

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 ALDEA MARGARITAS DEL ROSARIO, SAN ANTONIO  
SUCHITEPÉQUEZ JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

ESTUDIANTE:

ELMER MALAQUÍAS LÓPEZ GARCÍA

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 ALDEA MARGARITAS DEL ROSARIO, SAN ANTONIO  
SUCHITEPÉQUEZ JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO ”**

POR

ELMER MALAQUÍAS LÓPEZ GARCÍA

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 PSICOLÒGICAS  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÌA  
**DIRECTOR**

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

LICENCIADA DORA JUDITH LÒPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÀNCHEZ

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

M.A. JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

**REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS**

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

**REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES**



C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 105-2016  
CODIPs. 2345-2016  
De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante  
Elmer Malaquías López García  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO SEXTO (106º) 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 SEXTO:** 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 Aldea las Margaritas del Rosario, San Antonio Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Elmer Malaquías López García**

**CARNÉ: 200640869**

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. 108-2016**  
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 Aldea las Margaritas del Rosario, San Antonio Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”**

Realizado por el estudiante:

**Elmer Malaquías López García**

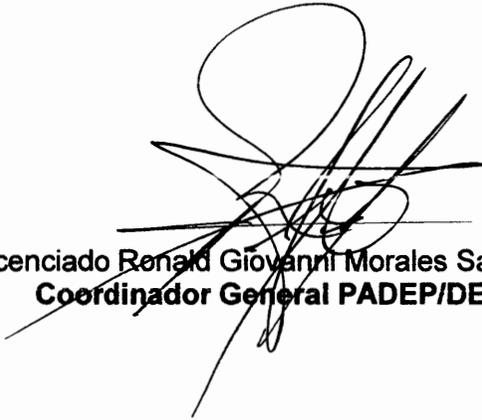
**CARNÉ: 200640869**

**Carrera: Profesorado de Educación Física**

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

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



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







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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE - ECTAFISE



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. Aldea Margaritas del Rosario, San Antonio Suchitepéquez., jornada matutina, nivel Primario”**. Del estudiante Elmer Malaquías López García, con carné 200640869 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. 108-2016  
CODIPs. 879-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
Elmer Malaquías López García  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO DÉCIMO (110º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

**“CENTÉSIMO DÉCIMO:** 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 Aldea las Margaritas del Rosario, San Antonio Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Elmer Malaquías López García**

**CARNÉ: 200640869**

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 Aldea Margaritas del Rosario de San Antonio Suchitepéquez, el estudiante: **Elmer Malaquias López García, carné No.200640869**, 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 Aldea Margaritas del Rosario de San Antonio 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,



MEPU José María Cáceres Reyes  
Director



**Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Margaritas del Rosario  
San Antonio Suchitepéquez**





## DEDICATORIA

### **A DIOS:**

Creador y Arquitecto del Universo, dueño de la vida y guía de esta investigación quien me brindo el conocimiento y la sabiduría necesaria para emprender y finalizar este proyecto.

### **A MI ESPOSA:**

Apoyo idóneo e incondicional que Dios me ha dado para estar en las buenas y en las malas.

### **A MI HIJA:**

Ángel del cielo que Dios me ha regalado como emblema puro de mi inspiración en la realización de los proyectos de mi vida.

### **A MIS PADRES:**

Sabios consejeros llenos de amor y paciencia que me enseñaron a caminar en las veredas de la vida.

### **A MIS HERMANOS (AS):**

Por ser ellos mi inspiración fraternal para buscar el camino al éxito esperando ser un orgullo y un digno ejemplo ante sus ojos.

### **A MIS AMIGOS (AS):**

Por el apoyo sincero y valioso que me brindaron para alcanzar mis metas.

### **A MIS COMPAÑEROS:**

Por compartir los momentos buenos y malos en busca de alcanzar las metas propuestas para nuestra profesionalización.



## **AGRADECIMIENTOS**

### **A DIOS:**

Por la vida y la oportunidad que me da para seguir profesionalizándome en el área de Educación Física en beneficio de la comunidad educativa donde me desempeño.

### **A GUATEMALA:**

Mi país, donde están mis raíces, cuna de mis pensamientos y orgullo de mi identidad, patria única que mi corazón y mi mente reconoce.

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

Alma Mater cuna del conocimiento en donde sus aulas fluye el pensamiento que libera de las cadenas al ignorante abriendo su mente y su pensamiento a las experiencias e ideas que cambiaran al mundo.

### **AL PROGRAMA PADEP/DEF:**

Hecho y pensado a la medida de la necesidad de los maestros de educación física en la cual fui formado e instruido con nuevas herramientas pedagógicas para el beneficio de los niños de Guatemala.

### **AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN:**

Por cumplir con la actualización docente del área de educación física del país, brindando una nueva generación de maestros de calidad para los diferentes centros educativos.

### **A LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA:**

Por el apoyo institucional y la preocupación en beneficio al mejoramiento y a la actualización de los docentes de educación física en el área curricular.

### **A MIS CATEDRATICOS:**

Por la paciencia y el arte de enseñar, por brindarme todos los conocimientos sin celos y envidia en beneficio de mi formación integral y por reflejar en mi; toda la filosofía del conocimiento en general.



## ÍNDICE

Introducción.

I. Marco Conceptual.....	2
1.1 Planteamiento.....	2
1.2 Justificación.....	4
II. Marco Metodológico.....	6
2.1 Objetivos.....	6
2.1.1 General.....	6
2.1.2 Específicos.....	6
2.2 Método.....	6
2.2.1 Muestra.....	6
2.2.2 Recolección de datos.....	6
2.2.3 Análisis Estadístico.....	7
2.2.4. Instrumentos.....	7
2.2.4.1 Observación Científica.....	7
2.2.4.2 La Encuesta.....	7
III. Marco Teórico.....	8
3.1 El Rol del Profesor de Educación Física.....	8
3.1.1 Educación Física.....	9
3.1.2 Importancia de la clase de Educación física en la Escuela...9	
3.2. Ámbito Biológico.....	12
3.2.1 La Desnutrición.....	12
3.2.2 La Desnutrición en la Escuela.....	14
3.2.3 La Desnutrición y su relación con la clase de educación física.....	15
3.2.3.1 Clases de Desnutrición.....	16
3.2.3.2 Signos que debe observar el Maestro de Educ. Física en su clase.....	16
3.2.3.3 Desde el punto de vista clínico.....	16
3.2.3.4 Interpretación de los indicadores antropométricos.....	17
3.2.4 La desnutrición como impedimento al rendimiento físico.....	17
3.2.5 Valores nutricionales de los alimentos.....	18
3.2.5.1 Nutrientes y Vitaminas Necesarias.....	19
3.3 Ámbito Psicológico.....	22
3.3.1 Problemas de autoestima en la clase.....	22
3.3.1.1 El ambiente Familiar.....	22
3.3.1.2 Consecuencias de una baja autoestima.....	22
3.3.1.3 Falta de Interés y valor propio.....	23
3.3.1.4 Estimular la autoestima de los niños.....	23
3.3.2 Miedo al Fracaso.....	23
3.3.3 Estrés por presiones familiares (desintegración).....	24

3.3.4 Pobreza.....	25
3.3.5 Trabajo Infantil.....	26
3.4 Ámbito Social.....	27
3.4.1 Integración al grupo.....	27
3.4.1.1 Derechos humanos e igualdad de oportunidades.....	27
3.4.1.2 el profesor de educación física y la integración.....	27
3.4.2 Violencia Física y Verbal entre escolares.....	28
3.4.3 Discriminación entre alumnos.....	30
3.4.4 Bullyng.....	31
3.5 Ámbito Laboral.....	31
3.5.1 Como afecta al docente la inasistencia de los estudiantes .....	31
3.5.2 Aportes de la clase de Educación Física a la salud del niño.....	33
IV. Marco Operativo.....	34
4.1 Diseño de la Prueba.....	33
4.1.1 Equipo de Investigación.....	34
4.1.1.1 Investigador Principal.....	34
4.1.1.2 Director del centro Educativo.....	33
4.1.2. Presupuesto.....	34
4.1.3. Programación.....	35
V. Presentación de Resultados.....	36
5.1 Análisis de Datos.....	36
5.2 Interpretación.....	46
VI. Conclusiones.....	48
VII. Recomendaciones.....	49
VIII Bibliografía Y E-Grafía.....	50
IX. Anexos.....	52
9.1 Glosario.....	52
9.2 Observación Científica.....	57
9.2.1 La Encuesta.....	57
9.3 Programa de Docencia.....	58
9.4 Programa de Extensión.....	64
9.5 Fotografías.....	69

## Introducción

Dentro de la clase de educación física en la escuela de la Aldea Margaritas del Rosario encontramos que las niñas enfrentan diferentes problemas biológicos, psicológicos, sociales y de carácter institucional que impiden su participación estudiantes y esto a su vez contrae repercusiones en los resultados académicos en su formación dentro del nivel primario concernientes al curso de educación física y los cursos que la maestra de grado les imparte, además se ve afectado en su desarrollo integral (físico y mental). Las barreras para la práctica de actividades físico-deportivas en los estudiantes dificultan la aplicación de programas de educación física, actividad deportiva extraescolar y juego lúdico, lo que conlleva a problemas de salud, violencia verbal, de género y grupos vulnerables.

Tomando en cuenta las diferentes dificultades que la estudiante tiene para poder participar en la clase de educación física encontramos que la desnutrición se convierte en un factor desfavorable para el desarrollo integral de las estudiantes de la escuela, provocando en ellas repercusiones en su entorno social, psicológico y biológico, por lo que la problemática se debe de analizar para contrarrestar estos padecimientos y buscar una alternativa favorable para la salud de las afectadas.





## I. Marco Conceptual

### 1.1 Planteamiento

En la Escuela de Aldea Margaritas del Rosario las niñas del nivel primario presentan dificultades para recibir la clase de Educación Física, producto de la desnutrición que afecta a ciertas estudiantes del centro educativo limitando sus posibilidades de desarrollo en los múltiples aspectos en su crecimiento, en virtud de la investigación se busca conocer las causas que originan la problemática, esta situación repercute muchas veces en los ámbitos psicológicos, social y físico reduciendo los índices de aprendizajes en la escuela.

El problema según la observación radica en la mala alimentación que da origen a la desnutrición que impiden que las niñas asistan a la clase de educación física y que atentan con la salud de ellas por medio de las enfermedades comunes y de rutina, también los factores externos que suceden en el seno de su hogar dado el caso de la pobreza y el trabajo infantil, y los daños psicológicos que pueden ocasionar estos problemas, así también dar a conocer como le afecta en su entorno social.

La observación del problema se llevó a cabo con niñas del segundo al sexto grado de dicha escuela siendo esta muestra el objeto de estudio, tomando en cuenta que la mayoría de las niñas inscritas en los grados de primero a sexto son en su mayoría niñas que nacieron en la comunidad y pocos son procedentes de otros lugares. La temporalidad de la investigación se llevó a cabo en los meses de septiembre a diciembre del 2015 y de enero al mes de abril del 2016.

La escuela cuenta con 516 estudiantes inscritos: 406 estudiantes mujeres y 110 hombres divididos en 13 secciones de Primaria compartidas en 5 primeros, 2 segundos, 2 terceros, 1 cuarto, 1 quinto y 2 sextos, con la observación que solo los grados de primero cuentan con una población mixta y por ello la muestra se extrae del segundo al sexto grado.

La situación socioeconómica de la comunidad es de escasos recursos y muchos padres de los niños dependen para su sustento de la agricultura, crianza de animales y se emplean en el corte de la caña de azúcar en el tiempo de la zafra,

además las mujeres optan por el trabajo de empleadas domésticas o bien se quedan en sus casas y se dedican a la crianza de animales y al cuidado de sus hijos.

La comunidad es una de las aldeas rurales más grandes del municipio con múltiples necesidades y que va en desarrollo y progreso a paso lento, su relación con otras comunidades es poca ya que queda muy retirada de las demás y del mismo centro poblacional del municipio. Son creyentes y devotos de las religiones como por ejemplo el Catolicismo y el Cristianismo entre otras.

Las niñas del nivel primario padecen de múltiples enfermedades muchas de ellas leves y de rutina y otras de carácter crónica, la escuela no cuenta en sus registros de inscripción a niños con discapacidades físicas pero si con problemas de aprendizaje cuyos casos son atendidos por la maestra de Educación Especial de turno en la escuela.

Preguntas de Investigación:

1. ¿A qué se debe la desnutrición en las estudiantes de la escuela?
2. ¿Cuál es la interacción social de una niña con desnutrición?
3. ¿Cómo afecta la desnutrición el rendimiento físico de una niña?

La educación física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología y la biología etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones, los comportamientos y las condiciones del mundo exterior. La educación física tiene que ver con el aprendizaje, pues por medio de ella se entiende lo apreciable que es practicar algún ejercicio para la prevención de diversas enfermedades como la desnutrición

La Pedagogía como parte fundamental de la educación Física, posibilitaron la construcción de una línea de investigación y de práctica cuya configuración principal se reconoce como constructivista -social. Esta línea sitúa a la disciplina como una práctica social del campo de las prácticas pedagógicas, que parte del carácter

educativo y educable del cuerpo y el movimiento humano. En definitiva la importancia de la enseñanza de la educación física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Al respecto, aseguran... es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento.

## 1.2 Justificación

Esta es una investigación de carácter social – educativo que tiene como finalidad establecer las causas que intervienen en el desarrollo de la vida de las niñas de la escuela de Aldea Margaritas del Rosario, ya que por medio de la observación nos damos cuenta que algunas niñas tienden a faltar a la clase por no tener la energía suficiente producto de una mala alimentación y a partir de allí nace la necesidad de tratar de dar respuesta a esta problemática. Se debe estar consciente de la importancia que tiene la clase de educación física para el desarrollo integral de los niños y niñas ya que les permite desarrollar múltiples aspectos en su crecimiento... en esencia, se puede concluir que la educación física es garante al desarrollo integral de las niñas para la vida; como por ejemplo:

favorece las capacidades intelectuales de las alumnas, contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas, constituye una vía de gran importancia para la formación de valores en los educandos, fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar una mayor calidad de vida, con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos- conocimientos, personalidad e interacciones sociales.

Aportes que genera la investigación:

Es por ello que es necesario hacer saber la importancia y relevancia que tiene la clase de educación física en la vida de las niñas del nivel primario de dicha escuela y preocupa que algunas niñas no tengan la disposición ya que padecen de algún tipo de problema que les impide su participación y por lo tanto no se beneficien de las bondades que la clase les ofrece y repercutan en el desarrollo intelectual, físico y mental de cada una de ellas.

Con base a los datos podemos establecer con claridad el número de niñas que están siendo afectadas por la desnutrición, y las afecciones psicológicas que presenta, a sí mismo el deterioro en su relación social. Las maestras en compañía del director pueden enfocarse en programas de apoyo para que se beneficien a las estudiantes que lo necesitan según la circunstancia. Los padres pueden conocer el cuadro clínico primario de sus hijas. Maestros, alumnos y padres de familia pueden conocer la importancia de la clase de educación física y la trascendencia que tienen en la vida de las niñas de la escuela. Comprenderán de mejor manera los múltiples beneficios que generan la práctica del ejercicio físico y la importancia que tiene para la vida del ser humano.

Con la investigación en relación a este temase podrá comprender de una mejor manera la mala alimentación y la desnutrición que aquejan a las niñas de la escuela, a la vez podemos dar soluciones prácticas al problema que presentan. El estilo de vida de las niñas en su vida adulta será más saludable y con hábitos al ejercicio físico o a la práctica del deporte. Todos tomaran consciencia que el ejercicio físico les permite alcanzar un nivel óptimo de aprendizaje en las diferentes áreas de estudio en su formación como estudiantes del nivel primario.

## 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 Aldea Margaritas del Rosario de San Antonio Suchitepéquez, Jornada Matutina de Nivel Primario.

#### 2.1.2 Objetivos Específicos:

2.1.2.1 Determinar que la desnutrición deteriora la salud de las niñas.

2.1.2.2 Fortalecer los estados de ánimo y problemas de atención que presente durante la clase de educación física.

2.1.2.3 Comprender las formas de conducta de las niñas en su relación social durante la clase de educación física.

2.1.2.4 Demostrar que la desnutrición es un padecimiento que afecta a las niñas en la asistencia de la clase de educación física.

### 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 Rural Mixta Aldea Margaritas del Rosario de San Antonio Suchitepéquez con niñas comprendidas entre las edades de 7 a 14 años, correspondientes a los grados de segundo a sexto primaria.

2.2.2 Recolección de Datos: Se utilizará el método de muestreo intencional o de juicio. Es un método de muestreo no pirobalística, 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 estadísticos se realizarán de la siguiente forma:

- a) Se tabularán cada una de las respuestas obtenidas en la observación y la encuesta. Determinando
- 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

El rol de maestro de educación física es multifacético ya que se proyecta en diferentes áreas, como lo son: social, comunitaria, escolar, pedagógica, de planeamiento, entre otras más. El docente de educación física ante todo es un orientador, un guía, un líder, un facilitador que busca la mejora continua de sus estudiantes y la comunidad donde se desenvuelve pedagógicamente, a través de su iniciativa se proyectan actividades de desarrollo físico y mental de los niños que atiende en la escuela además de mejoras a la infraestructura donde labora.

El docente de educación física se vale de todas las herramientas necesarias para poder proyectar una educación de calidad y está en constante actualización para no caer en la monotonía y la rutina, crea nuevas y mejores ideas para llevar a cabo innovaciones como propuestas que garanticen el aprendizaje significativo, aparte de proporcionar a través de la actividad física una mejora corporal creando el hábito al ejercicio físico.

Freire, (2009). Define que el rol docente es el desempeño de funciones con un posicionamiento teórico frente a una tarea, un ejercicio cotidiano del educador que se transforma en un rol activo, atento a los movimientos que se dan en la práctica educativa, un actor social abierto al juego democrático educativo<sup>1</sup>.

También Bonvecchio y Maggioni, (2006) explican que el rol del docente actual se refiere a romper paradigmas tradicionales donde se deja atrás el concepto de maestro trasmisor de saberes, por el de docente facilitador de las condiciones necesarias para que los estudiantes aprendan eficientemente; crear un clima adecuado para promover el aprendizaje personal y de equipo, ayudar a esclarecer los propósitos/necesidades, poner a disposición de los estudiantes los recursos y medios necesarios para lograr los objetivos en relación con los aprendizajes<sup>2</sup>.

---

1 Freire 2009. Los caminos de Paulo Friere en Córdoba, por Diana Marisa Soriano. 1ª. Edición.

2 Bonvecchio y Maggioni, (2006). Evaluación de los aprendizajes manual para docentes. Segunda edición. Ediciones Novedades educativas. Buenos Aires, Argentina.

Conciben hoy al rol docente Bonvecchio y Maggioni, (2006) como un profesional dueño de las competencias necesarias para planificar, gestionar y evaluar los procesos de construcción del aprendizaje de los estudiantes y sus resultados. Suele designárselo como; el mediador entre el saber científico y el escolarizado, colocándolo de esa forma sobre el tapete de sustituir al autoritarismo por la sana y necesaria autoridad de una relación democrática.

### 3.1.1 Educación Física

La educación física es parte fundamental de la vida del ser humano desde que nace hasta que muere, por lo tanto es importante que todas las niñas de la escuela participen del curso, ya que por medio del curso podemos orientar el desarrollo físico y psicológico que contribuye a la formación integral y promover la salud. Las actividades que llevan a cabo las estudiantes durante la vida diaria, se ve marcada por el tiempo que dedican a sus estudios, familia, amigos, internet, televisión, teléfono móvil, etc. lo que les impide organizarse para dedicar un tiempo al ejercicio. Esta pronunciada negatividad toma algunas formas, según las cuales estas formas oscilan entre el escaso entusiasmo hacia las actividades deportivas extra-curriculares, la no participación en las mismas y la ausencia de clases de Educación Física. Las consecuencias derivadas de estas actitudes son varias ya que las niñas no solo pierden una parte vital de su educación y experiencia, sino que además esta pérdida se traduce en términos de perjuicio de aspectos beneficiosos de participación en el deporte tales como salud, auto-estima y diversión. Estas pérdidas no solo ejercen sus efectos en la etapa escolar, sino que se extienden a los estilos de vida posteriores a la escuela, así como a los aprendizajes adquiridos a lo largo de la vida.

### 3.1.2 Importancia de la clase de Educación física en la Escuela.

La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación en los diferentes niveles. “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>3</sup>

A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás.

Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos. Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la educación primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura. A través de la clase de Educación Física los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento. Para hablar de una educación integral, en la que ningún aspecto del ser humano quede sin ser librada al azar, debemos considerar (y esto no es ninguna novedad) el cuerpo y la mente conformando una unidad, por lo que la educación física no debe ubicarse dentro del escalafón programático como la hermana menor de las disciplinas intelectuales, sino en un nivel de paridad, ya que una contribuirá con la otra para el desarrollo de logros cada vez más complejos. Vayamos a un ejemplo absolutamente cotidiano y de fácil observación. Basta señalar los avances que se advierten en la motricidad de los niños de tres años cuando trabajamos con ellos el espacio desde lo corporal y lo cognitivo, los niños van reconociendo, indicando, señalando, marcando,

---

<sup>3</sup> Ley de Educación Nacional Decreto No. 12-91

observando límites (adentro y afuera, arriba y abajo.), etcétera. Seguramente, casi ninguno de nuestros futuros alumnos va a ser un deportista con un fichaje millonario, ni el deporte será su media de vida, pero una actividad física adecuada posibilitará desarrollar plenamente su actividad cotidiana, sin sufrir dolores de espalda mientras trabaja en la oficina, o un incesante cosquilleo en las piernas por problemas de circulación, o unas varices por estar mucho tiempo de pies.

Un tiempo adecuado de actividad física correcta, complementa de la mejor forma posible el desarrollo integral de las personas, tanto de la perspectiva mental como corporal, debiendo adecuar los minutos de estudio, con los que son necesarios para el juego o el deporte. La inclusión de la Educación Física como un espacio respetado y asistido por la comunidad educativa necesita su acompañamiento. ¿Cómo y qué deberíamos hacer? Advertir su importancia, sus competencias y, al mismo tiempo, preparando el terreno para que la huella que deje en los niños sea perdurable y socialmente significativa. Es decir, si queremos que los niños y las familias le den importancia al área debemos comenzar por darle, nosotros como docentes, la misma jerarquía que los demás subsectores.

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

## 3.2 Ámbito Biológico

### 3.2.1 La Desnutrición

#### Conceptos básicos

La palabra desnutrición señala toda pérdida anormal de peso del organismo, desde la más ligera hasta la más grave, sin prejuzgar en sí, de lo avanzado del mal, pues igualmente se llama desnutrido a un niño que ha perdido el 15% de su peso, que al que ha perdido 60% o más, relacionando estos datos siempre al peso que le corresponde tener para una edad determinada, según las constantes conocidas. La desnutrición puede ser un trastorno inicial único, con todo el variado cortejo sintomático de sus distintos grados o puede aparecer secundariamente como síndrome injertado a lo largo de padecimientos infecciosos o de otra índole y, entonces sus síntomas y manifestaciones son más localizados y precisos. De acuerdo a la terminología utilizada por Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SESAN), la desnutrición es la manifestación de 39 bajo peso en relación a la talla del individuo, el cual se origina por una situación reciente de falta de alimentos o una enfermedad que produce una pérdida rápida de peso. La desnutrición es un estado patológico provocado por la falta de ingesta o absorción de alimentos o por estados de exceso de gasto metabólico. Esta condición patológica se diferencia de otros tipos de enfermedad, porque es producida por el déficit de nutrientes (alimentos y líquidos) necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de las funciones vitales del cuerpo. La desnutrición, además de consumir las reservas musculares y grasas del cuerpo, retrasa el crecimiento y afecta de manera considerable el sistema inmunológico, razón por la cual puede resultar en otras patologías.

Las barreras para la práctica de actividades físico-deportivas en escolares dificultan la aplicación de programas de educación física, actividad deportiva extraescolar y juego lúdico, lo que conlleva a problemas de salud, violencia verbal, de género y grupos vulnerables.

Alrededor del mundo existen muchas zonas donde la desnutrición se da de manera generalizada por diversas causas que van desde la pobreza, hasta las condiciones de vida y la localización de ciertas poblaciones. Sin embargo no deja

de ser un problema de orden mundial y que debe ser tratado de manera global, así como de manera local mediante los organismos pertinentes y los gobiernos responsables.

La desnutrición es una enfermedad bastante común porque no se contrae por contagio, sino por factores circunstanciales y la ya mencionada desigualdad económico-social. Esta enfermedad tiene una directa relación con la alimentación y la dieta que se ingiere con una deficiencia de calorías y proteínas que puede llevar a la persona a bajar mucho de peso y a generar otras enfermedades pues al tener una dieta insuficiente, los mecanismos de defensa se ven mermados dejando un acceso fácil a cualquier enfermedad de contagio o agravar otras condiciones patológicas existentes. Y aunque las condiciones socioeconómicas sean un factor determinante, existen también casos de desnutrición por decisión propia como en la anorexia y la bulimia, y también por deficiencias metabólicas causadas por problemas congénitos.

Habría que hacer hincapié en la desnutrición infantil pues es cuando una persona se está desarrollando y debe recibir los nutrientes necesarios para un desarrollo normal y saludable que dé a la persona un bienestar de existencia y subsistencia. Los niños y recién nacidos tienen derecho a una alimentación saludable y a una nutrición apropiada, pero las condiciones no siempre son las adecuadas para lograrlo. La desnutrición incluso podría presentarse durante la gestación, tanto del feto como de la madre, como responsable directa de la nutrición del no-nato. Los niños que aún no han nacido deben nutrirse a través de su madre, lo cual significa que la madre en gestación debe tener una buena nutrición que al mismo tiempo le permita estar saludable para mantener un embarazo normal y para que el niño nazca con normalidad y sin complicaciones. Asimismo los niños menores de cinco años tienen que recibir una buena nutrición para que su progreso se vea potenciado y se eviten así enfermedades futuras, puesto que es en esta edad cuando empiezan a fortalecer sus defensas y sus capacidades, físicas, fisiológicas y mentales. Los niños desnutridos, por otro lado, presentan problemas inmunológicos, lo cual significa que su sistema inmunitario funciona de manera deficiente y su organismo no posee la capacidad suficiente para proteger al cuerpo

de enfermedades comunes o complicaciones de las mismas, así como el desarrollo de enfermedades congénitas que de otra manera podrían ser prevenidas o incluso erradicadas.

La desnutrición hace referencia a un estado patológico ocasionado por la falta de ingestión o absorción de nutrientes, de acuerdo a la gravedad del cuadro, dicha enfermedad puede ser dividida en primer, segundo y hasta tercer grado.

En ocasiones, el trastorno puede ser leve y presentarse, sin síntomas, por una dieta inadecuada o mal balanceada. Sin embargo, hay otros casos más graves, en los que las consecuencias pueden llegar a ser irreversible y alertar sobre un posible cuadro de desnutrición.

Por lo general, esta afección vinculada a la nutrición se puede corregir con la reposición de los nutrientes que faltan y, si está ocasionado por un problema específico del organismo, con un tratamiento adecuado que contrarreste la deficiencia nutricional. Si no se detecta a tiempo o no se recibe la atención médica necesaria, la desnutrición puede llegar a ocasionar discapacidad, tanto mental como física, enfermedades y hasta incluso puede resultar mortal.

La desnutrición es, según el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la principal causa de la muerte de lactantes y niños pequeños en países en vía de desarrollo. Por eso prevenir esta enfermedad se ha convertido en una prioridad para la Organización Mundial de la Salud (OMS).<sup>4</sup>

### 3.2.2 La Desnutrición en la Escuela

El problema de la desnutrición afecta a muchos niños especialmente en lugares vulnerables y de escasos recursos naturales y económicos, donde la ayuda gubernamental no llega con ímpetu para poder minimizar la problemática, esta problemática se da en lugares como en la escuela de aldea Margaritas del Rosario de San Antonio Suchitepéquez donde las niñas están siendo afectadas por la desnutrición a causa de la pobreza y la separación de los padres, donde las madres en su mayoría son solteras y con varios hijos racionando la comida entre los niños que están bajo su cuidado. Siendo la desnutrición un factor desfavorable para la

---

<sup>4</sup> Fondo de las Naciones Unidas UNICEF y Organización Mundial de la Salud (OMS)

vida de las estudiantes se pone de manifiesto que casi todas las afectadas se desempeñan mal en la escuela como consecuencia de la desnutrición crónica. De acuerdo con la organización no gubernamental internacional Savethe Children, con sede en Londres, los niños y niñas con desnutrición crónica tienen un veinte por ciento menos de posibilidades de saber leer y escribir que aquellos con una dieta de nutrientes necesarios.<sup>5</sup>

Savethe Children describe en su reporte titulado Alimento para la educación el impacto negativo de la falta de nutrientes sobre el desarrollo cognitivo del niño, pues un estudio encontró que los menores malnutridos sufren daño irreversible, crecen menos, son más débiles y sus cerebros no se desarrollan completamente. Según la investigación, una dieta pobre en nutrientes perjudica severamente la capacidad de los niños para leer una frase o contestar correctamente preguntas básicas de matemáticas, independientemente de la calidad de la educación recibida. Es por ello la importancia de reducir los índices de desnutrición en las niñas de la escuela para mejorar su rendimiento en las diferentes áreas de aprendizaje como también en la clase de educación física.

### 3.2.3 La Desnutrición y su relación con la clase de educación física

La desnutrición causa 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, declara Ismael Jiménez Estrada, investigador del Cinvestav.<sup>6</sup>

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.

La desnutrición es un desorden muy grave que sufre un individuo, provocado por el inadecuado aporte de nutrientes al organismo.

---

<sup>5</sup> David del Campo Responsable Savethe Children, Asociación Internacional Con sede en Londres  
<sup>6</sup> Ismael Jiménez Estrada, investigador del Cinvestav

### 3.2.3.1 Existen tres clases de desnutrición

- La primaria: Que se debe a la ingestión insuficiente de alimentos, causada por los escasos recursos económicos, la ignorancia y la alimentación inconveniente.
- La secundaria: Se debe a una enfermedad debilitante como el cáncer que consume al paciente.
- La mixta: Se debe a que el individuo padece una enfermedad debilitante y al mismo tiempo se alimenta inadecuadamente.<sup>7</sup>

Cuando el niño se alimenta de manera adecuada aumenta de peso y talla conforme avanza la edad, de ahí que la desnutrición se identifica relacionando esas variables.

### 3.2.3.2 Signos que debe Observar el Maestro de Educación Física en su clase

1. Falta de aumento o disminución del peso.
2. Enfermedades frecuentes o de mayor duración.
3. Pérdida del apetito.

### 3.2.3.3 Desde el punto de vista clínico, la desnutrición tiene diferentes manifestaciones, dependiendo éstas de su gravedad:

- ✓ Cuando la desnutrición es leve: el niño cambia de humor, se muestra llorón, irritable, menos alegre, el peso no aumenta como es debido, se estanca o comienza a disminuir.
- ✓ Cuando la desnutrición es moderada: el niño pierde peso, se enferma frecuentemente, duran más tiempo sus padecimientos, empieza a perder apetito y vivacidad. Desde el punto de vista funcional, se afectan sus capacidades, tanto intelectuales como de atención, sin olvidar la interacción con otros niños y sus padres.
- ✓ Cuando la desnutrición es severa: el niño pierde masa grasa, masa muscular y se ve claramente deteriorado en su estado general. El aspecto adelgazado del

---

<sup>7</sup> Universidad de San Carlos de Guatemala Instituto de Problemas Nacionales

niño le hace tener cara de viejito, pues le cuelga la piel sobre el esqueleto, estos casos se conocen como marasmo. “En otros, el niño muestra edema de piernas y abdomen, debido a la pérdida de proteínas, estos casos se conocen como Kwashiorkor”.

#### 3.2.3.4 Interpretación de los indicadores antropométricos

- ✓ Peso para la Edad: es útil para vigilar la evolución del niño cuando se sigue su curva de crecimiento.
- ✓ Peso para la Talla: el bajo peso para la talla refleja una pérdida reciente, lo que indica desnutrición aguda.
- ✓ Talla para la Edad: la talla baja para la edad refleja una desnutrición crónica.

Estos factores negativos perjudican el desempeño de las niñas en la clase de educación física ya que su respuesta a los estímulos no es inmediata cuando se lleva a cabo actividades lúdicas recreacionales o de competencia, este padecimientos ocasiona que las niñas pierdan el interés por realizar la clase, se sientan desmotivadas, les afecta en su desarrollo de las capacidades y habilidades motrices básicas.

#### 3.2.4 La Desnutrición como impedimento al rendimiento físico

Alrededor del mundo existen muchas zonas donde la desnutrición se da de manera generalizada por diversas causas que van desde la pobreza, hasta las condiciones de vida y la localización de ciertas poblaciones. Sin embargo no deja de ser un problema de orden mundial y que debe ser tratado de manera global, así como de manera local mediante los organismos pertinentes y los gobiernos responsables.

Los problemas económicos que sufre el mundo en la época actual tienen que ver mucho con las desigualdades sociales que pueden ser brechas muy grandes, incluso dentro de zonas muy pequeñas que hacen de las posibilidades de subsistencia se disminuyan cuando se trata de poblaciones marginadas. Este hecho es muy preocupante y sirve para agravar la situación de la desnutrición mundial,



que al mismo tiempo es una condición fuera de la vista de muchas personas, es un problema de grandes proporciones que puede y debe ser prevenido mediante programas y acciones tanto públicas como individuales.

Podemos concluir que los problemas de desnutrición afectan directamente la vida y el desenvolvimiento de los niños en todos sus aspectos y ámbitos de su entorno que le rodea especialmente el aspecto físico y en la clase de educación física ya que se observan niñas con un cuadro en ocasiones leves y en otras con avanzada desnutrición, y se pueden determinar fácilmente por el color del cabello, la edad y la comparación del peso, escasa masa muscular, falta de motivación para realizar la clase de educación física.

### 3.2.5 Valores nutricionales de los alimentos que se consumen en casa y en la escuela.

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia. Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo. Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida. La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la merienda y el almuerzo escolar puede y deben ser, una oportunidad para que en el que día a día las niñas y niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludables, para mantener una

buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables. Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades nutricionales. Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.

#### 3.2.5.1 Nutrientes y Vitaminas Necesarias:

- ✓ Las Proteína: son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo. Las proteína de origen animal (carne, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos. Sin embargo, se puede conseguir una proteína vegetal de muy buena calidad (más completas) combinando poroto con arroz, soja con arroz o cualquier legumbre seca con alimentos del grupo de los cereales.
- ✓ Los hidratos de carbono: La principal fuente de energía de la dieta son los hidratos de carbono, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día. Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, mandioca, batata, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina el fideo y los panificados. Se debe consumir menos de los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles.
- ✓ Las fibras: son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal. Los alimentos ricos en fibra son los cereales integrales, las legumbres secas, las

frutas y las verduras. Las proteínas deben aportar entre un 12 y un 15% de la energía total consumida diariamente en la infancia.

- ✓ Las grasas: tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo. Los alimentos que aportan grasas son: - Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc. - Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal.
- ✓ Las vitaminas: son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos. Los alimentos ricos en Vitaminas A son: Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca Frutas: mango, durazno, mamón Animales: hígado, riñón, yema de huevo Los alimentos ricos en vitaminas C son: Verduras: locote, verduras de hojas verdes, repollo Frutas: naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón, piña Los hidratos de carbono deben aportar, al menos, entre un 50 y un 60% de la energía total consumida diariamente y se debe limitar al 10% de hidratos de azúcares simples de la energía consumida diariamente. 9 Los alimentos ricos en vitaminas E son: Animales: nata de la leche, yema de huevo Vegetales: germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní Los alimentos ricos en Acido fólico son: Animales: hígado, carne vacuna, huevo, pescado, Vegetales: verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, repollo, batata, harina de trigo enriquecida.
- ✓ Los minerales: tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre.
- ✓ El Calcio: es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en alimentos como: Animales: leche y derivados, yema de huevo, sardina, Vegetales: legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.
- ✓ El Hierro: es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia. Se aconseja que las

Grasas no superen el 30% del total de la energía consumida diariamente 10 Está presente en alimentos como: Animales: carne vacuna, hígado, leche enriquecida.

- ✓ Vegetales: legumbres secas, Verduras de hojas verde oscuras, cereales de grano entero, harina de trigo enriquecida.
- ✓ El Yodo: es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio y retraso mental. Se encuentra en alimentos como la Sal Yodada, sardina y atún.
- ✓ El Zinc: es importante para el crecimiento y defensa del organismo. Se encuentra en alimentos como: Animales: carne vacuna, hígado, pescados, pollo, leche, queso, Vegetales: legumbres secas, germen de trigo, cereales de grano entero  
Un valor especial merece el consumo del AGUA como parte de los hábitos alimentarios saludables. Los líquidos perdidos se pueden reponer mediante el agua obtenida de los alimentos y por otros líquidos como jugo de frutas naturales, tereré, mate, caldo, cocido, etc. Se aconseja beber por lo menos 2 litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua potable. Es importante el consumo de la SAL YODADA en pequeñas cantidades todos los días.

### 3.3 Ámbito Psicológico

#### 3.3.1 Problemas de Autoestima en la clase

##### 3.3.1.1 El ambiente familiar es el factor que más influye en la autoestima infantil.

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 los 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. Otro ejemplo podría ser la apariencia física por ser apto en un deporte o no serlo, este es un factor determinante para el desempeño del niño en la clase de educación física, ya que los maltratos y regaños que recibe de parte del grupo hacen que se aísle de los demás, ocasionando la falta de interés a la clase.

##### 3.3.1.2 Consecuencias de una baja autoestima en los niños

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. Dentro de cada uno de nosotros, existen sentimientos ocultos que muchas veces no los percibimos.

Los malos sentimientos, como el dolor, la tristeza, el rencor, y otros, si no son remediados, acaban por convertirse y ganar formas distintas. “Estos sentimientos pueden llevar a una persona no solo a sufrir depresiones continuas, como también a tener complejo de culpabilidad, cambios repentinos del humor, crisis de ansiedad, de pánico, reacciones inexplicables, indecisiones, excesiva envidia, miedos, impotencia, hipersensibilidad y pesimismo, entre otros”.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Psicología del niño y del adolescente Helena G. Wait.

### 3.3.1.3 Falta de interés y valor propio en la baja autoestima infantil

Una baja autoestima también puede llevar a una persona a sentirse poco valorada y, en razón de eso, a estar siempre comparándose con los demás, subrayando las virtudes y las capacidades de los demás. Es posible que les vea como seres superiores y sienta que jamás llegará a rendir como ellos. Esta postura le puede llevar a no tener objetivos, a no ver sentido en nada, y a convencerse de que es incapaz de lograr cualquier cosa que se proponga. Lo que le pasa es que no consigue comprender que todos somos distintos y únicos, y que nadie es perfecto, que todos nos equivocamos y volvemos a empezar.

### 3.3.1.4 Estimular la autoestima de los niños: el papel de la familia

Es dentro del ambiente familiar, principal factor que influye en la autoestima, donde los niños van creciendo y formando su personalidad. Lo que su familia piensa de él, es de fundamental importancia. Por eso, es recomendable que a los padres no se les escapen los logros que conquistan sus hijos. Si el bebé empieza a caminar, pero los mayores ven la situación como una obligación y no como una conquista del bebé, la criatura no se sentirá suficientemente estimulada para seguir esforzándose para conseguir otros logros, para superarse.

Lo importante en todo el proceso de crecimiento de nuestros alumnos es que les demos la posibilidad de ser, de sentirse bien con ellos mismos. Que nuestro esfuerzo esté vinculado al afecto, al cariño, a la observación, a valorar sus calidades y apoyarle cuando algo va mal. Y para eso es necesario conocerles cada día, favoreciendo los encuentros, las conversaciones y el contacto físico.

### 3.3.2 Miedo al fracaso para la realización de ejercicios en la clase

Los fracasos y las frustraciones son algo normal en la vida de las personas. Es fundamental que durante su desarrollo los niños aprendan a superar estos aspectos de manera constructiva. Como educadores debemos enseñar a los niños y niñas a enfrentarse a aquellas situaciones en las que se han equivocado y aquellas en las que no se consigue lo que uno quiere.

A veces tratamos de evitarles el dolor y las frustraciones, pretendemos hacerles felices dándoles lo que desean, evitándoles las cosas malas, pero estamos equivocados. Si evitamos a nuestros niños y niñas las frustraciones llegara un día irremediablemente en el que tendrán que enfrentarse a es esto y no podrán hacerlo porque no tendrán los recursos emocionelas para ello, especialmente cuando la dificultad se trate de la ejecución de un ejercicio en la clase de educación física. Debemos ver la frustración y los errores como parte de la vida, y por lo tanto es nuestra responsabilidad hacer que los más pequeños estén preparados para ello. Enseñarles a aprender de sus errores, a afrontar los fracasos y superar la frustración, a conseguir sus metas y a esforzarse para ello.

Es importante que reconozcamos el esfuerzo y premiemos los logros que se obtienen en la clase de educación física, especialmente si reconocemos que existen niños que padecen escasa fluidez del movimiento.

### 3.3.3 Estrés por presiones familiares (desintegración)

La desintegración familiar constituye una modalidad de desintegración, la cual es el rompimiento de la unidad o quiebra en los roles de sus integrantes, por su incapacidad de desempeñarlos en forma consciente y obligatoria. Una desintegración familiar es el producto del quebrantamiento de la unidad familiar y la insatisfacción de las necesidades primarias que requieren sus miembros. Los factores más comunes y que han contribuido a la ruptura familiar son de diversa índole, en lo económico se encuentra la falta de empleo, la pobreza extrema y el ocio; en lo afectivo, la falta de amor entre la pareja o cualquiera de sus integrantes, los vicios y la desviación de costumbres; en lo cultural, la falta de escolaridad, educación y buenos modales. Los integrantes de una familia se ven obligados a buscar la forma de satisfacerse, tomando a si una posición individualista y, por ende deteriorando los lazos afectivos y físicos que los une.

La comunicación entre los padres, entre padres e hijos, así como entre hermanos para evitar que los niños caigan en problemas como drogadicción o pandillerismo. La comunicación es vital para la convivencia humana y más aún cuando se trata de una convivencia tan próxima y constante como es el matrimonio.

Por eso es que la comunicación de pareja es imprescindible. Sin embargo, esto resulta difícil en la práctica, ya que el hombre o la mujer son muy distintos. Cada sexo tiene una manera de ser y de pensar. Esta ruptura del matrimonio puede afectar directamente a los niños, un matrimonio que enfrenta problemas desemboca en los hijos ya que ellos son más susceptibles a sucesos que suscitan a sus alrededor, si estos sucesos son negativos provoca en el niño un daño psicológico, físico y social, haciéndolo menos apto para sus actividades normales, y de manera específica en la clase de educación física, siendo esta una clase puramente practica y con orientación psicológica.

### 3.3.4 Pobreza

La pobreza impide disfrutar de su infancia a millones de niños y de niñas de todo el mundo. La pobreza les priva de las capacidades que necesitan para sobrevivir, desarrollarse y prosperar. Les impide disfrutar la igualdad de oportunidades. Aumenta su vulnerabilidad a la explotación, el abuso, la violencia, la discriminación y la estigmatización

En las escuelas del área rural las niñas enfrentan pobreza en sus viviendas y su comunidad: carecen de acceso a agua potable, vacunas esenciales, educación y nutrición; corren el riesgo de ser víctimas de la explotación y el abuso.

Esta situación genera vulnerabilidad en la confianza en sí mismo, ya que la carencia del recurso económico ocasiona que en muchos casos nuestros niños no tengan zapatos para práctica de actividad física en la clase, la indumentaria adecuada entre otras, el maestro no debe cometer el error de menospreciar al niño o niña durante la clase.

Aunque normalmente se menciona a la pobreza como la causa principal de la desnutrición, existen otras causas tan importantes como ésta, tales como la no lactancia materna exclusiva, la presencia de enfermedades como diarrea, infecciones respiratorias agudas, y otras; la falta de educación y de información sobre la buena o adecuada alimentación, el no consumo de suplementos vitamínicos o alimentos fortificados, y el costo de los alimentos.

Un factor importante que contribuye al problema de desnutrición infantil, es la educación y costumbres alimenticias que se brindan en casa; se fomenta el



consumo de productos “chatarra” como alimentos regulares, supliendo a los alimentos recomendados como pueden ser frutas y verduras. En las escuelas la venta de “chatarra” llama vigorosamente la atención de los niños, los cuales a pesar de que lleven refrigerios preparados en sus casas, se ven seducidos a comprar las frituras, refrescos, entre otras, que con un sabor llamativo hace olvidar a los niños del aporte nutricional. A los niños no les gusta desayunar y normalmente lo hacen sólo tomando un vaso de leche que no cubre lo requerido para iniciar el día y después de 4 horas toman un «lunch» con bajo contenido nutricional, por lo que los niños presentan agotamiento y desgano. La edad de la madre, que es menor de edad, el número de hijos que ella tiene, los malos hábitos higiénicos en los alimentos; la falta de atención a una consulta para la llevar un buen control a la alimentación, también la falta de interés de proporcionar buena alimentación hacia el niño.

### 3.3.5 Trabajo Infantil

¿Qué se entiende por trabajo infantil?

Existen diferencias considerables entre las numerosas formas de trabajo realizadas por niños. Algunas son difíciles y exigentes, otras, más peligrosas e incluso reprobables desde el punto de vista ético. En el marco de su trabajo, los niños realizan una gama muy amplia de tareas y actividades.

El término “trabajo infantil” suele definirse como todo trabajo que priva a los niños de su niñez, su potencial y su dignidad, y que es perjudicial para su desarrollo físico y psicológico. Así pues, se alude al trabajo que:

- Es peligroso y perjudicial para el bienestar físico, mental o moral del niño;
- Interfiere con su escolarización puesto que:
- Les priva de la posibilidad de asistir a clases;
- Les obliga a abandonar la escuela de forma prematura, o
- Les exige combinar el estudio con un trabajo pesado y que insume mucho tiempo.

En las formas más extremas de trabajo infantil, los niños son sometidos a situaciones de esclavitud, separados de su familia, expuestos a graves peligros y enfermedades y/o abandonados a su suerte en la calle de grandes ciudades (con frecuencia a una edad muy temprana). Cuándo calificar o no de “trabajo infantil” a una actividad específica dependerá de la edad del niño o la niña, el tipo de trabajo en cuestión y la cantidad de horas que le dedica, las condiciones en que lo realiza, y los objetivos que persigue cada país. La respuesta varía de un país a otro y entre uno y otro sector.

### 3.4 Ámbito Social

#### 3.4.1 Integración al Grupo

Es indudable que en toda sociedad humana existen tantos rasgos comunes como diferencias entre los sujetos que la conforman. Las diferencias se deben a diversos factores, unos externos y otros propios de cada sujeto; pueden considerarse un problema que se resolvería homogeneizando a los individuos, o como una característica que enriquece a los grupos humanos. A esta segunda visión obedecen las amplias reformas de los últimos años, acordes con una sociedad cada vez más heterogénea, que establecen la necesidad de aceptar las diferencias y de poner al alcance de cada persona los mismos beneficios y oportunidades para tener una vida normal (Toledo, 1981).

##### 3.4.1.1 Derechos humanos e igualdad de oportunidades

Por el simple hecho de existir y pertenecer a un grupo social, todos tenemos derechos y obligaciones; de su cumplimiento y respeto depende, en buena medida, el bienestar de la sociedad.

##### 3.4.1.2 El profesor de educación física y la integración

El crecimiento personal de un escolar viene dado por la relación constante entre lo que va aprendiendo, el lugar donde lo aprende y su desarrollo personal. En la escuela es donde generalmente el alumnado empieza a ser consciente de sus capacidades y limitaciones dentro de la sociedad donde vive y el movimiento es muy

importante para llegar a conocerse mejor. La figura del profesor/a de educación física será importante. Parlebas (1997): "...El objetivo del profesor... desarrollar su dominio emocional, desarrollar su inteligencia motriz, desarrollar sus capacidades emocionales. Por la intervención del cuerpo y de la acción se hacen surgir nuevas maneras de entrar en contacto con los demás."<sup>9</sup>La Educación Física es una de las áreas que favorecen más al desarrollo integral de la persona, la maduración del alumno/a y la integración, ya que se trabaja mayoritariamente mediante actividades colectivas que permiten mucho más que el escolar se conozca a sí mismo, participe, resuelva problemas y conviva con el grupo-clase. Por tanto la educación física ha de ser practicada por todos. Petrus, A (1998): "...hemos de evitar que la diversidad derivada de la "discapacidad" de los alumnos, sea del tipo que sea, llegue a ser un obstáculo insalvable para realizar la actividad física y practiquen deporte. Si los alumnos con discapacidades se han integrado en nuestras aulas, si conviven normalmente con sus compañeros de su edad, qué sentido tiene que el deporte escolar les discrimine".<sup>10</sup>

#### 3.4.2 Violencia Física y Verbal entre escolares

Con más frecuencia de lo que nos pueda parecer, la escuela es testigo de agresiones físicas de unos alumnos contra otros, de situaciones humillantes e intimidaciones a las que algunos estudiantes son sometidos por sus compañeros. Los agresores generalmente son varones y con mayor fortaleza física; todo lo contrario de las víctimas.

Son hechos que, en muchos casos, ni los padres ni los propios maestros llegan a conocer porque las víctimas no los denuncian. Pero cuando son reiterativos pueden convertir la jornada escolar de los estudiantes agredidos en algo que les atemorice y les angustie.

La violencia verbal no es una forma de conducta, sino un conjunto heterogéneo de comportamientos, en todos los cuales se produce una forma de agresión psicológica.

---

<sup>9</sup> Alumnos con discapacidades en las clases de educación física Parlebas (1997)

<sup>10</sup> Discapacidad e integración Petrus, A (1998)

Los tiempos están sufriendo cambios. Los estilos de vida, los afectos, están cambiando y se ven debilitados por la escasa práctica de valores. La violencia se imita, se aprende dentro de un círculo vicioso inacabable.

La violencia es el lenguaje cotidiano. Todo conflicto, todo problema, se soluciona con golpe, insultos, indiferencia, ira, maltrato entre otros. Lo que antes era privado hoy se vuelve público. La violencia es un modelo de trato, una comunicación vertical y autoritaria; genera una relación abusiva, una conducta provocadora y amenazante, su uso produce efectos paralizantes en los violentados.

Esa violencia física, psicológica, verbal, sexual o de otro tipo; se ve reflejada en las Instituciones educativas, en donde tanto los educandos como profesores reflejan una actitud agresiva. Los alumnos se comportan de forma impulsiva en vez de buscar la manera adecuada para dar solución a cualquier conflicto existente.

El ambiente de las escuelas, giran en torno a tensión, incomprensión, temor, abuso ya sea directo e indirecto, etc. Generalmente los alumnos tienen temor a sus profesores, ya que estos pueden llegar a ser violentos al momento de imponer castigos, por frustración, o como descarga de problemas. Muchas veces los alumnos no hacen nada respecto a ese tipo de violencia contra ellos, por el simple hecho que no tienen la fuerza para denunciarlos o hacer pública la forma en cómo los maltratan, también existe amenazas por parte de los docentes si llegan a hablar.

Según el autor Cabezas, C (2008). "Las instituciones educativas, como todo escenario en el que se desarrollan relaciones humanas, son espacios de poder en el que confrontan intereses contrapuestos y conviven personalidades disímiles, dando lugar a conflictos sociales de diferentes índoles. En sus instalaciones, los distintos tipos y psicológicos en encuentran un ambiente propicio para su difusión, tanto sea aquellos practicados entre los propios alumnos como así también los ejercidos desde los docentes hacia el alumno, o viceversa".<sup>11</sup>

En la realidad actualidad, los constantes problemas y conflictos en los que escolares se ven envueltos por el problema de la violencia dentro de un centro educativo. Existen diferentes factores que incentivan a que este problema social

---

<sup>11</sup>Cabezas, C (2008).

exista, uno de los que más influye es la desorientación por parte de los padres ya sea con los programas de TV, problemas familiares, peleas callejeras, juegos, etc.

Muchas personas no toman en cuenta este problema social porque es tomado como algo normal dentro de la etapa de la adolescencia o escolar. Pero existen muchas consecuencias que este problema puede contraer, ya sean psicológicas como físicos. Algunos expertos con respecto al estudio de este tipo de problemas sociales lo denominan como una enfermedad psicológica llamada bullying.

No es un problema común que se debe pasar desapercibido, ya que posteriormente las consecuencias en la mayoría de casos las consecuencias son leves pero como también se presentan efectos negativos ya sean físicos, morales, psicológicos, etc.

#### 3.4.3 Discriminación entre alumnos

“La discriminación escolar es un problema que tiene graves consecuencias para aquellos que son víctimas de ella”. 12 (Torres Romero, J. 2009 p. 3)

La escuela, como una de las principales formadoras de futuros ciudadanos, no puede seguir permitiendo que la discriminación suceda en las aulas, ya sea entre los alumnos o entre maestro-alumno, sino que tiene que ser un medio en el que exista respeto y tolerancia a las diferencias de los demás, puesto que son las diferencias las que nos enriquecen como personas y le brindan identidad al ser humano.

Existen diversos grupos que son víctimas habituales de la discriminación; sin embargo, es importante destacar que no son las características diversas de las personas las que la generan, sino las actitudes hostiles que se producen ante esta diversidad. En el ámbito escolar, las manifestaciones de discriminación se producen principalmente ante las diferencias por:

- Apariencia física
- Orientación sexual e identidad de género
- Condición socioeconómica

---

12 Torres Romero, J. (2009) *La discriminación en la escuela*, México, CONAPRED

- Tipo de familia
- Estilos juveniles

#### 3.4.4 Bullying

El acoso o bullying es un problema que se da con frecuencia en las aulas de todo el mundo. En ocasiones es difícil de detectar, no solo porque tenga lugar lejos de la presencia física y visibilidad de los adultos, sino porque tiende a diversificarse y, en el caso de la clase de educación física puede producirse por el aspecto físico, el desempeño en la clase misma, la poca fluidez motriz que se tiene al momento de realizar una tarea.

Pretende aislar al niño o joven del resto del grupo, ignorándolo, aislándolo y excluyéndolo del resto, puede ser directo: excluir, no dejar participar a la víctima en actividades, sacarlos del grupo o indirecto: ignorar, tratar como un objeto, como si no existiera o hacer ver que está ahí.

Los maestros de las escuelas deben poner mucha atención a los sucesos de carácter social que se están dando tanto afuera como adentro del aula, especialmente en la clase de educación física ya que este es un buen escenario para que se dé la discriminación a niños con problemas de peso.

#### 3.5 Ámbito Laboral

##### 3.5.1 Como afecta al docente la inasistencia de los estudiantes en la clase de educación física.

Muchas veces los padres consideran que la asistencia a la escuela no es tan importante en el nivel primario ya aunque saque un puntaje bajo todos los bimestres en este rubro igual pasará de año. Sin embargo, no se toma en cuenta que el asistir a la escuela es la base para crear hábitos en los niños y formar valores que le serán útiles al llegar a los años superiores.

Por otro lado se encuentran las inasistencias por motivos ajenos al niño cómo no había nadie quien lo llevara se quedó dormido no quiso venir. En todos estos casos es responsabilidad total de los padres, ya que son ellos quienes prevén con anticipación quién llevará al niño a la escuela, son ellos los encargados de despertar

al niño a tiempo para llevarlo a la escuela y son ellos quienes deben ayudar a motivarlos a seguir asistiendo.

Al faltar a la escuela el niño pierde la oportunidad de pasar un tiempo de recreación con sus compañeros y formar lazos de amistad que favorecen su identificación con el grupo, es por ello que luego de algunos días de inasistencia se puede observar cierto retroceso.

En este tiempo de ausencia también se pierde de las clases trabajadas que permitirán un progreso en su aspecto cognitivo y motor, así como aquellas actividades que enriquecen su aspecto personal y artístico, ya que la formación en la primaria es integral. Aquí se prepara al niño para la sociedad, porque la escuela ya es parte de ella y se dan los primeros vínculos sociales con personas ajenas a la familia, con quienes pasará largo tiempo del día.

En la primaria se busca crear valores como la puntualidad, la solidaridad, la honestidad, el respeto, la amistad, la cooperación, entre otros. También inculca hábitos de aseo, alimentación, cuidado personal, estudio, etc. No está demás mencionar que aquí se establecen normas que ayudarán a la convivencia con los demás, aspecto importante para la adecuada integración a la sociedad. Pero si la familia no apoya el niño no podrá favorecerse con todo lo antes mencionado.

Es muy común escuchar a los niños decir en casa lo que significa la escuela, a través de sus maestros, deja una gran huella en ellos que no queda sólo ahí sino que lo extienden al hogar, es entonces cuando los padres observan sus frutos y comprenden que la escuela es un lugar favorable para sus hijos.

Es de todo esto y de muchas más cosas (fiestas de cumpleaños, paseos, visitas, salidas, experimentos, recetas) las que se pierde el niño al faltar de la escuela. Por ese motivo invocamos a los padres a que lo piensen bien antes de decidir que su hijo falte a uno o varios días de escuela.

Los niños, al igual que ustedes, los extraña pero en la escuela han encontrado una muy buena manera de mantener su mente ocupada en cosas de su interés y a su vez cuenta con un personal profesional que además de favorecer su desarrollo cognitivo también favorece su desarrollo emocional, tomando el rol de padres cuando ellos no están presentes.

### 3.5.2 Aportes de la clase de Educación Física a la salud del niño.

Los profesionales de la medicina reconocen la importante relación entre el ejercicio físico y la salud, hasta el punto de manifestar que la inactividad y el sedentarismo son factores de riesgo.

También establecen la hipótesis de que los niños/as y jóvenes que en la escuela participan en actividades físicas frecuentes tienen la probabilidad de continuar participando en las mismas fuera de la enseñanza obligatoria.

Es difícil saber la influencia ejercida por la actividad física sobre el crecimiento, ya que éste permanece controlado por el sistema endocrino, y se ignoran las relaciones que guardan. Aun así, se conocen beneficios y repercusiones positivas del ejercicio físico moderado sobre el organismo.

La presión producida por el peso y la acción muscular sobre los cartílagos estimula el crecimiento longitudinal del hueso; esta estimulación facilita que los huesos alcancen las dimensiones esperadas. La falta de ejercicio, a cualquier edad, produce descalcificación de los huesos.

Otro efecto de la actividad física sobre el crecimiento es la modelación de las articulaciones corporales, que facilita una forma y funcionamiento correctos. Asimismo, la actividad física realizada adecuadamente repercute en el resto de órganos y sistemas del cuerpo humano, como ya se ha comentado.

Desde un punto de vista escolar, la Educación Física es un área imprescindible dentro del currículo de la educación o escolarización obligatoria. En Educación Infantil (0-6 años) se comienza con la enseñanza de la psicomotricidad, para pasar en Educación Primaria (6-12 años) y Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años) a tratarse la Educación Física como un área específica. Ésta se desarrolla por medio del movimiento.

## IV Marco Operativo

### 4.1 Diseño de la Prueba

#### 4.1.1 Equipo de investigación.

##### 4.1.1.1 Investigador principal. Elmer Malaquías López García

##### 4.1.1.2 Director del centro Educativo: José María Cáceres Reyes



## **Recursos:**

### 1. Humanos:

1.1 Investigador: Elmer Malaquías López García

### 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 de la investigación

<b>No</b>	<b>Descripción</b>	<b>Costo</b>
1.	Papel bond	Q. 35.00
2.	Lapiceros	Q. 5.00
3.	Lápiz	Q. 1.00
4.	Fólder	Q. 6.00
5.	Impresiones	Q. 90.00
6	Internet	Q. 50.00
7	Encuadernación	Q. 25.00
8	Quema de Cd's de Información	Q. 50.00
	<b>TOTAL</b>	<b>Q. 262.00</b>

### 4.1.3 Programación

### GRAFICA DE GANTT.

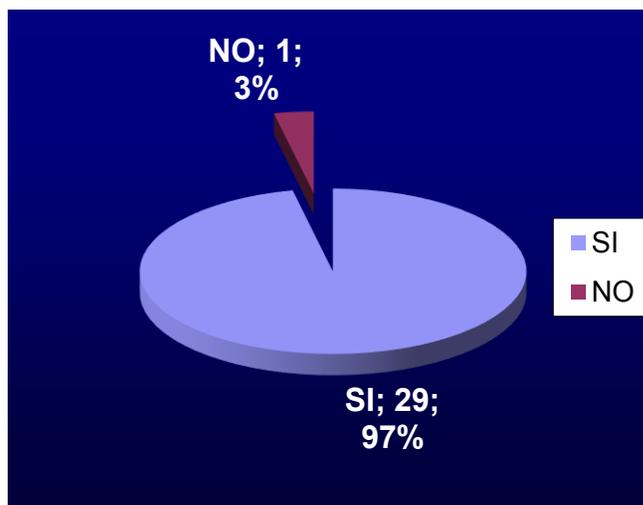
ACTIVIDADES	ENERO		FEBRERO				MARZO				ABRIL			
	SEMANA		SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS			
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN			■											
DISEÑO DE LA PRUEBA				■										
ELABORACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN				■										
APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN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

## V. Presentación de Resultados

### 5.1 Análisis y Tabulación de Resultados obtenidos de la Observación Científica

#### 1. ¿Presenta síntomas de desnutrición?

**Gráfico No. 1**



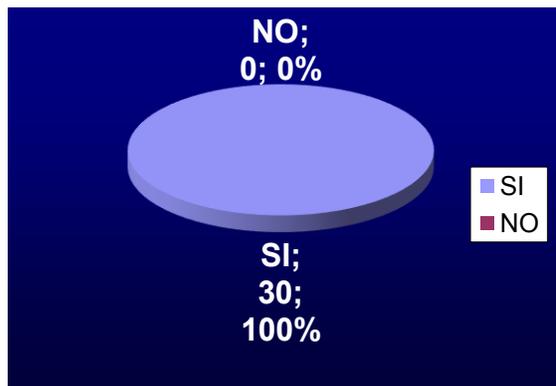
Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Elmer Malaquías López García  
Padep/Def 2016

**Tabla. No. 1**

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

#### 2. ¿La talla varía entre sus compañeros?

**Gráfico No. 2**



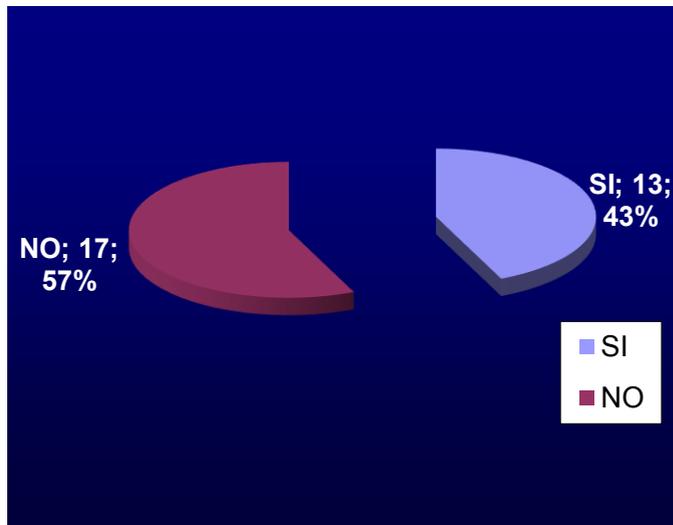
Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Elmer Malaquías López García  
Padep/Def 2016

**Tabla. No. 2**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	100 %
NO	0	0 %
Total	30	100 %

### 3. ¿Se presenta a la clase desmotivada?

**Grafico No. 3**



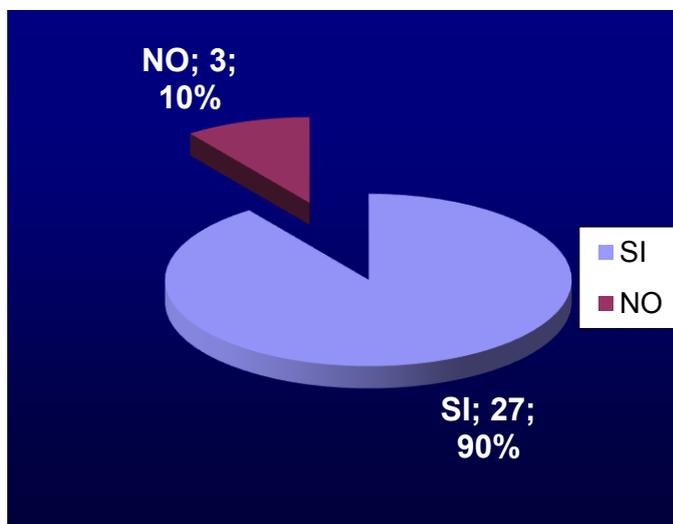
Fuente: Investigación de Campo  
 Estudiante: Elmer Malaquías López García  
 Padep/Def 2016

**Tabla. No. 3**

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

### 4. ¿Presta atención en la clase de educación física?

**Grafico No. 4**



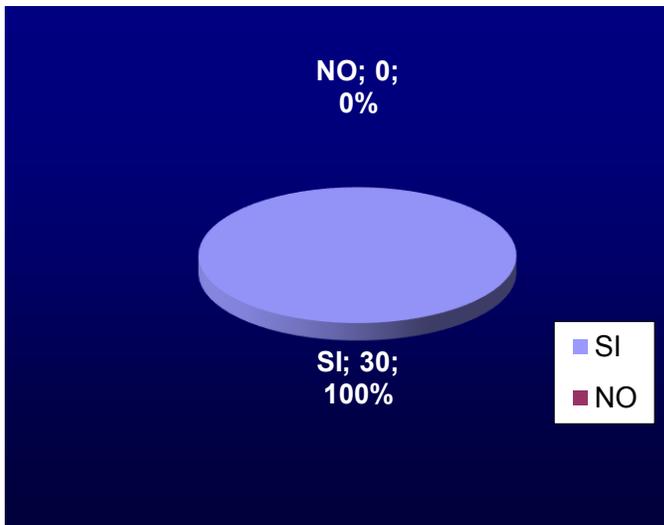
Fuente: Investigación de Campo  
 Estudiante: Elmer Malaquías López García  
 Padep/Def 2016

**Tabla. No. 4**

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

**5. ¿Su rendimiento es bajo en la clase de educación física?**

**Grafico No. 5**



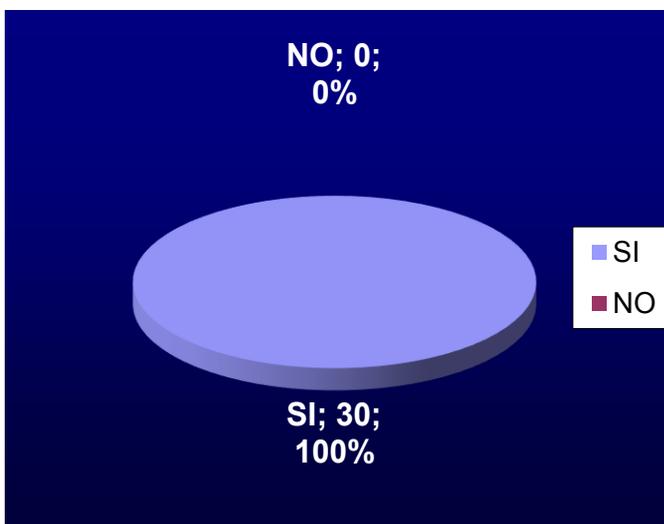
Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Elmer Malaquías López García  
Padep/Def 2016

**Tabla. No. 5**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	100 %
NO	0	0%
Total	30	100 %

**6. ¿Es importante que le brinden un apoyo alimenticio?**

**Grafico No. 6**



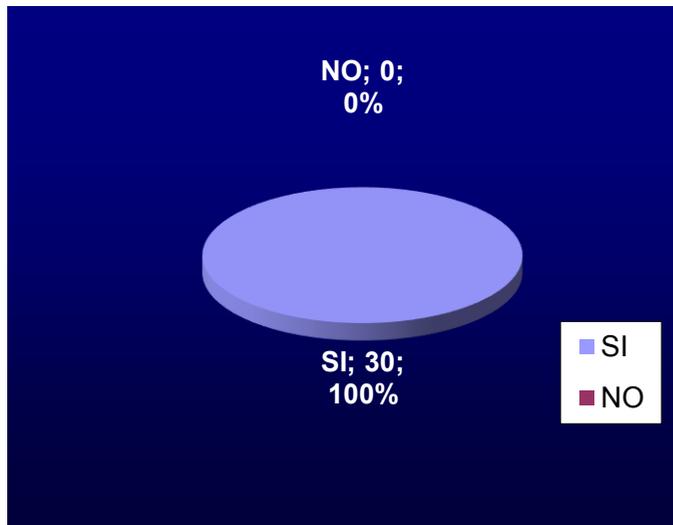
Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Elmer Malaquías López García  
Padep/Def 2016

**Tabla. No. 6**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	100 %
NO	0	0 %
Total	30	100 %

**7. ¿La falta de alimento está afectando su salud?**

**Grafico No. 7**



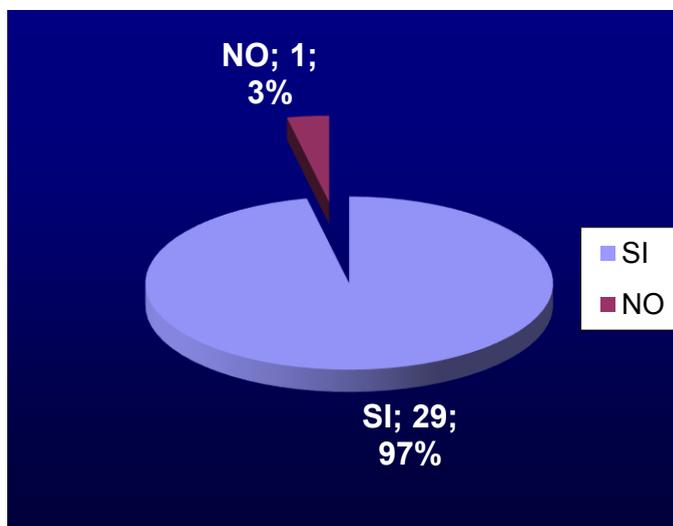
Fuente: Investigación de Campo  
 Estudiante: Elmer Malaquías López García  
 Padep/Def 2016

**Tabla. No. 7**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	100 %
NO	0	0%
Total	30	100 %

**8. ¿Se cansa y fatiga rápido en la clase de educación física?**

**Grafico No. 8**



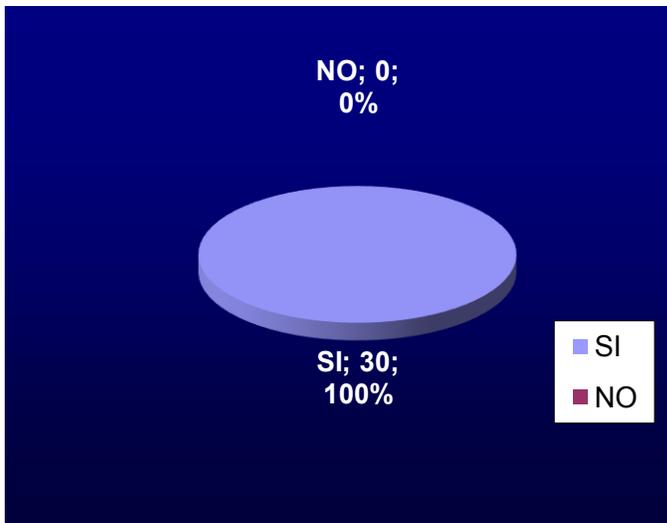
Fuente: Investigación de Campo  
 Estudiante: Elmer Malaquías López García  
 Padep/Def 2016

**Tabla. No. 8**

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

**9. ¿Su cuadro físico y mental es desfavorable?**

**Grafico No. 9**



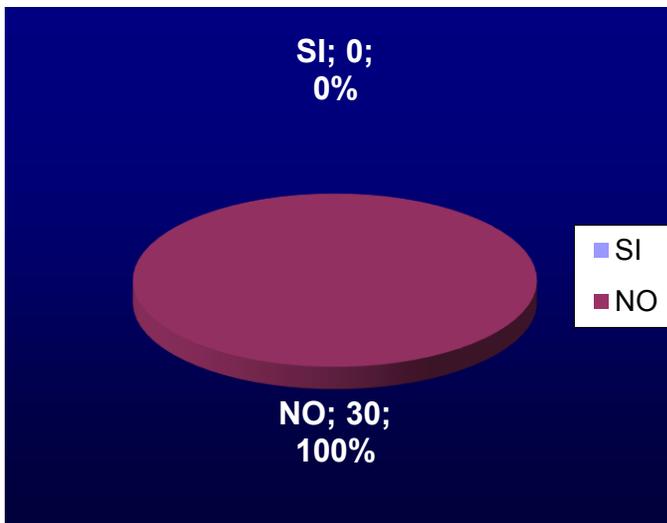
Fuente: Investigación de Campo  
 Estudiante: Elmer Malaquías López García  
 Padep/Def 2016

**Tabla. No. 9**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	100 %
NO	0	0%
Total	30	100 %

**10. ¿La talla y el peso coinciden con su edad?**

**Grafico No. 10**



Fuente: Investigación de Campo  
 Estudiante: Elmer Malaquías López García  
 Padep/Def 2016

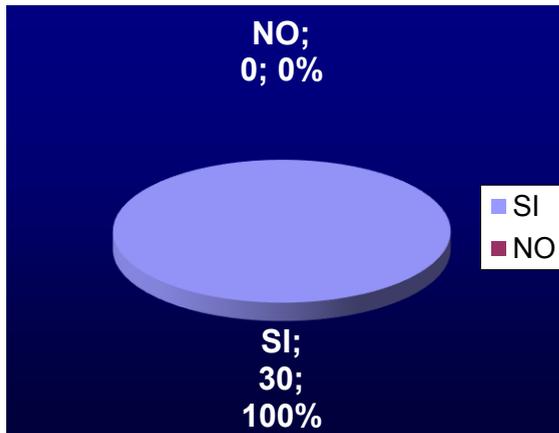
**Tabla. No. 10**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	0	0 %
NO	30	100 %
Total	30	100 %

## Análisis y Tabulación de Resultados obtenidos de la Encuesta

### 1. ¿La nutrición es importante para todos?

**Grafico No. 1**



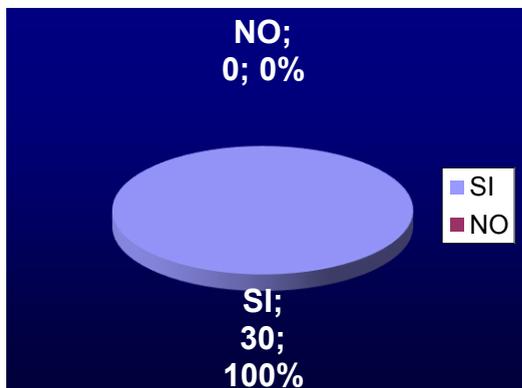
Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Elmer Malaquías López García  
Padep/Def 2016

**Tabla. No. 1**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	100 %
NO	0	0 %
Total	30	100 %

### 2. ¿Es importante llegar desayunados a la escuela?

**Grafico No. 2**



Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Elmer Malaquías López García  
Padep/Def 2016

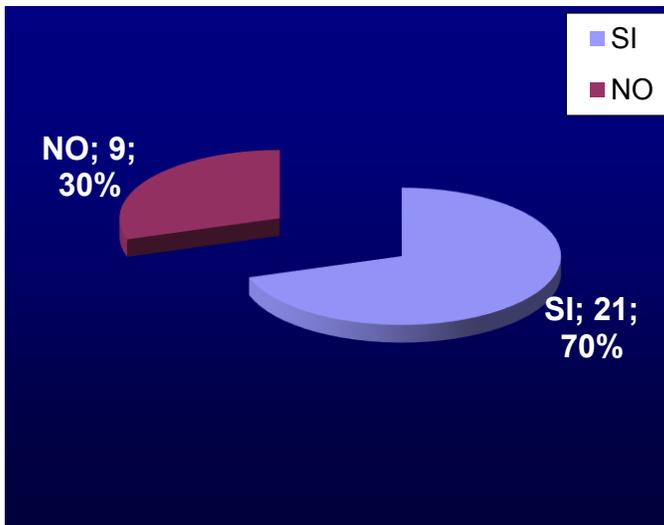
**Tabla. No. 2**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	100 %
NO	0	0 %
Total	30	100 %



### 3. ¿Cree que comer bien previene enfermedades?

**Grafico No. 3**



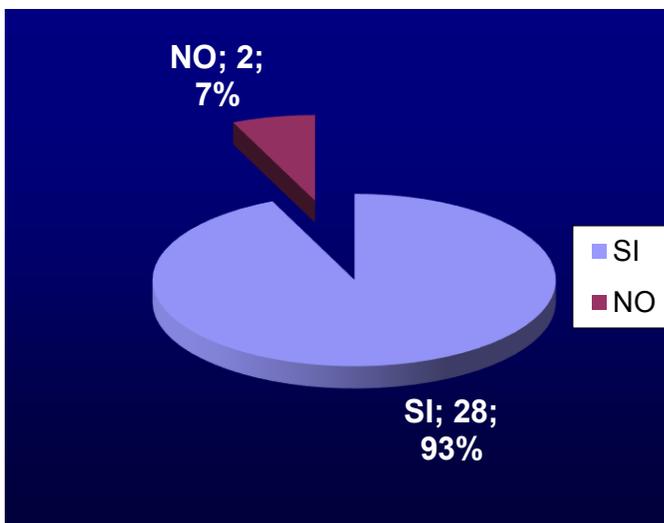
Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Elmer Malaquías López García  
Padep/Def 2016

**Tabla. No. 3**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	21	70 %
NO	9	30 %
Total	30	100 %

### 4. ¿Cree que los alimentos brindan energía?

**Grafico No. 4**



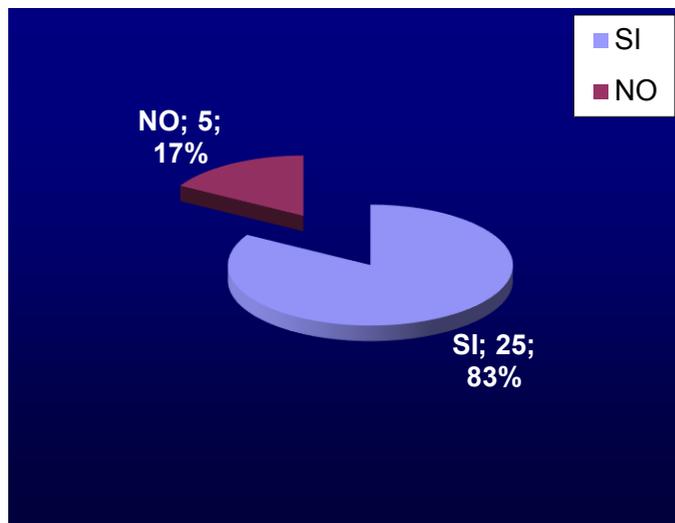
Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Elmer Malaquías López García  
Padep/Def 2016

**Tabla. No. 4**

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

**5. ¿Considera que estar bien alimentado mejora su atención en la escuela?**

**Grafico No. 5**



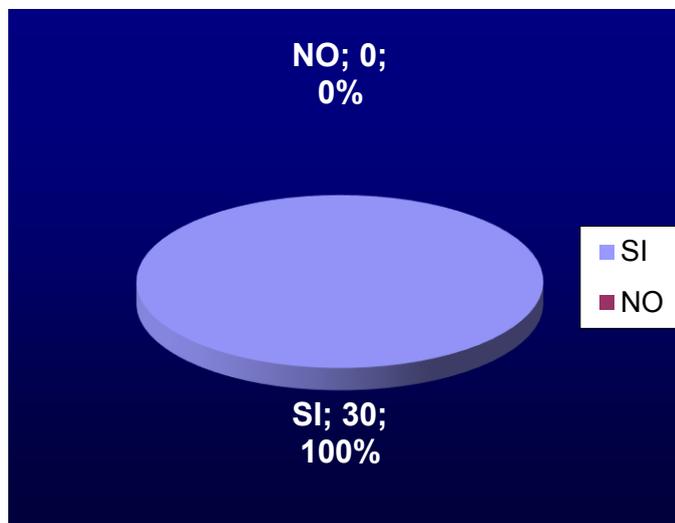
Fuente: Investigación de Campo  
 Estudiante: Elmer Malaquías López García  
 Padep/Def 2016

**Tabla. No. 5**

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

**6. ¿Le gusta la clase de educación física?**

**Grafico No. 6**



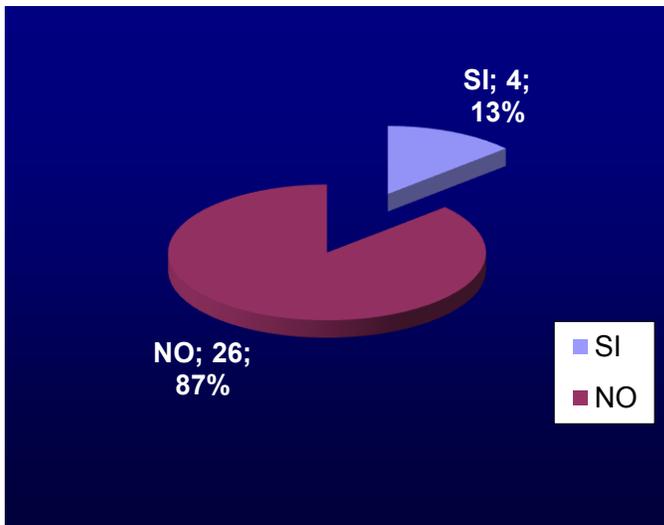
Fuente: Investigación de Campo  
 Estudiante: Elmer Malaquías López García  
 Padep/Def 2016

**Tabla. No. 6**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	100 %
NO	0	0 %
Total	30	100 %

**7. ¿Sus compañeras se burlan de usted constantemente?**

**Grafico No. 7**



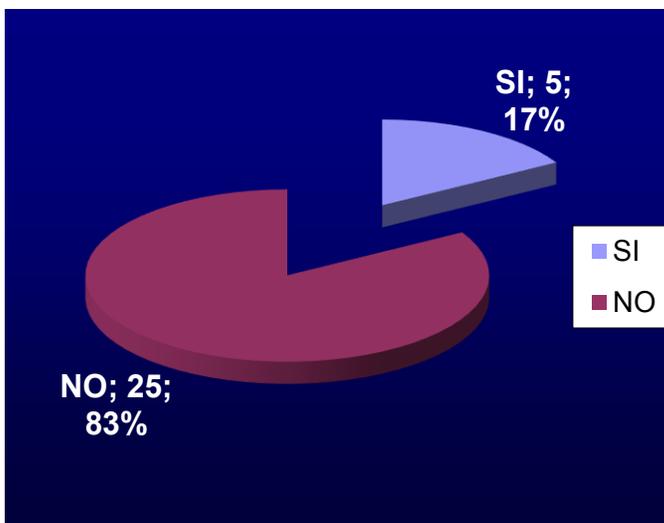
Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Elmer Malaquías López García  
Padep/Def 2016

**Tabla. No. 7**

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

**8. ¿Se siente sola en la escuela?**

**Grafico No. 8**



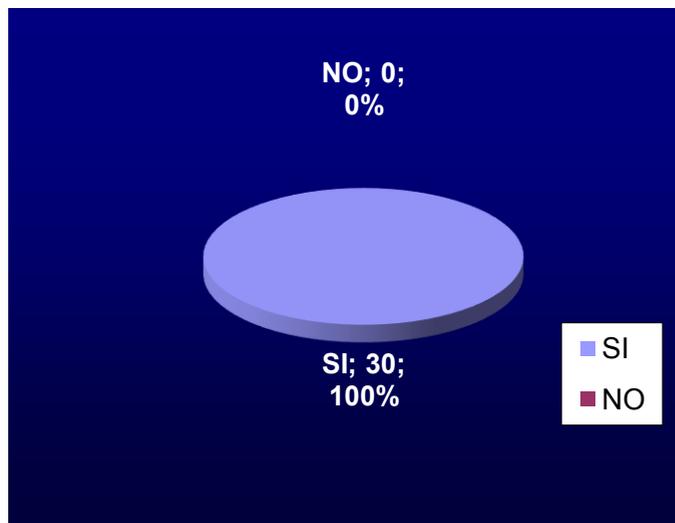
Fuente: Investigación de Campo  
Estudiante: Elmer Malaquías López García  
Padep/Def 2016

**Tabla. No. 8**

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

**9. ¿Le gusta trabajar con sus compañeros en la clase de educación física?**

**Grafico No. 9**



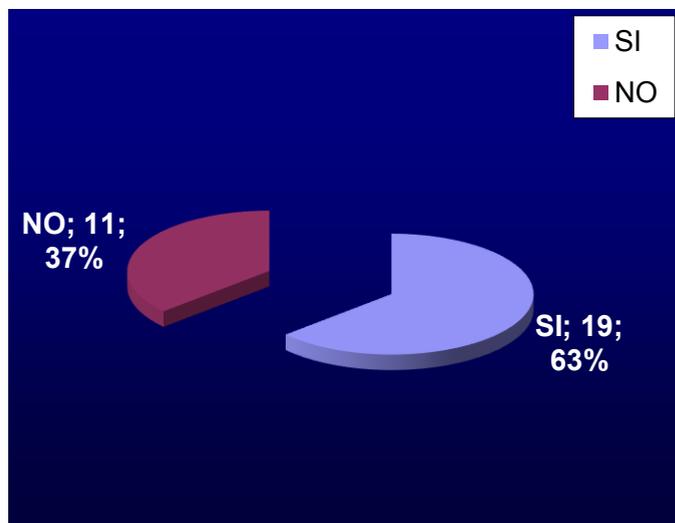
**Tabla. No. 9**

Respuestas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	100 %
NO	0	0%
Total	30	100 %

Fuente: Investigación de Campo  
 Estudiante: Elmer Malaquías López García  
 Padep/Def 2016

**10. ¿Cuándo tiene hambre aprende fácilmente?**

**Grafico No. 10**



**Tabla. No. 10**

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

Fuente: Investigación de Campo  
 Estudiante: Elmer Malaquías López García  
 Padep/Def 2016

## 5.2 Interpretación de Resultados de la observación

1. De acuerdo a la primera observación el 97 % si presenta síntomas de desnutrición.
2. Según la observación la talla si varía entre sus compañeros ya que representa el 100%.
3. De acuerdo a la observación realizada solo el 43 % de las niñas que padecen desnutrición se presentan a la clase desmotivada.
4. De acuerdo a la observación realizada el si 90% presta atención en la clase de educación física.
5. De acuerdo a la observación realizada el 100% tienen un rendimiento bajo en la clase de educación física.
6. De acuerdo a la observación realizada el 100% si necesita un apoyo alimenticio.
7. De acuerdo a la observación realizada el 100% sí le está afectando la falta de alimento.
8. De acuerdo a la observación realizada el 97% si se cansa y fatiga rápido en la clase de educación física.
9. De acuerdo a la observación realizada el 100% sí presenta un cuadro físico y mental desfavorable.
10. De acuerdo a la observación realizada el 100% de la muestra no coinciden con la talla y el peso según la edad.

## Interpretación de Resultados de la Encuesta

1. De acuerdo a la encuesta el 100 % dijeron que sí es importante la nutrición para todos.
2. Según los encuestadas el 100% Contestaron que si es importante llegar desayunados a la escuela.
3. De acuerdo a la encuesta el 70% consideran que si es importante comer bien para prevenir enfermedades.
4. Según la encuesta el 93% de los encuestados contestaron que si creen que los alimentos brindan energía.

5. De acuerdo a las encuestadas el 83% consideran que estar bien alimentados mejora su atención en la escuela.
6. De acuerdo a las encuestadas el 100% contestaron que si les gusta la clase de educación física.
7. Según las encuestadas el 87% contestaron que sus compañeras no se burlan de ellas constantemente.
8. Según las encuestadas el 83% contestaron que no se sienten solas en la escuela.
9. De acuerdo a la encuesta realizada el 100% de las niñas encuestadas les gusta trabajar con sus compañeras.
10. De acuerdo a la encuesta realizada el 63% contestaron que sí aprenden fácilmente cuando tienen hambre.

## VI. Conclusiones

- 6.1 Los datos que se obtuvieron en la observación dan un punto de partida para recolectar información en relación a la obesidad.
- 6.2 A través de la observación se reconoce quiénes son los niños afectados con sobrepeso.
- 6.3 La observación permite establecer un parámetro de investigación inicial para la recolección de datos.
- 6.4 A través de la encuesta se puede establecer el número exacto de los niños y niñas afectadas con sobrepeso.
- 6.5 La encuesta permite conocer las afecciones que acompañan al niño con sobrepeso, tanto en su vida social como sus reacciones emocionales.
- 6.6 La encuesta se realizó para conocer el porcentaje de los niños afectados y poder brindar la ayuda necesaria que afecta su condición.

## VII. Recomendaciones

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



## VIII. Bibliografía y E – Grafía

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. Ávila Baray Héctor Luis CD CUAUHEMOC, CHIHUAHUA, MEXICO  
Ávila Baray, H.L. (2006) Introducción a la metodología de la investigación Edición electrónica. Texto [www. Eumed.net/libros/2006c/203/](http://www.Eumed.net/libros/2006c/203/)
3. 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 Editorial PERVAL 2da. Edición; Quetzaltenango, Guatemala 2012.
4. Estadísticas sanitarias Mundiales 2011. Organización Mundial de la Salud. Introducción a la Metodología de la investigación.
5. LA DESNUTRICIÓN INFANTIL. Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento Wendy Wisbaum. UNICEF.
6. Ministerio de Salud. Guatemala. Salud infantil.
7. MsC. Saquimux Canastuj Nery Edgar ¡HAGAMOS UNA TESIS!
8. PAPPASANTOS ABDULIO Metodología de la Investigación: Aproximaciones al estudio de lo Social Primera Edición Guatemala, enero de 2007
9. Toro Jaramillo Iván Darío/ Parra Ramírez Rubén Darío Método y conocimiento Metodología de la Investigación primera Edición: febrero de 2006 Fondo Editorial Universidad EAFIT Editado en Medellín Colombia, Sur América.

## **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\\_Impacto\\_Economico\\_y\\_social\\_de\\_desnutricion\\_infantil.pdf](http://www.mef.gob.pe/contenidos/pol_econ/documentos/Costo_del_Hambre_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. Alimentación: Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.
3. Anemia: Síndrome que se caracteriza por la disminución anormal del número o tamaño de los glóbulos rojos que contiene la sangre o de su nivel de hemoglobina.
4. Anglicéridos: Son ésteres de ácidos grasos con glicerol, formados mediante una reacción de condensación llamada esterificación.
5. Ansiedad: Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.
6. Aplicación de los instrumentos: Es la disposición básica para realizar la recolección de muestras de acuerdo a la investigación o trabajo de campo que se realice, puede ser extraída a través de una rúbrica, una encuesta, entrevista, entre otras.
7. Autoestima: Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.
8. Calcio: El calcio es un metal suave grisáceo, y es el quinto más abundante en masa en la corteza terrestre.
9. Compañerismo: Relación amistosa, de colaboración y solidaridad entre compañeros.
10. Cuestionario: El cuestionario consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente,

sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos.

11. Depresión: Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas.
12. Desnutrición: Pérdida de reservas o debilitación de un organismo por recibir poca o mala alimentación.
13. Ejercicio Aeróbico: Es el ejercicio físico que necesita de la respiración. Abarca los ejercicios más comunes como caminar, trotar, bailar, esquiar, pedalear, etc. Tienen por objetivo conseguir mayor resistencia. Para obtener la energía necesaria para realizar estas actividades es preciso quemar hidratos y grasas, y para ello se necesita oxígeno.
14. Elaboración de los instrumentos: Es la selección cuidadosa y analítica de los instrumentos que van a servir para recopilar información valiosa para una investigación.
15. 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.
16. Enfermedad: Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa.
17. 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.
18. Esteroides: Son un tipo de compuestos orgánicos derivados del núcleo que se compone de carbono e hidrógeno formando cuatro anillos fusionados, tres con seis átomos y uno con cinco; posee en total 17 átomos de carbono.

19. Estrés: Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.
20. 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.
21. Gráfica: Los gráficos se usan para presentar series de datos numéricos en formato gráfico y así facilitan el análisis de grandes cantidades de información.
22. 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
23. Informe: Exposición oral o escrita sobre el estado de una cosa o de una persona, sobre las circunstancias que rodean un hecho, etc.
24. 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.
25. Investigador: Persona que investiga cualquier fenómeno social o natural de su interés iniciando a través de la observación y el análisis de las cosas
26. Minerales: Mineral es aquella sustancia natural, homogénea, inorgánica, de composición química definida; poseen una disposición ordenada de átomos de los elementos de que está compuesto, y esto da como resultado el desarrollo de superficies planas conocidas como caras.
27. Moléculas: Se llama molécula a un conjunto de al menos dos átomos enlazados covalentemente que forman un sistema estable y eléctricamente neutro.

28. **Nutrientes:** Es un producto químico procedente del exterior de la célula y que ésta necesita para realizar sus funciones vitales. Es tomado por la célula y transformado en constituyente celular a través de un proceso metabólico de biosíntesis llamado anabolismo, o bien, es degradado para la obtención de otras moléculas y energía.
29. **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.
30. **Órgano:** Los órganos son estructuras formadas por la asociación de diversos tipos de tejidos que se encargan de realizar actos concretos; el corazón es el órgano que bombea la sangre; el accidente no le ha dañado ningún órgano vital; las glándulas son órganos cuyas células están especializadas en la fabricación y secreción de las hormonas.
31. **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.
32. **Proyecto:** Un proyecto (del latín *proiectus*) es una planificación que consiste en un conjunto de actividades que se encuentran interrelacionadas y coordinadas.
33. **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.
34. **Recursos Materiales:** Son los medios físicos y concretos que ayudan a conseguir un objetivo.

35. Recursos: Un recurso es un medio de cualquier clase que permite conseguir aquello que se pretende.
36. 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.
37. Salud: Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.
38. Técnicas o instrumentos de investigación: son los medios empleados para recolectar información, entre las que se destacan la observación, cuestionario, entrevista y encuesta.
39. Tejido Muscular: Tejido que posibilita la contracción de los músculos y está formado por células alargadas que pueden contraerse o relajarse cuando son estimuladas.
40. Vitaminas: Son sustancias químicas no sintetizables por el organismo, presentes en pequeñas cantidades en los alimentos y son indispensables para la vida.

## 9.2 Instrumentos



**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-



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:** Escuela Oficial Rural Mixta Aldea

Margaritas del Rosario de San Antonio, Suchitepéquez

**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.	¿Presenta síntomas de desnutrición?		
2.	¿La talla varía entre sus compañeras?		
3.	¿Se presenta a la clase desmotivada?		
4.	¿Presta atención en la clase de educación física?		
5.	¿Su rendimiento es bajo en la clase de educación física?		
6.	¿Es importante que le brinden un apoyo alimenticio?		
7.	¿La falta de alimento está afectando su salud?		
8.	¿Se cansa y fatiga rápido en la clase de educación física?		
9.	¿Su cuadro físico y mental es desfavorable?		
10.	¿La talla y el peso coinciden con su edad?		

Firma y sello  
Director  
Centro Educativo

Coordinador  
Vo.Bo.





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

## 9.2 LA ENCUESTA

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

**Nombre del establecimiento educativo:** Escuela Oficial Rural Mixta Aldea

Margaritas del Rosario de San Antonio, Suchitepéquez

**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.	¿La nutrición es importante para todos?		
2.	¿Es importante llegar desayunados a la escuela?		
3.	¿Cree que comer bien previene enfermedades?		
4.	¿Cree que los alimentos brindan energía?		
5.	¿Considera que estar bien alimentado mejora su atención en la escuela?		
6.	¿Le gusta la clase de educación física?		
7.	¿Sus compañeras se burlan de usted constantemente?		
8.	¿Se siente sola en la escuela?		
9.	¿Le gusta trabajar con sus compañeros en la clase de educación física?		
10.	¿Cuándo tiene hambre aprende fácilmente?		

Firma y sello  
Director  
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.

Objetivo General:

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

Objetivos Específicos:

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

Lugar y Fecha de la realización:

Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Margaritas del Rosario San Antonio Suchitepéquez, fecha jueves 03 de marzo.

Población Objetivo:

El 100% de los docentes de la EORM Aldea Margaritas del Rosario

Participantes:

Masculino: 1

Femenino: 16

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 a pasado a ser prioritario en ámbitos tan distintos como son la salud, la educación, la economía, la política comercial, social etc. El concepto a 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 lo desastres producidos por la industrialización como consecuencia del interés que suscitaba desde el campo de las ciencias sociales.

Educación física y los beneficios para una vida sana

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

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

La actividades física realizada de una forma regular es una forma sumamente beneficiosa para la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, sin olvidar la influencia tan beneficiosa que ejerce sobre la formación del carácter, la disciplina, la toma de decisiones y la aceptación de las reglas, favoreciendo el desenvolvimiento de la persona en todos los ámbitos de la vida cotidiana. En

consecuencia, la práctica deportiva debe ser realizada con todas las personas, de acuerdo siempre, con sus necesidades y sus posibilidades físicas.

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

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

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

Recursos:

- Cañonera
- Marcadores
- Papelografos

Producto Esperado:

100% de docentes.

Cobertura:

100% de docentes de grados.

Impacto:

Dar a conocer los múltiples beneficios que se obtienen en la práctica física, en virtud del bienestar y al cuidado del cuerpo a través de actividades lúdicas recreacionales y deportivas.

Evaluación de los participantes

Rúbrica

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

Bibliografía

Perea Quesada Promoción y Educación Para La Salud

Tendencias innovadoras

## 9.4 Programa de Extensión

### Trabajo de Campo

Lugar: Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Margaritas del Rosario de San Antonio

Suchitepéquez

Estudiante: Elmer Malaquíás López García

Fecha: Marzo 2016

Hora Inicio: 8:00 AM

Hora de Finalización: 11:00 AM

Cantidad de Participantes: 17

Edad: 28-55 años

### Importancia de la clase de educación física de calidad

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

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

## Actividad a desarrollar caminata al aire libre

### Descripción:

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

### Objetivos:

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

### Competencias a desarrollar:

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

### Guía de desarrollo de la actividad



## Estructuración de la sesión

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

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

Estrategias a desarrollar:

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

#### Justificación de la actividad

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

#### Alcance de la actividad

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

Cronograma de la actividad:

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

Materiales a utilizar:

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

## Fotografías Aplicando los instrumentos de recolección de datos



Concientizando a la niñas acerca de la importancia de contestar con la verdad los instrumentos de recolección de datos.



Niñas de la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Margaritas del Rosario de San Antonio, Suchitepéquez contestando la encuesta, con el tema de la Desnutrición de dicho centro educativo.

## Capacitación Docente

Tema: Educación Física de Calidad

Personal Docente de la E.O.R.M. Aldea Margaritas del Rosario

San Antonio Suchitepéquez



Impartiendo la charla de la importancia de la clase de educación física en el medio escolar y la necesidad de realizar actividad física diaria para mejorar su estilo de vida.



Finalizando la actividad con el personal docente de la escuela





