

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 CASERÍO SANTA LUCIA, SANTO DOMINGO SUCHITEPÉQUEZ  
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

PASCUALVÁSQUEZ POM

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 CASERÍO SANTA LUCIA, SANTO DOMINGO SUCHITEPÉQUEZ  
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”.**

POR

PASCUAL VÁSQUEZ POM

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016



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

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

**DIRECTOR**

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

**SECRETARIO**

LICENCIADA DORA JUDITH LÒPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÀNCHEZ

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

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. 114-2016  
CODIPs. 2354-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante  
Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO DÉCIMO QUINTO (115º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

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

**Pascual Vásquez Pom**

**CARNÉ: 201415637**

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 Zemus Urbina  
SECRETARIO





**PADEP/DEF No. 117-2016**  
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 Caserío Santa Lucia, Santo Domingo Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”**

Realizado por el estudiante:

**Pascual Vásquez Pom**

**CARNÉ: 201415637**

**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 TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA 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 Caserío Santa Lucia, Santo Domingo Suchitepéquez, Suchitepéquez., jornada matutina., nivel primario”. Del estudiante Pascual Vasquez Pom, con carné 201415637 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. 117-2016  
CODIPs. 888-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO DÉCIMO NOVENO (119º) 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 NOVENO:** 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 Caserio Santa Lucia, Santo Domingo Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Pascual Vásquez Pom**

**CARNÉ: 201415637**

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 de abril de 2016

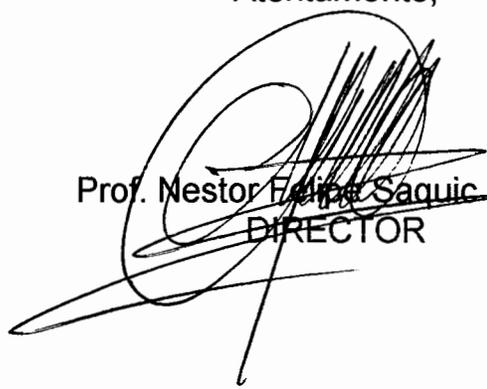
Licenciado Ronal Giovanni Morales Sánchez  
Coordinador General PADEP/DEF  
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Rural Mixta Caserío Santa Lucía, Santo Domingo Suchitepéquez, Suchitepéquez, el estudiante **Pascual Vásquez Pom** carné: **201415637** 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 Caserío Santa Lucía, Santo Domingo Suchitepéquez, Suchitepéquez, jornada matutina del 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,

  
Prof. Nestor Felipe Saquic Ramos  
DIRECTOR





## **DEDICATORIA**

**A DIOS:**

**Nuestro Señor por darme salud y sabiduría para cumplir esta meta.**

**A MI ESPOSA (O):**

**Por su inmenso amor y apoyo en todo momento.**

**A MI HIJAS:**

**Por ser la fuente de inspiración de mis metas.**

**A MIS PADRES:**

**Por su amor y gracias a su buen ejemplo.**

**A MIS HERMANOS (AS):**

**Que este logro sirva de ejemplo y motivación.**

**A MIS AMIGOS (AS):**

**Por su amistad y apoyo para culminar mis estudios.**

**A MIS COMPAÑEROS:**

**Por su apoyo y compañía en esta aventura educativa.**



## **AGRADECIMIENTOS**

**A DIOS:**

**Fuente de inspiración, amor y sabiduría.**

**A GUATEMALA:**

**Tierra bendita que me permite desarrollarme.**

**A LA UNIVERSIDAD DE  
SAN CARLOS DE GUATEMALA:**

**Centro de Estudios de formación que me cobijo en el Programa PADEP/DEF**

**AL PROGRAMA PADEP/DEF:**

**Por hacerme crecer profesionalmente.**

**AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN:**

**Por impulsar políticas educativas que hoy me permiten profesionalizarme.**

**A DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN FÍSICA:**

**Por brindarme la oportunidad de pertenecer a esta institución y por apoyar el desarrollo académico de la educación física nacional.**

**A MIS CATEDRATICOS:**

**Por su amistad, conocimientos y experiencias compartidas.**



## Índice

### Introducción

I.	Marco Conceptual	2
1.1	Planteamiento	2
1.2	Justificación	3
II.	Marco Metodológico	4
2.1	Objetivos	4
2.2.1	Generales	4
2.2.2	Específicos	4
2.2	Método	5
2.2.1	Muestra	5
2.2.2	Recolección de datos	5
2.2.3	Análisis Estadístico	5
2.2.4	Instrumentos	6
2.2.4.1	Observación Científica	6
2.2.4.2	Encuesta	6
III.	Marco Teórico	6
3.1	Rol del Maestro de Educación Física	6
3.1.1	Estructura y Organización de la clase de educación física	7
3.1.2	Fundamentos de la clase de la clase de educación física	7
3.1.3	Características de la clase de educación física	10
3.1.4	Tipología de la clase de educación física	10
3.2	Ámbito Bilógico	17
3.2.1	Exposición solar	17
3.2.2	Beneficios de la exposición solar	19
3.2.3	Consecuencias de la exposición solar	20
3.3	Ámbito Psicológico	22
3.4	Ámbito Social	22

3.5	Ámbito Laboral	23
IV.	Marco Operativo	26
4.1	Diseño de la Investigación	26
4.1.1	Equipo de Investigación	26
4.1.1.1	Investigador principal	26
4.1.1.2	Director del Centro Educativo	26
4.1.2	Presupuesto	26
4.1.3	Programación	27
V.	Presentación de resultados	28
5.1	Análisis de Datos	28
5.2	Interpretación	38
VI.	Conclusiones	42
VII.	Recomendaciones	43
VIII.	Bibliografía y E-Grafía	44
IX.	Anexos	45
9.1	Glosario	45
9.2	Instrumentos	48
9.3	Programa de Docencia	52
9.4	Programa de Extensión	58

## Introducción

La exposición al sol es necesaria para el desarrollo del ser humano pues proporciona beneficios como la estimulación de la vitamina D imprescindible para tener huesos fuertes, mejora el aspecto de la piel, fortalece el sistema inmunológico, equilibra el colesterol y disminuye la presión arterial. La exposición prolongada produce trastornos relacionados con la piel, iniciando desde sufrir insolación, quemaduras y en el peor de los casos cáncer de piel, que son más graves en dependencia del tipo de piel y del contexto donde se ejercite y los materiales que se utilizan. La práctica física debe realizarse antes de las diez de la mañana pues a esta hora la temperatura promedio es de entre veinticinco y treinta grados centígrados a diferencia de minutos más tarde que la temperatura alcanza un promedio de entre treinta y cinco a treinta y ocho grados centígrados. La práctica física debe ser motivante y el factor ambiente y contexto deben de beneficiar la labor docente.

Desafortunadamente la situación económica del país no permite la construcción de un área adecuada para la práctica de la educación física y mucho menos con protección mediante un techo.

La iniciativa a tomar por parte del profesor conjuntamente con la dirección y personal docente es la modificación del horario de clases y adecuación del mismo según la edad de los estudiantes, los más pequeños deben ser prioridades en los primeros periodos de clase.

Un proyecto de techado para la protección de los rayos solares, siendo este de costales cocidos, recurso barato, de fácil aplicación.



## I Marco Conceptual.

### 1.1 Planteamiento.

El presente trabajo presenta la problemática encontrada en la Escuela Oficial Rural Mixta jornada matutina del Caserío Santa Lucía, Santo Domingo, Suchitepéquez en el ámbito biológico la exposición al sol determina el buen desarrollo de la clase de educación física, puesto que dicha exposición prolongada trae serios problemas que afectan directamente la piel de los estudiantes quienes por ese mismo problema afecta el ámbito psicológico en relación a su conducta la cual es de rechazo, de incomodidad, desmotivación, desinterés para la realización de las actividades, lo que a su vez interfiere afectando las relaciones interpersonales entre profesor y estudiantes, entre estudiantes, esto en relación al ámbito social, aunado a esto la misma condición social que presentan los estudiantes en el sentido de no tener el calzado, o el calzado adecuado, aumenta los riesgos de realizar los ejercicios por la exposición directa al piso el cual se encuentra a alta temperatura por lo que pueden presentarse problemas de quemaduras todo esto, hace que el ámbito laboral se vea afectado, ya que el profesor no puede realizar la clase como está planificada y por consiguiente el alumno tendrá un bajo rendimiento físico, psicológico y social, por lo que, hay un mínimo desarrollo estos.

La escuela está localizada en el área rural del municipio de Santo Domingo Suchitepéquez, a cuatro kilómetros del área urbana, en ella la población es mixta con ciento ochenta estudiantes, siendo estos: ciento doce niños y sesentiocho niñas que se encuentran entre las edades de siete a quince años. Es una comunidad donde la condición económica es pobre, la mayoría de los habitantes se dedica a la agricultura o trabajo de temporada como la siembra y cosecha de la caña de azúcar.

La problemática de objeto de estudio se abordara mediante la observación y la encuesta, teniendo como base los siguientes cuestionamientos ¿La exposición al sol en qué afecta el desarrollo de la clase?, ¿Qué conductas asumen los estudiantes antes y durante la clase de educación física?, ¿El calzado

es necesario para la realización de la clase de educación física?, ¿El área de trabajo es ideal para la clase de educación física?

En el ámbito biológico la condición climática de excesivo sol, principalmente en los horarios de diez a doce treinta am. Condición que hace que los estudiantes ya no participen en la clase, se salgan de la misma y que el rendimiento de los mismos sea ineficiente, encontrando desmotivación para la realización de la clase de educación Física, a esta problemática se une la condición económica baja de los padres de familia la cual impide que pueda comprarles los zapatos adecuados para la clase de educación física, en la cual los tenis de suela de hule son ideales para la realización de los ejercicios, esto hace que los alumnos se sientan rechazados de la clase de forma indirecta y directa, al hablar de indirecta pues ven que otros tienen tenis y en algunos casos, estos se burlan de ellos, por lo que se crea un ambiente incomodo, a la vez que la temperatura de la instalación se calienta demasiado haciendo difícil la permanencia de los alumnos carentes de zapatos adecuados del área de trabajo. Esto hace que el docente se encuentre con que inicia un numero alumnos el cual se va reduciendo conforme el pasar de la clase por la condición descrita anteriormente.

## 1.2 Justificación

La importancia de la presente investigación radica en observar, analizar e identificar la problemática de la exposición prolongada al sol, la cual repercute en el buen y máximo desarrollo de la actividad física por parte de los estudiantes.

Si bien es cierto la exposición solar se da en la mayoría de ámbitos, es imprescindible el poder tomar acciones tanto de salud en la prevención de accidentes ocasionados por la temperatura de los rayosa solares, de la superficie de trabajo, como de los materiales que se utilizan. En lo pedagógico para que el proceso de enseñanza aprendizaje no se vea afectado y se establezcan planes de adecuación para la realización de la clase de educación física,

La presente investigación tendrá una base científica para poder modificar y adecuar el horario de clases según las características de los estudiantes, gestión

que presentara el profesor con el director del establecimiento y la orientación metodológica.

El presente trabajo tiene como beneficio aportar los indicadores para planificar, desarrollar e implementar, estrategias, recursos, acciones y gestiones que ayuden a minimizar los riesgos de la práctica física con prolongada exposición solar.

Así también implementar programas educativos en todo el establecimiento que informen a todos los estudiantes de las medidas de seguridad que debe de tomar ante tal circunstancia.

De igual manera y de forma directa durante la clase aplicar, reforzar y desarrollar las medidas de hidratación y protección. Aplicar y desarrollar estrategias de enseñanza y formas y procedimientos organizativos que ayuden a la fluidez, adecuada dosificación y motivación de la clase.

## II. Marco Metodológico

### 2.1 Objetivo General

El rol del profesor de Educación Física de PADE“P/DEF en el desarrollo integral de los educandos desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta de Caserío Santa Lucía, jornada matutina del municipio de Santo Domingo Suchitepéquez.

### 2.2 Objetivos Específicos

2.1.2.1 Elaborar una base teórica sobre los riesgos de la exposición solar prolongada en la clase de educación física.

2.1.2.2 Identificar la conducta de los alumnos durante la clase de educación física.

2.1.2.3 Establecer el nivel socioeconómico de los padres de familia.

2.1.2.4 Analizar factores que limitan el desarrollo de la clase de educación física.

## 2.2 Método.

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

### 2.2.1 Muestra.

La procedencia de los estudiantes pertenece al área rural. La situación económica es baja y su condición de salud es normal. Los estudiantes oscilan entre los 11 y años, 15 estudiantes de sexo masculino y 15 estudiantes de sexo femenino.

### 2.2.2 Recolección de datos.

Muestreo intencional o de juicio.

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

### 2.2.3 Análisis Estadístico.

Para el análisis de los datos estadísticos se realizará de la siguiente forma:

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

#### 2.2.4 Instrumentos.

##### 2.2.4.1 Observación Científica.

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

##### 2.2.4.2 La encuesta.

Es un procedimiento dentro del diseño de investigación descriptiva en el que el investigador busca recopila 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.

### III. Marco Teórico.

#### 3.1.1 El rol del maestro de educación física.

El perfil del docente especialista en educación física su conducta comprende dos áreas: la de Sensibilización, representada por los logros de actitudes requeridas para su desenvolvimiento en el orden individual, social y profesional y de la formación, referida al dominio de funciones, roles o áreas de incumbencia para la actividad profesional. Considerando, que la educación está cambiando en los distintos niveles y modalidades, el perfil del docente de Educación Física en lo particular y de acuerdo al contexto debe ser: Creativo, Innovador, Observador, Colaborador, Comunicativo, Auténtico, Crítico, Honesto, Objetivo, Responsable, Sensible, Analítico, Lógico. Eficaz, Sistemático, Ordenado, Previsivo, Perseverante, Emprendedor, Líder, Ético, Humano, Sensible,

Facilitador, Mediador, Administrador, Promotor, Evaluador, Reflexivo, Practico, Persuasivo que tenga la habilidad de inducir a los demás a creer o hacer algo, Dinámico, Participativo, Investigador, Se documenta, interviene en tareas, trata con un colectivo en busca de soluciones a los problemas del ámbito educativo y comunitario.<sup>1</sup>

Es importante resaltar que algunos docentes en educación física están desempeñando funciones que van desde el aula y más allá de ella; todo con la intencionalidad de hacer valer nuestro justo valor profesional. El rol o roles del docente de educación física tiene que desempeñar la misión de cambiar de un estado estático a uno dinámico instalada en el cambio y en la innovación, con exigencias de calidad total, en el marco general se puede decir que el rol del docente de educación física debe estar estructurado por un eje de vertebración que son los nuevos paradigmas de la educación.

La naturaleza de la clase de educación física hace que el profesor de educación física sea querido por la población estudiantil, lo que hace de él un líder, quien debe conducir a los estudiantes a construir los nuevos aprendizajes de una forma más efectiva y desarrollando su creatividad; siempre respetando las características individuales.

### 3.1.1 Estructura, organización y dirección de la clase de educación física.

#### 3.1.2 Fundamentos de la clase de educación física.

La educación física como propulsora del desarrollo integral se basa en tres fundamentos básicos: biológico, psicológico y pedagógico, complementado con el ámbito laboral en relación al área y espacio en donde se desarrollará la actividad física.

---

<sup>1</sup> Lemus, Luis Arturo, Pedagogía. Página 44

## Fundamento fisiológico.

En la actualidad es ampliamente reconocido en materia de actividad física, que aquellos que practican alrededor de una hora diaria tienen un óptimo desempeño, aquellos que lo practican tres veces a la semana muestran resultados bastante satisfactorios. Pero aquellos que lo practican solamente una vez a la semana muestran un desarrollo casi inexistente. Por consiguiente para obedecer los principios de continuidad, progresión, sobrecarga y motivación hay necesidad de dar tres clases a la semana como mínimo y en días alternados. La práctica de una lección a la semana de educación física es inoperante y fisiológicamente no aconsejable debido a que presenta una interrupción de seis días que no satisface la progresión, intensidad, volumen del trabajo físico, no beneficiando con ello las grandes funciones orgánicas como la cardiorespiratoria, la neuromotora, etc.<sup>2</sup>

## Fundamento Psicológico.

De acuerdo a la ley de efecto, una conducta de aprendizaje se consolida cuando causa placer, y esto tiende a generar repetencia y un rápido aprendizaje, ya que representa reacciones satisfactorias y está de acuerdo con los impulsos y deseos del practicante. Y por el contrario una conducta puede generar disgusto o flojera cuando no responde a reacciones satisfactorias.<sup>3</sup> Debe propiciarse acciones que generen atención y gusto.

La clase de educación física, debe evitar crear en el educando 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- Sólo hay educación verdadera a partir de un compromiso voluntario de la persona por medio de la participación activa.

---

<sup>2</sup> Zamora P, Jorge Luis. Didáctica de la educación Física. Página 44

<sup>3</sup> Consejo Editorial. Psicología General. Página 99

## Fundamento Pedagógico.

La ley de la memoria de Jost, también llamada ley del hábito del ejercicio, enuncia lo siguiente: “El esfuerzo solo es educativo a partir de una cierta intensidad y de una repetición suficiente”. Esto significa que el mayor efecto es obtenido cuando el estímulo es distribuido en intervalos óptimos entre las repeticiones que garantizan la eficacia de su práctica. Se considera como intervalo óptimo entre las repeticiones el que debería ser como de cada veinticuatro horas.<sup>4</sup>

Actualmente se ha probado que una clase por semana no tiene ningún valor pedagógico, porque en siete días las conexiones se desarticulan completamente. Esto debido a que hay una fijación de los movimientos en el sistema senso-motor, el aprendizaje se queda en la fase semiaprendido, no habiendo oportunidad para la necesaria transferencia, ni la generación de hábito y disfrute del ejercicio, que son necesarias para que estos sean considerados valiosos para repetirlos en la vida.

Se hace importante indicar que la frecuencia de la clase es indispensable para que realmente el proceso de enseñanza aprendizaje logre efectividad, para ello deben de tomarse en cuenta tanto principios didácticos, medios de la educación física, características de la clase de educación física, factores cualitativos de la clase de educación física, estructura de la clase, organización y planificación de la clase de educación física.

Todos estos componentes van interrelacionados y es el docente de educación física quien debe elaborar una buena planificación basada en los lineamientos de los contenidos establecidos por el ministerio de educación y que se encuentran contemplados en el currículo nacional base, estructurar la clase en sus tres partes: inicial, principal y final; organizar la clase de acuerdo a la instalación, cantidad de alumnos y de material tanto didáctico como deportivo; dirigir la clase atendiendo los momentos didácticos de la explicación o presentación de la clase que es donde se presenta el tema y se le brinda la

---

<sup>4</sup> Zamora P. Jorge L. Didáctica de la Educación Física. Pagina 44

oportunidad al alumno de poder aportar las actividades que motiven su práctica; dosificar la clase en cuanto a tiempo disponible y establecer así el volumen, la intensidad y pausa en la ejercitación; tomar en cuenta las características de los alumnos aplicando el principio de la individualización; y evaluar el alcance de las competencias tanto de los alumnos como de él como docente facilitador.

### 3.1.3 Características de la clase de educación física.

Es importante tomar en cuenta para la realización de la clase desde el momento de la planificación las características de la clase y en relación a ellas plantear los momentos de la clase. Dentro de las características de la clase encontramos:

Finalidad: que significa garantizar el alcanzar el fin que es el hábito de la actividad física.

Integralidad: mediante la práctica física alcanzar un desarrollo biológico, psicológico y social.

Individualidad: tomar en cuenta las características particulares de cada alumno para la ejercitación.

Diferencialidad: al tomar en cuenta las características de los alumnos de deben de plantear tareas diferentes acordes a las posibilidades de cada uno de los alumnos.

Sistematicidad: grado de relación entre contenidos de la clase anterior con la actual, grado de relación entre actividades, métodos y contenido.<sup>5</sup>

### 3.1.4 Tipología de la clase de educación física.

De acuerdo a las funciones se clasifica en: Clase de iniciación: la cual se divide en dos fases a) de familiarización y b) de adquisición. Clase de consolidación: donde se alcanza de manera progresiva la mejora y fluidez de los movimientos.

Factores cualitativos de la clase de educación física.

Dentro de ellos encontramos lo que son los conceptos temporales:

Tiempo total: que es la duración legal del periodo de clase.

---

<sup>5</sup> Zamora P. Jorge L. Didáctica de la Educación Física. Página 44

Tiempo real: que es tiempo efectivo de la clase.

Tiempo de trabajo: tiempo de duración total que los alumnos están activos

#### 3.1.4 Dirección de la clase.

Se refiere a la dirección pedagógica que organiza y concretiza el proceso de enseñanza aprendizaje. Dentro de los aspectos relevantes dentro de la dirección de la clase se encuentra la adecuada organización y preparación de la instalación y material de la clase, la motivación, el aprovechamiento óptimo del tiempo de clase, sistematización del proceso de enseñanza, la intensificación optima del trabajo en clase.<sup>6</sup>

#### 3.1.5 Desarrollo Integral educativo

La educación es esencial para el desarrollo humano. Gracias a la educación las personas pueden acceder a un trabajo de calidad, participar de la mejor manera en los procesos democrático. La educación integral se preocupa de desarrollar todas las posibilidades de una persona. Es la encargada de prepararla para varios planos futuros, tanto para el plano reflexivo como el del trabajo.

Los campos que abarca la educación integral son básicamente tres. Por un lado el conocimiento, importante para formar individuos cultos y con herramientas para entender el mundo. Por otro lado trabaja la conducta, intentando que los niños aprendan libremente a comportarse. Por último, intenta realzar la voluntad de los jóvenes, con el fin de moldear individuos libres capaces de enfrentarse y cambiar el mundo.

Algunos de los principios de este tipo de educación integral son, por ejemplo, aprender a escuchar a los niños. Es la mejor herramienta con la que cuentan los docentes, pues lo cierto es que aunque ellos son los encargados de moldear a los pequeños, estos también tienen mucho que decir acerca de cómo quieren ser educados. Hay que hacer un gran esfuerzo por aprender en mayor profundidad todo lo que tiene que ver con la alegría, lo sencillo y lo positivo. Es

---

<sup>6</sup> Zamora P. Jorge L. Didáctica de la Educación Física. Página 44

necesario respetar los tiempos de los niños, pues ellos cuentan con su propio ritmo para aprender, que normalmente es despacio y tranquilo.

La experimentación en todos los ámbitos es esencial para que los pequeños puedan aprender. Por tanto, es mejor que los niños aprendan preguntando, tocando, explorando y moviéndose. Además de otorgar herramientas de conocimiento, los docentes deben fomentar la creatividad del niño. Valores como el respeto, tanto a las personas como a la propia naturaleza, son algunas de las enseñanzas clave. Asimismo, es imprescindible fomentar la independencia del niño, la libertad y el compromiso.

La Educación Física constituye una asignatura que integra acciones principalmente de carácter físico. Se imparte en los centros educacionales desde edades tempranas y cumple con objetivos precisos en cada una de las etapas o períodos de enseñanza que tributan a la educación de los alumnos para enfrentar la vida. Como forma de educación, supone modificar en determinado sentido al sujeto, es obrar de una manera predeterminada sobre el ser vivo, a fin de llevarlo a una meta previamente fijada”.

Su propia esencia plantea llevar a cabo un conjunto de acciones que tributan al desarrollo del ser humano, condicionando las bases para enfrentar la vida en diferentes esferas. Como asignatura, “La Educación Física es un proceso pedagógico dirigido al mejoramiento del desarrollo físico y a proporcionar el alcance de un adecuado nivel de preparación física, así como a ofrecer conocimientos específicos sobre los contenidos que abarca; en su desarrollo se cumplen las múltiples y complejas tareas de la cultura física”.<sup>7</sup>

Su organización y planificación en los diferentes niveles de enseñanza está sujeta a las características de los alumnos hacia los cuales está dirigida, siempre tributando a un desarrollo íntegro de éstos. En este sentido es preciso y lógico señalar que su expresión como actividad propia de un proceso pedagógico

---

<sup>7</sup> Cagigal, José María. La Educación Física Escolar. Página 64

depende en gran medida de las características generacionales de los educandos y de los requerimientos que demanda la sociedad para la formación de los ciudadanos.

Con el de cursar de los años la Educación Física ha evolucionado considerablemente, principalmente en cuanto a métodos, procedimientos, concepciones, estructura organizativa entre otros aspectos. Todo este proceso de evolución ha sido consecuencia de los aportes científicos que han tenido lugar en esta esfera. Sin embargo, su esencia lógicamente sigue siendo la misma (contribuir a la preparación del hombre para enfrentar la vida), lo que ha permitido que adquiriera cada vez más importancia dentro de los planes de estudio en los diferentes niveles de enseñanza.

La Educación Física como asignatura integrante de los programas educacionales, constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los educandos. La propia dinámica de la sociedad, impone al hombre una preparación constante para enfrentar la vida en consecuencia con los cambios que en ella van sucediendo. En este sentido la Educación Física adquiere una importancia relevante, pues desde un perfil práctico contribuye al desarrollo de los sujetos tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Es oportuno comprender que “la Educación Física tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros niños, adolescentes y jóvenes, mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, y coadyuvar, de esta manera, a la formación y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad”.<sup>8</sup> Tal vez una de las ventajas más importantes de la Educación Física consiste en la vía que supone para lograr el cumplimiento de los objetivos que se propone, pues se vale para ello

---

<sup>8</sup> Rogiers, Xavier. Pedagogía de la Integración

principalmente de actividades físico-recreativas que ofrecen una variante amena y motivante para quienes la realizan.

En cuanto a la forma en que los alumnos se apropian de los conocimientos, hábitos y habilidades en la Educación Física también radica una de sus peculiaridades de gran importancia, pues por las propias características de la asignatura es común el aprendizaje a través de la información propioceptiva derivada de las ejecuciones, lo que constituye una variante productiva en el cumplimiento de los objetivos a alcanzar, garantizando así una mayor solidez en lo que se aprende.

El hombre desde el punto de vista genético, viene dotado para poseer capacidades físicas que le permiten llevar a cabo los diferentes movimientos en dependencia de los requerimientos imperantes en su medio, la Educación Física propicia que estas capacidades se vayan desarrollando de forma que cada sujeto pueda realizar de la manera más exitosa posible las acciones tendientes a satisfacer su amplia gama de necesidades, lo que condiciona en alguna medida una mayor calidad de vida.<sup>9</sup>

“El perfeccionamiento de las potencialidades físicas y espirituales que se realiza en el proceso de la Educación Física cumple una función higiénica, educacional, instructiva y puede estar supeditado a las tareas que se llevan a cabo para lograr la maestría profesional o la efectividad en los aspectos concretos de la preparación especial y el trabajo”. (Dzhamgarov y Puni, 1979: 23). Del mismo modo que la Educación Física tributa al perfeccionamiento de las capacidades y habilidades físicas, la propia actividad que esto implica contribuye al desarrollo de la psiquis del practicante. En este sentido es acertado reconocer el papel de esta asignatura en el desarrollo psicológico de la personalidad, no sólo enfocándose éste en la esfera cognoscitiva, sino también desde el punto de vista afectivo.

---

<sup>9</sup> Zamorano S. Diana. Biología. Página 33

A través de la Educación Física y como aporte muy importante de la misma, se puede ejercer una influencia considerable en la formación de valores en los alumnos. Como proceso pedagógico, esta asignatura responde a los intereses de la sociedad, lo que se proyecta en la intención formativa y desarrolladora que en ella se lleva a cabo. A partir de los múltiples beneficios que ofrece la práctica de ejercicios físicos para el hombre, la Educación Física debe dotar a los alumnos de los conocimientos necesarios para que puedan incorporar la ejercitación de sus cuerpos como un hábito de vida, lo que tributa al desarrollo personal garantizando una mayor calidad de vida en todos los sentidos.

Resulta un reto para todo profesor de Educación Física, no sólo encaminar las acciones de las clases al desarrollo propiamente dicho de los educandos desde el punto de vista físico y psicológico, sino también a crear en ellos la toma de conciencia sobre la necesidad de incorporar la práctica de ejercicios físicos como parte del estilo de vida en una sociedad que se hace cada vez más exigente. La vida contemporánea exige ver a la Educación Física como una vía de gran importancia para asegurar el progreso humano en todos los sentidos, una asignatura que constituye un proceso de dirección del aprendizaje que educa en cada instante y del cual depende la salud del hombre.

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

- Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.
- Contribuye al desarrollo de habilidades que resultan básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.
- Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.
- Tributa a una mayor calidad de vida al reportar beneficios en los diferentes sistemas del organismo (Cardiorrespiratorio, Osteomuscular, Endocrino, entre otros).
- Tributa al desarrollo de las capacidades coordinativas.

- Constituye una vía de gran importancia para la formación de valores en los educandos.
- Fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar una mayor calidad de vida.
- Constituye una vía de experimentación del placer derivado de la práctica del ejercicio físico.
- Tributa a un mayor conocimiento del alumno respecto a su propio cuerpo.
- Logra incrementar la interacción social a partir del rescate y conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades que enmarcan el acervo cultural de los pueblos.
- Desarrolla hábitos higiénicos en los educandos (Dietéticos, estéticos, entre otros).
- Contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos.
- Desarrolla las cualidades de la voluntad en los alumnos.
- Educa en el alumnos el espíritu de competencia, fomentando los principios básicos que rigen la actividad competitiva (educa el espíritu de lucha, el respeto a los contrarios, a los propios compañeros, a los árbitros o jueces y al propio reglamento de la competencia).
- Favorece las capacidades intelectuales de los alumnos.

La base teórica de la presente investigación conlleva hacer una reflexión sobre el cumplimiento del rol docente y todo lo conlleva la impartición de la clase de educación física, y relacionarla con la problemática encontrada en los diferentes ámbitos de aplicación de la educación física y de estudio.

### Ámbitos a desarrollar en la clase de educación física.

El desarrollo integral conlleva tomar en consideración lo que debe de lograrse en cada uno de ellos y los factores que interfieren, impiden o afectan el logro de los mismos. Para ello es fundamental el conocimiento de las competencias a desarrollar y la implementación de estrategias para contrarrestar y mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje, y que estas tomen cuenta el contexto y la población estudiantil.

### 3.2 Ámbito Biológico.

Este aspecto se refiere a que a través de la práctica de la actividad física se alcance un desarrollo fisiológico y pueda desarrollar de una mejor manera la adquisición de las capacidades y habilidades motrices propias de su edad evolutiva, principalmente de las grandes funciones como lo son la cardiorrespiratoria, la neuromotora, etc. Para que se alcance un desarrollo fisiológico dentro de este aspecto es importante:

- Progresión de la actividad física.
- Intensidad y volumen del trabajo físico.

La progresión de la actividad física se refiere tanto a la frecuencia con que se realiza la clase de educación física.

La intensidad y volumen del trabajo enmarca el grado de exigencia en la ejecución de las actividades y de la cantidad del ejercicio en relación a cantidad de tiempo, repeticiones o series.

Para lograr el desarrollo biológico en los niños de la Escuela Oficial Rural Mixta del Caserío Santa Lucía de Santo Domingo un factor que está afectando mucho es la exposición al sol, puesto que la clase la reciben al aire libre y el espacio que se utiliza carece de sombra por lo que provoca diferentes reacciones en los alumnos principalmente de deshidratación e insolación, y en algunos casos a sufrir quemaduras de tercer grado por el contacto que los niños tienen con la superficie pues una gran parte de alumnos carece de zapatos por lo que la actividad física la realizan descalzos, otros utilizan chandletas de material plástico los cuales calientan demasiado.

#### 3.2.1 Exposición Solar

Todo ser viviente necesita del sol para su desarrollo, es decir, es imprescindible para la vida. Proporciona beneficios fisiológicos como psicológicos, así como también, varios trastornos relacionados con la luz solar. Estos más relacionados con la piel.

Hay varios factores que influyen en las lesiones de la piel. Las quemaduras dependes de numerosos factores, algunos inherentes al propio individuo como la sensibilidad de la piel frente a la radiación solar, en otras palabras el tipo de piel, otros externos a él como la intensidad de los rayos solares, o la duración de la exposición al sol.

Lo referente a la sensibilidad de cada individuo frente a la radiación solar se determina genéticamente por 6 tipos de pieles en función a la eritematógena de la radiación solar y de su capacidad de bronceado:

Fototipo	Descripción	Reacción al sol	Foto protección
I	Pelirrojo, pecas	Siempre se quema Nunca se pone moreno	No debe exponerse nunca a la luz del sol.
II	Piel clara, ojos azules	Casi siempre se quema Casi nunca se pone moreno	Muy extrema (IPS>15)
III	Caucasiano más oscuro	Casi nunca se quema Casi siempre se pone moreno	Muy alta (IPS>8-15)
IV	Mediterráneo	Casi nunca se quema Siempre se pone moreno	Alta (IPS, 6-8)
V	Latinos, mestizos, árabes	Rara vez se quema Se broncea intensamente	Mínima o moderada (IPS, 2-6)
VI	Negros	Nunca se quema Se pone muy moreno	Normalmente no precisa foto protección

Por otra parte, para preservar la piel de agresiones externas es fundamental que mantenga sus propiedades: elasticidad, flexibilidad y suavidad), esto depende en gran manera de la hidratación de la piel.

Los efectos del sol son acumulativos, de modo que la constante exposición al mismo, va haciendo que los efectos se vayan manifestando de forma paulatina.

Es por ello que debe insistirse en el cumplimiento de normas de protección solar desde que todo individuo debe hacer incluso antes de la infancia, con lo que no renuncia a los beneficios que nos brinda el sol.

Se recomienda utilizar protectores adecuados sobre la piel expuesta al sol, siempre en función del fototipo personal y del índice de protección solar, aplicándolos entre treinta y sesenta minutos antes de cada exposición y realizándose una nueva aplicación cada 3 o 4 hora. Beber abundante cantidad de líquidos para compensar la pérdida de agua debido al sudor; y después de la exposición solar, ducharse con agua tibia e hidratar la piel. Las reacciones de los alumnos ante esta problemática son: a. Desinterés para la realización de la clase de educación física y b. Ejecución inadecuada de los ejercicios.

Todo ello afecta lo relacionado al trabajo planificado en cuanto a duración de la clase pero principalmente en el cumplimiento de las cargas de trabajo por lo tanto el desarrollo biológico se ve mermado, y además la mejora en la familiarización y mejoramiento en la ejecución de los ejercicios no se alcanza.

### 3.2.2 Beneficios de la exposición al sol.

El sol nos ayuda vivir mejor. La luz del astro rey es imprescindible para todos los seres vivos del planeta, aunque muchas veces no se es consciente de ello.

#### 1. Fortalece huesos y dientes.

Los rayos del sol provocan que el cuerpo produzca vitamina D, la cual es buena para fortalecer los huesos y dientes. Esto se debe a que dicha vitamina favorece la absorción en el intestino del calcio y fósforo evitando su pérdida en el riñón. La vitamina D tiene las característica de producirse cuando la piel tiene un precursor que lo da el sol. Con solo 5 o 10 minutos de exposición al sol, dos o tres veces por semana, se recarga el depósito de vitamina en el cuerpo.

2. Mejora el aspecto de la piel.

El sol también ayuda a tener una piel mucho más bella, sobre todo si se padece de problemas de acné. Tomar diariamente baños de sol treinta minutos durante las primeras horas de la mañana o bien entrada la tarde. Tomar el sol ayuda a combatir otros padecimientos como la psoriasis.

3. Fortalece el sistema inmunológico.

Aumenta o fortalece nuestro sistema inmune, protegiendo de diversas enfermedades. El sol aumenta el número de glóbulos blancos, también conocidos como linfocitos, que son las células encargadas de protegernos en primer lugar contra una infección.

4. Equilibra el colesterol.

Cuando se toma el sol la grasa del cuerpo se disuelve. Las personas que viven en zonas donde hay mucho sol padecen menos enfermedades cardiovasculares. En este caso los rayos – UV – ultra violeta son necesarios para metabolizar mejor el colesterol del cuerpo, por lo que tomar sol ayuda a disminuir los niveles y a evitar que se pegue en las arterias.

5. Disminuye la presión arterial.

Disminuye la presión sanguínea. Esto se debe a que el sol es un vasodilatador muy efectivo que aumenta la circulación de la sangre. Asimismo, aumenta el metabolismo y la depuración de los tejidos. Muchos competidores suelen tomar sol antes de sus competiciones, gracias a que esto les ayuda a tener una presión arterial. En este caso la vitamina D también juega un papel importante ya que libera calcio.

3.2.3 Consecuencias de la exposición al sol.

El cáncer de piel es sin duda alguna la consecuencia más grave de una inadecuada exposición solar. Es el más común de todos los tipos de cáncer, y se cree que en torno al 90% de los casos de cáncer de piel han sido provocados por

el sol. Hay varios síntomas que pueden alertar y acudir con el dermatólogo. Por ejemplo que un lunar cambie de color, tamaño, o textura, y que sus bordes se hagan irregulares. También las heridas que reaparecen, que no cicatrizan bien, o que pican o duelen. Todos ellos pueden estar derivando en un melanoma, y es importante descartar esa posibilidad para, en el peor de los casos, tratar a tiempo la enfermedad. Desde hace varios años la organización mundial de la salud recomendó que la actividad física deba de realizarse no más allá de las 10 de la mañana en espacios al aire libre por la exposición a los rayos solares.

Una medida recomendada es la impartición de las clases a temprana hora, sin embargo por la misma organización del establecimiento en cuanto al tiempo de lectura dificulta la utilización de los primeros periodos para la impartición de la clase de educación física. Otra forma de mejorar la problemática es adecuar los contenidos a espacios anexos que cuentan con sombra para trabajar alternadamente las actividades y no pasar mucho tiempo con exposición directa al sol.

Por lo anterior se resumen que la exposición prolongada al sol afecta en un alto porcentaje el lograr alcanzar el tiempo total de la clase que es de 40 minutos, se reduce el tiempo efectivo de clase y el índice de aprovechamiento en este caso para lograr un desarrollo fisiológico se cumple escasamente. Por la situación actual sobre el problema del calentamiento global es imprescindible que se busquen mecanismos para poder techar los espacios donde se realice actividad física escolar.

Promover una cultura de hidratación de los alumnos, antes, durante y después de la actividad física. Para el momento de la clase requerir un pачón de agua purificada para que tengan acceso en cualquier momento a poder hidratarse.

Medidas básicas para protegerse del sol.

Una medida básica para poder protegerse es la sombra. En dicha problemática es la mas inmediata y aplicable. Debe alternarse trabajo en la

sombra o plantear los procedimientos que permitan está un periodo de tiempo en la sombra.

El tipo de ropa que se fresca, la playera de manga larga y el uso de gorra o sombrero.

En la medida de las posibilidades utilizar cremas con filtro solar.

Los niños son más vulnerables a la exposición solar, por lo que las medidas básicas son de mucha importancia en aplicar.

### 3.3 Ambiente Psicológico.

Conducta: esta determinada por diferentes factores, los cuales determinan un estado de ánimo que determina la forma en que el alumno se comporta durante la clase de educación física. La conducta es una expresión directa, directa o nula de las propias ideas, necesidades, o sentimientos que al no responder de los requerimientos de la situación interpersonal que enfrenta<sup>10</sup>.

En la clase de educación física en referencia a la exposición solar , factor ambiental que afecta la conducta del alumno, ya que los efectos del intenso calor antes del inicio de la clase predispone al alumno a no tener agrado por la participación de la clase, siendo esta participación débil e irrelevante para sus necesidades. Las reacciones de la conducta de los alumnos condiciona mucho el desarrollo de la clase, puesto que de la misma se desencadenan actitudes encontradas, puesto que al alumno le gusta la clase de educación física pero el factor ambiental de clima no es de su agrado, aumentando esto que por la situación económica de sus padres, este no pueda contar con: calzado, calzado adecuado para la práctica, ropa adecuada para la practica física, accesorios para el cuidado de la piel como protector solar, gorra principalmente.

### 3.4 Ámbito Social.

Este aspecto se enfatiza que la condición económica de las familias del caserío Santa Lucía es de un nivel bajo, la cual por ser una comunidad del área rural, la

---

<sup>10</sup> Aguilar Kubli, Eduardo. Domina la Comunicación. Página 22.

mayor parte de los padres de familia se dedican a las labores del campo, con limitaciones de tener un salario mínimo, aunado a esto que por las condiciones ambientales en la época de verano la cosecha no están óptima por el factor agua, y en época de invierno es una comunidad en riesgo de inundaciones, por lo que de igual manera la cosecha se ve afectada.<sup>11</sup>

Las responsabilidades económicas se dificultan y los alumnos son limitados a tener las condiciones básicas de alimentación, vestuario, educación y recreación, en algunos casos en determinadas épocas del año hay un ausentismo pues los niños van a ayuda sus padres en las labores del campo.

En la clase de educación física reviste importancia que por la misma situación económica no puedan tener un par de tenis, ideales para la práctica física, evidenciándose que muchos alumnos son descalzos y otro llegan en chancletas y para no arruinarlas se las quitan para realizar la clase.

Si bien es cierto que para cada actividad hay una indumentaria y calzado especial en este caso el profesor debe adaptarse a esta realidad, y adaptar las actividades a esa carencia primordial de calzado.

Dicha carencia dificulta la práctica física no solo en la calidad sino en la dosificación de la misma pues por la exposición directa al suelo de los pies y la superficie de concreto caliente.

Es aquí donde el rol del profesor como facilitador y motivador debe ajustar las actividades tanto en su realización como en su dosificación para que tengan un impacto positivo y se alcance el desarrollo físico planificado.

### 3.5 Ámbito Laboral.

Toda clase de educación física requiere de una instalación adecuada para su desarrollo. Lo que significa que debe ser de un tamaño adecuado que garantice el movimiento efectivo de los alumnos cuando las actividades, movimientos o fundamentos lo requieran.

---

<sup>11</sup> Fingermann, Gregorio. Psicología Pedagogía. Página 82

En nuestra realidad el área de trabajo es relativamente pequeña, carece de elementos externos propios de una cancha deportiva como lo son: porterías de fútbol, tableros de baloncesto, soportes para voleibol. Carece de líneas demarcatorias que favorezcan la organización y distribución de los alumnos, pero principalmente de la ejecución de los desplazamientos.

Para resaltar el contar con espacio adecuado para la clase de educación física en la escuela del caserío Santa Lucía, se enumeran algunas adecuaciones que se tienen que hacer para hacer una clase más efectiva, dinámica y atrayente:

1. Para el ciclo I primer grado en la primera unidad que se contemplan las formas de desplazamiento: caminando, corriendo, cuadrupedia, etc. la organización de la clase se hace en 2 hileras para que tengan una fluidez de movimiento libre de riesgos de choque entre los alumnos, esto hace que el alumno del turno siguiente tenga que esperar un tiempo algo prolongado para realizar la tarea y más aún para tomar un nuevo turno, por lo que la intensidad y volumen redundarán en que no se alcancen los objetivos propuestos.
2. En el ciclo II en los tres grados en la primera unidad Atletismo, como contenido contempla carreras de velocidad y de media resistencia; para las carreras cortas el espacio máximo es de 15 metros por lo que se alcanzan una distancia ideal para desarrollar la velocidad y en el caso de las carreras de mediana resistencia por el mismo tamaño del espacio se dificulta que un buen número de alumnos trabaje. Así se pueden enumerar un sinnúmero de dificultades para la realización de las actividades que demanda la clase de educación física en los diferentes ciclos en que esta organizado el sistema educativo nacional.

Es aquí donde el rol del profesor de educación física principalmente en el de facilitador adecua su labor docente a las condiciones del área de trabajo y cumplir así con la demanda del ministerio de educación con el cumplimiento de los contenidos mínimos según el CNB o guías programáticas de educación física.<sup>12</sup>La problemática del área de trabajo dado la realidad económica del país, orienta al docente en su rol de gestor de condiciones óptimas para el desarrollo de la clase

---

<sup>12</sup> Ministerio de Educación. Curriculum Nacional Base. Página

de educación física en la búsqueda y aplicación de estrategias no solo de solución de la problemática sino también en la enseñanza.

Se hace mención del área de trabajo pues junto con el factor clima, en cuanto a la temperatura que en nuestro medio por ser parte baja la temperatura promedio durante la mañana es entre treinta a treinta y siete grados y con la superficie de concreto hace que la misma alcance niveles altos de calor por lo que la gran mayoría de niños que realizan la clase de educación no tienen calzado, mucho menor el calzado necesario se exponen a sufrir quemaduras en sus pies, al igual que quemaduras en otras partes del cuerpo por la exposición a los rayos solares sin ninguna protección, así también de poder sufrir problemas de deshidratación. Uniendo esta problemática de temperatura más la situación económica de los padres de familia que no pueden comprarles los zapatos adecuados para la práctica física hacen que el alumno reaccione desfavorablemente para la ejercitación de los diferentes ejercicios planificados para su desarrollo motor e introducción de la práctica de los fundamentos deportivos, provocando en ellos una conducta cambiante durante el desarrollo de la clase. Al inicio de la clase asume una conducta participativa y entusiasta, pero una vez el sol empieza a hacer efecto en su cuerpo y siente la temperatura en sus pies, aparece la conducta de desganado, rechazo, aislamiento, etc. Vuelve luego en la parte final de la a tomar otra conducta, ya que el por el tipo de contenido que es recreativo la practica del mismo es motivante.

Entonces el desarrollo laboral se ve afectado, específicamente en los siguientes aspectos.

- El tiempo de la clase que es de cuarenta minutos se reduce, pues para evitar accidentes se les otorga un tiempo necesario para que el alumno descansa a la sombra y que se hidrate para poder continuar la práctica.
- La planificación se ve limitada en cuanto a la realización de las actividades planificadas, por la misma situación de ajustar el tiempo necesario de descanso.

- La dosificación de las tareas no se cumple, ya sea en tiempo o en cantidad de repeticiones o series, este o estas se van ajustando conforme la conducta fisiológica que los alumnos van presentando, por ejemplo: si hay demasiado calor o el piso esta muy caliente y el ejercicio tenia 8 repeticiones estas se recortan según sea el caso. Determinándose que debe de tomarse en cuenta el tiempo posible de efectividad de la clase sin olvidar de procurar que la dosificación permita logra un desarrollo físico básico.
- Las actividades se limitan muchas veces, más si hay que tener contacto con la manos, ya que estas por su naturaleza a diferencia de los pies no están acostumbrados a la exposición solar están mas expuestas a sufrir accidentes, así también el uso de los materiales también se pueden ver afectados por el tipo de elementos de su construcción.

#### IV. Marco Operativo

##### 4.1 Diseño de la Investigación

##### 4.1.1 Equipo de Investigación.

4.1.1.1 Investigador principal: Pascual Vásquez Pom

Director (a) del centro Educativo: Nestor Felipe Saquic Ramos

##### 4.1.2 Presupuesto.

No	Descripción	Costo
1.	Papel bond	Q. 20.00
2.	Lapiceros	Q. 12.00
3.	Lápiz	Q. 5.00
4.	Fólder	Q. 5.00
5.	Impresiones	Q. 100.00
<u>6</u>	Internet	Q. 50.00
7	Encuadernación	Q. 25.00
8.	Combustible	Q. 25.00
	TOTAL	Q. 292.00

### 4.1.3 Programación.

#### GRAFICA DE GANTT.

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

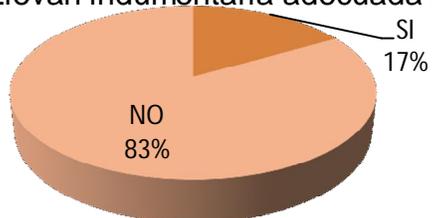
## V. Presentación de Resultados.

### 5.1 Análisis de Datos.

Observación

Gráfica no. 1

Llevar indumentaria adecuada para la clase de educación física.

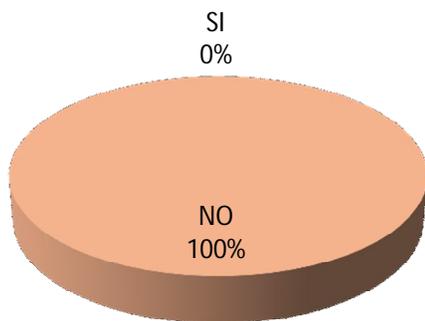


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	17 %
No	25	83 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

Gráfica no. 2

Es agradable la clase de educación física en el ambiente caluroso.

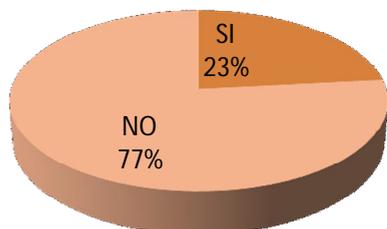


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0 %
No	30	100 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

Gráfica no. 3

Los estudiantes tienen el hábito de hidratarse durante la clase de educación física.

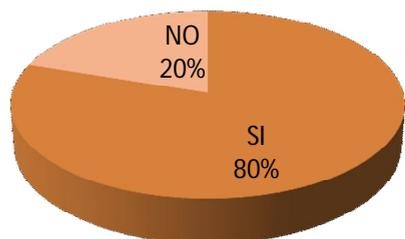


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	23 %
No	23	77 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

Gráfica no. 4

Los estudiantes presentan quemaduras en los pies por no tener zapatos.

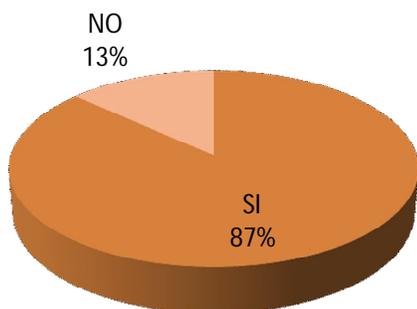


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	80 %
No	6	20 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

Gráfica no. 5

La conducta durante la clase de educación física es correcta,

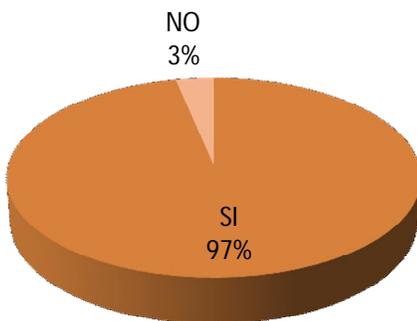


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	26	87 %
No	4	13 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

Gráfica no. 6

Durante la clase de educación física los estudiantes sudan demasiado

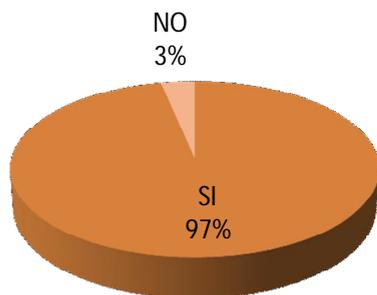


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	29	97 %
No	1	3 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

Gráfica no. 7

Los estudiantes presentan problemas de insolación.

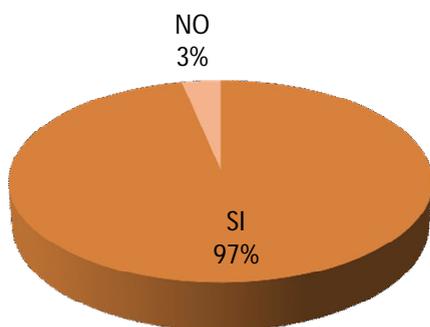


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	29%	97 %
No	1	3

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

Gráfica no. 8

Por la exposición al sol su conducta es cambiante.

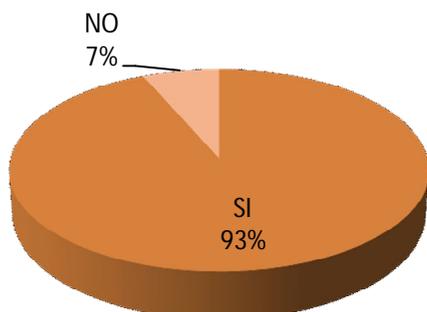


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	29	97 %
No	1	3 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

Gráfica no. 9

Durante la clase se aíslan porque no les gusta trabajar bajo el sol.

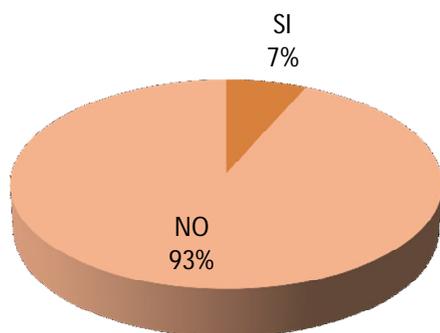


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	28	93 %
No	2	7 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

Gráfica no. 10

Usa alguna protección para protegerse de los rayos solares.



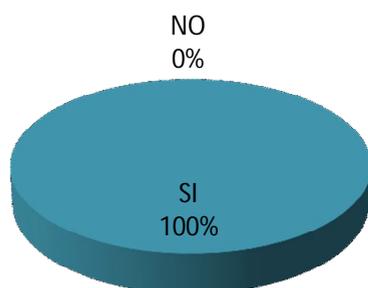
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	7 %
No	28	93 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

## Encuesta

### Gráfica no, 1

Es necesaria la clase de educación física.

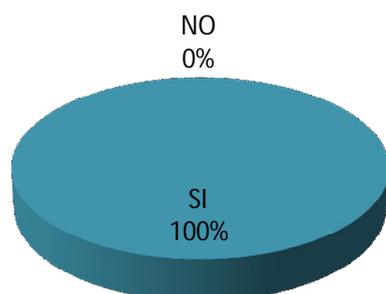


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	100 %
No	00	00 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

### Gráfica no. 2

Durante la clase de educación física pasa mucho tiempo con exposición al sol.

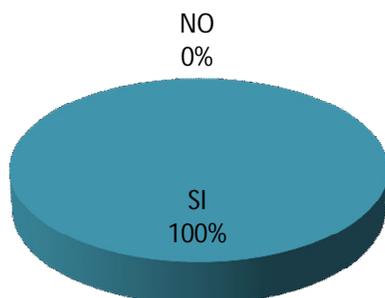


<i>Respuesta</i>	Frecuencia	Porcentaje
<i>Si</i>	30	100 %
<i>No</i>	0	0 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 201

### Gráfica no. 3

La superficie del área donde se realiza la clase educación física se calienta.

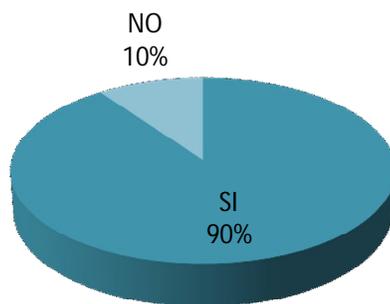


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	100 %
No	0	0 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

### Gráfica no. 4

El sol es fuerte e intenso a la hora que recibe la clase de educación física.

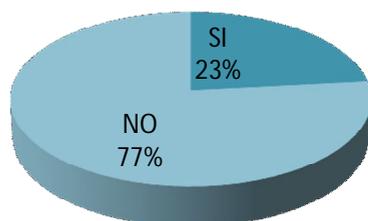


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	27	10 %
No	3	90 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

### Gráfica no. 5

Es agradable la clase de educación física en un área expuesta al sol.

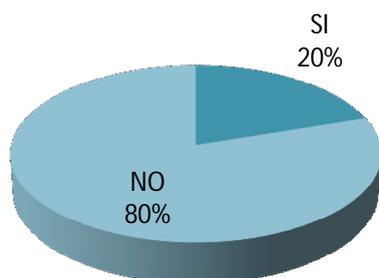


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	23 %
No	23	77 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

### Gráfica no. 6

El calzado que usa es el adecuado para la clase de educación física.

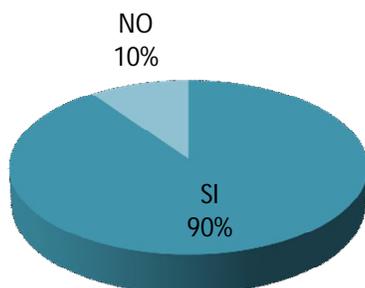


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	20 %
No	24	80 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

### Gráfica no. 7

Existe sombra cerca del área de donde se realiza la clase de educación física.

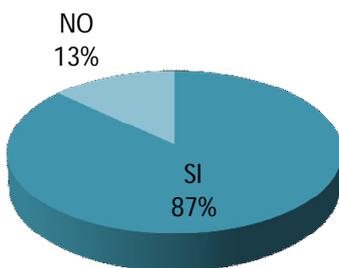


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	27	90 %
No	3	10 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

### Gráfica no. 8

Se hidrata durante la clase de educación física.

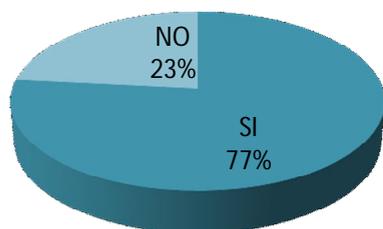


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	26	87 %
No	4	13 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

Gráfica no. 9

El profesor permanece en el área de trabajo.

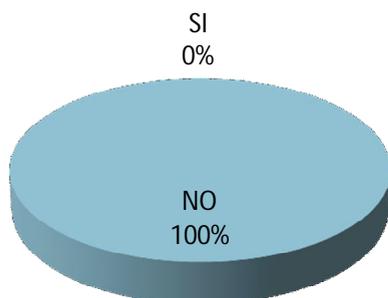


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	77 %
No	7	23 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

Gráfica no. 10

El tamaño del área donde se desarrolla la clase de educación física es el adecuado.



Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0 %
No	30	100 %

Fuente. Investigación de campo.  
Estudiante: Pascual Vásquez Pom  
PADEP/DEF 2016

5.2 Interpretación.

## 5.2 Interpretación

### Observación

#### Pregunta no. 1

Llevar indumentaria adecuada para la clase de educación física.

El 83 % de los estudiantes observados no llevan la indumentaria adecuada, mientras que el 17 % si se presentan con la indumentaria adecuada.

Por lo tanto se recomienda inculcar el uso de indumentaria adecuada y buscar los mecanismos para dotar a los estudiantes con short y playera.

#### Pregunta no. 2

Es agradable la clase de educación física en el ambiente caluroso.

Para 100 % de los estudiantes observados no es agradable la clase de educación en un ambiente caluroso.

Por lo tanto se recomienda planificar un mejor horario y/o buscar área alternativa donde se disponga de protección a los rayos solares.

#### Pregunta no. 3

Los estudiantes tienen el hábito de hidratarse durante la clase de educación física.

El 77 % de los estudiantes observados no tiene el hábito de hidratarse, mientras que el 23 si bebe líquidos durante la clase.

Por lo tanto se recomienda inculcar el hábito de consumo de líquidos.

#### Pregunta no. 4

Los estudiantes presentan quemaduras en los pies por no tener zapatos.

El 80 % de los estudiantes observados presentan quemaduras en los pies, mientras que el 20 % al contar con zapatos tiene protegidos sus pies.

Por lo tanto se recomienda modificar el horario de clase para evitar contacto con la superficie caliente.

#### Pregunta no. 5

La conducta durante la clase de educación física es correcta.

El 87 % de los estudiantes tiene conducta incorrecta por la temperatura del ambiente y del área, mientras que el 13 % mantienen una conducta adecuada.

Por lo tanto se recomienda que la clase se realice en un horario agradable o en un área con menos exposición al sol.

#### Pregunta no. 6

Durante la clase de educación física los estudiantes sudan demasiado.

El 97 % de los estudiantes observados sudan en exceso durante la clase, mientras que el 3 % mantienen una sudoración normal.

Por lo tanto se recomienda trabajar en horarios más frescos.

#### Pregunta no. 7

Los estudiantes presentan problemas de insolación.

El 97 % de los estudiantes observados presentan problemas de insolación, mientras que el 3 % se adaptan con facilidad a la temperatura.

Por lo tanto se recomienda trabajar en horarios más frescos y dosificar la clase en cuanto volumen intensidad y pausa.

#### Pregunta no. 8

Por la exposición al sol la conducta es cambiante.

El 97 % de los estudiantes observados tienden a modificar su conducta luego de transcurridos unos minutos del inicio de la clase, mientras que el 3 % mantiene su misma conducta

Por lo tanto se recomienda menos exposición al sol.

#### Pregunta no. 9

Durante la clase se aíslan porque no les gusta trabajar bajo el sol.

El 93 % de los estudiantes observados se salen de la clase porque sienten el sol muy intenso, mientras que el 7 % se mantiene en el área donde se realiza la clase.

Por lo tanto se recomienda plantear formas organizativas para alternar la permanencia en un lugar fresco y el área de trabajo.

#### Pregunta no.10

Usa alguna protección para protegerse de los rayos solares.

El 93 % de los estudiantes observados no usan ninguna proyección para evitar accidentes por la exposición al sol, mientras que el 7 % usa como protección gorra.

Por lo tanto se recomienda inculcar el uso de accesorios para la protección solar y en la medida de lo posible protectores solares.

## Encuesta

### Pregunta no 1

Es necesaria la clase de educación física.

El 100 % de los estudiantes encuestados manifiestan que es necesaria la clase de educación física

El profesor debe hacer la clase motivante y participativa para que los estudiantes sigan valorizando la clase positivamente.

### Pregunta no. 2

Durante la clase de educación física pasa mucho tiempo con exposición al sol.

El 100 % de los estudiantes encuestados manifiestan que es mucho el tiempo que pasan con exposición al sol.

Se recomienda que pueda planificar un periodo de tiempo de descanso.

### Pregunta no. 3

La superficie del área donde se realiza la clase de educación se calienta.

El 100 % de los estudiantes encuestados coinciden que la superficie de trabajo se calienta demasiado y no es agradable trabajar así.

Se recomienda buscar un área alternativa para la realización de la clase o la adecuación de horario.

### Pregunta no. 4

El sol es fuerte e intenso a la hora que recibe la clase de educación física.

El 90 % de los estudiantes encuestados manifiestan que la hora en que hacen la clase el sol es muy intenso, mientras que un 10 % manifiesta que no.

El profesor debe adecuar el horario a una hora menos calurosa.

### Pregunta no. 5

Es agradable la clase de educación física en un área expuesta al sol.

El 77 % de los estudiantes encuestados coinciden que la hora en que reciben la clase es muy calurosa y la clase no es agradable así, mientras que el 23 % coincide que si es agradable.

El profesor debe buscar el mecanismo para ofrecer un área y horario más adecuado para la realización de la clase de educación física.

#### Pregunta no. 6

El calzado que usa es el adecuado para la clase de educación física.

El 80 % de los estudiantes encuestados manifiestan que no tienen el calzado adecuado para la realización de la clase de educación física, mientras que le 20 % manifiesta que sí.

El profesor debe buscar áreas alternativas donde los alumnos sientan más comodidad para trabajar.

#### Pregunta no. 7

Existe sombra cerca del área de donde se realiza la clase de educación física.

El 90 % de los estudiantes encuestados coinciden que si existe área de sombra cerca del área de trabajo, mientras que el 10 % coincide en que no.

El profesor debe utilizar esa área para las pausas durante la ejercitación.

#### Pregunta no. 8

Se hidrata durante la clase de educación física.

El 87 % de los estudiantes encuestados manifiestan que se hidratan durante la clase de educación física, mientras que el 13 % no lo hace.

Se recomienda que el profesor implemente la estrategia de que los estudiantes lleven un pachón de agua para hidratarse durante la clase.

#### Pregunta no. 9

El profesor permanece en el área de trabajo.

El 77 % de los estudiantes encuestados manifiestan que el profesor permanece en el área de trabajo, mientras que el 23 % coincide en que no.

Se recomienda que el profesor para motivar a sus alumnos permanezca en el área de trabajo.

#### Pregunta no. 10

El tamaño del área donde se desarrolla la clase de educación física es el adecuado.

El 100 % de los estudiantes encuestados coinciden que el área donde se realiza la clase de educación física es pequeña.

El profesor debe buscar un área alterna u organizar de mejor manera la clase para el aprovechamiento efectivo del espacio y tiempo de duración de la clase.

## VI Conclusiones.

- 6.1 La exposición al sol afecta el desarrollo de la clase de educación física.
- 6.2 Hace falta la hidratación antes y durante la clase de educación física.
- 6.3 El área de trabajo no cuenta con condiciones adecuadas para la clase.
- 6.4 El horario de educación física debe de modificarse a hora más temprana.
- 6.5 La indumentaria de los estudiantes no es la más adecuada.
- 6.6 La mayoría de estudiantes no posee calzado para la práctica de la clase.

## VII. Recomendaciones.

- 7.1 Adecuar el horario según la hora más fresca para la realización de la clase.
- 7.2 Motivar y fomentar la hidratación antes durante y después de la clase.
- 7.3 Buscar otra área de trabajo más adecuada para seguridad de los estudiantes.
- 7.4 Implementar una estrategia para el techado del área de trabajo.
- 7.5 Educar el uso de implementos adecuados para la realización de la clase.
- 7.6 Implementar el uso de utensilios de protección solar

## VIII. Bibliografía

- Cagigal, J. M. (1982). *La Educación Física Escolar*. Valladolid, España: Editorial Miñón.
- Capdevilla, L. (s.f.). *Actividad Física y Estilo de Vida Saludable*. Colombia: Editorial Documenta Universitaria.
- Consejo Editorial Editora Educativa. (1997). *Psicología General*. Guatemala: Editora Educativa.
- Credimar Ediciones. (s.f.). *Programa Educativo de Educación Física y Deportes*. España: Editorial Credimar.
- José, V. A. (s.f.). *Manual de Educación Física y Deportes*. Barcelona España: Oceano.
- Lemus, L. A. (2014). *Pedagogía*. Guatemala: Piedra Santa.
- Ministerio de Educación. (2014). *Curriculum Nacional Base*. Guatemala: DIGECUR.
- Prado, J. L. (2007). *Didáctica de la Educación Física*. Guatemala: Artemis Edinter.
- Prado, J. L. (2014). *Epistemología de la Educación Física*. Guatemala: Editorial IDETEC-DIGEF.
- Rogiers, X. (2007). *Pedagogía de la Integración*. Costa Rica: Coordinadora Educativa y Cultural Centroamerica.
- Sandoval, A. M. (s.f.). *Psicología*. Guatemala: Editorial Sandoval.
- Segura Zamorano, D. T. (2013). *Ciencias Biología I*. México: Impresora Apolo, S.A. de C.V.

## IX. Anexos

### 9.1 Glosario.

#### 1. Cardiorespiratorio.

Es el conjunto de los sistemas cardiaco y respiratorio que se toman como una unidad para su mejor comprensión y tratamiento.

#### 2. EPS.

Ejercicio Profesional Supervisado, es una proyección de la Universidad hacia los distintos sectores del país, realizando mediante programas de prácticas académicas ligadas a los planes de estudio y llegar así a confrontar la teoría con la práctica en un campo real de aplicación.

#### 3. Filtro solar.

Dispositivo que se emplea para la observación directa al sol, o cuando sucede un eclipse de sol. También se refiere a dispositivo que absorbe y esparcen tanto los rayos ultravioleta A como los B para proteger contra ambos. Haciéndose antes y durante la exposición al sol.

#### 4. Foto tipo.

Es la capacidad de adaptación al sol que tiene cada persona desde que nace, es decir, el conjunto de características que determinan si una piel se broncea o no y cómo y en qué grado lo hace.

#### 5. Genético.

Unión de dos palabras: genos que se puede traducir como raza, nacimiento u origen, y el sufijo – ikos cuyo significado es “relativo a”.

#### 6. Gráfica de Gantt.

Herramienta gráfica cuyo objetivo es mostrar el tiempo de dedicación previsto para diferentes tareas o actividades a lo largo de un tiempo o periodo determinado.

#### 7. Instrumento.

En sentido amplio cualquier utensilio que sirve para hacer alguna cosa.

#### 8. IPS.

Instituto Prestador de Salud. Entidad que verifica el cumplimiento de los planes de servicios de salud de la EPS. (Ejercicio Profesional Supervisado).

#### 9. Justificación:

De un proyecto de investigación científica, corresponde al mensaje con qué se venderá la idea, el proyecto en sí, el por qué de la investigación, para que una posible institución, convencida de su importancia y viabilidad, cubra sus costos.

#### 10. Marco Conceptual.

Es la definición del tema y/o problema de investigación, su delimitación y justificación, así como sus objetivos. En otras palabras qué y para qué investigar.

#### 11. Muestreo no probalístico.

Es una técnica de muestreo donde las muestras se recogen en un proceso que no brinda a todos los individuos de la población iguales oportunidades de ser seleccionados.

#### 12. Observación directa.

Técnica de recolección de datos que permite obtener información directa y confiable, siempre y cuando se haga mediante un proceso sistematizado y muy controlado.

#### 13. Osteomuscular.

Se refiere al sistema conformado por el sistema esquelético más el sistema muscular. Está integrado por huesos, cartílagos, músculos, articulaciones,

ligamentos y tendones. Su función principal es el sostén del cuerpo, protección de órganos internos y ejecución del movimiento.

#### 14. Parámetro.

Dato o elemento importante cuyo conocimiento es necesario para comprender un problema o un asunto.

#### 15. Rayos ultravioleta.

Cualquier tipo de energía radiante- Rayos ultravioleta (o rayos UVA) Radiación electromagnética cuya longitud de onda es menor que cualquiera de las del espectro visible, esto es, anterior al violeta, y que puede llegar a ser perjudicial para los seres vivos.

#### 16. Rol.

Función que una persona desempeña en un lugar o una situación.

#### 17. Sensorio-motor.

Es el periodo de la vida del ser humano desde el nacimiento hasta los dos años de edad.

#### 18. Sistema APA.

Estilo estándar que los autores utilizan al momento de presentar sus documentos.

#### 19. Sistemática.

Que sigue o se ajusta a un sistema.

#### 20. Sistematización:

Proviene de la idea de sistema, de orden o clasificación de diferentes elementos bajo una regla o parámetro similar. Es un sistema orden que tiene por objetivo permitir obtener los mejores resultados posibles de acuerdo al fin que se tenga que alcanzar.

9.2 Instrumentos.

a. Instrumento y técnica de recolección de datos.



Ficha No. 1

OBSERVACIÓN CIENTÍFICA.

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

Nombre del establecimiento educativo: Escuela Oficial Rural Mixta Caserío Santa Lucía Santo Domingo Suchitepéquez

Jornada Matutina Nivel Primario

No.	Características de la población	
1.	Edad	11 – 15 años
2.	Sexo (masculino, femenino)	Masculino y femenino
3.	Procedencia (si pertenece al área urbana o rural)	Área Rural
4.	Escolaridad (grado en que se encuentra)	5to. y 6to.
5.	Situación Económica. (Baja, media baja, alta, etc.)	Baja
6	Condiciones de Salud. (si presentan algún tipo de discapacidad o problema evidente de salud)	Normal

No.	Descripción	Opción de respuesta	
1.	Llevan la indumentaria adecuada para la clase de educación física.		
2.	Es agradable la clase de educación física en el ambiente caluroso		
3.	Los estudiantes tienen el hábito de hidratarse durante la clase de educación física.		
4.	Los estudiantes presentan quemaduras en los pies por no tener zapatos		
5.	La conducta durante la clase de educación física es correcta		
6.	Durante la clase de educación física los estudiantes sudan demasiado		
7.	Los estudiantes presentan problemas de insolación.		
8.	Por la exposición al sol su conducta es cambiante		
9.	Durante la clase los estudiantes se aíslan, porque no les agrada trabajar bajo el sol.		
10.	Usa alguna protección para protegerse de los rayos solares		

Firma y sello  
 Director(a)  
 Centro Educativo

Vo. Bo.  
 Coordinador



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala



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



ENCUESTA No \_\_\_\_\_

## LA ENCUESTA

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 Escuela Oficial Rural Mixta Caserío Santa Lucía de Santo Domingo Suchitepéquez  
Jornada Matutina Nivel Primario

No.	Descripción	Opción de respuesta	
		Si	No
1.	Es necesaria la clase de educación física.		
2.	Durante la clase de educación pasa mucho tiempo con exposición al sol		
3.	La superficie del área donde se realiza la clase de educación se calienta.		
4.	El sol es fuerte e intenso a la hora que recibe la clase educación física.		
5.	Es agradable la clase de educación física en un área expuesta al sol.		
6.	El calzado que usa es el adecuado para la clase de educación física.		
7.	Existe sombra cerca del área de donde se realiza la clase de educación física.		

8.	Se hidrata durante la clase de educación física.		
9.	El profesor permanece en el área de trabajo.		
10.	El tamaño del área donde se desarrolla la clase de educación es el adecuado.		

Firma y sello  
Director(a)  
Centro Educativo

Vo. Bo.  
Coordinador

### 9.3 Programa de Docencia.

#### Planificación de los talleres.

#### Propuesta de docencia para educación física de calidad

#### **Resumen Ejecutivo**

La educación es uno de los factores más importantes para el progreso socioeconómico.

Entonces a mayor calidad educativa mayor progreso. El progreso en calidad educativa es innegable, la cobertura si bien se ha ampliado aún falta por llegar a porcentajes significativos.

En la calidad educativa tienen incidencia los factores socioeconómicos de los estudiantes, la dotación escolar, los currículos, los materiales de aprendizaje, la organización escolar y el liderazgo de las autoridades.

La calidad de educación soporta un enfoque basado en derechos. Siendo la educación un derecho humano, debe soportar todos los derechos humanos. Se basa en los pilares de “Educación para todos”: aprender a ser, aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir, aprender a emprender. Visualiza al estudiante como un individuo, miembro de una familia, miembro de una comunidad y ciudadano global y por lo tanto educa para desarrollar individuos competentes. La calidad educativa es un desafío permanente, que debe alcanzarse con equidad de género étnica y generacional.

#### **Justificación**

¿Por qué es importante la educación física de calidad?

La educación física es importante porque permite desarrollar habilidades y habilidades de manera que estos tengan los mecanismos para mantenerse activos durante toda su vida. Los beneficios y efectos a largo para que exista un programa organizado de educación física.

Como parte del proceso educativo de toda persona la educación física se centra en el movimiento corporal con el fin de lograr un afianzamientos en las capacidades físicas, cognitivas y afectivas de los estudiantes, especialmente en la adolescencia.

Cabe hacer notar que Educación Física aparece como una asignatura obligatoria en la formación integral de todas las escuelas

#### Objetivo General

Describir la calidad educativa y sus beneficios ante la sociedad.

Demostrar la importancia de la clase de educación.

#### Objetivo Especifico

Categorizar la importancia de la clase de educación física.

#### Lugar y fecha

Escuela Oficial Rural Mixta Caserío Santa Lucía, Santo Domingo

Suchitepéquez.

Actividad a realizarse el miércoles 2 de marzo de 2016 en horario de 9:00 a 9:45 am.

#### Población Objetivo:

Director, personal docente y padres de familia.

#### Participantes:

4 hombres (director, docentes de aula), 4 mujeres (docentes de aula), 5

Padres de familia por grado para un total de 30 padres (grupo mixto).

# Metodología

## Conferencia calidad educativa y calidad de educación física.



Buenos días  
Bienvenidos

**Educación permanente y relevante.**

Educación de Calidad

**La calidad educativa**

- Soporta un enfoque basado en derechos.
- Se basa en educación para todos:
  - Aprender a ser
  - Aprender a conocer
  - Aprender a hacer
  - Aprender a convivir
  - Aprender a emprender

**La calidad educativa**

- Promueve y desarrolla valores.
- Toma en consideración contextos sociales.
- Construye conocimientos.
- Provee de herramientas para transformar sociedades.
- Es medible

**Consideraciones para alcanzar una educación de calidad**

- Consideraciones estructurales:
  - Currículo
  - Sistema de evaluación
  - Formación inicial

**Consideraciones para alcanzar una educación de calidad**

Condiciones específicas:

- La gestión educativa
  - Fortalecer la autonomía escolar
  - Proyecto escolar
  - Liderazgo pedagógico
  - Formación de docentes



**Educación Física de calidad**

La educación física se concreta en los siguientes aspectos:

El estudiante es sujeto activo:

- El profesor orientador.
- la comunicación entre profesor – estudiante es de diálogo.
- Todas las parte de la clase están relacionadas.



**Educación Física de calidad**



**Educación Física de calidad**

Los medios satisfacen la necesidad de ejercitación.

- La evaluación tiene un carácter formativo.
- Los resultados son de formación integral.



**Educación Física de calidad**



**Educación Física para toda la vida**

Muchas Gracias

## Desarrollo Temático

### Educación de calidad

El mejoramiento de la calidad del proceso educativo para asegurar que todas las personas sean sujetos de una educación pertinente y relevante.

La calidad educativa:

- Soporta un enfoque basado en derechos.
- Se basa en “Educación para todos” aprender a ser, aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir, aprender a emprender.
- Promueve y desarrolla los ideales para un mundo sostenible, un mundo que es justo, con equidad y paz-
- Toma en consideración los contextos sociales, económicos y de entorno de un lugar particular.
- Construye conocimiento, competencias para la vida, perspectivas, actitudes y valores.
- Provee las herramientas para transformar las sociedades actuales en sociedades auto sostenibles.
- Es medible.

Según el ministerio de educación concibe la calidad educativa como un derecho humano que permite que todas las personas aprendan conocimientos básicos que les ayude a reflexionar y entender el pasado, que le sean significativos y relevantes en el presente y que les prepare para el futuro.

Consideraciones para alcanzar la educación de calidad

- Condiciones estructurales que incluyen un sistema de aseguramiento de la calidad cuya finalidad es garantizar las condiciones generales necesarias para alcanzar calidad educativa.
  - Currículo basado en competencias y aprendizajes esperados.
  - Sistema de evaluación el cuál monitorea los logros de desempeño de los estudiantes en función de las competencias y los aprendizajes esperados.
  - Formación inicial y profesionalización docente.
  - Especificación de modalidades de entrega pedagógica. El diseño de las metodologías que respondan al contexto cultural de las aulas.
- Condiciones específicas: son aquellas de carácter técnico que el Ministerio de Educación establece para apoyar la entrega educativa
  - La gestión educativa.
  - Fortalecer la autonomía escolar a través del desarrollo y promoción de la participación comunitaria.

- Proyecto escolar: las escuelas requieren de información sobre su rendimiento a manera de identificar sus fortalezas debilidades y prioridades.
- Liderazgo pedagógico, la gestión local debe ser acompañada por estrategias que fortalezcan las capacidades y liderazgo local.
- Proyectos pedagógicos
- Formación de docentes en servicio como un sistema permanente que ofrezca oportunidades de estudio para los docentes, orientado a mejorar el aprendizaje de los estudiantes.

### Educación Física de calidad

La educación física de calidad se concreta en los siguientes aspectos:

- a. El estudiante es sujeto activo.
- b. El profesor se enfoca como orientador en un proceso significativo y constructivo del aprendizaje.
- c. La comunicación profesor-estudiante en un marco de comunicación dialógica.
- d. Todas las partes de la clase están integralmente articuladas.
- e. Las competencias se logran a partir del valor formativo.
- f. El contenido tiene un predominio de tareas abiertas significativas.
- g. La metodología se basa en estilos de enseñanza que promueven la independencia, la socialización y la creatividad.
- h. Los medios empleados satisfacen la necesidad de la ejercitación.
- i. La evaluación tiene un carácter formativo.
- j. Los resultados de la clase se concretan en la contribución a la formación integral de los alumnos.
- k. Los estudiantes, tanto individual como colectivamente, se encuentran satisfechos con la clase de educación física.

#### **Recursos:**

Computadora – cañonera – cámara fotográfica – trifoliales– lapiceros

Producto esperado

- 100 % maestros – Director - Directiva padres de familia.

#### **Cobertura:**

100 % de maestros de aula, director y padres de familia.

## Impacto

Dar a conocer la importancia de la clase de educación física de calidad.

## Evaluación

Con esta rúbrica se evalúa la presentación de la conferencia. Tiene una escala de calificación de 3 niveles y 8 aspectos a evaluar.

	3	2	1
Terminología	El vocabulario se mantuvo en concordancia con el nivel de la audiencia.	En momentos la terminología no estuvo acorde con la audiencia.	La terminología no estuvo en ningún momento de acuerdo con el nivel de la audiencia.
Ayudas didácticas	Hizo empleo adecuado de los medios lo que le favoreció la presentación.	Los recursos fueron aprovechados parcialmente.	Los recursos fueron mal aprovechados o desaprovechados.

## Evidencia de logro



## Bibliografía

Educación Física de Calidad. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. UNESCO 2015

Sistema Nacional de Formación del Recurso Humano Educativo, SINAFORHE, Programa de desarrollo profesional docente, PADEP/D Versión preliminar 2009

#### 9.4 Programa de extensión.

#### Propuesta de extensión de educación física de calidad

Nombre del lugar de realización de Actividad Física	Caserío Santa Lucía Santo Domingo, Suchitepéquez
Nombre del estudiante que realiza su trabajo	Pascual Vázquez Pom
Procedimiento Especifico	“Campo a través”
Planificación y desarrollo del trabajo	Investigación sobre área en donde desarrollar la actividad. Planificación Tramites de autorización Convocatoria Preparación del área Ejecución Evaluación Informe
Ubicación geografía	Área rural. Área entre la escuela y campo de fútbol Diferentes formas del terreno. Caserío Santa Lucía
Número y edad de los participantes	60 estudiantes de la Escuela Oficial Rural Mixta Caserío Santa Lucía Santo Domingo Suchitepéquez. Edad: de 12 a 16 años

## Importancia de la actividad física

El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento. Actividad física se refiere a la realización de todas aquellas tareas en las que el cuerpo utiliza energía, como caminar, subir escaleras, practicar algún deporte, etc.

Para que beneficie a la salud, ésta se llevará a cabo con una intensidad que vaya de moderada a vigorosa.

Tipo de Actividad a desarrollar

Campo a través:

Es una acción o actividad propia del ser humano, sostenida en patrones básicos del movimiento.

Se trata de caminar armónica y moderadamente apreciando la naturaleza y se realiza sin ningún tipo de rigurosidad.

Se realiza al ritmo y capacidad de cada persona, lo fundamental es culminar y disfrutar del evento deportivo

Objetivos de la Actividad

- La integración del grupo.
- Crecimiento personal
- Desarrollo integral

Competencias a desarrollar

- Pensamiento analítico, reflexivo y práctico.
- Toma de decisiones según la situación o situaciones que se le presentan.
- Resistencia y adaptación al entorno.
- Comunicación interpersonal y trabajo en grupo.

Guía de desarrollo de la actividad

1. Instrucciones de la actividad
2. Organización de grupos
3. Calentamiento
4. Salida de la actividad
5. Evaluación de la actividad
6. Informe de la actividad

Tiempo de la actividad.

Actividad total 2.30 horas distribuidas así

Acreditación: 20 minutos

Instrucciones: 15 minutos

Calentamiento 10 minutos

Pausa: 10 minutos

Caminata real 60 minutos.

Evaluación: 15 minutos

Clausura: 20 minutos

### Estrategias a desarrollar

- Recolección de información
- Elaboración
- Organización
- De motivación

### Justificación de la caminata

EL aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y la práctica deportiva han despertado en los últimos años el interés por parte de los estudiantes ya que brinda diferentes posibilidades de entretenimiento y de desarrollo de destrezas. Quienes practican actividad física pertenecen a un sector importante en nuestra sociedad, por tal razón y teniendo en cuenta la realidad de nuestra comunidad se brinda la posibilidad de desarrollar las habilidades y capacidades que poseen los jóvenes dentro del contexto escolar, encaminado a una población física, psíquica y emocionalmente sana a un futuro no muy lejano donde aporte en la transformación de nuestra realidad

### Alcance de la Actividad

Es evidente que la recreación satisface necesidades humanas básicas de jugar, relacionarse, hacer deporte, disfrutar actividades al aire libre, tener aficiones, participar de actividades artísticas, contribuyendo al desarrollo humano integral, gran parte de las actividades recreativas se desarrollan en el hogar en el que la mujer, la madre, tiene un rol prioritario, y muchas más se realizan en el

entorno inmediato es decir el hogar o lugar de residencia, en algunos casos las comunidades, dependiendo de su extensión y población tienen establecimientos educacionales, lugares de trabajo, plazas y áreas verdes e incluso áreas comerciales.

La caminata recreativa no solo ayuda al logro de los beneficios de la actividad física, sino también de la valoración y cuidado del medio ambiente.

### Cronograma de la Actividad Campo a través 3 de marzo 2016

Hora	Actividad	Lugar
7:30 – 7:50	Instrucciones	Cancha del establecimiento.
7:50 – 8:00	Calentamiento	Cancha del establecimiento
8:00	Salida grupo femenino	Cancha del establecimiento
8:05	Salida grupo masculino	Cancha del establecimiento
8:05 – 9:05	Desarrollo de la competencia	Pista marcada
	Hidratación en tres puntos estratégicos	Pista marcada
9:15	Refrigerio	Campo de fútbol

## Materiales a utilizar.

- Cronómetros
- Banderolas
- Cal
- Conos
- Lazos
- Croquis del recorrido
- Botiquín de primeros auxilios

## Comisiones

- Recorrido: Alida Socop – alumnos invitados de nivel medio.
- Primeros Auxilios: Cindy Escobar
- Hidratación: Porfirio García
- Calentamiento: Pascual Vásquez Pom





