

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 URBANA MIXTA PROFESOR JORGE ARTURO REYES CEBALLOS,
LOTIFICACIÓN BRISAS DE XULÁ, CUYOTENANGO SUCHITEPÉQUEZ
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

OMAR LISANDRO HERRERA GONZÁLEZ.

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 URBANA MIXTA PROFESOR JORGE ARTURO REYES CEBALLOS,
LOTIFICACIÓN BRISAS DE XULÁ, CUYOTENANGO SUCHITEPÉQUEZ
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

OMAR LISANDRO HERRERA GONZÁLEZ.

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 SÀNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

M.A. JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES

C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 102-2016
CODIPs. 2342-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
Omar Lisandro Herrera González
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO TERCERO (103º) 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 TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Jorge Arturo Reyes Ceballos, Lotificación Brisas de Xulá, Cuyotenango Suchitepéquez jornada matutina nivel primario jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Omar Lisandro Herrera González

CARNÉ: 201417632

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,

“DID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Myner Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



PADEP/DEF No. 105-2016
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 Urbana Mixta Profesor Jorge Arturo Reyes Ceballos, lotificación Brisas de Xulá, Cuyotenango Suchitepéquez jornada matutina nivel primario jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Omar Lisandro Herrera González

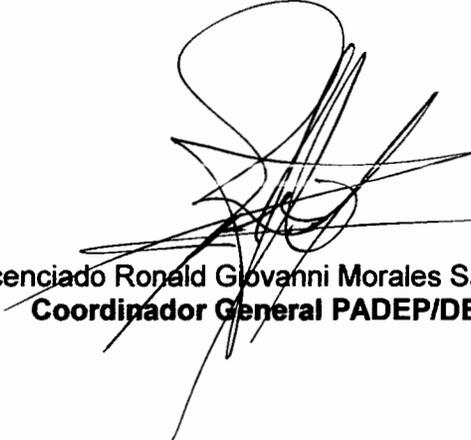
CARNÉ: 201417632

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

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



Guatemala 01 abril de 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó el proyecto de Sistematización con fines de graduación titulada **“El rol del profesor de educación física del PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta. Profesor. Jorge Arturo Reyes Ceballos, Lotificación Brisas de Xulá, Cuyotenango, Suchitepéquez., jornada matutina, nivel Primario”**. Del estudiante Omar Lisandro Herrera González, con carné 201417632 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

Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9 Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono 24187530/40

C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 105-2016
CODIPs. 876-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
Omar Lisandro Herrera González
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO SEPTIMO (107º) 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 SEPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Jorge Arturo Reyes Ceballos, lotificación Brisas de Xulá, Cuyotenango Suchitepéquez jornada matutina nivel primario jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Omar Lisandro Herrera González

CARNÉ: 201417632

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

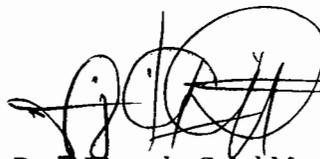
Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Jorge Arturo Reyes Ceballos, Lotificación Brisas de Xulá, Cuyotenango Suchitepéquez, el estudiante **Omar Lisandro Herrera González, carné No.201417632**, 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 Urbana Mixta Profesor Jorge Arturo Reyes Ceballos, Lotificación Brisas de Xulá, Cuyotenango 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,



Prof. Ricardo Cael Macario.

Director

**Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Jorge Arturo Reyes Ceballos
Lotificación Brisas de Xulá.
Cuyotenango Suchitepéquez**



DEDICATORIA

A DIOS:

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme permitido gozar de salud, fortaleza, sabiduría y sus múltiples bendiciones para lograr mis metas.

A MI MADRE:

Por ser el pilar principal durante toda mi vida y en mi proceso educativo.

A MIS PADRE:

Q.E.P.D. por ser quien forjo el carácter en mi vida, y coloco en mi esa motivación de ser mejor día con día.

A MIS HERMANAS:

Por ser un apoyo en mi vida diaria, y por estar ahí en momentos que les he necesitado.

A MIS AMIGOS (AS):

Gracias por su valioso apoyo.

A MIS COMPAÑEROS:

Por su amistad, apoyo y motivación para cumplir esta meta.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS:

Ya que sin nada somos, Dios es quien nos concede el privilegio de la vida, y nos brinda salud para poder cumplir nuestras metas.

A GUATEMALA:

Tierra bendita que me vio nacer, y me permite desenvolverme como ser humano.

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA :

Por brindarme formación profesional.

AL PROGRAMA PADEP/DEF:

Por darme la oportunidad de profesionalización.

AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN:

Por impulsar programas de profesionalización docente y por darme la oportunidad de continuar mis estudios de formación académica.

A DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA:

Por tomarme en cuenta y brindarme la oportunidad de superación integral.

A MIS CATEDRATICOS:

Por su valiosa guía.

ÍNDICE

Introducción.	
I. Marco Conceptual.....	2
1.1 Planteamiento.....	2
1.2 Justificación.....	3
II. Marco Metodológico.....	4
2.1 Objetivos.....	4
2.1.1 Generales.....	4
2.1.2 Específicos.....	4
2.2 Método.....	4
2.2.1 Muestra.....	4
2.2.2 Recolección de datos.....	4
2.2.3 Análisis Estadístico.....	5
2.2.4. Instrumentos.....	5
III. Marco Teórico.....	5
3.1 El rol del profesor de educación Física.....	5
3.2 Ámbito Biológico.....	6
3.2.1 Efectos.....	7
3.2.2 Mortalidad.....	7
3.2.3 Consecuencias.....	8
3.3 Ámbito Psicológico.....	8
3.3.1 Estrés.....	9
3.3.2 Baja Autoestima.....	10
3.4 Ámbito Social.....	10
3.4.1 Obesidad.....	11
3.5 Ámbito Laboral.....	11
IV. Marco Operativo.....	12
4.1Diseño de la Investigación.....	12
4.1.1 Equipo de Investigación.....	12
4.1.2. Presupuesto.....	12
4.1.3. Programación.....	13
V. Presentación de Resultados.....	14
5.1 Análisis de Datos.....	14
5.2 Interpretación.....	34
VI.Conclusiones.....	36
VII. Recomendaciones.....	37
VIII Bibliografía Y E-Graffa.....	38

IX. Anexos.....	39
9.1 Glosario.....	39
9.2 Instrumentos.....	43
9.3 Programa de Docencia.....	45
9.4 Programa de Extensión.....	52

Introducción.

La alimentación es un factor fundamental no solo en la niñez sino en todo el transcurso de la vida de un ser humano, debido a la complejidad que la vida moderna le exige, la alimentación es fundamental desde el inicio de la vida ya que sin ella o llevándola de una mala manera un ser humano no podría desarrollarse con la plenitud que uno que lleve una alimentación adecuada. La mala alimentación causa trastornos en un estudiante que no se alimenta bien, los trastornos más notorios son: falta de retención, falta de ánimo al practicar actividad física. Así mismo puede presentar problemas de salud con enfermedades como gastritis úlceras, anemia diabetes y obesidad. Hablar de la mala alimentación en los estudiantes es total mente perjudicial ya que ellos no rinden en su totalidad no desarrollan la retención y cuando tienen que participar en la clase de educación física no tienen los ánimos y las energías suficientes para realizar la tarea asignada, socializan poco con sus compañeros y sufren de deficiencia para hacer nuevos amigos.

I.Marco Conceptual.

1.1 Planteamiento.

La fuente del problema tiene su origen en la Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Jorge Arturo Reyes Ceballos ubicada en Lotificación Brisas de Xulá del Municipio de Cuyotenango del Departamento de Suchitepéquez. Dicha población u objeto de estudio tiene origen en niños del nivel primario de la escuela descrita anteriormente, se toma en cuenta que la mayoría de los niños inscritos en esta escuela son originarios de lotificación brisas de xulá, y muy pocos son los que proceden de otros lugares aledaños. En dicha escuela la población actual es de 226 niños inscritos. Siendo 105 estudiantes mujeres y 121 estudiantes varones. La temporalidad de la investigación se llevó a cabo de septiembre a diciembre de 2015 y de enero a abril de 2016. La situación socio económica de dicha comunidad es de escasos recursos los padres de familia se dedican al comercio a la agricultura y de esos ingresos dependen para mantener a sus familias, muchas familias no cuentan con otro ingreso extra ya que las madres de los niños se dedican en su mayoría a cuidar a sus hijos.

Los estudiantes se presentan faltos de ánimos y no desean realizar ninguna actividad física más bien se sientan a descansar sin haber tenido ninguna tarea física, los estudiantes en ocasiones asumen que no han desayunado es por ello que no quieren hacer educación física y en lugar de un desayuno balanceado y rico en proteínas y vitaminas, desayunan en la escuela pero compran golosinas dulces que en vez de alimentarlos les está causando un gran daño, esta mala alimentación es a causa del descuido de los padres y de no haberles creado un hábito sano de alimentación. Esta mala alimentación por no comer a las horas que corresponde podría acusar gastritis úlceras y trastornos alimenticios severos.

Estos estudiantes debido a la mala alimentación en ocasiones caen en una depresión que no les permite interactuar con sus compañeros e incluso con sus maestros, este problema es muy malo porque el estudiante carece de amigos o incluso sus compañeros lo molestan debido a que el no habla y no participa activamente.

La mala alimentación podría repercutir en el estudiante también biológicamente es decir que el estudiante no se desarrolle como se desarrolla un niño normal que se alimenta adecuadamente. El estudiante no mediría y tampoco pesaría lo que mide y pesa un ser de su edad. Comer bien nos dará una mente en buenas condiciones, en tanto que llevar una mala alimentación nos podrá conducir a sufrir desajustes mentales, seguir una dieta con mayor número de grasas y con pocas vitaminas conducirá al estudiante a disminuir su estado de ánimo y desarrollar una enfermedad como la depresión, muchas veces la forma de comer va en contra de desarrollar una buena salud mental ya que los alimentos que se consumen carecen de vitaminas y minerales que no son lo que nuestra mente necesita y consiguen empeorar la circulación sanguínea, y con ello poner en riesgo las diferentes partes del cuerpo, entre ellas el cerebro. Todo esto por lo consiguiente perjudica en el sentido laboral ya que el niño no rinde en sus clases y no se llega a los objetivos planteados para un mejor desenvolvimiento del estudiante durante la clase de educación física.

1.2 Justificación.

La presente investigación es de suma importancia ya que ayudara a determinar el factor por el cual los estudiantes de la Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Jorge Arturo Reyes Ceballos del Municipio de Cuyotenango del Departamento de Suchitepéquez, no participan en la clase de educación física, esta investigación nos deja claramente marcado que los estudiantes están sufriendo un cuadro de desnutrición, la cual no les permite realizar sus actividades que normal mente realizaban como por ejemplo jugar activamente con sus compañeros o amigos, también vemos que algunos niños por la falta de alimentación están careciendo de vitaminas las cuales les dan energías y a su vez les ayudan a su desarrollo físico e intelectual. Con esta investigación se contribuye al desarrollo y crecimiento del estudiante desde distintos ámbitos se contribuirá a tener estudiantes más activos, más participativos y que se desenvuelvan de una mejor manera, en tanto que ellos mejoren se tendrá un mejor país.

II. Marco Metodológico.

2.1 Objetivos.

2.1.1 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 Urbana Mixta Profesor Jorge Arturo Reyes Ceballos, Lotificación Brisas de Xulá, jornada matutina, nivel primario, del municipio de Cuyotenango del departamento de Suchitepéquez.

2.1.2 Específicos.

2.1.2.1 Identificar problemas nutricionales del estudiante para un mejor desarrollo físico.

2.1.2.2 Integrar un plan que permita al estudiante relacionarse social mente con sus compañeros y docentes.

2.1.2.3 Asociar en el estudiante nuevas costumbres alimenticias, que también le permitan una forma diferente de ver la vida y su entorno que le rodea.

2.1.2.4 Identificar la razón por la cual el estudiante no asiste y/o no participa en la clase.

2.2 Método.

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

2.2.1 Muestra: Son los datos obtenidos de la investigación realizada en la Escuela Oficial urbana Mixta Profesor Jorge Arturo Reyes Ceballos, Lotificación Brisas de Xulá, Cuyotenango Suchitepéquez con estudiantes comprendidos entre las edades de 7 a 13 años para posteriormente ser analizada e interpretada para poder omitir un juicio objetivo.

2.2.2 Recolección de Datos: Se utilizará el método de muestreo intencional o de juicio. Es un método de muestreo no probalística, 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 realizara de la siguiente forma:

- a) Se tabularan cada una de las respuestas obtenidas en la observación y la encuesta.
- b) Se realizara una gráfica por cada pregunta de la observación y de 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 profesor de educación física.

El rol del profesor de educación física ha tenido múltiples cambios ya que debe poseer capacidades pedagógicas, actitudes profesionales, personales y orientaciones filosóficas que contribuyen con el desempeño de su labor docente y la formación cognitiva y afectiva de los estudiantes. El profesor de educación física pasó de ser el protagonista que entrega conocimientos, a ser el mediador, que facilita el aprendizaje a través de herramientas, en donde el estudiante es partícipe en la construcción de estos conocimientos. Aguirre de Vergara (2011) señala que se necesita tener una formación académica, que le permita estar preparado para

dirigir a sus estudiantes, mediante conocimientos actuales y claros; tener una formación valórica la cual le permita al docente tener una comunicación cercana. Para abordar el rol del profesor de educación física es necesario centrarse, en el mismo de manera global y qué papel tiene en la escuela. Las funciones de un profesor pueden estudiarse según las relaciones que establece con la comunidad en la que ejerce su labor, con la escuela como institución dotada de estructuras y componentes diversos; y en tercer lugar con el estudiante y el grupo-clase que será la relación a la que aboquen las dos anteriores.

El profesor partiendo de que la comunidad no es un ente aislado de la escuela, la función del profesor con respecto a ella es la de conocer y compenetrarse con el medio social y natural que la rodea e integrar en su proyecto educativo los valores de cultura, lengua, tradiciones, etc. Que la caracterizan.

El profesor debe conocer a profundidad la estructura de la institución de la cual forma parte esta toma de conciencia le llevara a adquirir la capacidad de desarrollarse dentro de la misma en todas sus posibilidades como miembro del colectivo de profesores es importante la integración en el trabajo en equipo sintiéndose respaldado en la toma de decisiones y apoyado en la realización de nuevos proyectos.

La relación del docente con el grupo de estudiantes debe ir enfocada a la integración de los mismos ya que el éxito de la integración constituye uno de los objetivos principales del proceso educativo para que el acto educativo pueda llegar a darse de forma eficaz, el profesor debe jugar su papel estableciendo con los estudiantes una relación cálida en la que ellos se sientan importantes por el hecho de ser estudiantes.

3.2 Ámbito biológico.

La mala alimentación es el estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada, en la cual hay nutrientes que faltan, o cuya ingesta se da en la proporción errónea. Puede tener como causa también la sobrealimentación

(obesidad). La OMS¹ define la Desnutrición como la mayor amenaza individual a la salud pública mundial. La mala alimentación tiene origen desde que los padres no tienen un completo control alimenticio sobre los niños, y es por esa falta de control que los niños tienden a consumir golosinas o comidas con alto índice de grasas y otras con muchos azúcares, este desbalance alimenticio perjudica al niño partiendo que carece de vitaminas esenciales para mantenerse activo durante cierta actividad física.

Los daños que ocasiona la mala alimentación en los niños son muy graves ya que le quita todo ánimo y lo perjudica en sus estudios y también al momento de realizar una tarea física, los daños biológicos pueden ser falta de crecimiento esto tiene a una mala formación de sus huesos, y un precario crecimiento de sus músculos. Por lo cual estos al momento de realizar un movimiento podrían fracturarse y en el caso de los músculos podrían desgarrarse. Otro daño ocasionado podrían ser las enfermedades gástricas como gastritis úlceras anemias severas e incluso tuberculosis.

3.2.1 Efectos

Los efectos de la mala alimentación son severos, entre ellos podemos mencionar la mortalidad, las consecuencias y los efectos psicológicos que se pueden dar.

3.2.2 Mortalidad.

De acuerdo a Jean Ziegler² la mortalidad causada por la Desnutrición representó el 58% sobre la mortalidad total de 2006. "En 2006, más de 36 mil personas murieron de hambre o de enfermedades derivadas de déficits en micronutrientes". De acuerdo a la OMS, la Desnutrición es de lejos la mayor causa de mortalidad infantil presente en la mitad de todos los casos. Seis millones de niños mueren de hambre cada año. La limitada o inexistente lactancia causa otros 1.4 millones.

¹ Organización Mundial de la Salud.

² Relator Especial de Naciones Unidas en Derecho al Alimento desde 2000 hasta marzo de 2008

Otras deficiencias, como la falta de vitamina A o zinc, por ejemplo, representan un millón. La malnutrición en los primeros dos años de vida es irreversible. Un niño malnutrido crece con un estado de salud y logros educativos menores. En general, sus propios hijos también tienden a ser más pequeños. Anteriormente, la malnutrición se veía como algo que causaba los problemas de enfermedades como sarampión, neumonía y diarrea. Actualmente, se considera que la malnutrición realmente es la causa de esas enfermedades también, y puede ser fatal por sí misma.

3.2.3 Consecuencias

La malnutrición incrementa el riesgo de infección y de enfermedades infecciosas. Por ejemplo, es un factor de riesgo importante en el comienzo de la tuberculosis activa. En comunidades o áreas en las que se produce ausencia de agua potable apta para el consumo humano, estos riesgos adicionales a la salud presentan un problema crítico. La disminución de la energía y un funcionamiento dañado del cerebro también forman parte de la espiral restrictiva de la malnutrición, dado que sus víctimas son menos capaces de llevar a cabo las labores necesarias para adquirir alimento por ser pequeños y no ganar un sueldo.

3.3 Ámbito Psicológico.

Los alimentos determinarán muchos aspectos de nuestra salud. Uno en los que actúa de forma directa es sobre el estado de ánimo. Comer bien nos ayudará a mantener una mente en perfectas condiciones, y es que llevar una dieta desequilibrada es un motivo de sufrir depresión y otros desajustes mentales. Cuando nos referimos a una alimentación correcta queremos decir equilibrada en la que dotemos al organismo de todos los nutrientes que necesita para funcionar correctamente. Normalmente cuando un problema de estas características tiene lugar es debido a la falta de algún nutriente necesario, y es que la alimentación ocupa un lugar más importante de lo que pensamos en nuestra salud, pues de ella depende el funcionamiento de nuestro cuerpo. Mantener una alimentación equilibrada en la que estén presentes frutas y verduras, además de hidratos de carbono complejos, y proteínas como el pescado y la carne...nos ayudará a dotar

al organismo de nutrientes como las vitaminas, los minerales, antioxidantes y demás sustancias que el cuerpo necesita para poder realizar correctamente sus funciones habituales entre las que entra el buen estado de la mente. A pesar de que no le damos importancia a este aspecto, la mente necesita alimento, y es que el cerebro consume gran cantidad de nutrientes para poder realizar sus funciones vitales. Si le privamos de estas sustancias podemos llegar a desarrollar una enfermedad como la depresión que afecta a nuestro estado de ánimo, y que se debe a carencias nutricionales en muchos casos. Seguir una dieta rica en grasas y pobre en vitaminas, minerales y antioxidantes nos ayudará a disminuir nuestro estado de ánimo y poder desarrollar una enfermedad como la depresión. Muchas veces la dieta que seguimos en la actualidad va en contra de este principio y es un impedimento a la hora de obtener una buena salud mental, y es que los alimentos preparados, la comida rápida y las prisas son los causantes de ingerir un exceso de calorías bajo en vitaminas y minerales y rico en grasas insanas que además de no aportar lo que nuestra mente necesita consiguen empeorar la circulación sanguínea y con ello el riesgo de las diferentes partes del cuerpo, entre ellas el cerebro.

3.3.1 Estrés.

Durante los momentos de estrés el cuerpo humano requiere de un mayor aporte de nutrientes para funcionar adecuadamente, aunado a la implementación de técnicas de relajación. Situación que se complica dado que muchos estudiantes tienen una alimentación poco equilibrada. El estrés puede afectar a cualquier persona que se sienta abrumada, incluso a los niños. En los niños en edad preescolar, el hecho de separarse de sus padres puede ocasionarles ansiedad. A medida que los niños crecen, las presiones académicas y sociales (en especial, la tarea de "encajar") crean estrés.

Muchos estudiantes están muy ocupados y no tienen tiempo para jugar de manera creativa o relajarse después de la escuela. Los estudiantes que se quejan de la cantidad de actividades en las que participan o se niegan a asistir a ellas pueden estar dando a entender que están demasiado atareados.

3.3.2 Baja Autoestima.

Constantemente nuestra autoestima se ve afectada por las experiencias y exigencias que recibimos del mundo exterior. La sociedad exige que sigamos pautas de comportamiento estándar o sistemas de elección y decisión parecidas o iguales que las de la mayoría. Y si no cumplimos los requisitos exigidos, nuestra autoestima, aunque positiva, puede verse mermada. Por esta razón, la construcción de una autoestima positiva debe ser sólida en todos los momentos de la vida de un niño. Solamente así, él no se sentirá inferior por si lleva un corte de pelo, que le guste, pero que no agrada a los demás. Una baja autoestima puede desarrollar en los niños sentimientos como la angustia, el dolor, la indecisión, el desánimo, la pereza, la vergüenza, y otros malestares. Por este motivo, el mantenimiento de una autoestima positiva es una tarea fundamental a lo largo del crecimiento de los niños.

3.4. Ámbito Social.

En casi todos los países, los factores sociales y culturales tienen una influencia muy grande sobre lo que come la gente, cómo preparan sus alimentos, sus prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren. Sin embargo, los hábitos y prácticas alimentarias son rara vez la causa principal, o importante de la malnutrición. Por el contrario, muchas prácticas son específicamente diseñadas para proteger y promover la salud; un ejemplo es suministrar a las mujeres alimentos abundantes, densos en energía, durante los primeros meses después del parto. Es verdad también, que algunas prácticas alimentarias tradicionales y tabúes de ciertas sociedades pueden contribuir a deficiencias nutricionales en grupos específicos de la población. Los nutricionistas deben conocer los hábitos y prácticas de alimentación de las comunidades donde trabajan, de manera que puedan ayudar a reforzar los elementos positivos y luchar para cambiar los negativos. Relativamente pocas personas o sociedades se oponen al consumo de cereales, raíces, legumbres, hortalizas o fruta. Pueden tener fuertes preferencias y

gustos, pero la mayoría de quienes comen maíz también comen arroz, y casi todos lo que comen arroz, comerán productos a base de trigo.

3.4.1 Obesidad.

El problema no sólo afecta en la actualidad, sino que condiciona fuertemente un futuro saludable, por ejemplo, en este cuadro de situación los estudiantes obesos en edad escolar tienen un 25% de probabilidades de sufrir problemas de hipertensión en la adultez y la probabilidad asciende entre un 50 y un 80% cuando el sobrepeso aún existe durante la adolescencia. En Salta la situación también es preocupante, ya que según los últimos datos obtenidos por la Secretaría de Nutrición y alimentación Saludable, entre el 12 y el 15% de los estudiantes en edad escolar tienen problemas de sobrepeso o son obesos, algo que está levemente por encima de la media nacional. Es un problema complejo y de difícil resolución, ya que son múltiples los factores que influyen en que una población tenga problemas alimentarios. Hay variables culturales, sociales y económicas. El 61% de los estudiantes obesos mira más de las dos horas de televisión diaria recomendadas, un factor que determina que no realicen actividad física, según un estudio realizado de la Universidad Maimónides de Buenos Aires. Otras causas además de la inmovilidad de los estudiantes, el estrés, el advenimiento de los juegos electrónicos, la poca actividad física y los celulares, si a eso le sumamos una oferta desmedida de productos “engordantes” en los establecimientos educativos, el combo puede ser letal. De acuerdo a diversos estudios, tanto en Guatemala como en el resto del mundo, la obesidad en niños y adolescentes aumenta los riesgos de padecer resistencia a la insulina, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares en etapas tempranas de la adultez.

3.5 Ámbito laboral.

La mala alimentación en los estudiantes perjudica en el ámbito laboral y en la clase de educación física, debido a que el estudiante no quiere participar activamente en la clase y perjudica al profesor en el logro de sus actividades y es por ello que no se cumple con sus objetivos. Esto también perjudica al estudiante en sus notas ya que pueden ser bajas por su poca participación.

IV. Marco Operativo.

4.1 Diseño de la Investigación.

4.1.1 Equipo de Investigación.

4.1.1.1 Investigador principal: Omar Lisandro Herrera González

4.1.1.2. Director del Centro Educativo: Ricardo Calel Macario.

Recursos:

1. Humanos.

1.1 Investigador: Omar Lisandro Herrera González

2. Materiales:

2.1 Computadora.

2.2 Impresora.

2.3 Fotocopiadora.

2.4 cámara Fotográfica.

2.5 Acceso a Internet.

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

2.7 Equipo de transporte. Motocicleta.

4.1.2. Presupuesto.

No.	Descripción	Costo
1.	Papel bond	Q.30.00
2.	Lapiceros	Q.10.00
3.	Lápices	Q.3.00
4.	Fólder	Q.10.00
5.	Impresiones	Q.250.00
6.	Internet	Q.100.00
7.	Encuadernación	Q.30.00
	Total	Q.433.00

4.1.3. Programación.

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

V. Presentación de Resultados

5.1 Análisis y tabulación de resultados obtenidos de la observación científica

Pregunta No. 1

¿Existe decadencia de los estudiantes en la clase de educación física?

Tabla. No. 1

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	28	93%
NO	2	7%
Total	30	100%

Grafico No. 1



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

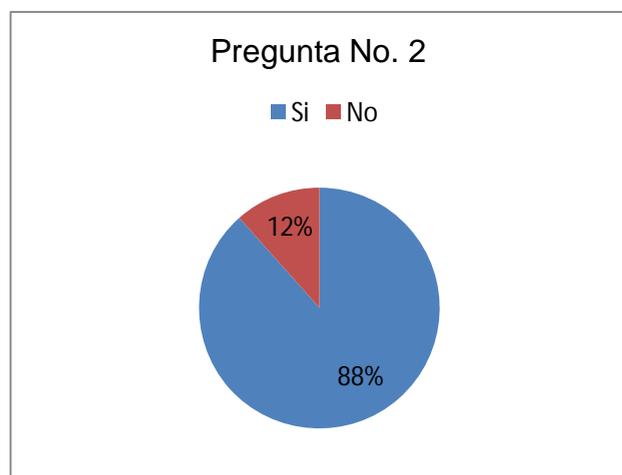
Pregunta No. 2

¿No participan en la clase y se quedan sentados asumiendo que están enfermos?

Tabla. No. 2

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	27	88%
NO	3	12%
Total	30	100%

Grafico No. 2



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

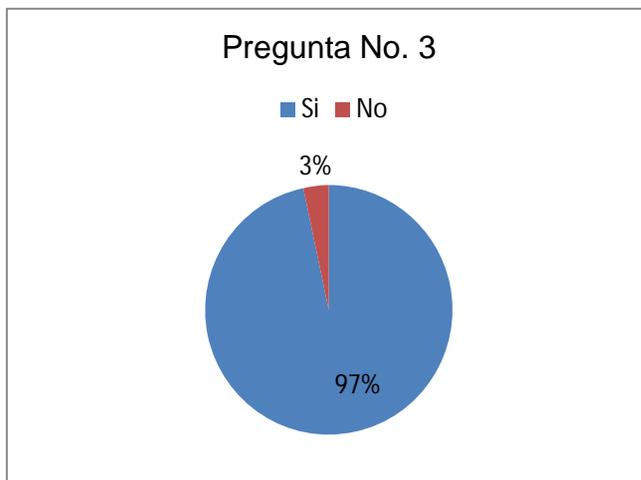
Pregunta No. 3

¿Fatiga en los estudiantes que participan en la clase de física?

Tabla. No. 3

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

Grafico No. 3



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

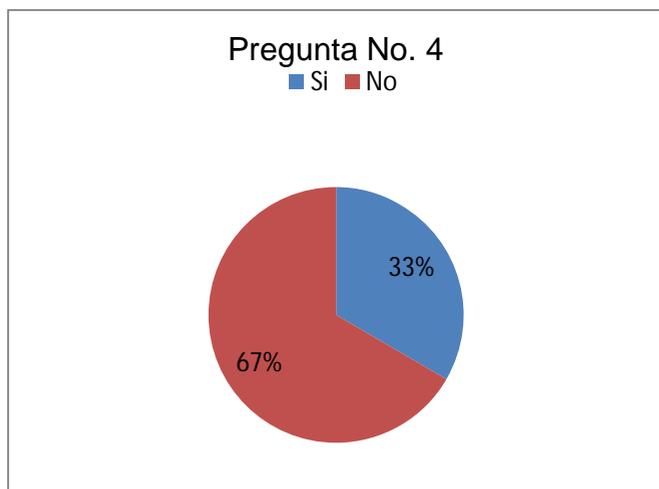
Pregunta No.4

¿Hay estudiantes con sobre peso que no participan en la clase?

Tabla. No. 4

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

Grafico No. 4



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

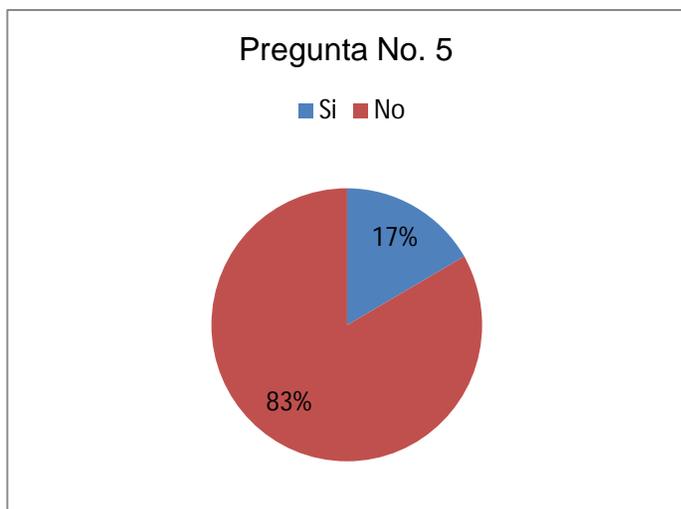
Pregunta No. 5

¿Estudiantes con sobre peso que optan por comprar golosinas y no quieren participar dentro de la clase de física?

Tabla. No. 5

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	5	17%
NO	25	83%
Total	30	100%

Gráfico No. 5



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

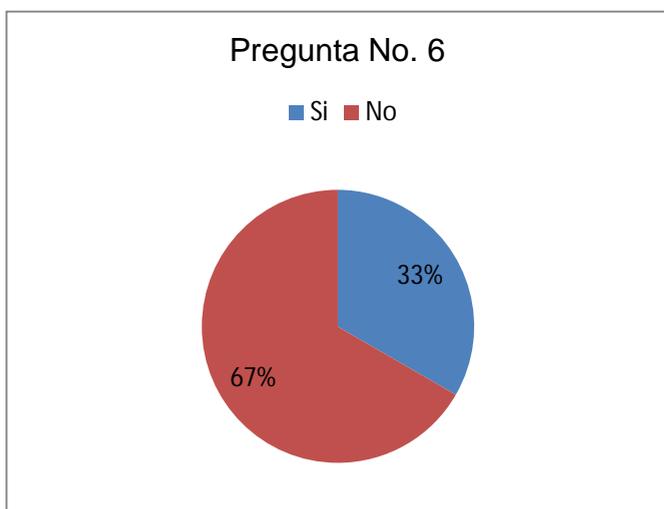
Pregunta No. 6

¿Socializa con sus demás compañeros durante la clase de educación física?

Tabla. No. 6

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

Grafico No. 6



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

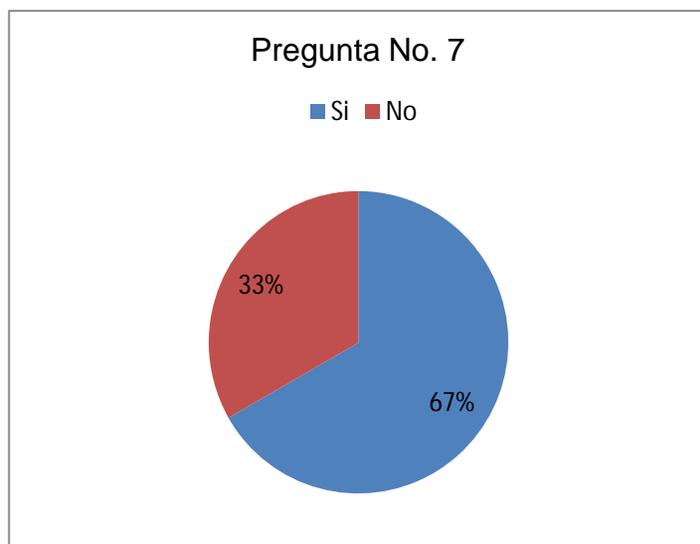
Pregunta No. 7

¿Demuestra respeto hacia sus maestros en la escuela?

Tabla. No. 7

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

Grafico No. 7



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

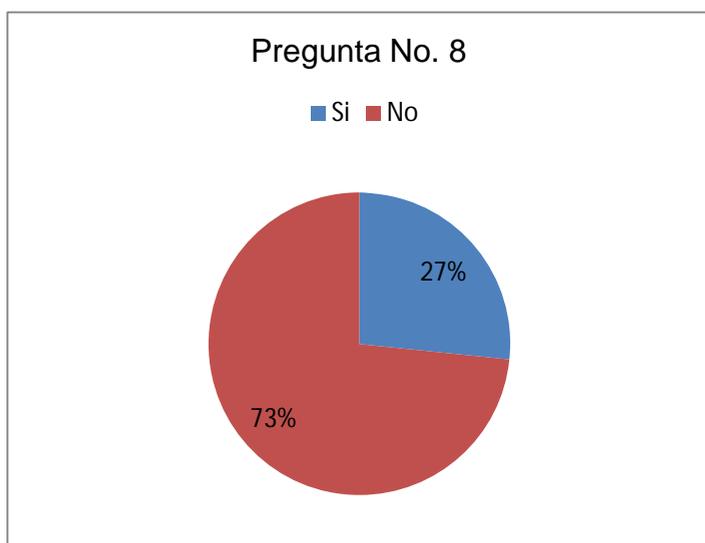
Pregunta No. 8

¿Demuestra actitud activa en la clase de educación física?

Tabla. No. 8

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

Grafico No. 8



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

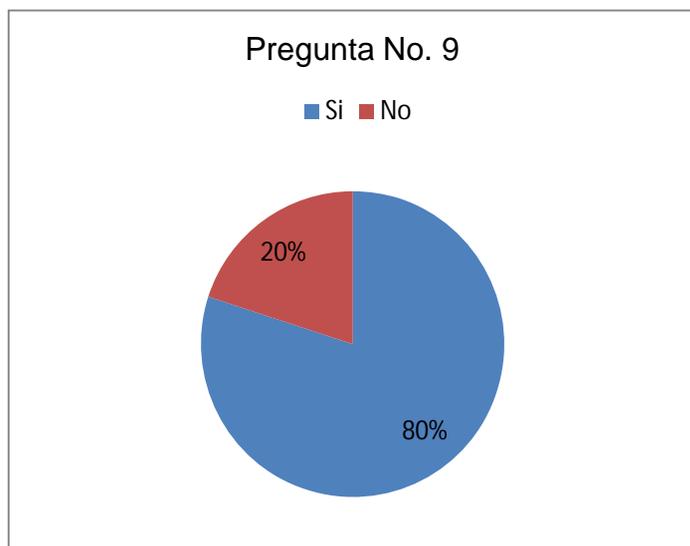
Pregunta No. 9

¿El estudiante se distrae y no presta atención en la clase?

Tabla. No. 9

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

Grafico No. 9



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

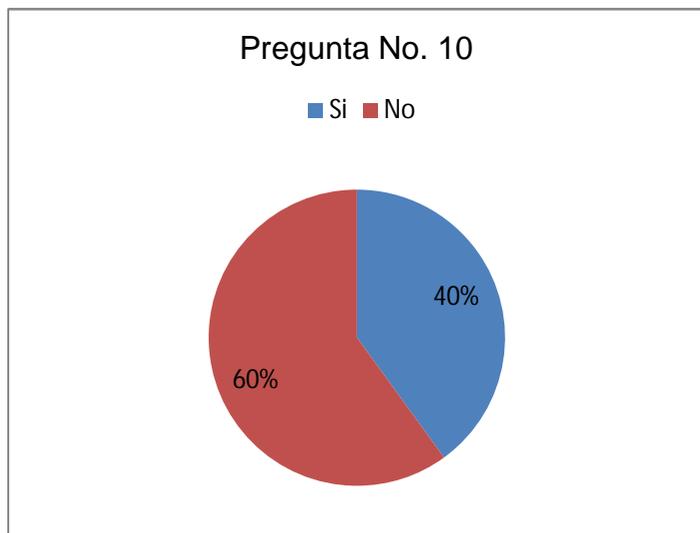
Pregunta No. 10

¿El estudiante presenta problemas para retener información, y destrezas físicas que se le presentan?

Tabla. No. 10

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	12	70%
NO	18	30%
Total	30	100%

Grafico No. 10



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

Datos obtenidos en la encuesta

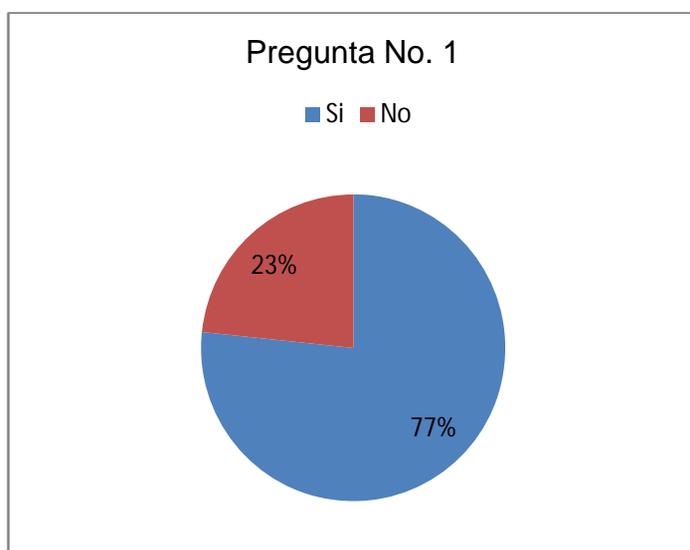
Pregunta No. 1

¿Desayuna antes de venir a la escuela?

Tabla. No. 1

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	23	77%
NO	7	23%
Total	30	100%

Grafico No. 1



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

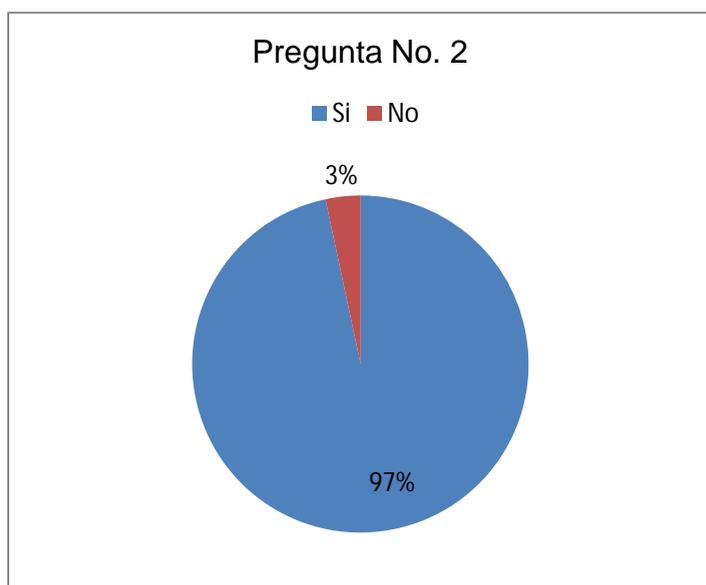
Pregunta No. 2

¿Come usted los 3 tiempos de comida?

Tabla. No. 2

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

Grafico No. 2



Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.

Padep/def 2016

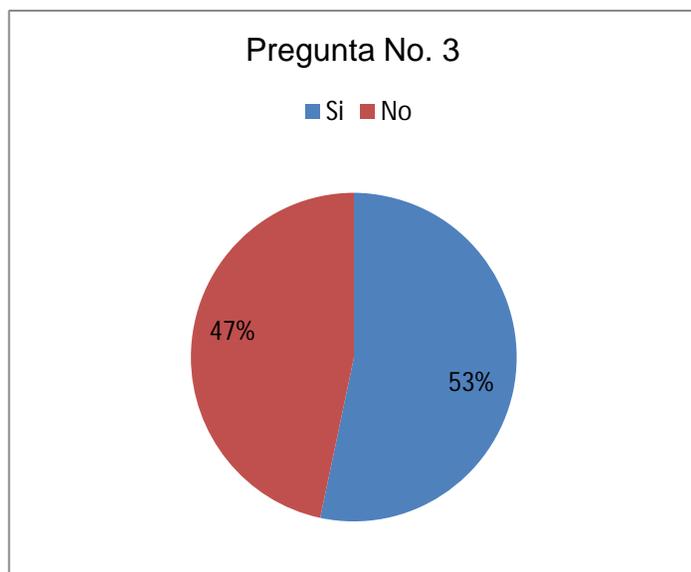
Pregunta No. 3

¿Sus papás le mandan refacción a la escuela?

Tabla. No. 3

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

Grafico No. 3



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

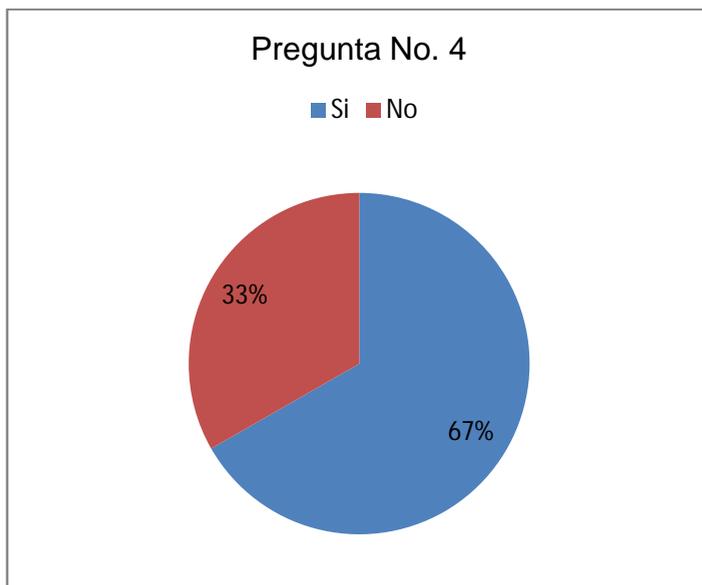
Pregunta No. 4

¿Come frutas y verduras a diario?

Tabla. No. 4

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

Grafico No. 4



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

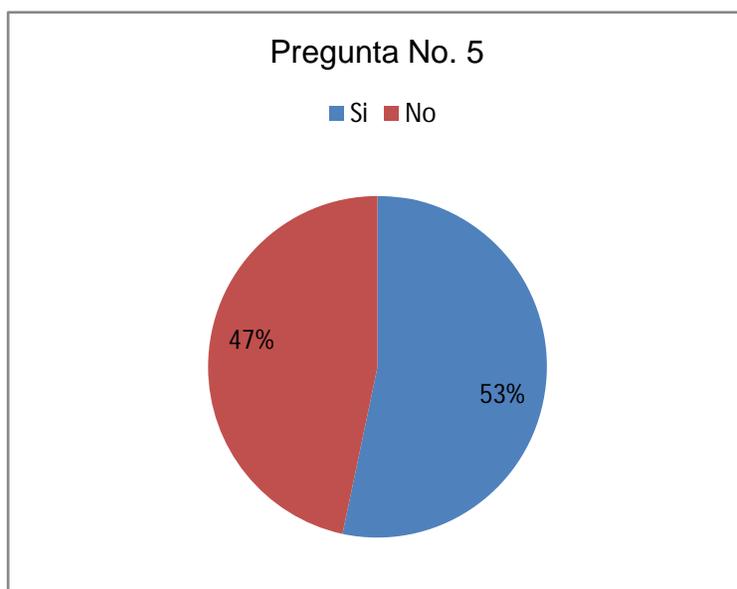
Pregunta No. 5

¿Se siente triste sin que le hayan hecho algo?

Tabla. No. 5

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

Grafico No. 5



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

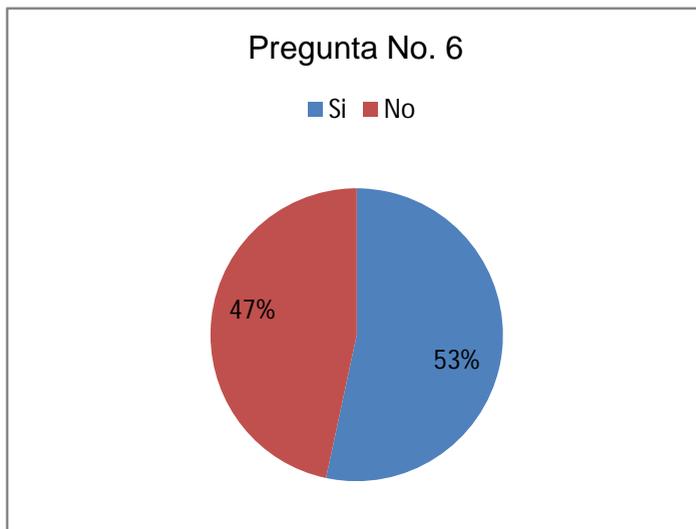
Pregunta No. 6

¿Cuándo hace educación física se siente mareado?

Tabla. No. 6

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

Grafico No. 6



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

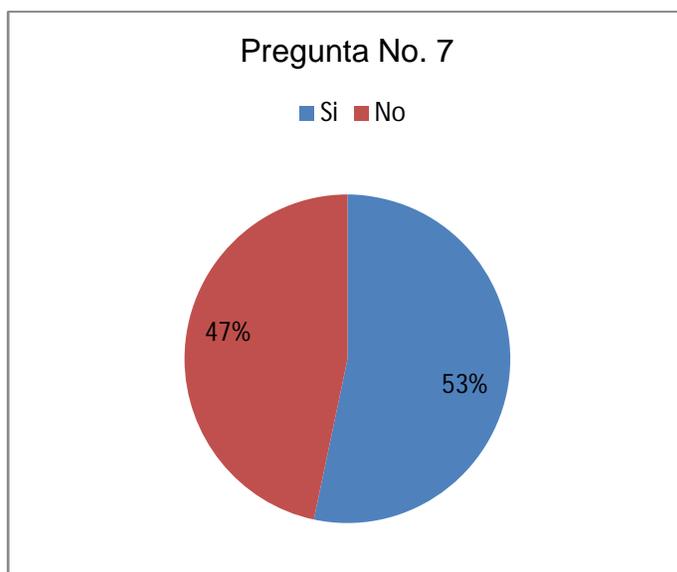
Pregunta No. 7

¿En ocasiones no come un tiempo de comida?

Tabla. No. 7

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

Grafico No. 7



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

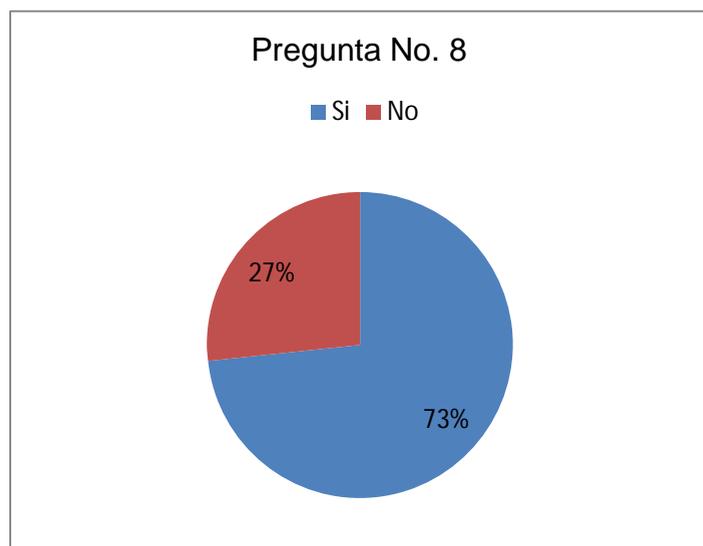
Pregunta No. 8

¿Sus papás le regañan cuando no se come toda la comida?

Tabla. No. 8

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

Grafico No. 8



Fuente: Investigación de Campo

Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.

Padep/def 2016

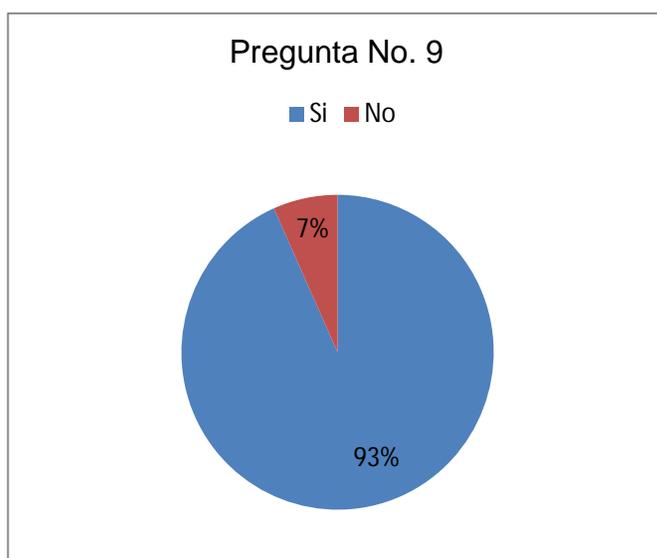
Pregunta No. 9

¿Consume golosinas a diario?

Tabla. No. 9

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	28	93%
NO	2	7%
Total	30	100%

Grafico No. 9



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

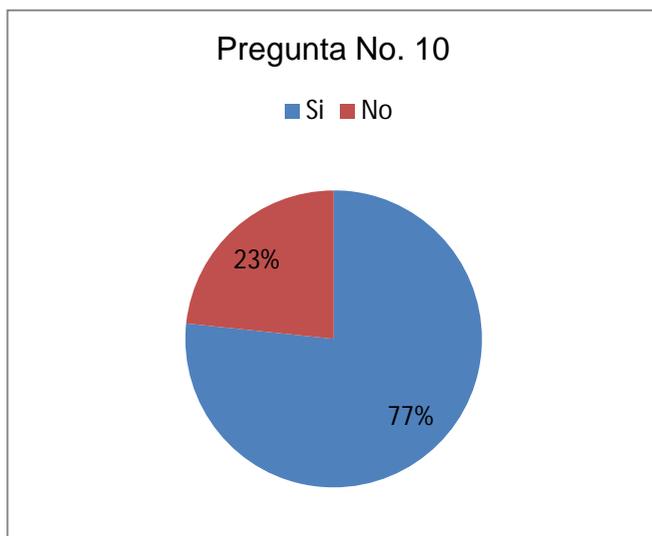
Pregunta No. 10

¿Bebe gaseosa a diario?

Tabla. No. 10

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	23	77%
NO	7	23%
Total	30	100%

Grafico No. 10



Fuente: Investigación de Campo
Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.
Padep/def 2016

5.2 Interpretación.

Observación Científica.

1. En la gráfica número uno se aprecia que existe decadencia de los estudiantes en la clase de educación física, el porcentaje refleja. Si 93% y No 7%.
2. Los estudiantes se quedan sentados y asumen que están enfermos en la gráfica se observa que el 88% se queda sentado asumiendo estar enfermo mientras que el 12% participa.
3. Se observó que el 97% de los estudiantes sufre fatiga al recibir educación física mientras que un 3% participa normal mente en la clase.
4. Se observó un 33% de estudiantes con sobre peso que no participan a menudo en la clase en tanto que el 67% no padece de sobre peso.
5. Se observa en la gráfica que un 17% de los estudiantes opta por comprar golosinas y comer. Mientras un 83% no compra golosinas.
6. En la gráfica se observa que un 33% de los estudiantes socializa durante la clase de educación física, en tanto que un 67% no lo hace.
7. La grafica refleja que el 33% de estudiantes no le guarda respeto a sus maestros, en tanto que el 67% si respeta.
8. La grafica refleja que el 27% de los estudiantes si refleja una actitud activa durante la clase, en tanto que un 73% no la refleja.
9. La grafica refleja que el 80% de los estudiantes se distrae y el 20% no se distrae durante la clase.
10. La grafica refleja que el 40% de los estudiantes tiene problemas para retener información y un 60% de los estudiantes no presenta problemas.

Interpretación de la encuesta.

1. La grafica demuestra que un 77% de los estudiantes si desayuna antes de asistir a la escuela, en tanto que el 23% de ellos no lo hace.
2. La grafica demuestra que el 97% de los estudiantes come con habitualidad sus tres tiempos de comida, en tanto que un 3% no lo hace.

3. La grafica demuestra que al 53% de los estudiantes sus padres les mandan comida a la escuela en tanto que a un 47% no.
4. El 67% de los estudiantes contesto que si come a diario frutas y verduras, en tanto que un 33% no lo hace.
5. El 53% de los estudiantes contesto que suele sentirse triste sin que les hayan hecho algo. En tanto que el otro 47% no dice sentirse triste sin ninguna razón.
6. El 53% de los estudiantes respondió que se siente mareado cuando hace educación física, en tanto que el otro 47% no dice sentirse mareado.
7. El 53% de los estudiantes respondió que en ocasiones se salta un tiempo de comida, en tanto que el otro 47% come habitual mente los tres tiempos.
8. El 73% de los estudiantes contesto que sus padres los regañan cuando no se terminan toda la comida, en tanto que un 27% respondió que no les decían nada.
9. El 93% de los estudiantes contesto que consume golosinas a diario, en tanto que un 7% no lo hace.
10. El 77% de los estudiantes respondió que si bebe gaseosa a diario, en tanto que un 23% respondió no hacerlo.

VII Conclusiones.

6.1 Existe decadencia de parte de los estudiantes al momento de recibir la clase de educación física.

6.2 Los estudiantes asumen enfermedades esto con el fin de no hacer física, debido a que carece de energías por su mala alimentación.

6.3 La mayoría de estudiantes sufre de fatiga cuando recibe educación física derivado de su mala alimentación.

6.4 Los estudiantes en su mayoría desayunan en su casa antes de asistir a la escuela pero este desayuno, no cubre las necesidades de los mismos estudiantes.

6.5 Existe un 47% de estudiantes que no lleva refacción a la escuela debido a que son de escasos recursos y debido a eso no cubren sus necesidades alimenticias.

6.6 Un 33% de los estudiantes no consumen frutas y verduras, las cuales pueden ser necesarias para su pleno desarrollo físico como intelectual.

VII Recomendaciones.

7.1 Que los padres de los estudiantes les den una mejor alimentación.

7.2 Que los maestros les den charlas a los estudiantes y padres de familia enfocada a una alimentación balanceada.

7.3 Promover actividades que mantengan activo al estudiante para que no se distraiga en clase.

7.4 En la escuela se deben dar charlas que motiven al niño a estudiar y a mejorar su estado anímico.

7.5 Orientar a los estudiantes para que no se salten ningún tiempo de comida, debido a que esto les perjudica en su alimentación.

7.6 Que en la escuela no se vendan golosinas ya que el 93% de los estudiantes las consume a diario.

VIII Bibliografía Y E-Grafía.

Bibliografía:

1. Ávila Baray Héctor Luis CD CUAUHTEMPC, CHICHUAHUA, MEXICO, introducción a la Metodología de la Investigación.
2. Hernández, Fernández Baptista, "Metodología de la Investigación" McGraw Hill 1994 Colombia.
3. Sierra Bravo R. Técnicas de Investigación Social Teoría y ejercicios, Décima Edición Editorial Paraninfo 1995 Madrid.
4. Sabino Carlos A. El Proceso de la Investigación. Buenos Aires: Edit. Lumen 1996.

Egrafía:

1. Educación Física [http// es. Wikipedia.org/wiki/educaci3n f3sica](http://es.Wikipedia.org/wiki/educaci3n_f3sica).
2. www.efdeportes.com
3. www.saludalia.com
4. [www.Buenas tareas.com](http://www.Buenas_tareas.com)

IX.Anexos.

9.1Glosario.

1. Actividades: Es el Conjunto de tareas de una persona o entidad dentro de la sociedad.
2. Análisis: Es una distinción de las partes de un todo hasta llegar a sus principios o elementos, es deducir con un mínimo de palabras un tema.
3. Anexo: De lo que está unido a otra cosa con respecto a ella.
4. Aplicación: Ornamentación ejecutada en una materia distinta de otra, a la cual se sobrepone.
5. Bibliografía: Es la descripción de libros con datos sobre sus ediciones, fechas de impresión. Basadas en una investigación.
6. Diseño: Tiempo, trazo, dibujo, delineación de un objeto u edificio.
7. Elaboración: Preparar un producto por medio de un trabajo adecuado, siguiendo un sistema o pasos para la realización de la investigación.
8. Evaluación: Estimar, apreciar, calcular el valor de una cosa.

9. Graficas: Representación gráfica de una relación cuantitativa propia de un fenómeno cualquiera.
10. Información: Conjunto de noticias o datos, ya sea por medio de entidades o autores inclusive la sociedad.
11. Informe: Conjunto de datos acerca de una persona o asuntos determinados.
12. Instrumento: Persona o cosa a través de la que se consigue algo.
13. Investigación: Estudiar o trabajar para hacer descubrimientos científicos.
14. Investigador: Hacer diligencias para descubrir una cosa.
15. Materiales: Conjunto de máquinas, herramientas, etc., necesarias para el desempeño de un servicio o de una profesión.
16. Presupuesto: Computo anticipado de los gastos o rentas de una empresa o una institución pública o privada.
17. Programación: Técnica de confección de programas.
18. Prueba: Razón, argumento, con que se pretende demostrar una cosa.
19. Recolección: Recopilación, resumen o compendio del tema investigado, base de datos.
20. Recursos: Bienes, medios de subsistencia, por la cual nos basamos en la investigación.

21. Rol: Papel que un individuo o cosa determinada juega en un de determinado contexto. Por ejemplo una persona puede asumir el rol de padre dentro del ámbito de una familia y a su vez asumir el rol de empleado en una empresa
22. Ámbito Biológico: Cuando hablamos de biológico, nos referimos a la ciencia de los problemas generales de la vida relativo al desarrollo de los seres, a las condiciones de existencia y a su adaptación en el ambiente.
23. Ámbito Psicológico: Se ocupa del pensamiento y de la solución de problemas, las leyes generales cognoscitivas y el comportamiento inteligente, conocimientos habilidades mentales y todos los procesos de pensamiento, educación, aprendizaje.
24. Ámbito Social: Tiene que ver con la posición que ocupa el adolescente en la sociedad, las relaciones familiares, amistades para su educación y desarrollo personal.
25. Ámbito Laboral: Se refiere al espacio o ambiente en donde las personas realizan diferentes labores.
26. Desarrollo Integral: Proceso orientado a satisfacer las necesidades humanas, tanto materiales como espirituales; con especial atención a las necesidades no satisfechas de las mayorías poblacionales con bajos ingresos, este desarrollo debe surgir de cada sociedad, de sus valores y proyectos para el futuro.
27. Educación Física: Es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo, desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano.

28. Objetivos: Es el planteo de una meta o un propósito a alcanzar, y que, de acuerdo al ámbito donde sea utilizado.
29. Formativo: Que educa o proporciona educación, de lo que forma o da forma.
30. Hábito: El hábito implica interiorizar una acción de una forma natural hasta el punto de que se convierte en una actitud espontánea.
31. Ocio: Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas.
32. Convivencia Social: Es una necesidad humana, porque el ser humano es un ser bio-psico-social, consiste en el respeto mutuo entre las personas.
33. Valores: Son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas.
34. Deporte: Es toda 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 que puede mejorar la condición física y la salud
35. Salud: Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo o a nivel objetivo, el término salud se contrapone al de enfermedad y es objeto de especial atención por parte de la medicina.

9.2 Instrumentos.



Ficha No. _____

OBSERVACIÓN CIENTÍFICA.

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

Nombre del establecimiento educativo: Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Jorge Arturo Reyes Ceballos, Lotificación, Brisas de Xulá Cuyotenango Suchitepéquez.

Jornada: Matutina. Nivel: Primario.

No.	Características de la población	
1.	Edad	7 a 13 años
2.	Sexo (masculino, femenino)	Mixto
3.	Procedencia (si pertenece al área urbana o rural)	Las dos áreas
4.	Escolaridad (grado en que se encuentra)	Primero a sexto
5.	Situación Económica. (Baja, media baja, alta, etc.)	Baja
6.	Condiciones de Salud. (si presentan algún tipo de discapacidad o problema evidente de salud)	Mala Alimentación

No.	Descripción	Si	No
1.	Existe decadencia de los estudiantes en la clase de educación Física		
2.	No participa en la clase y se quedan sentados asumiendo que están enfermos		
3.	Fatiga en los niños que participan en clase de física		
4.	Hay estudiantes con sobre peso que no participan en la clase		
5.	Estudiantes con sobre peso que optan por comprar golosinas y no quieren participar dentro de la clase de física		
6.	Socializa con sus demás compañeros durante la clase de educación física		
7.	Demuestra respeto hacia sus maestros en la escuela		
8.	Demuestra una actitud activa dentro de la clase de educación física		
9.	El niño se distrae y no presta atención en la clase		
10.	El niño presenta problemas para retener información. Y destrezas físicas que se le presentan		

Firma y sello
Director(a) Centro Educativo

Vo.Bo

Coordinador



ENCUESTA No _____

LA ENCUESTA

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

Nombre del establecimiento educativo: Escuela Oficial Urbana Mixta, Profesor Jorge Arturo Reyes Ceballos, Lotificación Brisas de Xulá, Cuyotenango Suchitepéquez.

Jornada: Matutina. Nivel: Primario.

No.	Características de la población	
1.	Edad	7 a 13 años
2.	Sexo (masculino, femenino)	Mixto
3.	Procedencia (si pertenece al área urbana o rural)	Las dos áreas
4.	Escolaridad (grado en que se encuentra)	Primero a sexto
5.	Situación Económica. (Baja, media baja, alta, etc.)	Baja
6.	Condiciones de Salud. (si presentan algún tipo de discapacidad o problema evidente de salud)	Mala Alimentación

No.	Descripción	Si	No
1.	¿Desayuna antes de venir a la escuela?		
2.	¿Come usted los tres tiempos de comida?		
3.	¿Sus papas le mandan refacción a la escuela?		
4.	¿Come frutas y verduras a diario?		
5.	¿Se siente triste, sin que le hayan hecho algo?		
6.	¿Cuándo hace educación física se siente mareado?		
7.	¿En ocasiones no come un tiempo comida?		
8.	¿Sus papas le regañan cuando no se come toda la comida?		
9.	¿Cuántas golosinas consume a diario?		
10.	¿Bebe gaseosa a diario?		

Firma y sello
Director(a) Centro Educativo

Vo. Bo.
Coordinador

9.3 Programa de Docencia

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
-ECTAFIDE-
PROGRAMA ACADEMICO DE DESARROLLO PROFESIONAL
DOCENTE PADEP/ DEF.

PROPUESTA DE EXTENSION DE EDUCACION FISICA DE
CALIDAD

ESTUDIANTE: OMAR LISANDRO HERRERA GONZÁLEZ

FECHA: 05-03-2016

PROPUESTA DE EXTENSIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD.

1. Resumen ejecutivo.

La educación física de calidad se ve relacionada con la profesionalización del docente de educación física, a partir de ello el docente buscara nuevas metodologías para satisfacer el requerimiento que los estudiantes necesitan para obtener una educación física de calidad, este hecho no solo eleva el ímpetu del estudiante al momento de participar en la clase sino que eleva la educación del país y con ello, se ayudaría a reducir el número de violencia que se vive a nivel nacional. Otro factor en el que nos beneficia es a reducir el sedentarismo que se apodera de los más jóvenes ya que la tecnología los atrapa y no les permite practicar algún tipo de deporte o recrearse, es por ello que el maestro debe tener métodos nuevos que atraigan a los estudiantes a la práctica del deporte.

2. Justificación.

Como docentes miembros del programa académico de desarrollo profesional docente padep/def. Debemos contribuir con el desarrollo tanto de nuestros estudiantes como del país en sí, es por ello que se llevara a cabo este proyecto.

3. Objetivo General.

- Demostrar la importancia de la educación física de calidad.

Objetivos específicos.

- Identificar aportes que nos deja la educación física de calidad.
- Promover la práctica física a través de la educación física de calidad.

4. Lugar y fecha de realización de la actividad.
Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Jorge Arturo Reyes Ceballos,
Lotificación Brisas de Xulá, Cuyotenango Suchitepéquez.
Fecha: 04 de Marzo de 2016.
5. Población Objetivo.
Director, Maestros de Pre Primaria, Maestros de Primaria.
6. Participantes.
8 mujeres y 3 hombres.
7. Metodología a Utilizar.
Conferencia.
8. Desarrollo temático.
Educación física de calidad.

El concepto de “calidad” que presentado a continuación se construye desde un enfoque Humanista e Histórico Cultural de la Educación y una concepción significativa y constructiva del aprendizaje y permite establecer el nivel de integralidad deseado de la clase de educación física en relación con la tradicional. Este lo definimos como:

“El valor que se expresa en niveles cualitativos y cuantitativos del proceso enseñanza aprendizaje en la clase de educación física cuyo nivel óptimo de referencia o deseable, se concreta en los siguientes aspectos:

- El alumno es un sujeto activo. Es objeto de influencias educativas pero sobre todo sujeto de su propio aprendizaje.
- La acción pedagógica del profesor se enfoca como orientación en un proceso significativo y constructivo del aprendizaje.
- La relación profesor alumno se concreta en una relación sujeto - sujeto en un marco de comunicación dialógica.

- La clase se concibe como una unidad, como un todo, donde las partes están integralmente articuladas y se suceden unas a otras sin cambios significativos aparentes.
- La diversidad del alumnado y su atención constituye un aspecto destacado dentro de la clase.
- Los objetivos se concretan a partir del valor formativo, intrínseco de la actividad (no conductual) y existe una total correspondencia entre estos, los contenidos, la metodología y la evaluación.
- El contenido tiene un predominio de tareas abiertas significativas y de juegos que favorecen el proceso de toma de decisión por el alumno.
- La metodología se concreta en el empleo de estilos de enseñanza que promueven la independencia, la socialización y la creatividad.
- Los medios empleados satisfacen la necesidad de ejercitación y práctica de los alumnos. Dichos medios son tanto creados por los profesores y alumnos a partir de materiales de desecho como de producción industrial.
- La evaluación tiene un carácter formativo integral: hetero evaluación, autoevaluación y coevaluación.
- Los resultados de la clase se concretan en la contribución a la formación integral de los alumnos: ámbitos cognitivo motriz, de habilidad, de actitud.
- Los alumnos, tanto individual como colectivamente, se encuentran satisfechos con la clase de educación física”.

Un estudio cualitativo de la calidad de la clase se apoya en un sistema de técnicas, entre las cuales la observación y su registro juegan un papel fundamental. La observación como método científico constituye una estrategia especial de carácter selectivo y reflexivo. Junto al reflejo perceptual se da una comprensión de la imagen en correspondencia con nuestro objeto de observación.

Logros académicos: 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

Inclusión: la educación física de calidad es una plataforma de inclusión más amplia en la sociedad, especialmente en términos de desafío al estigma y superación de estereotipos.

Salud: la educación física es el punto de entrada hacia la práctica de una actividad física durante toda la vida. En todo el mundo, muchas de las principales causas de mortalidad están relacionadas con enfermedades no transmisibles (ENT) asociadas al sedentarismo, como la obesidad, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes. De hecho, se puede decir que el sedentarismo es el responsable de entre el 6 y el 10% de todas las muertes causadas por ENT. Para garantizar la consecución de todos sus beneficios, es preciso que exista inversión pública, “La educación física en la escuela y en todas las demás

Extracurricular: se refiere al aprendizaje estructurado que se lleva a cabo más allá del currículo escolar, es decir, en el currículo extendido y, en ocasiones en colaboración con organizaciones deportivas comunitarias. El contexto del aprendizaje es la actividad física, que puede englobar tanto el deporte como otras formas de actividad física como el yoga, la danza u otras formas de ejercicio. Las actividades extracurriculares no solo pueden desarrollar y ampliar el aprendizaje básico que se imparte en educación física sino que además establecen un vínculo vital con la actividad y el deporte comunitario. (Fuente: adaptación de AssociationforPhysicalEducation (afPE) Health Position Paper, 2008)

9. Recursos

- Cañonera
- Computadora.
- Hojas.
- Lapiceros.

10. Producto esperado

El personal de maestros de la escuela oficial urbana mixta prof. Jorge Arturo Reyes Ceballos, fueron capacitados en base a una Educación Física de Calidad.

11. Cobertura El 100% de personal administrativo, maestros de aula y director de escuela oficial urbana mixta prof. Jorge Arturo Reyes Ceballos, capacitados en una Educación Física de Calidad.

12. Impacto.

Cambiar el pensamiento que se tenía acerca de la educación física e innovarla día con día para obtener mejores estudiantes y por ende un mejor futuro para el país.

13. Evaluación de los participantes.

Se llevara a cabo la evaluación de la propuesta de educación física de calidad. Y se hará desde el punto de vista positivo negativo e interesante. Mediante una tabla.

Positivo	
Negativo	
Interesante	

14. Evidencias del logro.

15. Bibliografía.

<http://www.efdeportes.com/efd48/calidad.htm>

www.wikipedia.com

9.4 Programa de Extensión

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

-ECTAFIDE-

PROGRAMA ACADÉMICO DE DESARROLLO PROFESIONAL

DOCENTE PADEP/ DEF.

PROPUESTA DE EXTENSIÓN EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD.

ESTUDIANTE: OMAR LISANDRO HERRERA GONZÁLEZ

FECHA: 05-03-2016

PROPEUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD

INTRODUCCIÓN

La recreación como medio de fortalecimiento de la clase de educación física de calidad, la recreación estimula o motiva al estudiante a practicar actividades físicas, la recreación es de suma importancia en la vida de un estudiante ya que permite llevarlo a un nivel de disfrute de una práctica física y por ende el estudiante volverá a una nueva practica física motivado, los juegos tradicionales nos sirven como herramienta para evitar problemas como el sedentarismo y ello promover la práctica de actividad física sana a través de dichos juegos. El docente de educación física coloca en práctica nuevos conocimientos adquiridos en el programa impulsado por el ministerio de educación siendo el programa padep/def y con ello promover nuevas maneras de promover la práctica deportiva.

PROPUESTA EXTENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD.

Lugar: Escuela Oficial Urbana Mixta Profesor Jorge Arturo Reyes Ceballos, Lotificación Brisas de Xulá, Cuyotenango Suchitepéquez.

Estudiante: Omar Lisandro Herrera González.

Hora de Inicio de la Actividad: 9:00 Am.

Hora de Finalización de la Actividad: 11:00 Am.

Rango de Edad de los Participantes: 8 a 13 años.

Cantidad de participantes: 90.

- Tema general.
Propuesta de educación física de calidad.
- Tipo de actividad.
Circuito de juegos tradicionales.

Nombre de la actividad:

Juegos tradicionales de Guatemala.

Coordinador del evento: Omar Lisandro Herrera González.

Encargados de estaciones:

- Estación No. 1 trompo.
Karin Castañeda.
 - Estación No. 2 canicas.
Juan Carlos Tojín.
 - Estación No. 3 Encostalados
Julia Julián.
 - Estación No. 4 Chajalele.
Ricardo Calel.
 - Estación No. 5 Yacks.
Elda Rodríguez.
-
- Calentamiento.
Gimnasia rítmica.
 - Descripción de la actividad:
Se llevaran a cabo juegos tradicionales de Guatemala siendo, trompo, canicas, encostalados, chajalele y Yacks. Los cuales no solo les permiten a los estudiantes recrearse sino que también desarrollar capacidades intelectuales y motrices.
 - Objetivo
 - Promover la práctica de juegos tradicionales de Guatemala los cuales permiten desarrollar capacidades físicas como mentales.

- Estación No. 1 trompo.
Karin Castañeda.



- Estación No. 2 canicas.
Juan Carlos Tojín.



- Estación No. 3 Encostalados
Julia Julián.



- Estación No. 4 Chajalele.
Ricardo Calel.



- Estación No. 5 Yacks.
Elda Rodríguez.



- Primeros Auxilios

Consisten en la atención inmediata que se le da a una persona enferma o lesionada en el lugar de los acontecimientos, antes de que llegue el personal entrenado y se haga cargo de la situación, o antes de ser trasladado a un centro asistencial u hospitalario. Los primeros auxilios son limitados a los conocimientos de la persona que lo aplica de acuerdo a sus conocimientos, por esto el socorrista nunca debe pretender reemplazar al personal médico, pueden ser de primera instancia o de segunda instancia. Primeros Auxilios.

- Materiales que se utilizaran:
Botiquín.

- Hidratación:

Se proporcionaran bolsas de agua pura antes durante y después de la actividad recreativa, esto con el fin de evitar la deshidratación en los alumnos participantes.

- Justificación de la actividad desde el punto de vista del aprendizaje.

Los juegos tradicionales no solo nos permiten recrear al estudiante, sino que también le ayuda a desarrollar capacidades motoras e intelectuales que más adelante en la vida le serán útiles.

- Desarrollo de la actividad.

La actividad se realizara formando grupos de estudiantes y maestros, los cuales pasaran en cada estación en forma de circuitos.

Cada estación tendrá un tiempo de 15 minutos y 5 minutos de descanso entre cada una.

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| ○ Juegos Recreativos. | - Materiales a Utilizar. |
| ○ Trompo. | - Trompos. |
| ○ Canicas. | - Canicas. |
| ○ Encostalados. | - Costales. |
| ○ Chajalele. | - Chajaleles. |
| ○ Yacks. | - Yacks |



Lugar en donde se llevara a cabo el circuito de juegos tradicionales de Guatemala.

Fotografías al momento de realizar la encuesta con los estudiantes.







Fotografías tomadas al momento de impartir capacitación a los docentes.







