

**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 PARCELAMIENTO, MONTERREY SECTOR I SANTO  
DOMINGO, SUCHITEPÉQUEZ, JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

**PEDRO ARMANDO GARCÍA RÍOS**

**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 PARCELAMIENTO, MONTERREY SECTOR I SANTO  
DOMINGO, SUCHITEPÉQUEZ, JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

**POR**  
**PEDRO ARMANDO GARCÍA RÍOS**  
**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:**  
**PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**EN EL GRADO DE:**  
**PROFESORADO**

**GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016**



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

**LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA  
DIRECTOR**

**M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA  
SECRETARIO**

**LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO**

**LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ  
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

**M.A. JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO  
REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS**

**PABLO JOSUE MORA TELLO**

**MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ  
REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES**



C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 99-2016  
CODiPs. 2339-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante  
Pedro Armando García Ríos  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO (100º) 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: 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 Parcelamiento, Monterrey Sector I Santo Domingo, Suchitepéquez jornada matutina nivel primario**”, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

**Pedro Armando García Ríos**

**CARNÉ: 201415565**

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO





**PADEP/DEF No. 102-2016**  
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 Parcelamiento, Monterrey Sector I Santo Domingo, Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”**

Realizado por el estudiante:

**Pedro Armando García Ríos**

**CARNÉ: 201415565**

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 CIENCIAS Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFUE-



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 Parcelamiento Monterrey Sector I Santo Domingo, Suchitepéquez, jornada matutina, nivel primario”**. Del estudiante Pedro Armando Garcia Rios, con carné 201415565 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. 102-2016  
CODIPs. 873-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
Pedro Armando García Ríos  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO CUARTO (104º) 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 CUARTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Parcelamiento, Monterrey Sector I Santo Domingo, Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

**Pedro Armando García Ríos**

**CARNÉ: 201415565**

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO





Guatemala 01 abril 2016


Licenciado  
Ronald Giovanni Morales Sánchez  
Coordinador General  
PADEP/DEF  
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Rural Mixta Sector I Parcelamiento Monterrey Santo Domingo Suchitepéquez, el estudiante **Pedro Armando García Ríos, carné No.201415565**, 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 Parcelamiento Monterrey, Sector I Santo Domingo Suchitepéquez, jornada matutina nivel primario"**. Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

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

Atentamente,



Lic. Rosa Etevlina Yool García  
Directora

**Escuela Oficial Rural Mixta Parcelamiento Monterrey, Sector I  
Santo Domingo Suchitepéquez**







## DEDICATORIA

**A DIOS:** Por haberme brindado vida y salud durante mis años de estudios, por haber protegido a mi familia y por habernos colmado de bendiciones.

**A MI ESPOSA (O):** Por el apoyo condicional en todo momento de mis estudios.

**A MIS PADRES:** por todo su amor y apoyo condicional a lo largo de mi vida.

**A MIS HERMANOS (AS):** por apoyarme en mis estudios

**A MIS COMPAÑEROS:** ya que con ellos vivimos los buenos y malos momentos que solo se viven en la universidad y que con algunos más que compañeros fuimos verdaderamente amigos.





## **AGRADECIMIENTOS**

**A DIOS:** por la oportunidad de seguir con vida y permitirme lograr unos de los sueños y metas propuestas en mi vida

**AL LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:** por la oportunidad de formar nueva educación e información de enseñanza aprendizaje en el desarrollo de mi vida

**AL PROGRAMA PADEP/DEF:** por la oportunidad de seguir formando nuevos métodos de enseñanza y desarrollo académico en nuestras vidas profesionalmente.

**AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN:** por la oportunidad de este programa de desarrollo estudiantil y formación académica.

**A DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA:** por la oportunidad de apoyar este proyecto académico del profesorado

**A MIS CATEDRATICOS:** por la sinceridad y enseñanza de nuevos métodos de aprendizaje de enseñanza en mi profesión como docente académico.



# ÍNDICE

## Introducción.

I. Marco Conceptual.....	2
1.1 Planteamiento.....	2
1.2 Justificación.....	4
II. Marco Metodológico.....	5
2.1 Objetivos.....	5
2.1.1 Generales.....	5
2.1.2 Específicos.....	5
2.2 Método.....	6
2.2.1 Muestra.....	6
2.2.2 Recolección de datos.....	6
2.2.3 Análisis Estadístico.....	6
2.2.4. Instrumentos.....	6
III. Marco Teórico.....	7
3.1 El rol del Maestro de Educación Física .....	7
3.1.1 Importancia de la educación física en la clase.....	7
3.2. Ámbito Biológico.....	8
3.2.1 Como afecta la desnutrición en la clase de educación física.....	8
3.2.2 Desarrollo Físico y Mental.....	10
3.2.3 Exposición a enfermedades por desnutrición.....	12
3.3. Ámbito Psicológico.....	15
3.3.1 Problemas de Aprendizaje.....	15
3.3.2 Dificultad para realizar las Actividades de la clase de educación Física.....	16
3.3.3 Apariencia Físicas.....	16
3.4. Ámbito Social.....	18
3.4.1 Problemas de integración al grupo.....	18
3.4.2 Relación Maestro Alumnos, alumnos compañeros.....	20
3.5. Ámbito Laboral.....	20
3.5.1 Conocer las necesidades que afectan a la comunidad en materia De desnutrición.....	20
3.5.2 concientizar a padres de familia, maestros a brindar una buena Nutrición a los niños para tener un mejor desempeño escolar....	24
IV. Marco Operativo.....	24
4.1Diseño de la Investigación.....	24
4.1.1 Equipo de Investigación.....	24

4.1.2. Presupuesto.....	24
4.1.3. Programación.....	25
V. Presentación de Resultados.....	26
5.1 Análisis de Datos.....	26
5.2 Interpretación.....	34
VI. Conclusiones.....	38
VII. Recomendaciones.....	38
VIII Bibliografía Y E-Grafía.....	40
IX. Anexos.....	41

9.1 Glosario.

9.2 Instrumentos.

9.3 Programa de Docencia

9.4 Programa de Extensión

## INTRODUCCIÓN

La desnutrición en sus diversas formas es la más común de las enfermedades. Sus causas se deben en general a deficientes recursos económicos o a enfermedades que comprometen el buen estado nutricional. Según el manual internacional de clasificación de enfermedades es una complicación médica posible pero que puede prevenirse y que tiene impacto muy importante sobre el resultado de los tratamientos.

Hoy en día la desnutrición es aceptada como un factor común en la práctica clínica que tiene como consecuencias un aumento en el tiempo de estancia hospitalaria, morbilidad y mortalidad en los pacientes hospitalizados, debido al alto riesgo de complicaciones como infecciones, flebitis, embolismo pulmonar, falla respiratoria, baja cicatrización de heridas y fístula que estos sufren. Como consecuencia, la estancia hospitalaria y los costos de la terapia se incrementan significativamente.

El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad y cantidad de nutrientes de la dieta y por su utilización completa en el organismo. En los últimos años se le había restado importancia a la valoración nutricional de los pacientes, ya que los parámetros hasta ahora desarrollados no han sido aprobados debido a que en algunos casos se ven afectados por la respuesta a la enfermedad, además de representar una relación costo-beneficio importante para el paciente. La valoración nutricional debe formar parte integral de toda evaluación clínica con el fin de identificar pacientes que requieren un soporte nutricional agresivo y temprano con el fin de disminuir los riesgos de morbimortalidad secundarios a la desnutrición preexistente en los pacientes hospitalizados.





# I.Marco Conceptual

## 1.1 Planteamiento.

En la Escuela Oficial Rural Mixta Parcelamiento, Monterrey sector I del Municipio de Santo Domingo Suchitepéquez jornada matutina del nivel educativo primario que cuenta con una cantidad de Estudiantes de 325 con 175 niñas y 150 niños, se encuentra ubicada en la parte baja de Suchitepéquez donde se ha detectado que en dicho establecimiento se han encontrado niños con bajo peso y poca talla, masa corporal, bajo rendimiento estudiantil en actividades de educación física; en la cual pues los niños automáticamente no tienen una buena alimentación para un mejor rendimiento en las diferentes clases o áreas de educación que ellos reciben en la escuela. Se han detectado niños con el estómago muy inflamado y delgaditos, motivo por el cual la investigación se ha enfocado a conocer el problema causa-efecto de la desnutrición en el niño -niña y con la ayuda de los docentes de la escuela antes mencionada brindarles la ayuda necesaria para que el factor desnutrición no siga ocasionando problemas no solo académicos sino de salud, el área de observación presenta varios síntomas que se requiere tratar para que el niño-a mejore su crecimiento y desarrollo, con ello aspire un mejor futuro puesto que su intelecto subiría de nivel. Entre los factores que presenta la realidad de la comunidad es: la extrema pobreza, por la falta de preparación académica, familias numerosas, carencia de empleo, desintegración familiar y emigración; la motivación aunque es interna cuando no se trazan metas u objetivos claros no tienen una aspiración para luchar y sobresalir, mejorando así su nivel de vida. Un factor importante con el que cuenta la comunidad es la existencia de un centro de salud atendido actualmente por un médico y una enfermera, pero no cuenta con medicamentos adecuados para llevar un mejor control del crecimiento del niño donde las madres de escasos recursos puedan ir a pedir sus prenatales para que él bebe desde el vientre empiece a tener un mejor desarrollo nutricional y no nazca ya con desnutrición o alguna otra deficiencia en su formación. Las características generales que presenta la población es una población muy amplia en su entorno y está ubicada en la parte baja del municipio

de Santo Domingo Suchitepéquez en donde la mayoría de las personas se encuentran ubicadas en los alrededores del área rural, se ha detectado que en la comunidad existen niños con desnutrición siendo una de las causas principales ya que esta enfermedad no tiene edades ni sexo y que esta enfermedad abarca la mayor parte de los organismos del cuerpo. la mayor parte de esta enfermedad afecta a niños de escasos recursos haciendo la salvedad que también se da en niños que tienen recursos mas no buena alimentación, siendo así que la desnutrición podremos tratarla de la siguiente manera:

- Capacitación con padres de familia, con el recurso que tienen como nutrir adecuadamente a su hijo (a).
- Proyecto de agricultura con semillas que se producen en el área y como preparar la tierra y abonarlos para que provean los alimentos que se requieren.
- enseñar a los niños (a) de cómo evitar la desnutrición y llevar una buena alimentación con pocos recursos enseñándoles a sembrar frutas, verduras y otros alimentos que estén a su alcance para que tengan un mejor desarrollo físico y mental, académico y corporal.
- se pediría a médicos o programas nacionales para que den charlas informativas sobre las causas que provoca la desnutrición en los niños (a) y cómo podemos evitar que los niños no padezca de esta enfermedad.

## 1.2 Justificación.

El motivo de la investigación es de que en el establecimiento se ha detectado a niños y niñas con bajo peso, talla y delgadez en su cuerpo con pocos ánimos de querer recibir la clase, teniendo en sí que como docente en los periodos de clases se va conociendo a los estudiantes y se van detectando quienes padecen de esta enfermedad que es la desnutrición en su cuerpo por todo el cambio físico que padecen, siendo así que la investigación es muy importante porque nos ayuda a conocer y detectar a estudiantes que no tiene una alimentación adecuada con nutrientes y vitaminas para el crecimiento y desarrollo de su cuerpo y las funciones de sus músculos y desarrollo de su aprendizaje. Obteniendo aportes beneficiosos en la escuela detectando a estudiantes con esta enfermedad con la ayuda de un médico que laboran en el centro de salud de la comunidad para llevar en sí un mejor control y tratamiento adecuado y el conocimiento de sus padres de la enfermedad que padece su niño o niña llevándose en sí en la escuela y en la comunidad charlas de como poder evitar la desnutrición en las familias aunque no se cuente con una economía estable y a los niño enseñarles que frutas y verduras contienen nutrientes y vitaminas para su desarrollo corporal y como docentes enseñarles otros métodos de como poder alimentarse, tales como la siembra , la leche de vaca y frutas que son alimentos y lácteos sanos y llevar un control de cómo se va desarrollando el crecimiento con controles médicos en el puesto de salud o en un hospital.

### 1.2.1 Beneficios Que Da La Investigación De La Desnutrición

Es el conocer sobre la consecuencia que tiene la enfermedad en los niños (as) en donde ayuda a los padres de familia en su comunidad a llevar un mejor control de sus hijos ayudándolos a crecer en lo social, académico y científico conociendo bien sobre los problemas que acarrea esta enfermedad y así mismos poder alimentarse de buena manera en donde los niños en el mañana sean unos adolescentes con buena salud y buena formación académica en su desarrollo

formativo y puedan desempeñarse en la sociedad de la mejor manera logrando científicamente la disminución de la desnutrición en su comunidad con trabajo y esfuerzo con campañas de nutrición y métodos de superación económicamente en las familias realizando pequeños forros de información.

## II. Marco Metodológico.

### 2.1 Objetivos.

#### 2.1.1 Objetivo General.

Demostrar la importancia del rol del profesor de educación física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Sector I Parcelamiento Monterrey, jornada matutina, nivel primario, del municipio de Santo Domingo Suchitepéquez, departamento de Suchitepéquez.

#### 2.1.2 Objetivos Específicos.

##### 2.1.2.1

Conoce cuál es la percepción de las madres, maestros y alumnos acerca de la alimentación y el estado nutricional de los escolares

##### 2.1.2.2

Favorecer el desarrollo físico y psicológico del niño en la clase de educación física.

##### 2.1.2.3

Involucra a las autoridades locales, en organizaciones sociales, sobre la importancia de la nutrición en el desarrollo de la actividad física.

##### 2.1.2.4

Realizar las prácticas de alimentación y nutrición mediante sesiones demostrativas de preparación de alimentos, con recetas prácticas de mezcla de alimentos.

## 2.2 Método.

### Encuesta.

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

#### 2.2.1 Muestra.

Son los datos obtenidos en la investigación realizada en la Escuela Oficial Rural Mixta Sector I Parcelamiento Monterrey de Santo Domingo Suchitepéquez con niñas y niños comprendidos entre las edades de 8 a 14 años correspondientes a los grados de segundo a sexto grado.

Número total de la muestra. 30 Estudiantes

(Niñas) 15      (niños) 15

#### 2.2.2 Recolección de datos.

Se utilizará el método de 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

Son instrumentos de investigación, evaluación y recolección de datos, referido a un objetivo específico, en el que se determinan variables específicas. Se

usan para registrar datos a fin de brindar recomendaciones para la mejora correspondiente.

#### 2.2.4.2. La Encuesta.

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

### III. Marco Teórico.

#### 3.1 El Rol del Maestro de Educación Física

Es el que plantea como objetivo primario la educación integral del alumnos mejorando así aspectos tales como: la autoconfianza, el control del movimiento y de sus pensamientos Por lo tanto ya no se define a un buen profesor como sólo aquél que mejora las aptitudes físicas de los alumnos, si no también aquel que trabaja de una manera biopsicosocial potenciando todas sus aptitudes y actitudes. Convirtiéndose en un mediador, que facilita el aprendizaje a través de herramientas, en donde el alumno es partícipe en la construcción de sus propios conocimientos.

##### 3.1.1. Importancia de la educación física en la clase

A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos. Y es que la actividad física contribuye a la manifestación del niño como sujeto social, favoreciendo la comunicación y relación con sus pares a través del trabajo en equipo y la conformación de grupos.

La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación básica. Se ha constituido

como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.<sup>1</sup>

Como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura.

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

### 3.2 Ámbito biológico.

#### 3.2.1 Como afecta la desnutrición en la clase de educación física

La correlación de la desnutrición infantil con factores socioeconómicos y ambientales adversos se debe no sólo a falta de aportes de nutrientes esenciales, sino a la interacción de factores como la contaminación del medio y saneamiento ambiental, de privación afectiva, acceso a la salud y educación, condiciones de vivienda.

El destete precoz y la introducción inadecuada de alimentación artificial en el lactante es el principal factor que lleva a su desnutrición en los primeros dos años de vida. La edad y escolaridad de la madre, cesantía del padre y número de hijos, pueden constituir factores de riesgo.

---

<sup>1</sup> José miguel Fernández porras

- Área De Coordinación: Se refiere a las actividades que requieren ajuste de los movimientos y posturas con los órganos de los sentidos (integración sensorio-motriz), capacidad de realizar actos complejos para solucionar problemas prácticos, organización de percepciones y utilización de experiencias previas.
- Área De Lenguaje: Esta área abarca el lenguaje expresivo y comprensivo, capacidad de comprender y ejecutar ciertas órdenes, manejo de conceptos básicos, vocabulario, capacidad de describir y verbalizar.
- Área De Motricidad: Se refiere al movimiento y control del cuerpo o partes del cuerpo en un acto breve o largo o en consecuencia de acciones y también de equilibrio.

Desarrollo Motor Grueso: Es el proceso por el cual las células nerviosas tiene lugar en la zona motriz de la corteza cerebral, de ahí que un niño que desarrolla normalmente a los 3 ó 5 meses sea capaz de mantener el cuerpo en posición estática.

La conducta motora gruesa es un indicador de madurez y comienza con la observación de la postura general, y más tarde incluye a maniobras delicadas y manipulaciones más finas.

El desarrollo motor grueso sigue el curso céfalo - caudal, y próximo - distal, la parte motora es coordinada por el sistema nervioso, el niño se encarga primero de perfeccionar su capacidad de volver la cabeza de un lado a otro y hacia el punto donde los estímulos táctiles se producen.

El desarrollo puede definirse como los cambios fijos, ordenados, definitivos en la estructura, pensamiento o conducta que evolucionan como resultado de la maduración de la capacidad física y mental, las experiencias y el aprendizaje. El desarrollo produce en la persona la consecución de un nivel nuevo de madurez e integridad.

- Área Motora Adaptativa O Coordinación: El estado sensorio - motor se considera como un nivel exploratorio, donde la mano y la vista son medios de exploración objetiva de la realidad y significados del mundo exterior.

El desarrollo en los movimientos del niño se debe a la maduración del sistema nervioso y conexiones entre neuronas. La conducta motora fina



adaptativa, es probablemente la más importante, nos da a conocer el índice de las capacidades inherentes y valora lo que se conoce como inteligencia, aunque es mucho más amplia en las funciones sensitivo-motora, manipulación y utilización de objetos, uso de las capacidades motoras para resolver problemas y utiliza la experiencia anterior para resolver nuevas situaciones.

### 3.2.2 Desarrollo Físico y mental

En el desarrollo Físico e Intelectual en la Infancia Intermedia en comparación con el desarrollo físico e intelectual de la primera infancia, el desarrollo entre los 6 y los 12 años puede parecer lento. El crecimiento físico se reduce de manera notable, a excepción de un salto repentino hacia el final de este periodo y, aunque las habilidades motoras continúan mejorando, los cambios son menos espectaculares en esta etapa que en las precedentes; sin embargo, el desarrollo aún es altamente significativo. Con tantos cambios que suceden día a día, hay una creciente diferencia entre los niños de 6 años, cuando todavía son pequeños, y los de 12 años, que son casi adultos.

Desarrollo Físico Índices de crecimiento niños y niñas ganan un promedio de siete libras y de cinco a ocho cm por año hasta llegar al repentino crecimiento de la adolescencia, el cual comienza alrededor de los 10 años para las niñas. Entonces las niñas son más altas y pesadas que los niños hasta cuando estos comienzan su crecimiento, (alrededor de los 12 o 13 años), y las sobrepasan. Los índices de crecimiento varían según la raza, el origen el nivel socioeconómico, y aunque las diferencias genéticas se cuentan entre algunas de las causas de esta diversidad, las influencias del medio ambiente son importantes, por ejemplo, los niños más altos proceden de lugares del mundo en donde la desnutrición y las enfermedades infecciosas no son problemas graves; por razones similares, los niños de hogares pudientes tienden a ser más altos y maduros que los niños de hogares más pobres.

Dada la amplia variación en la talla durante la infancia intermedia, se debe ser cuidadoso al evaluar la salud de los niños o identificar posibles anomalías en su crecimiento físico.<sup>2</sup>

### 3.2.2.1 Nutrición y crecimiento

Durante estos años los niños suelen tener buen apetito. Necesitan comer bien y que el juego demanda energía y su cuerpo duplicará su peso durante este tiempo; para soportar el ejercicio constante y el crecimiento continuo, necesitan un promedio diario de 2, 400 calorías, 34 g de proteínas y altos niveles de carbohidratos complejos, como los que poseen las papas y los granos.

La nutrición también tiene implicaciones sociales. Los niños no pueden jugar y permanecer alertas sin contar con suficiente alimento. Los efectos de una nutrición deficiente pueden ser de largo alcance y también problemas en las relaciones de la familia; las madres pueden responder con menos frecuencia y con menos sensibilidad ante los bebés desnutridos, quienes carecen de la energía para atraer la atención de la madre. Los infantes, responden menos y desarrollan bajas habilidades interpersonales, además de que reducen la inclinación o deseo de sus madres y de otras personas de interactuar con ellos.

La nutrición está estrechamente relacionada con los diferentes aspectos del Desarrollo: físico, de personalidad y cognoscitivo también con el Desarrollo Del Lenguaje y la Comunicación

El lenguaje también se desarrolla con rapidez en la infancia intermedia. Los niños pueden comprender e interpretar mejor las comunicaciones, su vocabulario y habilidad para definir palabras crecen y están en mejor capacidad de comprenderse a sí mismos.

### 3.2.2.2 Gramática: la estructura del lenguaje

Aunque a los seis años los niños hablan en un nivel sofisticado, utilizan una gramática compleja y varios miles de palabras, aún tienen un camino por recorrer antes de dominar la sintaxis, esto es, la forma como las palabras se organiza en

---

<sup>2</sup>DrickFranw

frases y oraciones. Durante los primeros años de escuela rara vez utilizan la voz pasiva, los verbos que incluyen la forma tener y oraciones condicionales.

Los niños desarrollan una creciente y compleja comprensión de la sintaxis hasta y casi después de los nueve años.

### 3.2.2.3 Los Niños En La Escuela

Como la escuela es un punto central en la vida de los niños, afecta y se ve afectada por todos los aspectos de su desarrollo. Sin embargo, los profesionales en el cuidado de los niños y los educadores, con frecuencia no están de acuerdo sobre la manera como la escuela puede ampliar mejor el desarrollo de los pequeños.

Las tendencias educativas de nuestros días, favorecen un enfoque en el cual se recomienda enseñara de manera que se construya sobre los intereses y el talento natural de los niños. En el proceso educativo de los niños influyen tanto sus padres como sus maestros.

### 3.2.3 En exposición a enfermedades por desnutrición

La desnutrición es un problema no solo personal sino también mundial y debe tratarse con mucha delicadeza al ser una de las enfermedades más comunes que existen en la actualidad, y que además de conllevar algunos síntomas como la pérdida de peso en niños y adultos, y la disminución en el desarrollo físico y mental de los niños nacidos y los que aún no han nacido, también tiene repercusiones en la salud que se manifiestan en distintas condiciones gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorias, entre muchas otras complicaciones, pero también la desnutrición tiene como consecuencia la aparición de otras enfermedades relacionadas con la misma como puede ser la anemia, el bocio, diabetes, e incluso otras no tan conocidas como el marasmo y el kwashiorkor de los cuales se habla a continuación.

La anemia es una enfermedad cuya etimología nos indica cuál es su mecanismo de ataque en el cuerpo humano, su raíz etimológica quiere decir falta

de sangre o ausencia de sangre y lo que hace es contaminar la sangre y disminuir la cantidad de glóbulos rojos de manera paulatina hasta niveles alarmantes.

En general, la sangre contiene suficiente hierro en el cuerpo, más aún en los niños porque con ello se logra un crecimiento constante y normal, sin embargo cuando existe desnutrición podría presentarse una ausencia de hierro en las comidas lo que puede hacer que el niño no desarrolle de manera completa su organismo, tomando especial atención en el área cerebral. La anemia por desnutrición se manifiesta de distintas maneras, pero sus síntomas comunes son la piel pálida, la ausencia de apetito, cansancio, pies y manos con temperaturas bajas, y si es una mujer en gestación quien padece de anemia por desnutrición, entonces el parto podría complicarse por hemorragias y bajo peso del feto. Los alimentos que pueden mejorar un cuadro de anemia son las carnes, las verduras de color verde y los cereales fortificados con hierro, siempre y cuando esté disponible, y en los niños lactantes, se debe optar siempre por la leche materna o en última instancia fórmulas especializadas para lactantes que contengan cantidades de hierro necesarias.<sup>3</sup>

El bocio es otra de las enfermedades por desnutrición que se manifiesta por la hinchazón de la tiroides, ubicada en la zona del cuello con una evidente inflamación provocada por la falta de yodo que en los niños puede también ser causante de retraso mental y en el caso de las deficiencias de vitaminas, las más importantes son la vitamina A y la vitamina D, pero sin descuidar el resto de vitaminas, hay que tomar en cuenta que si existe una carencia de la primera, entonces la persona podría verse afectada por problemas oculares como irritación debido a los ojos secos, ceguera nocturna y otros problemas que se podrían desarrollar como las cataratas y el glaucoma en adultos; la vitamina A se la encuentra en las frutas y vegetales, los huevos y el hígado. En el caso de la carencia de vitamina D, los problemas se ven relacionados con el raquitismo, el cual afecta a los huesos de manera que los deforma porque tiene una incidencia sobre los cartílagos de los huesos, en especial en los niños menores de un año

---

<sup>3</sup> Doctora AnanyaMandal

pues su esqueleto no se ha formado y aun es blando. Esto se debe a que la vitamina D es la responsable de facilitar la absorción del calcio y el fósforo los cuales son los encargados de fortalecer los huesos y las articulaciones; en este caso, la vitamina D se encuentra en mayor medida en los aceites de pescado y los lácteos, aunque también incide en la exposición al sol que sella la vitamina D a partir de su absorción por la piel.

También existen otro tipo de enfermedades por desnutrición que tienen que ver con la carencia de proteínas y calorías. Si se trata de una deficiencia calórica, entonces se la denomina marasmo, y tiene su origen en el primer trimestre después de nacer el infante, aunque aparece también en los lactantes mayores de un año y menores de dos años por la falta de leche materna u otra alternativa. Los síntomas son bastante visibles por una pérdida de peso con extrema flaqueza que se nota también con una baja masa muscular y en la cara, las mejillas y ojos hundidos. Por otro lado a la carencia de proteínas se la llama kwashiorkor y se trata de una desnutrición que se presenta con atrofia de los músculos, alopecia, despigmentación de la piel, debilidad, fatiga, diarreas e inflamación abdominal debido a la acumulación de líquidos.

El abdomen está inflamado debido a la falta de fuerza de los músculos del abdomen. Esto hace que el contenido del abdomen a protruir haciendo el abdomen hinchado. Las piernas están hinchadas debido a edema. Esto es causado por falta de nutrientes vitales. Estos dos síntomas se observan en niños con malnutrición grave.

Hay clásicamente dos tipos de desnutrición proteica de energía en niños.

Estos son el marasmo y Kwashorkor.

- En el marasmo: puede haber pérdida de peso evidente desgaste muscular. Hay poca o ninguna grasa debajo de la piel. Los pliegues de la piel son delgados y la cara aparece pinchada como un viejo hombre o mono. El cabello es escaso o quebradizo.
- En Kwashirkor: el niño está entre 1 y 2 con cambio de color a un apático rojo, gris y rubia de pelo. Cara aparece redondo con hinchazón de abdomen y

piernas. La piel es seco y oscuro con divisiones o estrías como vetas donde estirada.

#### 3.2.3.1 Síntomas de falta de vitaminas

Falta de vitaminas y minerales: algunos pacientes tienen una desnutrición por falta de sólo los micronutrientes esenciales como vitaminas y minerales, estos se manifiestan por síntomas tales como:

IMC normal, Problemas de la piel y el cabello, Hinchazón de la lengua, Llagas en las comisuras de la boca, Visión pobre en la noche o en áreas iluminada, Disnea, Tinnitus o zumbidos o pitidos en los oídos, Anemia, Dolor en los huesos y las articulaciones.

### 3.3 Ámbito Psicológico.

#### 3.3.1 Problemas de aprendizaje

Alteraciones en la capacidad de aprendizaje, problemas para discernir los estímulos del medio ambiente y cambios en la respuesta contráctil de los músculos son algunas de las complicaciones causadas por la desnutrición.

La desnutrición tiene consecuencias que acompañan a las personas toda su vida, en niños genera problemas de aprendizaje tales como deficiencias al leer e interpretar lo que están viendo, derivando en malas calificaciones, mientras que en adultos deteriora la capacidad del individuo de discernir los estímulos de su medio ambiente, afectando su desarrollo laboral y social.<sup>4</sup>

Uno de los obstáculos más grandes es la falta de información sobre la forma adecuada de alimentarse, ya que en cada etapa de la vida de los individuos se requiere de un aporte particular de alimentos, siendo de vital importancia el obtener los nutrientes necesarios, en cantidad y calidad, para cada etapa.

---

<sup>4</sup> Ismael Jiménez

En el período que va desde la gestación hasta los 3 meses de vida, se desarrolla el sistema nervioso y empiezan a manifestarse las capacidades intelectuales de los individuos, que para su adecuada expresión es primordial tener una buena alimentación.

“Existe un período de tiempo crítico para desarrollar tales capacidades y si ello no se logra por una mala alimentación, ya no se va lograr en el resto de la vida”.

### 3.3.2 Dificultad para realizar las actividades de la clase de educación física

La desnutrición es una enfermedad producida por el bajo e inadecuado consumo de alimentos. Afecta principalmente a niñas y niños menores de 5 años, sobre todo los que: nacieron con bajo peso. No suben de peso. No reciben una alimentación adecuada. Se enferman muy seguido. Tienen muchos hermanitos. Son hijos o hijas de madres desnutridas. Las niñas y los niños desnutridos no crecen, están tristes, no juegan, no comen, lloran muy fácilmente, se enferman con mucha frecuencia. Si la falta de una alimentación adecuada se prolonga, la desnutrición se agrava y presentan: Pérdida permanente de peso. Desgaste de grasa y músculo. Detención de su crecimiento y desarrollo. También pueden presentar: Hinchazón sobre todo de piernas, brazos y cara. Delgadez excesiva (demasiado flacos). Problemas de la piel. Debilidad del cabello. Esto significa que la desnutrición ha llegado a agravarse, por lo que las niñas y niños tienen mayor riesgo de morir. Necesitamos ayudar a todos los niños y niñas del mundo para no tener más problemas de desnutrición.

### 3.3.3 Apariencia física

La pérdida de peso y las alteraciones en el crecimiento son las principales manifestaciones del mal estado nutricional y basados en el peso esperado del niño (de acuerdo a su edad o estatura) hacemos el cálculo que determina el grado de desnutrición. También es posible obtener el porcentaje de desnutrición cuando se evalúa el peso esperado según la talla: Posteriormente clasificamos el grado de desnutrición de acuerdo a los siguientes datos:

- Estado Normal
  - Desnutrición leve
  - Desnutrición moderada
  - Desnutrición severa
- a) Los signos físicos que acompañan a la desnutrición son: Déficit del peso y de la estatura que se espera para la edad Atrofia muscular (se observa un desarrollo inadecuado de los músculos) retardado en la pubertad.
- b) Los signos psicológicos que siempre encontramos en la desnutrición son: Alteración en el desarrollo del lenguaje, alteración en el desarrollo motor y alteración en el desarrollo del comportamiento (irritabilidad, indiferencia u hostilidad).

El médico también encuentra cambios en los exámenes sanguíneos y otros hallazgos que indican la cronicidad de la desnutrición y que, en muchos casos, son muy llamativos:

- ✓ Si existe una desnutrición severa el niño tendrá los dedos de las manos y los pies muy fríos y azulados.
- ✓ La piel estará seca, áspera y descamándose.
- ✓ Generalmente se observan fisuras en los párpados, labios y en los pliegues de codos y rodillas.
- ✓ Pueden verse lesiones de tipo pequeños hematomas en los casos que el déficit de vitamina C es importante debido a trastornos circulatorios. Generalmente estos niños tendrán lesiones en piel sobre infectada con bacterias u hongos.<sup>5</sup>
- ✓ El cabello es seco, quebradizo, de color rojizo (o pajizo) y se desprende fácilmente.
- ✓ Es muy frecuente observar que el cabello del niño tiene varios colores (negruzco en la punta, rojizo en el medio y claro o amarillento en la base de éste) igualmente las uñas son muy delgadas y frágiles.
- ✓ La falta de vitamina A conduce a úlcera en la córnea y puede llevar a la ceguera.

---

<sup>5</sup> Marche ríos



- ✓ Los niños, paradójicamente, tienen anorexia: crecimiento del hígado (hepatomegalia) y alteración en el ritmo de las deposiciones fecales.
- ✓ La frecuencia cardíaca está acelerada (taquicardia) y son frecuentes las continuas infecciones respiratorias.
- ✓ Las condiciones de salud que ocasionan desnutrición por una inadecuada absorción o utilización de los nutrientes pueden ser las enfermedades renales crónicas, las enfermedades cardiopulmonares, las enfermedades digestivas, pancreáticas o hepáticas o hepáticas, el cáncer, los errores del metabolismo.
- ✓ Es muy frecuente que los niños desnutridos tengan infecciones repetidamente de hecho es la principal causa de mortalidad en ellos.
- ✓ Esto es debido a que el déficit de nutriente altera las barreras de inmunidad que protegen contra los gérmenes y estos pueden invadir fácilmente.
- ✓ Entre los gérmenes que más frecuentemente atacan a las personas desnutridas está el virus del sarampión, del herpes, de la hepatitis, el bacilo de la tuberculosis y los hongos. La desnutrición es definida como la condición patológica derivada de la subutilización de los nutrientes esenciales en las células del cuerpo.

### 3.4. Ámbito Social.

#### 3.4.1 Problemas de integración al grupo

Tomando como referencia la educación en valores, la ley Orgánica de Educación pretende que las programaciones didácticas se diseñen teniendo en cuenta el valor del desarrollo evolutivo del alumnado, independientemente del sexo, de tal manera que todas las actividades puedan ser llevadas a la práctica tanto por chicos como por chicas. Partimos de la base de que el cuerpo humano es el soporte de toda experiencia personal, social y por supuesto educativa. Influenciado por el contexto sociocultural, ha ido generando una serie de prejuicios, según el sexo de cada persona a la hora de realizar actividades físicas o deportivas. Es por ello que la Educación Física constituye un espacio privilegiado dentro del ámbito escolar para romper con estos prejuicios y ampliar

las posibilidades de desarrollo corporal de alumnos y alumnas, con un trabajo basado en la equidad e igualdad de oportunidades.

Aún hoy en día, la integración de los sexos en las clases de Educación Física es insuficiente, pero muy necesaria para conseguir un cambio en la mentalidad y transformar las relaciones de desigualdad en las relaciones igualitarias entre los sexos, pudiendo influir de este modo en la sociedad en general.

En este sentido, podemos plantearnos una serie de acciones docentes que sería conveniente llevar a cabo con el fin de intentar erradicar las conductas sexistas del alumnado. Estas acciones son las siguientes:<sup>6</sup>

Desarrollar todas las actividades físicas con independencia del sexo al que tradicionalmente hayan sido asignadas. Configurar grupos de trabajo mixtos en función del nivel de habilidad y/o de desarrollo en función de los contenidos trabajados.

Utilizar estrategias metodológicas que fomenten la máxima integración y cohesión del grupo-clases.

Caracterizan a la escuela inclusiva como: La superación del término “integración”, ya que éste sólo tiene sentido cuando se trata de situar a alguien en un lugar de donde previamente ha estado excluido.

La utilización de la expresión “inclusión” para hacer referencia a la atención de todo el alumnado en centros escolares próximos al domicilio. Todos los niños y niñas deben estar incluidos en las mismas escuelas y aulas, sin diferencias, adaptando la enseñanza y apoyando pedagógica y socialmente a todo el alumnado, partiendo de la premisa que todos los niños y niñas forman parte del grupo y que todos y todas pueden aprender en la escuela y en la comunidad. Así pues, todo el personal de los centros y todos los recursos deben dirigirse a la educación general.

La escuela debe ser un motor para crear comunidad, facilitando autonomía e interdependencia al alumnado, mediante estrategias innovadoras que permitan el trabajo educativo con todos y para todos en las aulas ordinarias; acogiendo las diferencias y utilizándolas como elementos propios del currículo, respetándolas en

---

<sup>6</sup> Amanda Izquierdo Hernández

todos los aspectos del programa escolar. Deben pues desarrollarse redes de apoyo comunitarias que colaboren con el profesorado. En el currículo, se priorizan los aprendizajes por encima de las diferencias entre el alumnado, poniendo los recursos para garantizar que todos los alumnos se sientan seguros, trabajen en cooperación con los otros, se preocupen por el éxito de los demás y no necesiten medirse con el resto de compañeros.

#### 3.4.2 Relación maestro alumno, alumno compañeros.

Describiremos cinco niveles de interacción de importancia entre el alumno y el docente en el aula de clases desde la perspectiva psicológica, mismos que según lo indican son necesarios para que los alumnos adquieran y desarrollen capacidades útiles para la formación académica. El primero es el *contextual*, que es aquel donde los alumnos participan en las actividades que se dan en el aula de clases, ajustándose a los estímulos que se les presentan, en este caso los alumnos tienen un papel de escuchas o de repetidores de la información. El segundo es el *suplementario*, en el los niños pueden producir cambio en el ambiente físico y social. El tercero es el *selector* mismo en el cual los niños pueden actuar de múltiples formas en cada situación que se les presenta. El cuarto es el *sustitutivo* referencial donde los estudiantes tienen este tipo de interacciones cuando hacen referencia a escenarios pasados y futuros, se da un desprendimiento del presente. El quinto es el sustitutivo no referencial, este tipo de interacción permite a los alumnos elaborar juicios argumentados o explicaciones sobre las relaciones que han logrado.

### 3.5. Ámbito Laboral.

#### 3.5.1 Conocer las necesidades que afectan la comunidad en materia de desnutrición

La alimentación es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el

consumo de un grupo de ellos. Existen enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una alimentación saludable. Se presentan a los vegetales como principales proveedores de vitaminas, minerales, fibras y otros elementos necesarios para el funcionamiento del organismo, el crecimiento y desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales del individuo. Se relacionan las guías de alimentación de la población mayor de 2 años y los aspectos fundamentales de cada una de ellas, así como las distintas formas de producción de hortalizas y vegetales. Se expone la intervención de enfermería en la enseñanza de las necesidades básicas de nutrición y la promoción de salud. Se ofrece de forma gráfica una clasificación de los vegetales y frutas y su aporte en vitaminas y minerales. .

La nutrición es la ciencia que tiene como objeto de estudio la relación que existe entre los alimentos y los seres vivos. En el caso de la nutrición humana los estudios se dirigen a conocer las necesidades de nutrientes que tienen el hombre y las enfermedades que se producen por la ingestión insuficiente o excesiva. También se dedica al estudio de la calidad de los alimentos.<sup>1</sup>

3.5.1.1 Existen enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una dieta adecuada.

Las células del cuerpo requieren una nutrición adecuada para su funcionamiento normal, todos los sistemas pueden afectarse cuando hay problemas nutricionales. La nutrición adecuada es un factor fundamental para el vigor y el desempeño de una persona, y para que una persona funcione en su nivel óptimo debe consumir las cantidades adecuadas de alimentos que contengan los nutrientes esenciales para la vida humana.

Una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales.

La variedad está dada por la selección e inclusión en la dieta de todo tipo de alimento, con prioridad por los vegetales y frutas por su contenido en carbohidratos, fibras, vitaminas y minerales.

Los vegetales son recomendados por el alto contenido de fibra dietética necesaria para el funcionamiento gastro-intestinal, valor alimenticio, sabor agradable y propiedades aromáticas, son los principales proveedores de las vitaminas necesarias para el funcionamiento del organismo, mantienen el equilibrio ácido básico y contienen sustancias especiales que eliminan o detienen el desarrollo del estado nutricional de un individuo es la manifestación de diversos factores. Estos factores normalmente están relacionados entre sí con diferentes grados de efecto. Cuando se estudia la situación alimentaria y nutricional de un grupo humano, es necesario considerar aspectos como: el contexto social, el económico, el político, el histórico, el geográfico y el cultural. Por lo general los principales factores son la disponibilidad de alimentos, su consumo y el aprovechamiento biológico o la utilización que la persona hace de estos luego de ingeridos. Entre estos factores debe existir un equilibrio con el cual, el estado nutricional de la persona llegará a ser el adecuado.

Para estas comunidades en la disponibilidad de alimentos, intervienen otros aspectos como la producción, el mercadeo, los hábitos y la capacidad de compra. Está poco afectada por la capacidad nacional y regional de producción o de importación de alimentos. En las etapas en las que la persona depende alimentariamente de la decisión de otra, su estado nutricional se verá afectado por el criterio de selección y la disponibilidad de tiempo de esa persona para realizar estas actividades.<sup>7</sup>

En el consumo de alimentos influyen especialmente la disponibilidad, el poder adquisitivo y la decisión de consumir; además de los ya mencionados, interviene la selección y la preparación de alimentos. A su vez, en este último aspecto, a nivel comunitario existen causas de naturaleza muy variada, de orden

---

<sup>7</sup> Luis Fernández tobar

cultural como las creencias, hábitos, conocimientos y costumbres regionales. Individualmente está afectado por aspectos como los psicológicos, relacionados con gustos o aversiones hacia los alimentos manifestados desde la infancia, por recuerdos agradables o desagradables en relación con el alimento. En el aspecto social influyen, las categorías otorgadas a los alimentos, así como estratificación social, reconocimiento o prestigio, es decir, que es bien visto ofrecer comida a familiares y amigos por diferentes celebraciones o motivos y otros de orden biológico, donde el estado de salud o enfermedad condiciona el apetito. Finalmente, también influyen factores educativos como el nivel de escolaridad y los conocimientos acerca de la calidad nutricional de los alimentos.

En el aprovechamiento biológico o utilización que la persona hace de los alimentos después de ingeridos depende básicamente de su estado de salud. Este estado de salud depende a su vez, de la interacción del individuo con los factores del medio ambiente, la higiene personal y de alimentos. Las enfermedades infecciosas como algunas diarreas, infección respiratoria aguda (IRA) entre otras, afectan la adecuada absorción y utilización de los nutrientes. En general, los estados febriles aumentan el gasto de energía del organismo y así mismo aumenta la necesidad de recibir más alimento.

Algunos estados fisiológicos particulares como la gestación, niños en período de crecimiento, personas mayores y ancianos, experimentan cambios en su organismo por los cuales, se debe aumentar el aporte de nutrientes. Un desequilibrio en su alimentación condiciona el estado de salud.

Es importante que cada individuo esté en la capacidad de identificar los factores que afectan su estado nutricional y ajustar su comportamiento frente a la alimentación para promover un buen estado de salud.

### 3.5.2 Concientizar a padres de familia, maestros a brindar una buena nutrición a los niños para tener un mejor desempeño escolar.

Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de enfermedad física o mental sino también de la presencia de un adecuado entorno personal y afectivo. Un todo que nos lleva a la Felicidad. Salud es bienestar general, buen estado físico y psíquico, alegría, ganas de vivir, de relacionarse con otras personas, de disfrutar, de libertad, de paz. Por tanto, cuando hacemos referencia a la Educación para la Salud hablamos un poco de todos y cada uno de los temas transversales y es por ello que cobra gran importancia dentro del currículo. Tanto es así, que desde todas las áreas se hace especial referencia y estudio a la Educación para la salud, convirtiéndose en un elemento globalizador e interdisciplinar dentro del currículo. En el entorno escolar se prioriza, pues, promover conductas y hábitos que favorezcan una vida saludable, normas fundamentales de salud como son la higiene, el cuidado corporal, la actividad física, la preocupación por el medio ambiente, la alimentación.

## IV. Marco Operativo.

### 4.1 Diseño de la Investigación.

#### 4.1.1 Equipo de investigación

4.1.1.1 Investigador principal. Pedro Armando García Ríos

4.1.1.2. Directora del Centro Educativo: Lic. Rosa Etelvina Yool García

#### 4.1.2. Presupuesto de la investigación

No	Descripción	Costo
1.	Papel bond	Q. 36.00
2.	Lapiceros	Q. 05.00
3.	Lápiz	Q. 03.00
4.	Fólder	Q. 06.00
5.	Impresiones	Q.100.00
6	Internet	Q.155.00
7	Encuadernación	Q. 40.00
	TOTAL	Q. 345.00

4.1.3. Programación. GRAFICA DE GANTT.

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

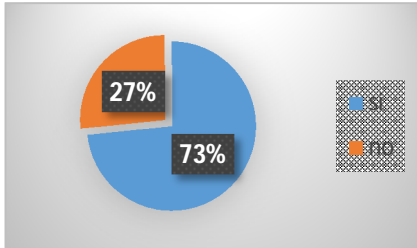


## V. Presentación de Resultados

### 5.1 Análisis de Datos.

#### Análisis y tabulación de la Observación

1. ¿Se hidrata durante la clase de educación física?



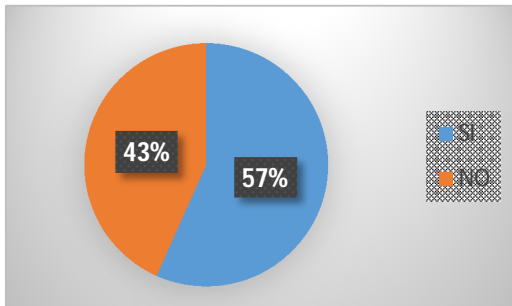
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	22	73%
NO	8	27%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016.

2. ¿El color de su piel es pálida?



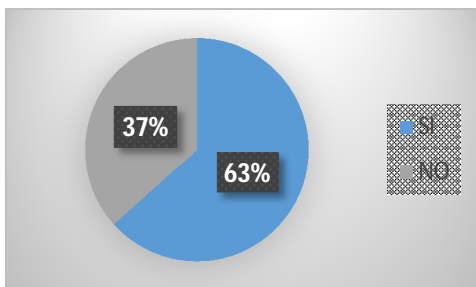
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	17	57%
NO	13	43%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016

3. ¿Es activo en la clase de educación física?



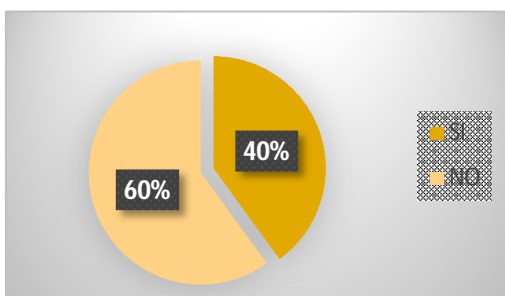
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	19	63%
NO	11	37%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016

4. ¿Presenta decaimiento en la clase de educación física?



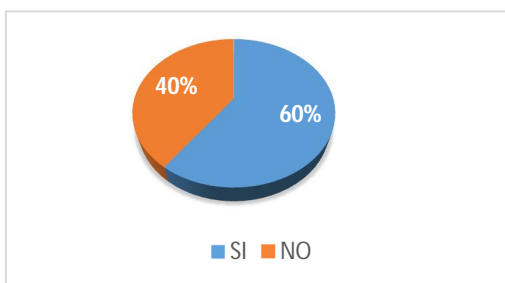
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	12	40%
NO	18	60%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016

5. ¿La talla y peso corresponde a su edad?



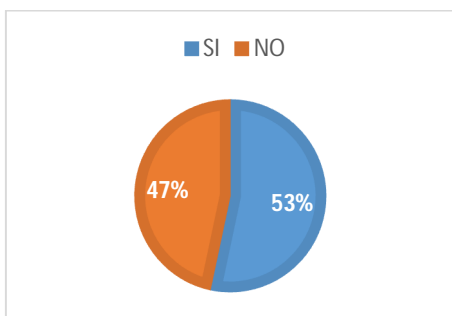
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	12	40%
NO	18	60%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016

6. ¿Las condiciones climáticas les afecta?



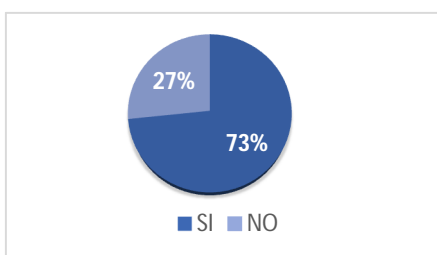
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	16	47%
NO	14	53%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016

7. ¿Muestra interés en la clase de educación física?



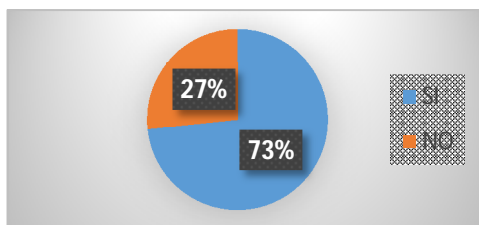
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	22	73%
NO	8	27%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016

8. ¿Se alimenta sana mente?



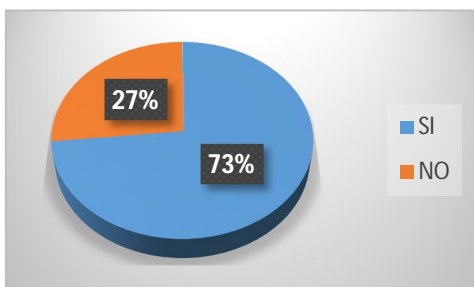
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	22	73%
NO	8	27%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016

9. ¿Le afecta la desnutrición en sus actividades diarias?



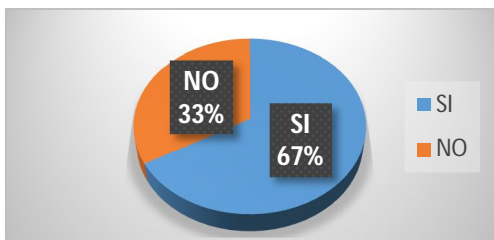
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	22	73%
NO	8	27%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016

10. ¿Participa en la clase de educación física?



Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	20	67%
NO	10	33%
Total	30	100%

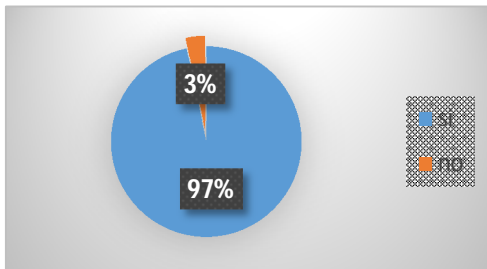
Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016

## Análisis y tabulación de la encuesta

### 1. ¿Los alimentos que consume son preparados en casa?



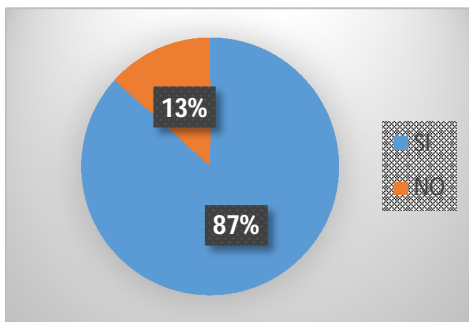
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	29	97%
NO	1	3%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016

### 2. ¿Desayuna todos los días alimentos sanos antes de ir a la escuela?



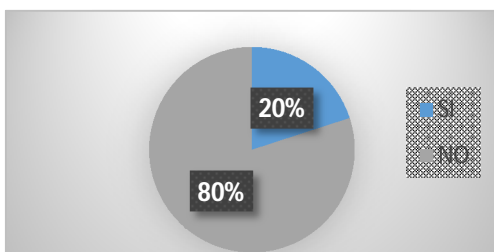
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	26	87%
NO	4	13%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016

3. ¿sus padres lo llevan a chequeos médicos y sabe cuánto mide y pesa?



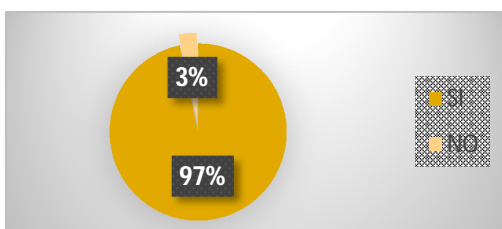
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	6	20%
NO	24	80%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016

4. ¿En la escuela sus maestros le enseñan que alimentos contienen vitaminas para su cuerpo?



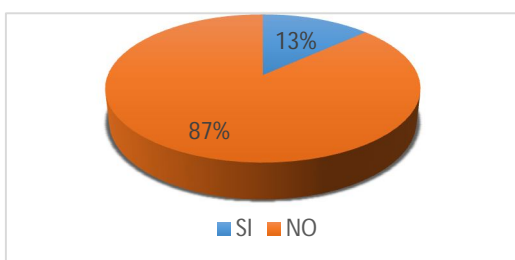
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	29	97%
NO	1	3%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016

5. ¿Sabe que enfermedades puede contraer al no alimentarse sanamente?



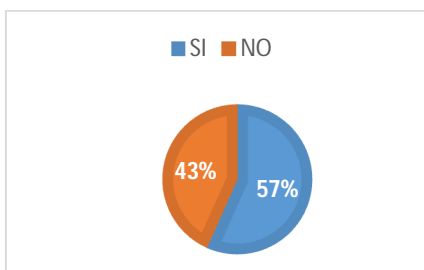
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	4	13%
NO	26	87%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016

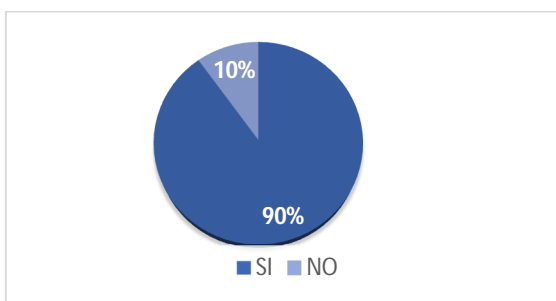
6. ¿Consumes Frutas y verduras frecuentemente?



Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	17	57%
NO	13	43%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo  
 Estudiante: Pedro Armando García Ríos  
 Pade/def 2016

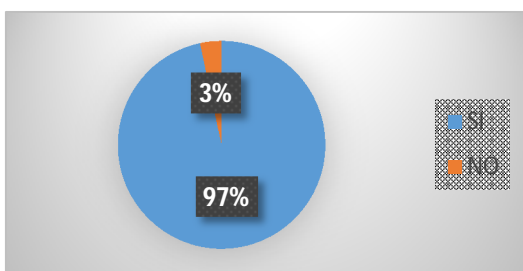
7. ¿En su casa sus padres le enseñan comer sanamente?



Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	27	90%
NO	3	10%
total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo  
 Estudiante: Pedro Armando García Ríos  
 Pade/def 2016

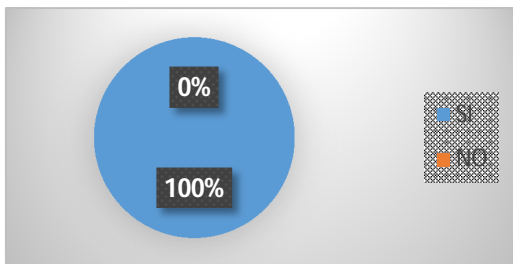
8. ¿Cree usted que al comer frutas y verduras le brindaran más energía para jugar?



Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	29	97%
NO	1	3%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo  
 Estudiante: Pedro Armando García Ríos  
 Pade/def 2016

9. ¿Considera que la alimentación es básica para el funcionamiento del cuerpo?



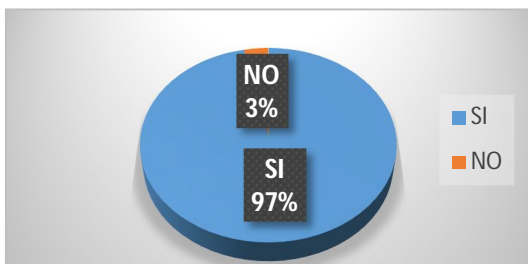
Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	73%
NO	0	27%
total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016

10. ¿Esta consiente que la actividad física y una buena alimentación contribuye a mantener su salud y bienestar personal?



Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	29	97%
NO	1	3%
Total	30	100%

Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Padef/def 2016



## 5.2 Interpretación de resultados de la observación Científica

### 1. ¿Se hidrata durante la clase de educación física?

El 73% de los estudiantes se hidrata durante la clase y el 23% no lo realiza

### 2. ¿El color de su piel es pálida?

El 57% de los estudiantes si presenta palidez en su cuerpo y el 43% de ellos no la presenta.

### 3. ¿Es activo en la clase de educación física?

El 63% de los estudiantes si son activos durante la clase de educación física y el 37% de estudiantes no presentan palidez.

### 4. ¿Presenta decaimiento en la clase de educación física?

El 60% de los estudiantes si presenta decaimiento en la clase de educación física y el 40% de los estudiantes no la presentan.

### 5. ¿La talla y peso corresponde a su edad?

El 40% de los estudiantes si corresponde con su peso y su talla forme la edad que tienen y 60% de ellos no corresponden a su edad el peso y talla.

### 6. ¿Las condiciones climáticas les afecta?

En los estudiantes el 47% de ellos si les afectan las condiciones climáticas y el 53% de ellos no les afecta las condiciones climáticas.

7. ¿Muestra interés en la clase de educación física?

El 73% de los estudiantes si muestra interés en la clase de educación física y el 27% de los mismos no lo muestran interés por la clase.

8. ¿Se alimenta sana mente?

El 73% de los estudiantes si se alimentan sana mente y el 27% de ellos no se alimentan sana mente.

9. ¿Le afecta la desnutrición en sus actividades diarias?

El 73% de los estudiantes si les afecta la desnutrición en sus actividades diarias y al 27% de ello no les afecta.

10. ¿Participa en la clase de educación física?

El 67% de los estudiantes si participan en la clase de educación física y el 33% de los estudiantes no participan.

#### Interpretación de Resultados de la Encuesta

1. ¿Los alimentos que consume son preparados en casa?

El 97% de la población contestaron que los alimentos que consumen son preparados en casa y el 3% contestaron que no

2. ¿Desayuna todos los días alimentos sanos antes de ir a la escuela?

El 87% de la población contesto que desayuna todos los días y el 13% contesto que no desayuna.

3. ¿sus padres lo llevan a chequeos médicos y sabe cuánto mide y pesa?

El 20% de los estudiantes contestaron que sus padres no los llevan con el médico y no saben cuánto mide y pesa y 80% contestaron que si sus padres lo llevan con el médico.

4. ¿En la escuela sus maestros le enseñan que alimentos contienen vitaminas para su cuerpo?

El 97% contestaron que si los maestros le enseñan que alimentos con tienen vitaminas y 3% contestaron que no.

5. ¿Sabe que enfermedades puede contraer al no alimentarse sanamente?

El 87% de la población contestaron que no saben que enfermedades pueden contraer al no alimentarse sanamente y 13% contestaron que si saben que enfermedades pueden contraer al no alimentarse sanamente.

6. ¿Consume Frutas y verduras frecuentemente?

El 57% de los niños contestaron que si consumen frutas y verduras frecuentemente y el 43% contestaron que no consumen frutas y verduras frecuentemente.

7. ¿En su casa sus padres le enseñan comer sanamente?

El 90% de los estudiantes respondieron que sus padres si les enseñan a comer sanamente en casa y el 10% respondieron que en casa no le enseñan a comer sanamente.

8. ¿Cree usted que al comer frutas y verduras le brindaran más energía para jugar?

El 97% de la población estudiantil considera que si e importante comer frutas y verduras porque brinda más energía para jugar y el 3% contesto que no.

9. ¿Considera que la alimentación es básica para el funcionamiento del cuerpo?

El 73% de la población estudiantil considera que si la alimentación es básica para el funcionamiento del cuerpo y 27% considera que no.

10. ¿Esta consiente que la actividad física y una buena alimentación contribuye a mantener su salud y bienestar personal?

El 97% de la población estudiantil considera que si la actividad física y una buena alimentación contribuye a tener una buena salud y 3% considera que no.

## VI. Conclusiones.

- 6.1. La observación científica nos sirvió para observar cómo se encontraba el niño físicamente.
- 6.2. Realizando la siguiente encuesta con los estudiantes nos dio la noción de saber cómo se encuentra la población estudiantil.
- 6.3. Realizando las siguientes investigaciones con los estudiantes en el establecimiento nos ayudó a conocer el estado de enseñanza que se encuentra nuestra población estudiantil.
- 6.4. Teniendo ha bien de nuestro desarrollo académico estas realizaciones de encuestas en el establecimientos nos ayudaron a saber cómo se encuentra los niños académicamente y física mente.
- 6.5. Las investigaciones realizadas nos ayudaran a conocer y saber cuánta es la cantidad de la población estudiantil que padece de problemas físicos y aprendizaje.

## VII. Recomendaciones.

- 7.1. De que se deben de realizar encuestas en los establecimientos para saber cómo se entra la población estudiantil.
- 7.2. Conocer y saber cómo se entran los estudiantes físicamente y en su aprendizaje académico.
- 7.3. De que los docentes realicen actividades donde se pueda descubrir las discapacidades intelectuales que los alumnos presente en la clase.
- 7.4. Realizar en el establecimiento actividades con los padres y estudiantes impartidas por los docentes para un mejor aprendizaje.

7.5.

De que los docentes se encarguen de realizar actividades donde los niños sepan comer alimentos nutritivos.

7.6.

Realizar en el establecimiento jornadas médicas donde los padres puedan conocer y saber si su hijo padece de alguna enfermedad.

## VIII Bibliografía

1. Análisis del impacto social y económico de la desnutrición infantil en América Latina. RESULTADOS DEL ESTUDIO EN REPÚBLICA DOMINICANA CEPAL. Santiago de Chile, Noviembre de 2006
2. Boletín de la OMS: Pobreza y desnutrición y morbilidad infantiles: nuevos datos sobre la India Shailen Nandy, Michelle Irving, David Gordon, S.V. Subramanian, & George Davey Smith
3. Estadísticas sanitarias Mundiales 2011. Organización Mundial de la Salud.
4. LA DESNUTRICIÓN INFANTIL. Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento Wendy Wisbaum. UNICEF.
5. LA ESTRATEGIA DE COOPERACIÓN DE LA OPS/OMS CON ARGENTINA 2012-2016. Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS). Octubre 2012
6. Lineamientos Estratégicos para la Erradicación de la Desnutrición Crónica Infantil en América Latina y el Caribe. Guías para Líneas de Acción UNICEF TACRO, Panamá. Enero 2008.
7. MALNUTRICIÓN, DESNUTRICIÓN Y SOBREALIMENTACIÓN, CRISTINA DE LA MATA
8. Ministerio de Salud. Guatemala. Salud infantil.

### E – Grafía

1. <http://www.bvsde.ops-oms.org/texcom/nutricion/mata.pdf>
2. [http://www.mef.gob.pe/contenidos/pol\\_econ/documentos/Costo del Hambre y el Impacto Economico y social de desnutricion infantil.pdf](http://www.mef.gob.pe/contenidos/pol_econ/documentos/Costo_del_Hambre_y_el_impacto_Economico_y_social_de_desnutricion_infantil.pdf)
3. <http://www.who.int/bulletin/volumes/83/3/nandy0305abstract/es/>
4. [http://www.who.int/whosis/whostat/ES\\_WHS2011\\_Full.pdf](http://www.who.int/whosis/whostat/ES_WHS2011_Full.pdf)
5. <http://www.msal.gov.ar/promin/publicaciones/pdf/2-capitulodos-sana.pdf>
6. [http://www.unicef.org/lac/final\\_estrategia\\_nutricion\(2\).pdf](http://www.unicef.org/lac/final_estrategia_nutricion(2).pdf)
7. [http://www.who.int/countryfocus/cooperation\\_strategy/ccs\\_arg\\_es.pdf](http://www.who.int/countryfocus/cooperation_strategy/ccs_arg_es.pdf)

## IX.Anexos.

### 9.1 Glosario.

1. Administración de proyectos: La administración de proyectos es la disciplina de gestionar proyectos exitosamente, la cual puede y debe aplicarse durante el ciclo de vida de cualquier proyecto (Dixon, 2000).
2. Cuestionario: El cuestionario consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemáticamente.
3. Cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos.
4. Elaboración de los instrumentos:  
Encuesta: Es una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con intención de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población.
5. Entrevista: La entrevista, es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a los interrogantes planteados sobre el problema propuesto.
6. Grafica de Gantt: El diagrama de Gantt es una útil herramienta gráfica cuyo objetivo es exponer el tiempo de dedicación previsto para diferentes tareas o actividades a lo largo de un tiempo total determinado. A pesar de esto, el Diagrama de Gantt no indica las relaciones existentes entre actividades.
7. Gráfica: Los gráficos se usan para presentar series de datos numéricos en formato gráfico y así facilitan el análisis de grandes cantidades de información.
8. Informe final: El Informe Final es el último paso en el proceso de investigación. Procedimientos utilizados y llegando a ciertas conclusiones y recomendaciones. Su objetivo es el de comunicar los resultados de una investigación.



9. Informe: Exposición oral o escrita sobre el estado de una cosa o de una persona, sobre las circunstancias que rodean un hecho, etc.
10. Investigador Principal: La(s) persona(s) a cargo de un ensayo clínico o una subvención científica para investigación. El investigador principal prepara y lleva a cabo el protocolo del ensayo clínico (plan del estudio) o la investigación pagada por la subvención. El investigador principal también analiza los datos e informa sobre los resultados del ensayo o la investigación subvencionada.
11. Investigador: Persona que investiga.
12. Observación: Son instrumentos de investigación, evaluación y recolección de datos, referido a un objetivo específico, en el que se determinan variables específicas. Se usan para registrar datos a fin de brindar recomendaciones para la mejora correspondiente.
13. Presupuesto de la investigación: La investigación implica una inversión económica, puesto que exige aseguramientos y recursos que se dedicarán, en la medida que se requieran, para alcanzar los objetivos plasmados en el protocolo. Esto se materializa a través de acciones basadas en un plan lógico, el cual se debe corresponder con los costos estimados del presupuesto.
14. Proyecto: Un proyecto (del latín proyectos) es una planificación que consiste en un conjunto de actividades que se encuentran interrelacionadas y coordinadas.
15. Recursos Materiales: Son los medios físicos y concretos que ayudan a conseguir un objetivo.
16. Recursos: Un recurso es un medio de cualquier clase que permite conseguir aquello que se pretende.
17. Rúbrica: Son guías de puntuación usadas en la evaluación de desempeño de los estudiantes que describen las características específicas de un producto, proyecto o tareas en varios niveles de rendimiento, con el fin de clarificar lo que se espera del trabajo del alumno, de valorar su ejecución y de facilitar la proporción de feedback.

18. Técnicas o instrumentos de investigación: son los medios empleados para recolectar información, entre las que se destacan la observación, cuestionario, entrevista y encuesta.
19. Recolección de información: Hay muchas maneras de recolectar información en una investigación. El método elegido por el investigador depende de la pregunta de investigación que se formule. Algunos métodos de recolección de información son encuestas, entrevistas, pruebas, evaluaciones fisiológicas, observaciones, revisión de registros existentes y muestras biológicas.
20. Desnutrición: Se llama desnutrición a un estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causado por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo que puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes, también por una dieta inapropiada como hipocalórica o hipo-proteica. Tiene influencia en las condiciones sociales o psiquiátricos de los afectados. Ocurre frecuentemente entre individuos de bajos recursos y principalmente en niños.
21. Vitaminas: son un grupo de sustancias que son esenciales para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. Existen 13 vitaminas esenciales, lo cual significa que son necesarias para que el cuerpo funcione y son las siguientes: Vitamina A. Vitamina C.
22. Nutrición: Acción de nutrir. "el sistema de nutrición de algunos vegetales es semejante al del mundo animal" del Conjunto de procesos, hábitos, relacionados con la alimentación humana. "grandes avances en el campo de la nutrición; es un especialista en nutrición infantil; una nutrición deficiente puede originar enfermedades de muy diversos tipos"
23. Discriminación: Es toda aquella acción u omisión realizada por personas, grupos o instituciones, en las que se da un trato diferente a una persona, grupo o institución en términos diferentes al que se da a sujetos similares, de los que se sigue un prejuicio o consecuencia negativa para el receptor

de ese trato. Habitualmente, este trato se produce en atención a las cualidades personales del sujeto que es objeto del mismo, aunque también puede deberse a otros factores, como el origen geográfico, sus decisiones u opiniones en lo social, lo moral, lo político u otra área de interés social.

Se ha calificado como una forma de violencia pasiva, convirtiéndose, a veces, este ataque en una agresión física. Quienes discriminan designan un trato diferencial o inferior en cuanto a los derechos y las consideraciones sociales de las personas, organizaciones y estados. Hacen esta diferencia ya sea por el color de piel, etnia, sexo, edad, cultura, política, religión o ideología.

24. Educación: Formación destinada a desarrollar la capacidad intelectual, moral y afectiva de las personas de acuerdo con la cultura y las normas de convivencia de la sociedad a la que pertenecen. "la escuela se ocupa también de la educación en valores; cursos de educación para adultos; la educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana en el respeto a los principios democráticos de convivencia" Transmisión de conocimientos a una persona para que esta adquiera una determinada formación.
25. Bulling: el concepto refiere al acoso escolar y a toda forma de maltrato físico, verbal o psicológico que se produce entre escolares, de forma reiterada y a lo largo del tiempo.
26. Biología: ciencia que estudia la estructura de los seres vivos y de sus procesos vitales. "la biología contribuye, entre otros aspectos, al conocimiento de los procesos que ocurren en las células"
27. Biología molecular: parte de la biología que estudia los procesos vitales de los seres vivos en función de las características de su estructura molecular. A palabra biología está formada por dos vocablos griegos: *biots* ("vida") y *logos* ("estudio"). se trata de una ciencia natural que se dedica a analizar las propiedades y las características de los organismos vivos, entrándose en su origen y en su desarrollo.

28. Psicología: ciencia que estudia los procesos mentales, las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano, en relación con el medio ambiente físico y social que lo rodea de tal manera de sentir, de pensar y de comportarse de una persona o una colectividad. la cual es la disciplina que investiga sobre los procesos mentales de personas y animales. la palabra proviene del griego: *psico-* (actividad mental o alma) y *logía* (estudio). esta disciplina analiza las tres dimensiones de los mencionados procesos: cognitiva, afectiva y conductual.
29. Hábitos: práctica habitual de una persona, animal o colectividad. "el hábito de la lectura es muy recomendable; el hábito de fumar es muy perjudicial; la simple variación de algunos malos hábitos alimentarios puede resultar muy beneficiosa para la salud" se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático. debe quedar claro que un hábito no es una mera conducta asidua, sino que debe ser de un grado de regularidad que se confunda con la vida del individuo que lo ostenta. por extensión, suele denominarse hábito al modo de vida de los presbíteros. todas las personas tienen arraigados una serie de hábitos que tienen notable influencia en sus vidas, hasta el punto de determinar los éxitos y los fracasos en diversas actividades. es por ello que es de suma importancia fijar la atención en las conductas recurrentes que se han incorporado. muchas de estas son totalmente inconscientes, por lo que es necesario algún grado de introspección para identificar.
30. Ejercicio: práctica que sirve para adquirir unos conocimientos o desarrollar una habilidad. "ejercicios de traducción; ejercicios de tiro; al final del capítulo hay ejercicios de autoaprendizaje" actividad física que se hace para conservar o recuperar la salud o para prepararse para un deporte. "ejercicios gimnásticos; ejercicios respiratorios; caminar es un buen ejercicio; hacer ejercicio es saludable" se trata de la acción de ejercer, ejercitar o ejercitarse. estos verbos se refieren a practicar un arte, un oficio o una profesión, aunque también pueden hacer referencia al hecho de llevar a cabo una cierta acción.

31. Salud: estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones. "la organización mundial de la salud dice que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social" serie de condiciones físicas en que se encuentra un ser vivo en una circunstancia o un momento determinados. "deseo que mejores de salud; su estado de salud es preocupante". antes de entrar de lleno en la definición de lo que significa el término salud se hace necesario ver donde se encuentra el origen etimológico del citado concepto. más exactamente hay que subrayar que se halla en el latín y en concreto en la palabra *salus* que es el estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.
32. Estrés: conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos repetidos, como por ejemplo el frío, el miedo, la alegría. el estrés (del griego *stringere*, que significa «apretar a través de su derivado en inglés *stress* que significa *fatiga de material*) es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. fisiológica o biológica es la respuesta de un organismo a un factor de estrés tales como una condición ambiental o un estímulo. el estrés es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío. de acuerdo con el evento estresante, la manera del cuerpo a responder al estrés es mediante el sistema nervioso simpático de activación que da lugar a la respuesta de lucha o huida. debido a que el cuerpo no puede mantener este estado durante largos períodos de tiempo, el sistema parasimpático tiene tendencia a hacer regresar al cuerpo a condiciones fisiológicas más normales (homeostasis). en los humanos, el estrés normalmente describe una condición negativa (*distrés*) o por lo contrario una condición positiva (*eustrés*), que puede tener un efecto mental, físico e incluso de bienestar o malestar en un ser humano, o incluso en otra especie de animal.

33. Ocio: tiempo libre o descanso de las ocupaciones habituales."el desarrollo de las nuevas tecnologías influirá en las modalidades de utilización del ocio" actividad a la que se dedica como distracción los momentos de tiempo libre. "hay diversos tipos de ocio, tales como un ocio que puede ser alienante, un ocio consumista, un ocio creativo y un ocio enriquecedor"
34. Sociedad: es un término que describe a un grupo de individuos marcados por una cultura en común, un cierto folclore y criterios compartidos que condicionan sus costumbres y estilo de vida y que se relacionan entre sí en el marco de una comunidad. aunque las sociedades más desarrolladas son las humanas (de cuyo estudio se encargan las ciencias sociales como la sociología y la antropología o la etología social).
35. Deportes:el deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada a menudo asociada a la competitividad deportiva. por lo general debe estar institucionalizado, requiere competición con uno mismo o con los demás que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y tiene propiedades que lo diferencian del juego.
36. Cardiovascular:es un sistema,es una estructura organizada de componentes que mantienen interrelaciones. estos componentes pueden ser físicos o simbólicos. cardiovascular, por su parte, es un término vinculado al corazón y al aparato circulatorio del corazón y los vasos sanguíneos o relacionados con ellos.el sistema cardiovascular, por lo tanto, abarca aquellas estructuras que permiten la circulación sanguínea y linfática. en concreto podemos establecer que en el funcionamiento correcto del sistema cardiovascular influye no sólo la sangre y el corazón sino también los correspondientes vasos sanguíneos y el sistema linfático. este último se caracteriza por el hecho de que funciona como sistema de transporte tanto para la regulación de los líquidos extracelulares como para las defensas y los ácidos grasos.
37. Nutrientes: refiere a todo aquello que nutre o alimenta, es decir, que aumenta la sustancia, ya sea del cuerpo animal o vegetal. alimento que

aporte vida y energía al organismo vivo. en tanto, su sentido más específico nos dice que los nutrientes son aquellos productos químicos que provienen del exterior de una célula y que son los que esta necesitará para poder desplegar sus funciones vitales los cuales son absorbidos por la célula y transformados a través de un proceso metabólico de biosíntesis, que se conoce como anabolismo, o en su defecto, mediante degradación, para así obtener otras moléculas. de todas las diversas sustancias con las cuales se encuentran compuestos los alimentos, los nutrientes, resultan ser aquellos que más activamente participan en las reacciones metabólicas. el oxígeno, el agua y los minerales son los nutrientes básicos que consumen y necesitan las plantas para vivir, en tanto, los seres humanos y los animales se alimentarán a través de vegetales y de otros animales. es el caso de los llamados organismos consumidores, o bien pueden ser producidos a través de procesos que genera el propio organismo, siendo esta última situación típica de los organismos autótrofos (bacterias vegetales). energía, y asistencia en el cumplimiento efectivo de algunas funciones del organismo muy relevantes son las misiones fundamentales de los nutrientes. entre ellos podemos destacar a las grasas, los carbohidratos, las vitaminas, y las proteínas entre las sustancias que integran los nutrientes consumidos por todos los seres vivos.

38. Minerales: son cuerpos naturales químicos, inorgánicos y homogéneos, que pueden hallarse en la superficie de la tierra, formados en ella en forma espontánea. en general poseen estructura cristalina, dada por el enredamiento de los átomos, y la composición química que difiere de unos a otros. poseen caras, o sea superficies planas, pues sus átomos se disponen en forma ordenada. hay pocos minerales integrados por un solo elemento, como el oro y la plata; la mayoría, son compuestos químicos. su estudio corresponde a la mineralogía. el calcio, el potasio y el magnesio son metales; el fósforo, el azufre y el carbono, son no metales. los minerales compuestos se agrupan entre otros, en: sulfuros, como la pirita o la calcosina, donde se combinan elementos no metálicos con metálicos;

óxidos, como la magnetita o el rutilo, donde los metales o no metales se combinan con oxígeno, sin carácter salino. halogenuros, como la fluorita, que resultan de la combinación de un halógeno con un metal. también hay sulfatos, nitratos, fosfatos, silicatos.

39. Esteroides:son lípidos secretadas por las glándulas endocrinas (glándulas que liberan hormonas) presentes tanto en el hombre como en los animales y los vegetales. a menudo hablamos de las hormonas esteroides en medicina y de esteroides anabolizantes en el medio deportivo. los esteroides incluyen el colesterol, las hormonas sexuales (estrógenos y andrógenos) los glucocorticoides (cortisona y cortisol) la aldosterona (una hormona secretada por glándulas suprarrenales, que desempeña un papel importante en la función del riño)
40. Proteínas: son moléculas complejas imprescindibles para la estructura y función de las células. su nombre proviene del griego proteos que significa fundamental, lo cual se relaciona con la importante función que cumplen para la vida. las proteínas se originan a partir de la unión de otras moléculas llamadas aminoácidos, estas se agrupan en largas cadenas y se mantienen estables por uniones químicas llamadas enlaces peptídicos. los aminoácidos son solo de 20 tipos distintos y la forma en que se combinan da origen a cada una de las miles de variedades de proteínas. las distintas combinaciones posibles de los aminoácidos están codificadas en el adn bajo la forma de genes. algunos aminoácidos además de provenir de la alimentación pueden ser producidos por el organismo, otro grupo son obtenidos solo con los alimentos, por lo que son llamados aminoácidos esenciales. las proteínas pueden ser de varios tipos según las funciones que cumplen en el organismo, sin embargo, a grandes rasgos se clasifican en proteínas estructurales y proteínas con actividad biológica. las proteínas que consumimos en la dieta pueden ser de cualquiera de los dos tipos, independientemente de su origen se consideran proteínas alimentarias, el valor nutritivo de las proteínas viene dado por la mayor o menor presencia delos aminoácidos esenciales en su composición.



41. Estereotipos: es la percepción exagerada y con pocos detalles, simplificada, que se tiene sobre una persona o grupo de personas que comparten ciertas características, cualidades y habilidades, y que buscan «justificar o racionalizar una cierta conducta en relación a determinada categoría social.
42. Trabajo en equipo: es fundamental en muchos proyectos de empresa en los que la esencia del equipo muestra que la suma de distintos talentos a nivel individual da lugar al éxito porque el verdadero saber se comparte con humildad gracias a la retroalimentación que surge del diálogo asertivo y de la admiración mutua.

Un equipo de trabajo es un conjunto de personas que se organizan de una forma determinada para lograr un objetivo común. en esta definición están implícitos los tres elementos clave del trabajo en equipo:

43. Conjunto de personas: los equipos de trabajo están formados por personas, que aportan a los mismos una serie de características diferentes (experiencia, formación, personalidad, aptitudes, que van a influir decisivamente en los resultados que obtengan esos equipos.
44. Organización: existen diversas formas en las que un equipo se puede organizar para el logro de una determinada meta u objetivo, pero, por lo general, en las empresas esta organización implica algún tipo de división de tareas. esto supone que cada miembro del equipo realiza una serie de tareas de modo independiente, pero es responsable del total de los resultados del equipo.
45. Objetivo común: no debemos olvidar, que las personas tienen un conjunto de necesidades y objetivos que buscan satisfacer en todos los ámbitos de su vida, incluido en trabajo. una de las claves del buen funcionamiento de un equipo de trabajo es que las metas personales sean compatibles con los objetivos del equipo.

## 9.2 Instrumentos La Observación Científica.



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIS-



Ficha No. \_\_\_\_\_

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

Nombre del establecimiento educativo: E.O.R.M Sector I Parcelamiento Monterrey  
Jornada: Matutina Nivel: Primario

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

No.	Descripción	SI	NO
1.	¿Se hidrata durante la clase de educación física?		
2.	¿El color de su piel es pálida?		
3.	¿Es activo en la clase de Educación Física?		
4.	¿Presenta decaimiento en la clase de educación física?		
5.	¿La talla y peso corresponde a su edad?		
6.	¿Las condiciones climáticas les afecta?		
7.	¿Muestra interés en la clase de educación física?		
8.	¿Se alimenta sana mente?		
9.	¿Le afecta la desnutrición en sus actividades diarias?		
10.	¿Participa en la clase de educación física?		

Firma y Sello  
Directora  
Centro Educativo

Coordinador  
Vo. Bo.



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: E.O.R.M. Sector I Parcelamiento Monterrey  
Jornada: Matutina Nivel: primario

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

No.	Descripción	SI	NO
1.	¿Los alimentos que consume son preparados en casa?		
2	¿Desayuna usted todos los días alimentos sanos antes de ir a la escuela?		
3	¿Sus padres lo llevan a chequeos médicos y sabe cuánto mide y pesa?		
4	¿En la escuela sus maestros le enseñan que alimentos contienen vitaminas para su cuerpo?		
5	¿Sabe que enfermedades puede contraer al no alimentarse sanamente?		
6	¿Consume frutas y verduras frecuentemente?		
7	¿En su casa sus padres le enseñan comer sanamente?		

8	¿Cree usted que al comer frutas y verduras le brindan más energía para jugar?		
9	¿Considera que la alimentación es básica para el funcionamiento del cuerpo?		
10	¿Esta consiente que la actividad física y una buena alimentación contribuyen a mantener su salud y bienestar personal?		

Firma y Sello  
 Directora  
 Centro Educativo

Coordinador  
 Vo. Bo.

### 9.3 Programa de Docencia

#### RESUMEN EJECUTIVO

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

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

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

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

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

#### JUSTIFICACIÓN

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

divertida. La Educación Física se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su Diario vivir y como proceso para su proyecto de vida. Podemos mencionar que el hábito del ejercicio físico mejora el rendimiento de las personas reduciendo enfermedades y aprovechando el tiempo libre eliminando el hábito arraigado al sedentarismo. Siendo así la Educación Física de calidad la que permite desarrollar habilidades de competencia recreativa en los niños y adolescentes, de manera que estos tengan los mecanismos para mantenerse activos durante toda su vida. Los beneficios y efectos a largo plazo de la actividad física son fuertes argumentos para que exista un programa organizado de educación física en los escolares. Cuanta más atención se ponga en los centros educativos a la regularidad y variedad en la práctica de la Educación Física tanto mayor y más duraderos serán sus efectos sobre el funcionamiento del cuerpo humano. Una buena formación de hábitos en la actividad física le será de gran utilidad al educando, conforme entre en edades más maduras. La actividad física es importante porque mejora la salud y la calidad de vida. La práctica regular de actividad física conjuntamente con buenos hábitos alimentarios puede ayudar a evitar o retardar la manifestación de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, el cáncer de colon y las complicaciones de salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad. Los beneficios, sin embargo, van mucho más allá de la prevención de enfermedades. Un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, la actividad física puede mejorar la autoestima y aumentar la interacción e integración social.

#### OBJETIVO GENERAL:

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

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Concientizar a los docentes de la escuela la importancia de la clase de educación física para el desarrollo integral de las personas.
2. Conocer los rasgos que definen una educación física de calidad activa y valora los efectos que la práctica habitual y sistemática tiene en la mejora de las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Demostrar los riesgos que se corren al llevar una vida sedentaria.

Lugar Y Fecha De La Realización:

Escuela Oficial Rural Mixta Sector I Parcelamiento Monterrey, viernes 04 de marzo.

Población Objetivo:

El 100% de los docentes de la E.O.R.M. Sector I Parcelamiento Monterrey.

Participantes:

Masculino: 3

Femenino: 12

Metodología A Utilizar:

Conferencia

Desarrollo Temático:

Calidad de vida: Concepto e Investigación

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

industrialización como consecuencia del interés que suscitaba desde el campo de las ciencias sociales.

La Educación Física de calidad permite desarrollar habilidades de competencia recreativa en los niños y adolescentes, de manera que estos tengan los mecanismos para mantenerse activos durante toda su vida. Los beneficios y efectos a largo plazo de la actividad física son fuertes argumentos para que exista un programa organizado de Educación Física en los escolares. Cuanta más atención se ponga en los centros educativos a la regularidad y variedad en la práctica de la Educación Física tanto mayor y más duraderos serán sus efectos sobre el funcionamiento del cuerpo humano. Una buena formación de hábitos en la actividad física le será de gran utilidad al educando, conforme entre en edades más maduras.

La actividad física es importante porque mejora la salud y la calidad de vida. La práctica regular de actividad física conjuntamente con buenos hábitos alimentarios puede ayudar a evitar o retardar la manifestación de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, el cáncer de colon y las complicaciones de salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad.

Combatir el sedentarismo:

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física es cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo y es la principal razón de enfermedades como el cáncer de mama y de colon, la diabetes y la cardiopatía isquémica. En contraposición al desarrollo de una Actividad Física moderada y frecuente, tenemos al Sedentarismo, siendo justamente un bajo o nulo ejercicio de movimientos en las actividades cotidianas, causando por ello una gran cantidad de afecciones y enfermedades.

Una persona con un estilo de vida sedentario es propensa a tener.

- enfermedades cardiovasculares.
- Contraer diabetes tipo 2.
- Aumentar sus niveles de colesterol.



- Tener presión alta.
- Sufrir un infarto.

Los beneficios, sin embargo, van mucho más allá de la prevención de enfermedades. Un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, la actividad física puede mejorar la autoestima y aumentar la interacción e integración social.

Que Es La Educación Física:

Es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación pedagógica, que ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad. Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, han variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad contribuyendo al cuidado y preservación.

Educación Física: Beneficios Para una vida sana:

El empleo de la actividad física como medio educativo formalizado conforma un espacio del sistema educativo denominado educación física. Es una parte de la educación general que tiene como objeto la mejora y desarrollo de las capacidades corporales a través de la actividad física.

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

La actividad física realizada de una forma regular es una forma sumamente beneficiosa para la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, sin olvidar la influencia tan beneficiosa que ejerce sobre la formación del carácter, la disciplina, la toma de decisiones y la aceptación de las reglas, favoreciendo el desenvolvimiento de la persona en todos los ámbitos de la vida cotidiana. En consecuencia, la práctica deportiva debe ser realizada con todas las personas, de acuerdo siempre, con sus necesidades y sus posibilidades físicas. En este sentido debemos subrayar que todos necesitamos realizar una actividades física, puesto que al ponerla en práctica no solo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, si no que estamos favoreciendo al conjunto de nuestro ser, a nivel químico, energético emocional e intelectual. En La Cumbre Mundial de Educación física celebrada en Berlín en 1999, se recomendó que en todos los países se deban cumplir la legislación sobre educación física y se resaltaron los beneficios de la actividad física bien orientada, por su estrecha relación con la salud individual y colectiva.

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

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

ejercicio físico y el deporte el mejoramiento de nuestra salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico y socio afectivo, aunque si se realiza ejercicio físico sin control, con técnicas defectuosas, posiciones inadecuadas, sobrepasando los límites. Podríamos causar serios daños y lesiones en nuestro organismo. Algunos de estos beneficios son:

#### A Nivel Físico:

- Elimina grasas y previene la obesidad.
- Aumenta la resistencia ante el agotamiento.
- Previene enfermedades coronarias.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Favorece el crecimiento.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Combate la osteoporosis.
- Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad y resistencia
- Regula el estreñimiento hábitos como el sedentarismo.

#### A Nivel Psíquico:

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Elimina el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.

#### A Nivel Socio Afectivo:

- Estimula la participación e iniciativa.

- Estimula el afán de trabajo en grupo.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima.
- Mejora la imagen corporal.

Recursos:

- Cañonera
- Marcadores
- Paleógrafos

Producto Esperado:

100% de docentes.

Cobertura:

100% de docentes de grados.

Impacto:

Que conozcan los múltiples beneficios que se obtienen en la práctica de la actividad física.

## Evaluación De Los Participantes

### Rúbrica

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

#### 9.4 Programa de Extensión

##### Producto final

##### 9.4.1 INTRODUCCIÓN

El aeróbic convencional tiene como principal objetivo el entrenamiento cardiovascular, sin embargo llega a ser educativo y recreativo cuando sus objetivos y su metodología se acercan a la expresión, al juego y a la recreación alejándose del acondicionamiento físico como principal objetivo, pero sin descartarlo pues también se busca desarrollar tanto cualidades físicas (ritmo, atención, coordinación, equilibrio, percepción espacial y temporal) como psicológicas (lateralidad, cooperación, trabajo en equipo, participación).

El aeróbic permite con sus contenidos basados en “el cuerpo, ritmo y movimiento” alcanzar objetivos óptimos para un desarrollo integral; consecuentemente las sesiones de educación física, serían el medio idóneo para llevar a cabo las clases de aeróbic, preferiblemente dentro de una unidad didáctica dedicada al ritmo y expresión o bien dentro de una de salud cardiovascular o

resistencia. Estas clases de aeróbic como las hemos denominado, no pueden ser las mismas para niños que para adultos.

Lugar: Escuela Oficial Rural Mixta Sector I Parcelamiento Monterrey

Estudiante: Pedro Armando García Ríos

Fecha: Marzo 2016

Hora Inicio: 7:30: AM

Hora de Finalización: 9:30 AM

Cantidad de Participantes: 15

Edad: 22 - 50 años

#### 9.4.2 Importancia De La Clase De Educación Física De Calidad

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

#### 9.2.3 Actividad A Desarrollar

Descripción:

El aeróbic reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc. El aerobico ha sido y sigue siendo muy popular entre las mujeres, aunque cada vez hay más hombres que lo practican, dejando de lado el tópico sobre que es un deporte de mujeres. El ritmo de las sesiones de aeróbic varía en función de la edad del público que lo practica. Las canciones utilizadas marcan la intensidad en cada momento de la clase.

El aeróbic es un tipo de ejercicio capaz de estimular la actividad cardiovascular y respiratoria durante un tiempo lo suficientemente largo, como para producir en nuestro cuerpo determinados beneficios como mejorar la salud, prevenir enfermedades, mejorar la forma física, incrementar el ritmo metabólico, eliminar grasas de reserva y reducir el estrés. Esta actividad combina los movimientos gimnásticos y la danza, realizada al ritmo de la música, enlazándose de tal forma que conforman secuencias coreográficas que se ejecutan durante una sesión.

Objetivos:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la resistencia muscular
- Mejorar la coordinación
- Mejorar la resistencia aeróbica
- Incrementar el ritmo metabólico
- Desarrollar la expresión corporal
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar

Competencias A Desarrollar:

- Demostrar la importancia de la actividad física.
- Promover el hábito del ejercicio físico.

#### 9.4.4 Guía De Desarrollo De La Actividad

##### Estructuración De La Sesión

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

1. Calentamiento: Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder. Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe

procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado. La duración del calentamiento no debe ser menor a 10 minutos y no conviene exceder los 15. La velocidad de la música debe ser moderada.

2. Parte principal: Es la parte que debe cumplir con las expectativas del proyecto; es la parte de trabajo cardiovascular de intensidad progresiva y ascendente. En esta fase es donde se realizan las coreografías con su progresión metodológica consiguiente. Los movimientos deben ser seguros y controlados y la dificultad dependerá de esas premisas en función de las características de la clase. La duración de esta fase será de 30 minutos y la velocidad de la música aumentará sin brusquedad.
3. Enfriamiento: El objetivo de esta fase es disminuir la frecuencia cardíaca de forma lenta y progresiva. Se trata de una corta coreografía que se realiza con música lenta y prepara al cliente para la fase de relajación y estiramientos. La duración de esta fase será de 5 minutos y la velocidad de la música será moderada.
4. Vuelta a la calma y relajación: Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión. La duración es de unos 10 minutos con músicas que propicien la relajación, la velocidad puede oscilar sobre un amplio espectro, la música debe ser lenta.



## Estrategias A Desarrollar

### Primer bloque:

- 3 rodillas (D)
- 2 V (I)
- 3 rodillas (I)
- 2 V(I)

### Segundo bloque:

- 2 viñas (D-I) ↔
- 1 V (D-I) + 2 lunges ↔
- 4 caminata delante (D-I) ↑ + 1 Caja (D)
- 4 caminata atrás (D-I) ↓ + 1 V ↓



### Primer bloque

- 1 rodilla + 1 twist + 1 rodilla (D)
- 1 V a doble tiempo + movimientos de brazos, cruz y al pecho
- 1 rodilla + 1 twist + 1 rodilla (I)
- 1 V a doble tiempo + movimientos de brazos, cruz y al pecho

## Segundo bloque

- 1 viña (D) + movimientos circulares de brazos hacia la izquierda+ 1 giro (I)
- 1 V (D-I) + 2 lunges con movimientos de brazos alternos (D-I)
- 2 chassé (D-I) ↑ + 1 caja (D-I) (salto)
- 2 chassé (D-I) ↓+ 1 V (D-I)

### Justificación De La Actividad

EL aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y la práctica de aerobio han despertado en los últimos años el interés por parte de los docentes ya que brinda diferentes posibilidades de entretenimiento y de desarrollo de destrezas. Quienes practican deporte pertenecen a un sector importante en nuestra sociedad, y de igual manera, quienes se acercan a manifestaciones artísticas, por tal razón y teniendo en cuenta la realidad de nuestra comunidad se brinda la posibilidad de desarrollar los talentos, encaminado a una población física, psíquica y emocionalmente sana a un futuro no muy lejano donde aporte en la transformación de nuestra realidad social.

### Alcance De La Actividad

Es evidente que la recreación satisface necesidades humanas básicas de relacionarse, hacer deporte, disfrutar actividades al aire libre, participar de actividades artísticas, contribuyendo al desarrollo humano integral, gran parte de las actividades 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 plazas y áreas verdes e incluso áreas comerciales.

Anexos

Fotografías De La Capacitación



Fotografía del trabajo de campo



Fotografías de la encuesta y observación científica

