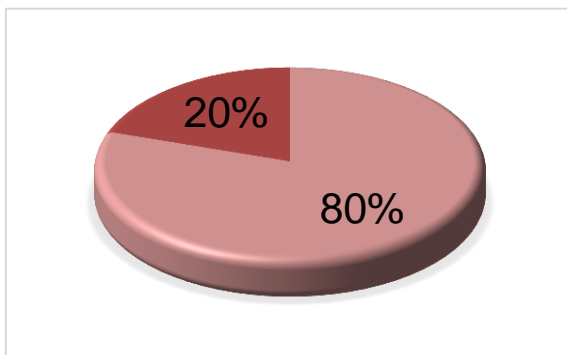
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	24	80%
NO	6	20%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
 Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
 PADEP/DEF 2016

9. ¿Considera que la clase de Educación Física influye en su autoestima?

Grafica No. 9

Tabla No. 9



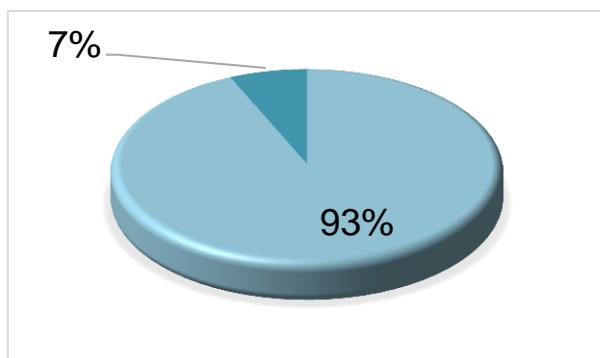
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	24	80%
NO	6	20%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
 Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
 PADEP/DEF 2016

10. ¿Los Valores Cívicos y Morales son importantes en su convivencia social?

Grafica No. 10

Tabla No. 10



RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	93%
NO	2	7%
TOTAL	30	100%

Fuente: Investigación de campo
 Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández
 PADEP/DEF 2016

5.2 Interpretación

Resultados de la observación

1. De acuerdo a la Observación realizada el 80% si son irresponsables en la escuela.
2. De acuerdo a la Observación realizada el 100% tiene mal vocabulario.
3. De acuerdo a la Observación realizada el 70% practica el Bullying con sus compañeros de clase.
4. De acuerdo a la Observación realizada el 57% le gusta trabajar en Equipo.
5. De acuerdo a la Observación realizada el 90% le gusta participar en actividades durante la clase de Educación Física.
6. De acuerdo a la Observación realizada el 83% Asiste puntualmente a clases.
7. De acuerdo a la Observación realizada el 77% convive con armonía durante los recreos.
8. De acuerdo a la Observación realizada el 87% practica el respeto en la Clase de Educación Física.
9. De Acuerdo a la Observación realizada el 67% del estudiantado son honestos con sus Maestros y Compañeros.
10. De Acuerdo a la Observación realizada el 70% de los estudiantes No Práctica valores Cívicos y Morales.

Resultados de la Encuesta.

1. De acuerdo a la encuesta realizada el 73 % de los estudiantes afirman que si existe buena relación con su maestro.
2. De acuerdo a la encuesta el 87% de los estudiantes respondió que si existe armonía entre sus compañeros.
3. De acuerdo a la encuesta realizada el 83% de los estudiantes afirma que si participa en actividades cívicas de su escuela.
4. De acuerdo a la encuesta el 87% de los estudiantes afirma que si trabaja en equipo dentro y fuera de la clase de Educación Física.
5. De acuerdo a la pregunta de la encuesta el 80% de los estudiantes afirma que si respeta los horarios establecidos de clases y recreos.
6. De acuerdo a la encuesta realizada el 47% de los estudiantes respondió que no se expresa de una manera inadecuada hacia sus compañeros.
7. De acuerdo a la encuesta el 70 % de los estudiantes respondió que no es violento con sus compañeros.
8. De acuerdo a la encuesta realizada el 80% de los estudiantes respondió que si respeta la limitaciones o diferencias de sus compañeros.
9. De acuerdo a la encuesta el 80% de los estudiantes respondió que si considera que la clase de Educación Física influye en su autoestima.
10. De acuerdo a la encuesta realiza el 93% de los estudiantes respondió que si los valores cívicos y morales son importantes en su convivencia social.

VI. Conclusiones

- 6.1 Los Datos que se obtuvieron de la Observación dan un punto de partida Para recolectar información en relación a los valores morales.
- 6.2 A través de los instrumentos utilizados se llega a un resultado que se debe de trabajar en mejoras de una sociedad.
- 6.3 Dentro de la comunidad se necesita hacer conciencia social para que mejoren las relaciones familiares.
- 6.4 En el Establecimiento Educativo es necesario trabajar mucho en pláticas a padres de familia motivacionales.
- 6.5 El claustro docente es un ente que interviene mucho en el estudiantado y es
Por ello que debe ser concientizado con respecto a valores.
- 6.6 Los Valores Morales son fundamentales dentro de la sociedad y sobre todo En nuestras familias.

VI. Recomendaciones

- 7.1 La observación se debe realizar tomando en cuenta todos los aspectos físicos, sociales y psicológicos que rodean a los niños y niñas para obtener mejores resultados.
- 7.2 El niño o niña quien se le aplica este instrumento de recolección de datos no debe percatarse ya que podría cambiar a su favor su conducta natural.
- 7.3 Las preguntas que se quieren que sean resueltas deben ser objetivas y concretas para evitar una información desfavorable y con resultados inesperados.
- 7.4 La encuesta debe pasarse a los niños y niñas brindándole las indicaciones claras y concretas para que las preguntas puedan ser contestadas correctamente.
- 7.5 El encuestado u observado será el niño (a) y en su momento la pregunta debe ser clara para que pueda responder de acuerdo a lo solicitado.
- 7.6 El encuestador debe tener clara una estrategia para que los encuestados brinden sus respuestas haciendo uso de la verdad sin copiar las respuestas de los demás.

VIII. Bibliografía

1. Cegarra Sánchez José Metodología de la investigación científica y tecnológica Ediciones Díaz de Santos S. A. Albasanz 2 28037 Madrid.
2. Tamayo y Tamayo Mario Metodología formal de la investigación científica segunda Edición 2005 Editora Limusa S.A. De C.V. Grupo Noriega Editores Hecho en México.
3. Toro Jaramillo Iván Darío/ Parra Ramírez Rubén Darío Método y conocimiento Metodología de la Investigación primera Edición: febrero de 2006 Fondo Editorial Universidad EAFIT Editado en Medellín Colombia, Sur América.
4. Niños desatentos e hiperactivos (ADD/ADHD), Reflexiones críticas acerca del trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad. Beatriz Janin, Olvaldo Tulio Frizzera, Carmen Heuser, María Cristina Rojas .
5. Deporte adaptado y escuela inclusiva. Higinio Arribas Cubero (Coord.), David Fernández Atienzar (Coord.)
6. Violencia social - Violencia escolar., De la puesta de límites a la construcción de legalidades (Escritos, conferencias, interrogantes). Silvia Bleichmar
7. Tratamiento de los problemas en el aprendizaje., Actualización en clínica psicopedagógica. Luisa Wettengel, Gerardo Prol, Victoria Rego, Teresita Bo, .

IX. E- Grafía

1. http://www.who.int/whosis/whostat/ES_WHS2011_Full.pdf
2. <http://www.msal.gov.ar/promin/publicaciones/pdf/2-capitulodos-sana.pdf>
3. [http://www.unicef.org/lac/final_estrategia_valores\(2\).pdf](http://www.unicef.org/lac/final_estrategia_valores(2).pdf)

X. Anexos.

10.1 Glosario

1. Administración de Proyectos: La administración de proyectos es la disciplina de gestionar proyectos exitosamente, la cual puede y debe aplicarse durante el ciclo de vida de cualquier proyecto (Dixon, 2000).
2. Análisis: Puede referirse a estudio minucioso de un asunto. Analizar, es el proceso de extraer las cosas más importantes para poder quedarte con lo esencial de esa cosa.
3. Cuestionario: El cuestionario consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos.
4. Encuesta: 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.
5. Entrevista: Conversación que un periodista mantiene con una persona y que está basada en una serie de preguntas o afirmaciones que plantea el entrevistador y sobre las que la persona entrevistada da su respuesta o su opinión.
6. Grafica de Gantt: El diagrama de Gantt es una útil herramienta gráfica cuyo objetivo es exponer el tiempo de dedicación previsto para diferentes tareas o actividades a lo largo de un tiempo total determinado. A pesar de esto, el Diagrama de Gantt no indica las relaciones existentes entre actividades.
7. Gráfica: Un gráfico o representación gráfica es un tipo de representación de datos, generalmente numéricos, mediante recursos gráficos (líneas, vectores, superficies o símbolos), para que se manifieste visualmente la relación matemática o correlación estadística que guardan entre sí.

8. Informe Final: El Informe Final es el último paso en el proceso de investigación. Procedimientos utilizados y llegando a ciertas conclusiones y recomendaciones. Su objetivo es el de comunicar los resultados de una investigación.
9. Informe: Exposición oral o escrita sobre el estado de una cosa o de una persona, sobre las circunstancias que rodean un hecho, etc.
10. Investigación: Es considerada una actividad humana, orientada a la obtención de nuevos conocimientos y su aplicación para la solución a problemas o interrogantes de carácter científico.
11. Investigador Principal: La(s) persona(s) a cargo de un ensayo clínico o una subvención científica para investigación. El investigador principal prepara y lleva a cabo el protocolo del ensayo clínico (plan del estudio) o la investigación pagada por la subvención. El investigador principal también analiza los datos e informa sobre los resultados del ensayo o la investigación subvencionada.
12. Investigador: Persona que investiga.
13. Muestra: Cantidad limitada utilizada para representar y estudiar.
14. Observación: Son instrumentos de investigación, evaluación y recolección de datos, referido a un objetivo específico, en el que se determinan variables específicas. Se usan para registrar datos a fin de brindar recomendaciones para la mejora correspondiente.
15. Presupuesto de la Investigación: La investigación implica una inversión económica, puesto que exige aseguramientos y recursos que se dedicarán, en la medida que se requieran, para alcanzar los objetivos plasmados en el protocolo. Esto se materializa a través de acciones basadas en un plan lógico, el cual se debe corresponder con los costos estimados del presupuesto.
16. Programación: Es el proceso de diseñar, codificar, depurar y mantener el código fuente de programas computacionales.
17. Proyecto: Un proyecto (del latín *proiectus*) es una planificación que consiste en un conjunto de actividades que se encuentran interrelacionadas y coordinadas.
18. Prueba: Examen o experimentación para comprobar el buen funcionamiento de alguna cosa o su adecuación a un determinado fin.

19. **Recolección de Información:** Hay muchas maneras de recolectar información en una investigación. El método elegido por el investigador depende de la pregunta de investigación que se formule. Algunos métodos de recolección de información son encuestas, entrevistas, pruebas, evaluaciones fisiológicas, observaciones, revisión de registros existentes y muestras biológicas.
20. **Recursos Materiales:** Son los medios físicos y concretos que ayudan a conseguir un objetivo.
21. **Rúbrica:** Son guías de puntuación usadas en la evaluación de desempeño de los estudiantes que describen las características específicas de un producto, proyecto o tareas en varios niveles de rendimiento, con el fin de clarificar lo que se espera del trabajo del alumno, de valorar su ejecución y de facilitar la proporción de feedback.
22. **Tabulación:** Expresión de valores, magnitudes, conceptos, etc., por medio de tablas o cuadros.
23. **Lúdico:** Se conoce como lúdico al adjetivo que designa todo aquello relativo al juego, ocio, entretenimiento o diversión. El término lúdico es de origen latín "ludus" que significa "juego".
24. **Cooperación:** La *cooperación* es el resultado de una estrategia aplicada al proceso o trabajo desarrollado por grupos de personas o instituciones que comparten un interés u objetivo, en donde generalmente son empleados métodos que facilitan la consecución de la meta u objetivo propuesto.
25. **Rol:** Toda persona que participa en una determinada situación social se enfrenta a unas expectativas específicas que exigen de ella unas respuestas concretas. Cada situación posee importantes mecanismos de presión para asegurar que estas respuestas sean apropiadas al igual que cada ámbito de la vida en sociedad presenta expectativas diferentes.
26. **Igualdad:** En el ámbito social se considera como igualdad al contexto o situación donde las personas tienen los mismos derechos y las mismas oportunidades en un determinado aspecto.
27. **Hábito:** el hábito es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato.

28. Obesidad: Estado patológico que se caracteriza por un exceso o una acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo.
29. Sedentarismo: Modo de vida de las personas que apenas hacen ejercicio físico.
30. Ámbito: es un término utilizado para referirse a un perímetro o espacio determinado.
31. Cardiovascular: El término cardiovascular se refiere al corazón (cardio) y a los vasos sanguíneos (vascular). El sistema cardiovascular comprende: Las arterias, Las arteriolas, Los capilares, El corazón y Las vénulas.
32. Autoestima: Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.
33. Motivación: La motivación puede definirse como el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo
34. Habilidad: El concepto habilidad proviene del término latino *habilitas*, y hace referencia a la maña o destreza para desarrollar algunas tareas.
35. Dialogo: Conversación entre dos o más personas que exponen sus ideas y comentarios de forma alternativa.
36. Espontaneidad: comportamiento irrazonado. Persona que interviene en algo para lo que no tiene título reconocido.

10.2 Instrumentos
 10.2.1 Observación Científica



Ficha No. _____

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

Nombre del establecimiento educativo: EORM. Lotificación El Panorama

Jornada: Matutina

Nivel: Primario

No.	Características de la población	
1.	Edad	7 a 15 años
2.	Sexo (masculino, femenino)	Población Mixta
3.	Procedencia (si pertenece al área urbana o rural)	Rural.
4.	Escolaridad (grado en que se encuentra)	Primero a Sexto Grado
5.	Situación Económica. (Baja, media baja, alta, etc.)	Media Baja.
6	Condiciones de Salud. (si presentan algún tipo de discapacidad o problema evidente de salud)	Enfermedades comunes

No.	Descripción	SI	NO
1.	¿Es irresponsable en la Escuela?		
2	¿Tiene un mal vocabulario?		
3	¿Práctica el Bullying con sus compañeros de clase?		
4	¿Le gusta trabajar en Equipo?		
5	¿Le Gusta Participar en actividades durante la clase de Educación Física?		
6	¿Asiste puntualmente a clases?		
7	¿Convive con Armonía durante los recreos?		
8	¿Práctica el Respeto en la clase de Educación Física?		
9	¿Es Honesto con su Maestro y Compañeros?		
10	¿Práctica valores cívicos y Morales?		

Firma y sello
 Director
 Centro Educativo

Coordinador
 Vo. Bo.

10.2.2 La Encuesta



ENCUESTA No _____

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

Nombre del establecimiento educativo: EORM. Lotificación El Panorama

Jornada: Matutina

Nivel: Primario

No.	Características de la población	
1.	Edad	7 a 15 años
2.	Sexo (masculino, femenino)	Población Mixta
3.	Procedencia (si pertenece al área urbana o rural)	Rural.
4.	Escolaridad (grado en que se encuentra)	Primero a Sexto Grado
5.	Situación Económica. (Baja, media baja, alta, etc.)	Media Baja.
6	Condiciones de Salud. (si presentan algún tipo de discapacidad o problema evidente de salud)	Enfermedades comunes

NO.	DESCRIPCION	SI	NO
1.	¿Existe una buena relación entre usted y su maestro?		
2.	¿Existe armonía entre sus compañeros?		
3.	¿Participa en las actividades cívicas de su escuela?		
4.	¿Trabaja en Equipo dentro y fuera de la clase de Educación Física?		
5.	¿Respeta los horarios establecidos de clases y recreos?		
6.	¿Se expresa de una manera inadecuada hacia sus compañeros?		
7.	¿Es violento con sus compañeros?		
8.	¿Respeta las limitaciones o diferencias de sus compañeros?		
9.	¿Considera que la clase de Educación Física influye en su autoestima?		
10.	¿Los valores Cívicos y Morales son importantes en su convivencia social?		

Firma y sello
Director
Centro Educativo

Coordinador
Vo. Bo.

10.3 Programa de Docencia

Resumen Ejecutivo

“La Educación Física de Calidad es un punto de partida esencial para que los niños aprendan competencias para la vida y desarrollen pautas de participación en actividades físicas de por vida”

La importancia del desarrollo sostenible empieza con niños seguros, sanos e instruidos. Para impartir las competencias requeridas en siglo XXI, la educación debe concentrarse en moldear actitudes, construir comportamientos e inculcar valores que apoyen la paz, la inclusión y el desarrollo equitativo.

La educación física de calidad es de gran importancia ya que contribuye a la educación de calidad del siglo XXI siendo una puerta de aprendizajes para:

1. Cultura y artes
2. Habilidad con los números y las matemáticas
3. Desarrollo de alfabetización física con el conocimiento y la confianza necesaria para los logros académicos.
4. Desarrollo de valores y habilidades para resolver los desafíos del siglo XXI.

“La presencia de la educación física está disminuyendo en todas las regiones del mundo ocasionando repercusiones serias a la salud de las personas por lo que la OMS ha calificado de pandemia los crecientes niveles de sedentarismo, así como el sustancial riesgo de enfermedades asociado”.

Justificación

La clase de educación física constituye el acto pedagógico en el cual se van a concretar los propósitos educativos y las estrategias metodológicas previstas en la programación docente, es por ello que la clase de educación física debe tener el mismo valor que las diferentes áreas que se enseñan en las diferentes escuelas del país. No debemos olvidar, que la clase de educación física nos ofrece el escenario más propicio para fomentar hábitos saludables en los alumnos además de otro tipo de interacciones entre ellos. Nos permite en definitiva ayudarles a

recuperar el juego como inherente a los niños de una forma sana y divertida. La Educación Física 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. Podemos mencionar que el hábito del ejercicio físico mejora el rendimiento de las personas reduciendo enfermedades y aprovechando el tiempo libre eliminando el hábito arraigado al sedentarismo.

Objetivo General:

Demostrar como la educación física de calidad mejora los estilos de vida de las personas contribuyendo al bienestar corporal.

Objetivos Específicos:

1. Concientizar a los docentes de la escuela la importancia de la clase de educación física para el desarrollo integral de las personas.
2. Fortalecer el hábito del ejercicio físico para mejorar la salud.
3. Demostrar los riesgos que se corren al llevar una vida sedentaria.

Lugar y Fecha de la realización:

Escuela Oficial Rural Mixta Lot. El Panorama JM. Nivel Primario, fecha viernes 05 de marzo.

Población Objetivo:

El 100% de los docentes de la EORM Lotificación El Panorama JM.

Participantes:

Masculino: 5

Femenino: 9

Metodología a utilizar:

Conferencia

Desarrollo Temático:

Calidad de vida: Concepto e Investigación

La calidad de vida suscita un gran interés a partir de la década de los 60 sobre todo en lo que se ha dado en llamar (sociedades avanzadas) el concepto tienen origen en la idea de desarrollo y cambio social es un valor que ha pasado a ser prioritario en ámbitos tan distintos como son la salud, la educación, la economía, la política comercial, social etc. El concepto ha variado mucho desde su aparición en los debates públicos que destacaban el deterioro del medio ambiente, las condiciones de vida urbana y la preocupación por los desastres producidos por la industrialización como consecuencia del interés que suscitaba desde el campo de las ciencias sociales.

Educación Física: Beneficios Para una vida sana

El empleo de la actividad física como medio educativo formalizado conforma un espacio del sistema educativo denominado educación física. Como indica Vázquez Gómez. (2000:45) es una parte de la educación general que tiene como objeto la mejora y desarrollo de las capacidades corporales a través de la actividad física.

Como instrumento pedagógico es muy eficaz ya que ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad biopsicosocial. Favorece la conservación y el desarrollo de la salud, puesto que ayuda a la persona a justar adecuadamente sus reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Así mismo contribuye al conocimiento de su propio cuerpo, sus posibilidades y a ejercitar todas aquellas actividades corporales que considere más convenientes para su desarrollo y recreación personal; con ello mejorara su calidad de vida y su relación con los demás.

La actividades física realizada de una forma regular es una forma sumamente beneficiosa para la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, sin olvidar la influencia tan beneficiosa que ejerce sobre la formación del carácter, la disciplina, la toma de decisiones y la aceptación de las reglas, favoreciendo el desenvolvimiento de la persona en todos los ámbitos de la vida cotidiana. En consecuencia, la práctica deportiva debe ser realizada con todas las personas, de acuerdo siempre, con sus necesidades y sus posibilidades físicas.

En este sentido debemos subrayar que todos necesitamos realizar una actividades física, puesto que al ponerla en práctica no solo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, si no que estamos favoreciendo al conjunto de nuestro ser, a nivel químico, energético emocional, intelectual, etc. En La Cumbre Mundial de Educación física celebrada en Berlín en 1999, se recomendó que en todos los países se deban cumplir la legislación sobre educación física y se resaltaron los beneficios de la actividad física bien orientada, por su estrecha relación con la salud individual y colectiva.

La actividad física de las personas comienza con nosotros mismos. A medida que el cuerpo crece y se desarrolla incrementa las actividades que somos capaces de realizar. El juego infantil de los niños, en sus distintas intensidades constituye eslabones que conducen a la formación general que le llevara a practicar con éxito un deporte en la etapa de su juventud.

Los aspectos que potencia la clase de educación física son los siguientes: la confianza en sí mismo, la estabilidad emocional, el autocontrol, la función intelectual y la sensación de bienestar, por otra parte también es capaz de disminuir la depresión, el estrés, la ansiedad y la tensión emocional.

Recursos:

- Cañonera
- Marcadores

- Papelografos

Producto Esperado:

100% de docentes.

Cobertura:

100% de docentes de grados.

Impacto:

Dar a conocer los múltiples beneficios que se obtienen en la práctica física. En convivencia y llevando a cabo valores morales.

Evaluación de los participantes

Rúbrica

No.	Criterios de Evaluación	Regular	Bueno	Excelente
1.	Presto atención durante la temática			
2.	Asimilaron nuevos conocimientos			
3.	Están en capacidad de hablar del tema			
4.	La información influyo en su quehacer cotidiano			
5.	Abordo el tema con preguntas y dudas.			

Bibliografía

Perea Quesada Promoción y Educación Para La Salud

Tendencias innovadoras



10.4 Programa de Extensión

Trabajo de Campo

Lugar: Escuela Oficial Rural Mixta Lotificación El Panorama, Jornada Matutina, San Francisco Zapotitlán Suchitepéquez.

Estudiante: Siria Olimpia Solís Hernández de López

Fecha: Marzo 2016

Hora Inicio: 8:00 AM

Hora de Finalización: 11:00 AM

Cantidad de Participantes: 17

Edad: 24-47 años

Importancia de la clase de educación física de calidad.

La educación física es muy importante para la salud de toda persona pues es una disciplina que brinda un desarrollo y un bienestar corporal, contribuye a la formación de hábitos de ejercicio físico, de alimentación, de higiene y contribuye a preservar la salud. Hoy en día la mayoría de personas son víctimas de vicios y enfermedades que afectan su salud, así también situación de habituales como el sedentarismo y el mal aprovechamiento del ocio. Es allí donde la educación física influye para contrarrestar estos padecimientos que las personas en la actualidad adoptan como buenas. Es por eso que los programas de actividad física se deben implementar en todas las escuelas e involucrar a padres, estudiantes y docentes, para lograr un mejor estilo de vida y adquirir el hábito del ejercicio físico como medio inherente que le brinde bienestar y mejore su condición física, además contribuya al desarrollo psicológico, social y físico a lo largo de su vida.

La educación física, única asignatura curricular cuyo enfoque combina la competencia corporal y física con la comunicación y el aprendizaje basado en valores, representa un portal de aprendizaje para desarrollar las aptitudes necesarias para tener éxito. La práctica regular de educación física de calidad y otras formas de actividad física puede mejorar la capacidad de atención del niño, mejorar su control cognitivo y acelerar su procesamiento cognitivo.

Actividad a desarrollar caminata al aire libre

Descripción:

Dentro de la escuela se manifiesta estrés, frustración, exigencia y presión de todos las formas posibles en relación al trabajo de la docencia, por lo que la mayoría de docentes son víctimas del trabajo, sin tener un espacio disponible para realizar actividad física ya sea dentro de la escuela o fuera de ella. En esta ocasión se buscara un espacio disponible para la realización de actividades al aire libre como lo es la CAMINATA; esta se desarrollara en un área despejada que contenga un sendero donde todos los docentes de la escuela participen de la naturaleza y a la vez realicen actividad física, con el objetivo de salir de la rutina, mejorar su condición cardiovascular, socializar con los demás compañeros, ejercitar los músculos del cuerpo, compartir un tiempo ameno y estar en contacto con la naturaleza. Los docentes de la escuela deberán portar una indumentaria adecuada y liviana que le sirva para moverse por los senderos, también deberán llevar consigo una botella de agua que le servirá para hidratarse las veces que la necesite, así también deben llevar zapatos tipo tenis y comida para poder alimentarse en todo el camino.

Objetivos:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la resistencia muscular
- Mejorar la coordinación
- Mejorar la resistencia aeróbica
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar

Competencias a desarrollar:

- Demostrar la importancia de la actividad física.
- Promover el hábito del ejercicio físico.
- Compartir con los demás compañeros

Guía de desarrollo de la actividad.

Estructuración de la sesión:

Las sesiones de esta actividad se estructuran en cuatro partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder. Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado. La duración del calentamiento no debe ser menor a 10 minutos y no conviene exceder los 15. La velocidad de la música debe ser moderada.
2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas del proyecto; es la parte de trabajo cardiovascular de intensidad progresiva y ascendente. En esta fase es donde se realizan las coreografías con su progresión metodológica consiguiente. Los movimientos deben ser seguros y controlados y la dificultad dependerá de esas premisas en función de las características de la clase. La duración de esta fase será de 30 minutos y la velocidad de la música aumentará sin brusquedad.
3. **Enfriamiento:** El objetivo de esta fase es disminuir la frecuencia cardíaca de forma lenta y progresiva. Se trata de una corta coreografía que se realiza con música lenta y prepara al cliente para la fase de relajación y estiramientos. La duración de esta fase será de 5 minutos y la velocidad de la música será moderada.
4. **Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión. La duración es de unos 10 minutos con músicas que propicien la relajación, la velocidad puede oscilar sobre un amplio espectro, la música debe ser lenta.

Estrategias a desarrollar:

- Realizar un bloque donde se llevara a cabo el calentamiento y se darán los lineamientos de la actividad.
- En el desarrollo se estarán llevando a cabo actividades recreativas para romper el hielo y entrar en contacto con la actividad.
- Dentro de la mochila de usos múltiples se les estará pidiendo lo necesario para poder realizar las actividades programadas en el camino.
- Llevar a cabo un plan de emergencia de Primeros Auxilios por si se necesita.
- Al llegar a la meta se terminara con una serie de actividades lúdicas y recreativas donde los docentes podrán disfrutar del momento activo.

Justificación de la actividad.

Esta actividad se hace con el fin de recrear a los docentes de la escuela ya que el estar encerrado dentro de un aula favorece el estrés, mal humor, la presión, y enfermedades que se desarrollan a largo plazo y a través de la recreación podemos implementar actividades al aire libre con disposición de la práctica del ejercicio físico que favorece el bienestar físico y mental del ser humano.

Alcance de la actividad.

Esta actividad puede extenderse en otras ocasiones tomándolo como rutina para el mejoramiento de la salud, además puede extenderse la invitación a estudiantes de la escuela, padres de familia y otras personas que guste de pasar un tiempo libre y bien aprovechado.

Cronograma de la actividad:

HORA	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	OBSERVACIÓN
8:00 – 8:20 am	Bienvenida y Lineamientos Generales	Maestro de Educación Física y Director del Plantel	
8:20 – 8:35 am	Calentamiento General y Especifico	Maestro de Educación Física	
8:35 – 9:00 am	Inicio del Recorrido	Maestro de Educación Física	
9:00 – 9:15 am	Primer descanso e Hidratación	Todos los participantes	
9:00 – 10:00 am	Llegada al final de la actividad	Todos los responsables	
10:00 – 10:30	Actividades de recreación	Maestro de Educación Física	
10:30–11:00 am	Refacción	Comisión de cultura	

Materiales a utilizar:

1. Conos
2. Aros
3. Pelotas
4. Cuerdas
5. Papel Periódico

Fotografías realizando Observación Científica y la Encuesta.



Realizando la Observación y la Encuesta



Niños de primero a sexto respondiendo la Encuesta.

Varios grupos con niños de primero a sexto realizando la encuesta



Realizando encuesta y Observación Científica



