

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE–

- PADEP/DEF-

“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP DEF EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA, SAN FRANCISCO EL ALTO, TOTONICAPÁN. JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”

MILDRED ZUSETH CANIZ CHANAX

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

-PADEP/DEF-

“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP DEF EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA, SAN FRANCISCO EL ALTO, TONONICAPÁN. JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”

POR

MILDRED ZUSETH CANIZ CHANAX

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

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÌ SEMAYÁ

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES



C.c. Control Académico
 Archivo
 Reg. 05-2016
 CODIPs. 2245-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
 Mildred Zuseth Caniz Chanax
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEXTO (6°) 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:

“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 Urbana Mixta, San Francisco El Alto, Totonicapán, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

Mildred Zuseth Caniz Chanax

CARNÉ: 201415618

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”

[Handwritten Signature]
 M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
 SECRETARIO



/Sindy



PADEP/DEF No. 005-2016
28 de Julio de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que la **Licenciada Dora Virginia Tobías Calderón** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE SISTEMATIZACIÓN** titulado:

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

Realizado por el estudiante:

Mildred Zuseth Caniz Chanax

CARNÉ: 201415618

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 Sanchez
Coordinador General PADEP/DEF

/Sindy



Guatemala 06 mayo 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta, San Francisco El Alto, Totonicapán, jornada matutina, nivel primario**. De la estudiante Mildred Zuseth Caniz Chanax, con carne 201415618 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 ENSEÑAR A TODOS"

Lida. Doña Virginia Tobías Calderón
Coordinador Sede Quetzaltenango
PADEP/DEF





C.c. Control Académico
 Archivo
 Reg. 05-2016
 CODIPs. 776-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
 Mildred Zuseth Caniz Chanax
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEXTO (6º) 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:

“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 Urbana Mixta, San Francisco El Alto, Totonicapán, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

Mildred Zuseth Caniz Chanax

CARNÉ: 201415618

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


 Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
 SECRETARIO



/Sindy

Guatemala 01 abril 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Urbana Mixta san Francisco el Alto Totonicapán, la estudiante **Mildred Zuseth Caniz Chanax**, carné No. **201415618**, desarrollo su Sistematización con el tema **"El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Francisco el Alto Totonicapán, jornada matutina nivel primario"**. Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

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

Atentamente,

Lic. 
Juan Antonio González Hernández
Director
Escuela Oficial Urbana Mixta Francisco el Alto
Totonicapán



Agradecimiento

Agradezco a Dios ser maravilloso que me dio fuerza y fe para creer lo que me parecía imposible terminar. A mi familia por ayudarme cuando realizaba investigaciones y por estar a mi lado en cada momento de mi vida.

a la Universidad que me dio la bienvenida al mundo del saber como tal, las oportunidades que me brindara son incomparables, y antes de todo esto ni pensaba que fuera posible que algún día me topara con una de ellas, agradezco mucho por la ayuda de mis catedráticos, y a mis compañeros espero que Dios los guarde e ilumine en la vida y que cada día seamos mejor personas con la ayuda de nuestro creador de vida.

Dedicatoria

A DIOS:

Por ser la luz en mí camino para guiarme hacia el camino del entendimiento para llegar a cumplir una de mis metas.

A NUESTRA GUATEMALA:

Con respeto y lealtad, tierra bendita que nos vio nacer.

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:

Templo forjador de nuestra carrera superior, que esperamos servirle con honor y gloria.

A QUETZALTENAGO:

Por darnos la oportunidad de estudiar en ella, de esta forma tener un buen futuro para coadyuvar en su desarrollo social, educativo y económico.

A LOS CATEDRATICOS:

Por la esperanza que tiene en la educación como un medio para alcanzar el desarrollo y superación personal. Gratitud y admiración por compartir sus sabios conocimientos.

A COMPAÑEROS ESTUDIANTES:

Quienes me acompañaron en esta trayectoria de aprendizaje y conocimientos por la amistad y apoyo brindado en todo momento

A NUESTRA FAMILIA

Por darme el apoyo moral y espiritual que han sido elementos fundamentales para llegar a culminar nuestros estudios

Índice

Introducción	
I. Marco Conceptual.....	2
1.1 Planteamiento del problema.....	2
1.2 Justificación.....	4
II. Marco Metodológico.....	6
2.1 Objetivos.....	6
2.2 Método.....	6
III. Marco Teórico.....	8
3.1 Monografía San Francisco el Alto.....	8
3.2 El Rol.....	10
3.3 Educación Física.....	10
3.4 El Rol del Profesor de Educación Física.....	12
3.5 Desarrollo.....	17
3.6 Desarrollo Integral y su relación con la Educación Física.....	19
3.7 Desarrollo Biológico y su relación con la Educación Física.....	20
3.8 Desarrollo Psicológico y su relación con la Educación Física.....	24
3.9 Desarrollo Social y su relación con la Educación Física.....	25
3.10 Desarrollo Laboral y su relación con la Educación Física.....	26
IV. Marco Operativo.....	28
4.1 Diseño de la investigación.....	28
4.2 Equipo de investigación.....	28
4.3 Presupuesto y Recurso de Investigación.....	28
4.4 Programación o Cronograma de Investigación.....	29
V. Presentación de resultados.....	30
5.1 Análisis de datos.....	30
5.2 Interpretación de Resultados.....	34
VI. Recomendaciones	43
VII. Conclusiones.....	44
VIII. Bibliografía.....	45

IX. Anexo.....	46
9.1 Instrumentos.....	46
X. Programa de Docencia.....	49
XI. Programa de Extensión.....	53

Introducción

La presente sistematización se elaboró con el fin de evidenciar la importancia de la educación física en el desarrollo integral del alumno de la Escuela Oficial Urbana Mixta de San Francisco el Alto Totonicapán, la presente investigación conto con diferentes fases la elaboración del tema, seguidamente del planteamiento del problema, el marco teórico tema muy complicado ya que se indago en diferentes bibliografías eligiendo la más adecuada al tema. Se contó con una serie de revisiones donde los catedráticos encargados del tema daban sus puntos de vista para la mejora de la investigación, seguidamente se llevó a cabo la fase de recopilación de información utilizando la encuesta como herramienta principal ya que el tipo de investigación es cualitativa y cuantitativa. Posteriormente se realizó el trabajo de campo con alumnos, padres de familia y maestros de la escuela, obteniendo los resultados esperados los cuales se plantearon en los objetivos de la misma, concluyendo con la presentación de la investigación.

I MARCO CONCEPTUAL

1.1 Planteamiento del Problema

Tanto el profesor de Educación Física como otros docentes deben poseer capacidades pedagógicas, actitudes profesionales, personales y orientaciones filosóficas que contribuyen con el desempeño de su labor docente y la formación cognitiva, afectiva y valórica de sus alumnos.

El maestro de educación física en un gran porcentaje influye en el desarrollo y crecimiento del niño ya que a través de la actividad física que realizamos sus músculos, huesos y articulaciones se fortalecen para el mejor desarrollo y crecimiento.

Además, dentro del rol del maestro de educación física esta fomentar la cultura física en el alumno para que ellos puedan invertir su tiempo libre en la realización de actividades físicas como juegos, recreación y deporte ya que en la actualidad muchos de los niños no invierten sana mente su tiempo, la tecnología invadió con video juegos, internet, wifii, entre otras cosas.

Puede ser que a corto plazo no se vean las consecuencias, pero con el paso del tiempo pueden notarse con jóvenes y niños con sobre peso, con falta de motricidad fina y gruesa, con falta de toma de decisiones.

El maestro de educación física debe de incluir dentro de su planificación actividades con los padres de familia para conocer más sobre las actividades físicas que sus hijos realizan y así poder brindarle el apoyo necesario que necesitan en el aprovechamiento del tiempo de ocio.

El Área de Educación Física busca configurar en las y los estudiantes una personalidad integrada, equilibrada y armónica utilizando las relaciones entre el conocimiento, el desarrollo psicomotor, el fomento de valores, actitudes y

hábitos favorables para la aceptación, la valoración positiva y el respeto hacia sí mismo, hacia sí misma y hacia los y las demás personas.

El área de Educación Física se desarrolla por medio de los siguientes componentes: Motriz: desarrolla la inteligencia Kinestésica y espacial en relación con las habilidades, destrezas de movimiento y aptitudes físicas en los y las estudiantes por igual. Hace énfasis en la solución de problemas de orden motor en su vida diaria. Higiene y Salud: inculca hábitos higiénicos que favorecen una vida sana, física, mental y emocional. Social: desarrolla la intra e inter inteligencia en los y las estudiantes en relación con las actitudes y valores que permiten la integración social y el sentido de pertenencia al grupo, sin discriminación alguna.

En el proceso educativo, el área de Educación Física se orienta a estimular el desarrollo de las y los estudiantes. Gira alrededor de los procesos de formación integral, tomando como centro del proceso educativo a niños y niñas. Es importante tener presente que la Educación Física juega un papel preponderante en la teoría de las multiinteligencias que ha venido impulsando Howard Gardner en las últimas décadas. Una de esas inteligencias se relaciona con la Motricidad o Inteligencia Kinestésica.

Según Gardner, la inteligencia debe ser concebida como la capacidad de descubrir, sopesar y relacionar hechos con el fin de solucionar problemas. Con respecto a este planteamiento, cobra vida el siguiente enunciado: “No hay posibilidad de tener un cerebro inteligente sin un cuerpo en movimiento”.

Cada ser humano posee y define estructuras mentales que guían su conducta hacia la mejor utilización del tiempo en beneficio de su salud física y mental. Es importante mencionar el desarrollo de la intra-inteligencia, la cual posibilita la comprensión de su cuerpo en forma significativa, el reconocimiento de sus limitantes y potencialidades. En otras palabras, permite conocerse a sí mismo (a), identificar las emociones que genera ya sean positivas o destructivas y la forma de canalizarlas. Todo esto tiene que ver con las ondas

cerebrales y con el movimiento y con el desarrollo de la inteligencia espacial que permite percibir visual, espacialmente lo que nos rodea. También desarrolla la inteligencia Inter - personal. Se puede afirmar que es una de las áreas que orienta con mayor responsabilidad el desarrollo de actitudes para el trabajo en equipo, evitando que se haga énfasis en las diferencias personales, culturales o sociales.

Dentro del contexto educativo del movimiento, la Educación Física facilita la participación libre y espontánea de niños, niñas y jóvenes. Propicia el uso del esquema corporal, orienta el desarrollo de las capacidades y habilidades motoras con el propósito de mejorar y aumentar la efectividad del movimiento que le es útil en su vida y que involucra habilidades que el cuerpo tiene que dominar para resolver problemas de orden motor como: manipular objetos, esquivar objetos, saltar objetos, subir y bajar gradas, o simplemente, para adaptarse a situaciones que se le presentan en el contexto escolar y social en el que se desenvuelve diariamente.

Por medio de la Educación Física se desarrolla el hábito del ejercicio como principal objeto de aprendizaje, la habilidad para ejecutar sus formas y combinaciones que dan origen a las manifestaciones más generalizadas de la ejercitación como la Gimnasia, el Deporte y la Recreación. Se logra, de esta manera propiciar “la práctica de la Educación Física para toda la vida “, el buen uso de su tiempo de ocio, la participación positiva como ente Psico-bio-social lo cual repercutirá positivamente, también, en el desarrollo integral en su comunidad y sociedad a mediano plazo.

1.2 Justificación

En la actualidad los docentes han sido bastante cuestionados tanto por sus conocimientos científicos como pedagógicos, quedando así en tela de juicio su formación y competencias. Con respecto a las características del profesor de Educación Física (EF), existen estudios sobre lo que debería poseer para

realizar su trabajo de mejor manera, pero al revisar la información sobre este tema, pocas veces se toma en cuenta opinión de los alumnos, siendo ellos los jueces más estrictos del trabajo del docente.

Se debe tener en cuenta que la EF actual plantea como objetivo primario la educación integral del alumno mejorando así aspectos tales como: la autoconfianza, el control del movimiento y de sus pensamientos. Por lo tanto ya no se define a un buen profesor como sólo aquel que mejora las aptitudes físicas de los alumnos, si no también aquel que trabaja de una manera bio-psicosocial potenciando todas sus aptitudes y actitudes.

En primer lugar el conocimiento y competencia profesional, luego la capacidad de comprender a los alumnos y por último la deportividad y capacidad de realizar clases entretenidas

II MARCO METODOLOGICO.

2.1 Objetivos

a) Objetivo General:

Demostrar la importancia de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes de la escuela Oficial Urbana Mixta de san Francisco el Alto, en el ámbito biológico, psicológico y social.

b) Objetivos Específicos

- Realizar actividad física, a través del deporte, la recreación y el juego con alumnos maestros y padres de familia de la Escuela Oficial Urbana Mixta de San Francisco el Alto Totonicapán.
- Conocer las necesidades en la práctica de educación física, tanto de los estudiantes, padres de familia y maestros de la Escuela Oficial Urbana Mixta de San Francisco el Alto Totonicapán.
- Definir las funciones del maestro de educación física de la Escuela Oficial Urbana Mixta de San Francisco el Alto Totonicapán.

2.2 Método

c) Muestra

- Delimitación Temporal

La actividad se aplicó en el mes de marzo, con los alumnos, padres de familia y maestros de la Escuela Oficial Urbana Mixta San Francisco el Alto Totonicapán

- Delimitación Poblacional

La actividad se realizó para los alumnos y padres de familia del primer ciclo del nivel primario tomando en cuenta 5 estudiantes, 5 padres de

familia de cada sección y tres maestros de la Escuela Oficial Urbana Mixta San Francisco el Alto Totoncapán.

d) Recolección de datos

Para la recolección de datos se realizó la técnica de la encuesta, el instrumento fue el cuestionario.

e) Análisis de estadística

Cuantitativa: es la que se refiere a la investigación empírica de los fenómenos sociales a través de técnicas, estadística, matemáticas o informáticas. El objeto de la investigación.

Cualitativa: es desarrollar y emplear modelos matemáticos, teorías y/o hipótesis relativas a los fenómenos.

f) Instrumento de recopilación de datos

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

III. Marco Teórico.

3.1. Monografía San Francisco El Alto

La cabecera municipal en la época prehispánica, sin existir documentos que lo confirmen, solía llamarse Chusiguán, con el significado de Chu que quiere decir sobre y siguán barranco, o sea sobre el barranco, debido a la ubicación. Según otras fuentes, durante el período indígena, la Cabecera también pudo haberse conocido como X'ochó o Xochó que en Quiche significa "Agua Profunda. (usac.edu.gt 1998)

El más antiguo relato que se conoce acerca de la existencia del pueblo es la que hace el cronista Francisco Antonio de Fuentes y Guzmán, en la obra Recordación Florida publicada en 1689, en la que menciona escuetamente que: "San Francisco El Alto era llamado de esa forma por su eminente situación en la sierra del norte y que contaba en esa época con 2,880 habitantes quiches". (usac.edu.gt 1998)

En la descripción de la Provincia de Totonicapán, de Joseph Domingo Hidalgo, publicada el 11 de septiembre de 1797 en la Gaceta de Guatemala, se indica que San Francisco El Alto tenía 5,352 habitantes (1,141 tributarios), y los principales productos eran el trigo, el maíz y el ganado menor, del cual calculaba habían unas 30,000 cabezas para ese entonces, las que salían a repastar a largas distancias por no haber agostaderos en las inmediaciones. (usac.edu.gt 1998)

La creación como Municipio, se logró mediante acuerdo gubernativo del 11 de Octubre de 1825. En el levantamiento contra los tributos reales que se verificó el 20 de febrero de 1820 en Santa María Chiquimula, la población de Totonicapán fue encabezada por Atanasio Tzúl y Lucas Aguilar; en ésta también participaron los indígenas de San Francisco El Alto. Al emitirse la Constitución de 1879, el departamento tenía los siguientes municipios:

Totonicapán, su cabecera; Momostenango; Santa María Chiquimula; San Bartolomé; San Andrés Xecul; San Francisco El Alto y San Cristóbal. (usac.edu.gt 1998)

Cultura e identidad

El idioma predominante es el K'iche', pero también se comunican por medio del idioma castellano. La población es heredera de la cultura del pueblo Maya K'iche', lo que es de gran significado por la práctica de valores cosmogónicos. Sin embargo, todavía se nota la profunda religiosidad de su población, que se observa en las manifestaciones espirituales propiamente dichas y en el liderazgo de los guías de la comunidad, que generalmente conocen el lenguaje del copal y las hierbas sacras, y ejercen una influencia significativa dentro de la comunidad. (usac.edu.gt 1998)

Cuando termina la cosecha, especialmente la del maíz, los indígenas todavía conservan la costumbre de ir primero al templo parroquial a dar gracias y enseguida visitan sus lugares sagrados, para luego hacer pequeñas fiestas en sus hogares, quemando los tradicionales cohetes, se sirve batido y se regala maíz nuevo a familiares y amigos. Las prácticas tradicionales indígenas siguen vivas, se respeta el derecho consuetudinario maya quiché, se designan autoridades comunitarias y se veneran los lugares sagrados. (usac.edu.gt 1998)

En el municipio las mujeres para actividades ceremoniales utilizan como traje típico un güipil color blanco con alforzas y mangas 3/4; el corte es de color verde jaspeado y un paño de color café y negro. Por su parte, se ha perdido la cultura de uso de traje típico de los hombres. (usac.edu.gt 1998)

Costumbres y tradiciones

Entre las costumbres de este municipio se destacan: los casamientos, actividades religiosas como la Semana Santa, navidad, confirmaciones, entre otras. Así mismo, la fiesta patronal es de importancia, donde se realizan

eventos culturales y se elige a la representante maya en ceremonia especial, tomando en cuenta la cosmovisión y espiritualidad maya. La fiesta patronal es de mucha importancia para la zona, porque se efectúan grandes transacciones de ganado, productos agropecuarios y textiles. (usac.edu.gt 1998)

En el municipio existe un sincretismo religiosos muy marcado en los centros poblados que representan a la organización maya K'iche', quienes practican la espiritualidad maya, además existe una buena parte de población católica y evangélica. (usac.edu.gt 1998)

3.2. Rol

Es un término que proviene del inglés *role*, que a su vez deriva del francés *role*. El concepto está vinculado a la **función** o **papel** que cumple alguien o algo. Por ejemplo: *“El delantero le planteó al entrenador que no entiende cuál es su rol en el equipo”*, *“El vicepresidente debería aceptar el rol que tiene en el Gobierno y no tomarse atribuciones que no le corresponden”*, *“Mi primo cumple un rol muy importante dentro de una empresa multinacional*(La educación física en las enseñanzas, 1985, p. 7).

El rol es lo que nosotros los maestros de educación física cumplimos a diario en las escuelas en las que laboramos, la funciones que realizamos es cumplir con una labor social, psicológica, biológica, pedagógica ya que así lo requiere nuestra profesión como maestro de educación física.

3.3. La Educación Física

Es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades

caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad. (Manual de educación física Pag.69)

Que la educación física es una parte muy importante en vida del ser humano ya que ayuda a la formación integral del ser humano, a través de su práctica se desarrollan actividades corporales además el niño se divierte y lo disfruta. Al igual se tiene que integrar al trabajo en equipo procurando la convivencia con todos los alumnos de su sección.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad. . (Carlos Gipster Pag.4)

En este párrafo se menciona que para el logro de las metas de la educación física debemos contribuir y fomentar dentro de cada clase de educación física los valores como tolerancia, respeto, responsabilidad, tanto dentro del establecimiento como fuera de él. Así también fomentar la actividad física ocupando su tiempo libre en Actividades lúdicas, deportes, recreación. Para tener una vida activa evitando el sedentarismo.

De esta forma, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, la expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos, el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas. (Carlos gipster Pag.4)

Nosotros como maestros de educación física desarrollamos en cada una de nuestras clases motricidad fina, motricidad gruesa, desplazamientos, ubicación de su espacio, lateralidades, capacidades físicas, habilidades motrices básicas, expresión corporal.

En la prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad, sobrevivir y saber cómo cazar los animales más fácilmente por medio del ejercicio, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía. En Esparta, el fin de la educación física era formar hombres de acción. (Carlos Gipster Pag.5)

Puedo mencionar que la educación física se ha venido practicando desde la antigüedad, ya que el ser humano la utilizaba para su propia sobrevivencia, como puedo mencionar ellos la utilizaban para cazar lanzando, corriendo, saltando, nadar, fuerza, escalando, así poder alimentarse y alimentar a su familia

3.4. El rol del profesor de Educación Física

El entorno debe convertirse en "el gran aliado" del desarrollo global e integral de los alumnos. Las posibilidades que ofrece a la escuela (que suele estar incluida en el entorno en el que se desarrolla la vida real de aquellos) son las que harán posible el extrapolar los contenidos impartidos a la realidad de los alumnos. Por ello, si anteriormente se hacía referencia a la capacidad de la Educación Física de aportar situaciones de la vida real, el entorno en el que se desarrollen esas vivencias deberá ser, en lo posible, el propio entorno de la vida de los alumnos. (La educación física en las enseñanzas Paina. 29)

El rol del maestro de educación física en si es integrarse al desarrollo físico integral de los alumnos dentro de las escuela ya que como maestros de educación física nos regimos por medio de la guía curricular ´para lograr estos objetivos y no caer a una educación tradicional y empírica que imposibilite el desarrollo de las habilidades en el niño.

Para poder abordar el rol específico del profesor de Educación Física es necesario centrarse primero en el docente de manera global y su papel en la escuela. A nivel general, las funciones de un profesor pueden estudiarse según las relaciones que establece con la comunidad en la que ejerce su labor; con la escuela como Institución dotada de estructuras y componentes diversos; y, en tercer lugar, con el alumno y el grupo-clase que será la relación a la que aboquen las dos anteriores (La educación física en las enseñanzas, Pagina 30).

Dentro del rol del maestro de educación física no solamente se encarga del desarrollo motor de los niños si no que también contribuyamos en fomentar los valores tales como el respeto, igualdad, responsabilidad. En muchas ocasiones podemos visualizar muchos niños con falta de valores, que no saludan esto quiere decir que no realizan las normas cordiales en su casa mucho menos en las calle, en esto estaríamos formando a un ciudadano que no sea integro en la sociedad.

"Sabe introducir a los alumnos en una relación directa y confiada merced a su capacidad de escuchar y aceptar". El constante feed-back de las clases requiere del profesor de Educación Física un dominio clave de estas capacidades; el "escuchar" con todos los sentidos las manifestaciones que de forma tan singular se producen en las prácticas y el aceptar la realidad de cada sujeto así como la propia constituyen la base necesaria para que se den los aprendizajes." (Lemdo, Pagina. 56)"

En el rol del maestro de educación física cumplimos muchas funciones que no están planteadas en una planificación en muchas ocasiones realizamos la función de un padre, un amigo, psicólogo, dentro de nuestra labor docente ya que la relación entre maestro y alumno es diferente a la que ellos tienen con el maestro de aula, tenemos la capacidad de escuchar, entender el por qué nuestros alumnos en una clase de educación física no están dando el cien por ciento de su capacidad física la cual le pueden afectar el aprendizaje, como

también el maestro de educación física tiene que ser constante en su auto evaluación de cada clase que imparte.

"Es experto en diferentes procedimientos de diagnóstico, planificación, facilitación y evaluación, y tiene consciencia de sus limitaciones". La planificación abarca no solo los contenidos de la asignatura ya de por sí extensos y variados, sino también del material, su organización, distribución, utilización y reposición, y del espacio específico a veces sometido a agentes externos y otras muchas compartido con otros profesores que deben planificar su utilización. Además, la movilidad espacial imprescindible en Educación Física requiere de planteamientos organizativos que poco tienen en común con la utilización pasiva del aula." (Lemdo, Pagina. 58)"

Dentro de las funciones del rol del maestro de educación física principalmente es la planificación, ya que dentro de ella se tiene todo lo planificado los contenidos a desarrollar durante todo el año, se tiene el macro ciclo que es la planificación anual también el meso ciclo que es la que corresponde a la de cada unidad y la más importante es la de clase, estas planificaciones se ejecuta con el objetivo de alcanzar las competencias planteadas en los contenidos ya planificados, la planificación puede ser flexible de acuerdo al contexto y las necesidades de los alumnos.

La evaluación en Educación Física es directa y constante. El propio alumno necesita en todo momento de ésta ya que supone el conocer su situación ante las barreras que desea superar. De la misma manera los compañeros evalúan con frecuencia las actuaciones de los otros bien por curiosidad, por ocupar el tiempo de espera o de recuperación o por medir sus propias aptitudes en función de las realizaciones ajenas. A la vez el profesor al observar, reforzar, corregir o sugerir modificaciones necesita de una valoración previa que le permita la relación con el alumno en los términos apuntados. (Lemdo, pagina 58).

Todos los maestros de educación física tenemos que ser capaces de evaluar la mejora del constante del niño para que podamos cumplir los objetivos planteados a lo largo de todo el año, las retroalimentaciones son muy importantes ya que a través de ellas corregiremos a corto plazo algún ejercicio que se esté ejecutando mal, para que esto no sea ningún impedimento más adelante para la realización de movimientos complejos, además del maestro de educación física sus mismos compañeros están al pendiente de sus compañeros y dar un punto de vista que un compañero está realizando mal un ejercicio.

"Su actitud general hacia la búsqueda y ofrecimiento de condiciones de aprendizaje apropiadas es siempre experimental". (En todo profesor las condiciones que rodean su actividad docente deben ir acompañadas de una actitud experimental que ayuda a huir de la monotonía de las clases planteando nuevos retos tanto en la comunicación con los alumnos, como en los nuevos planteamientos de los contenidos que necesariamente se 'repiten" cada curso.(La educación física en las enseñanzas, pagina. 64).

Dentro de las clases de educación física se tienen que planificar diversas formas de movimiento y actividades, para que no sea una clase tradicional, la variabilidad de los contenidos deben de ser constantes, en unas ocasiones se tendrá que repetir algunos contenidos por la retroalimentación y las clases de iniciación y consolidación pero esto no quiere decir que se repita la misma clase si no que busque variantes de la clase pasada

En Educación Física este tipo de condicionantes tienen un carácter en cierto modo distinto al considerar por un lado que la comunicación (ya tratada) engloba muchos más aspectos que los que se dan en el aula, por lo que la experimentación con ella en un intento de mejorar día a día la relación

profesor- alumno, es un reto que debe pasarse por alto. Por otro, los bloques de contenidos y su variedad (reflejada en las guías Programáticas) permiten escoger los medios y modificarlos en base a nuevas experiencias que se lleven a cabo dentro de la actividad docente. (Lemdo, pagina 61).

Según el comentario anterior los contenidos pueden modificarse según la necesidades de los alumnos para varias las clases además estos contenidos van a ser modificados con la experiencia que el docente valla teniendo en sus clases ´para conocer y experimentar con los contenidos a planificar, esto no significa que debamos caer en un empirismo y no planificar las sesiones y llegar a la clase sin un objetivo que cumplir.

"Sabe contemplar abiertamente sus propias creencias, sentimientos y comportamientos y sabe encontrar la manera de hacerlos más constructivos para si mismos y para los demás". En el mundo de la educación física y el deporte es frecuente evidenciar opiniones sobre "lo que debe y lo que no debe ser' de la labor de los profesionales. (Lemdo, pagina. 62).

Nosotros como maestros de educación física debemos de ser personas que controlen sus sentimientos, comportamientos y emociones para no transmitírselas a nuestros alumnos y así formar una clase de educación física constructiva, además el tenemos que tener muy claro que es lo que debemos y no debemos de hacer.

No es extraño que un padre de alumno opine sobre lo que debe enseñarse en esta asignatura al igual que opina en contra del juicio del árbitro cuando se trata de una jugada que perjudica seriamente al equipo del que es socio. Esta circunstancia obliga necesariamente al profesor a revisar una y otra vez sus planteamientos en un intento de mejorarlos haciéndolos constructivos tanto para sí mismo como para los alumnos que los reciben y comparten en su entorno. "(Lemdo, pagina. 62)".

En unas ocasiones tendremos comentarios de alumnos y padres de familia sobre nuestra clase de educación física esto puede servir para analizar y reestructurar no los contenidos, sino las actividades que estamos realizando para el cumplimiento de estos, algunas veces serán críticas constructivas y otras ocasiones todo lo contrario debemos de ser persona abiertas y recibir lo bueno y desechar lo malo

Además, la fugaz evolución que vienen sufriendo las actividades físico deportivas debe ir acompañada de una reflexión compartida con los propios alumnos que facilite, en la medida de lo posible, una aceptación crítica de los nuevos valores en los que se ven involucrados. La capacidad de aprender de los alumnos y de uno mismo, en base a los aciertos o errores de propia actuación, tiene sus logros más gratificantes cuando puede plantearse contemplando abiertamente el propio papel y someterlo a constantes revisiones en las que le pongan a prueba los valores que Sirven de base de la actividad como docente. (Lemdo, pagina. 62).

Debemos de ser docentes que se auto evalúen en el proceso de la enseñanza de los contenidos de las clases de educación física, para ver si estoy enseñando lo necesario, además el maestro de educación física debe de inculcar valores en su formación como estudiante, para fortalecer su personalidad.

3.5. Desarrollo

El término desarrollo tiene varias acepciones. En primer lugar, el término puede ser entendido como el proceso de evolución, crecimiento y cambio de un objeto, persona o situación específica en determinadas condiciones. El desarrollo es la condición de evolución que siempre tiene una connotación positiva ya que implica un crecimiento o paso hacia etapas o estadios superiores. La noción de desarrollo entonces puede servir para hacer referencia

tanto a cosas, personas, situaciones o fenómenos de muy variado tipo. (La educación física en las enseñanzas, pagina. 20).

El desarrollo no es más que un crecimiento, progresión, un cambio que puede realizarse por etapas ya sea que este desarrollo sea humano, social, cultural, económico, dejando bien claro que el desarrollo es muy bueno algo positivo.

Cuando se habla de desarrollo humano, se busca establecer la idea de evolución desde las etapas y fases más primarias de la vida de una persona, hacia las posteriores que siempre implican mayores niveles madurativos y cognitivos. El desarrollo humano entonces es el crecimiento que una persona muestra desde que es niño hasta que se vuelve un adolescente y, posteriormente, un adulto. .

(La educación física en las enseñanzas, pág. 21)

Cuando hablamos de un desarrollo humano podemos decir que el ser humano desde que nace tiene la necesidad de desarrollar de una forma natural de acuerdo a las condiciones de su cuerpo, conforme el va creciendo su cuerpo se va adaptando a diferentes actividades físicas, hasta llegar a ser un adulto y así puedan desarrollar sus potencialidades y llevar una vida creativa, productiva, con forme a sus necesidades e intereses.

Se supone que en el paso de las etapas primarias hacia las posteriores el ser humano va adquiriendo un importante número de conductas, valores y formas de pensar que tienen que ver con la vida en sociedad y con el compartir con el resto de los individuos diferentes tipos de situaciones. . *(Antonio Vidal pag.740)*

Esto quiere decir que como seres humanos día a día vamos aprendiendo y adquiriendo nuevos conocimientos para poder sobresalir dentro de esta sociedad en la cual lo primero que aprendemos son diferentes tipos de

conductas, ya como podemos mencionar que la primera escuela que nosotros tenemos es el hogar en la cual aprendemos valores, formas de pensar, y luego convivir con el resto de las personas.

3.6. Desarrollo integral y su relación con la educación física

La inexistencia de una visión que genere una conceptualización integrada del mundo imposibilita, al mismo tiempo, tener una visión integrada del ser humano mismo. Buscar el desarrollo integral remite a la problemática: hacia dónde se perfilará al ser humano. . (Antonio Vidal pag.740)

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, 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 y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. (educación física y recreación 2001)

La educación física como un ente educativo es muy importante en la formación de los estudiantes, porque a través de esta abarcamos muchos ámbitos donde el alumno necesita ser reforzado para el desarrollo de sus habilidades y destrezas no solamente físicas sino también biológicas, psicológicas y sociales de esta forma estaríamos formando a una persona integral.

La educación física, como lo dice su nombre, tiene que ver con el aprendizaje. El conocer la importancia que tiene el deporte en la vida del ser humano. Por medio de ella, se entiende lo apreciable que es practicar algún ejercicio, para la prevención de diversas enfermedades, que son causadas por el sedentarismo. Una de las principales y, que se ha degenerado en una pandemia, como la obesidad. . (educación física y recreación 2001)

La importancia de la educación física en la vida del ser humano es muy indispensable, ya que al conocer la importancia y el beneficio que tiene en la vida cada ser humano para no padecer de enfermedades que son causadas por el sedentarismo como la diabetes, obesidad, problemas cardiacos, etc. Estas enfermedades se pueden prevenir al practicar algún deporte o recreación con la familia para evitar estas enfermedades.

Asimismo, los problemas cardíacos, ventriculares y otras funciones vitales. También atrasar la natural acción degenerativa que vivirá nuestro cuerpo. Asimismo, lo relevante que es el deporte, para mantener saludables el aspecto psíquico. Como fuente de vitalidad, ánimo y contenedor del estrés. La educación física, también demuestra lo importante que es el trabajo en equipo. Que al practicar deportes de compañía, se conoce el valor de coordinar esfuerzos, para lograr una meta. Función vital en el mundo laboral, de hoy en día. Por otra parte, nos hace pensar, reaccionar rápidamente, delegar y confiar en otros, diversas decisiones que nos afectan. (educación física y recreación 2001)

El beneficio de la educación física o actividad física son muchas ya que realizando actividad física a cada cierto tiempo nos ayuda a tener una mejor circulación de la sangre, por el trajo independientemente cual sea muchas veces no las pasamos sentados en un escritorio la cual tendemos a comer más de lo normal y esto nos va generando poco a poco el problema del sobre peso y muchas veces en vez de realizar alguna actividad física que nos ayudara a tratar este tipo de problemas confiamos en pastillas, bebidas, etc.

3.7. Desarrollo biológico y su relación con la educación física

Cambios graduales de tamaño, forma y funciones durante la vida de un organismo, que traducen su potencial genético (genotipo) en sistemas funcionales maduros (fenotipo). Comprende el crecimiento, pero no los cambios químicos reiterados (metabolismo) o los cambios que suceden en más de un ciclo vital (evolución). El ADN dirige el desarrollo del huevo fertilizado de

manera tal que las células se convierten en estructuras especializadas que realizan funciones específicas. En los seres humanos, el desarrollo pasa por las etapas de embrión y feto antes de nacer, y continúa durante la niñez. (Bibliografía, documentos de internet)

El desarrollo biológico desde el momento que somos un embrión hasta que somos adultos vamos a tener cambios graduales en su anatomía, por ejemplo en el tamaño de los huesos, músculos y su estructura corporal y fisiológicos, tales como el funcionamiento de cada uno de sus sistemas, cambios que un maestro de educación física, pueda mejorar y desarrollar utilizando métodos y técnicas correctas para el logro del desarrollo del niño, al igual podemos influir en la nutrición de diversas formas orientándolos a que coman sanamente, no consumiendo comida chatarra que con el tiempo pueda afectar a nuestro organismo, además en su hidratación antes durante y después de la actividad física.

Parece obvio tener que fundamentar la razón y necesidad de la Educación Física desde un punto de vista biológico, en un mundo en el que la primera causa de muerte son los accidentes automovilísticos, y la segunda las enfermedades cardiocirculatorias y respiratorias aumentadas por la vida sedentaria predominante en nuestros días. (José Rodríguez M. 2003)

A nivel mundial la actividad física es de suma importancia, porque muchas enfermedades son por causa de no realizar cualquier tipo de actividad física, además muchos accidentes vehiculares provocan muchas muertes a diario esto por no practicar actividad física, un claro ejemplo es el país de Francia, en este país hay carriles para peatones y bicicletas en muy pocas ocasiones se ven una gran cantidad de vehículos.

Si el medio social es pobre en estímulos desencadenantes del ejercicio de esas potencialidades, se presentarán fallas, lagunas en el desarrollo motor, que cuanto más se tarde en atacarlas menos posibilidades habrá de remediarlas. El rol humilde del instinto en el desarrollo de la motricidad humana (comparado

con otras especies), aporta un número relativamente reducido de patrones innatos de movimiento, los que muy temprano se tornan insuficientes ante las exigencias del medio y la vida social. (Contreras, González, 2003)

La importancia de la biología en la actividad física es muy importante tal y como lo menciona este autor, que si en edades tempranas no se desarrolla el movimiento y las cualidades físicas de una persona, ya cuando se encuentre en una edad más avanzada será difícil desarrollarlas y en algunos casos ya no se podrá realizar nada para poder mejorarlas.

Vida y energía son dos conceptos inseparables en el plano biológico. La vida es una constante transformación de energía. La continua utilización de fuentes energéticas y la liberación de energía que permanentemente se produce en el interior de las células (tanto en un organismo unicelular como pluricelular), recibe el nombre de Metabolismo; el que es responsable del crecimiento, conservación y regeneración de las estructuras orgánicas. Al igual que en todas las otras funciones del organismo, la función motriz implica la ruptura y restablecimiento de las uniones químicas que aseguran la energía necesaria para la realización de una tarea motriz. (Contreras. 2003, pág. 5)

Todas las tareas que se realicen en la actividades física será necesario ejecutarlas con alguna fuente de energía por ejemplo la anaeróbica, láctica y la aeróbica estas tres fuentes de energía son muy diferentes ya que la anaeróbica se realiza sin presencia de oxígeno en distancias cortas y la aeróbica con presencia de oxígeno en distancias largas cada una con necesidades diferentes la anaeróbica se genera a través de carbohidratos y la aeróbica a través de lípidos o grasas.

La Biología comprueba que todos los organismos vivos modifican sus dimensiones a lo largo de la vida, y sobre esa constatación se basa la concepción de crecimiento. En los organismos unicelulares el crecimiento se debe exclusivamente al aumento del tamaño de la célula (*hipertrofia*); en los pluricelulares ese aumento de las dimensiones se debe al aumento de tamaño

de las células individuales (*hipertrofia*), al aumento del número de las mismas (*hiperplasia*), o a ambos mecanismos en conjunto. (Contreras, 2003)

La práctica constante de actividad física en una persona se verá reflejada en el aumento del tamaño de las fibras musculares ya que la acumulación del trabajo ayudara al desarrollo y crecimiento tanto de los huesos y los músculos. Además de prevenir lesiones y enfermedades de huesos, músculos, articulaciones, articulaciones y ligamentos.

En todos los organismos animales y en cierto modo en los vegetales, el movimiento está asociado a la adaptación. En el hombre el papel del movimiento en la adaptación es evidente tanto en lo que se refiere a la adaptación individual, como en la que podemos llamar adaptación ontogenética de la especie a lo largo de su historia biológica. En efecto, los movimientos humanos son inseparables de las estructuras que los provocan. Entre la marcha y el aparato locomotor, como entre la manipulación y la anatomía de la mano, o ya en otro plano, entre los comportamientos motrices y la conducta global del sujeto, existe una unidad evidente e indivisible. (José; Rodríguez , 2003)

El Sistema Nervioso y los órganos internos garantizan a los músculos la posibilidad de ejecutar trabajo. Durante la actividad los músculos se abastecen intensamente de oxígeno y sustancias alimenticias, mientras que los productos de la descomposición se eliminan del organismo.

Para su supervivencia como especie el hombre se vio obligado a lo largo de la historia, a producir un enorme volumen de trabajo. La posibilidad de ejecutar un trabajo muscular de manera prolongada, se consolidó en ese proceso, y se convirtió en necesidad para el normal funcionamiento de su Sistema Nervioso y sus órganos internos; y consolidó una estructura de comportamiento acorde con esa necesidad por añadidura. (Contreras, González, 2003)

La educación física es muy importante en el desarrollo del sistema nervioso ya que a través de la ejecución del movimiento fortalecemos al sistema nervioso

utilizando diferentes tipos de neuronas, por ejemplo en el aprendizaje o adquisición de una técnica el niño visualizará con una neurona eferente que lleve la información, recibida por una placa motora que analice el movimiento y luego una neurona aferente que lleve la información a los músculos para la realización del movimiento.

3.8. Desarrollo psicológico y su relación con la educación física

Explicar al desarrollo humano como producto de diversas funciones del crecimiento, maduración, evolución y aprendizaje a través del tiempo, coloca en la dinámica de entenderlo como producto de múltiples eventos que intervienen en la conducta y que comparten cualidades y dificultades al buscar explicarlo en su complejidad. El desarrollo psicológico es un constructo teórico-explicativo de la conducta a través del tiempo, por ello no debería entenderse solo como presupuesto genético, calidad de vida de la condición humana o función de equilibrio y ajuste a la sociedad, ya que ello significaría entenderlo como estático o como correcto. (Carlos Gipster Pag.69)

La educación física aporta en un gran porcentaje en el desarrollo psicológico, el papel de un maestro de educación física es contribuir a un proceso de enseñanza aprendizaje al mismo tiempo desarrolla la maduración personal en el alumno el crecimiento no solo será solo físico y anatómico sino crecimiento en su forma de pensar y actuar.

Desde sus orígenes, la psicología ha sido una ciencia preocupada por el concepto de aprendizaje como el cual ha sido abordado desde diferentes perspectivas teóricas. Para poder entender de qué manera se aprende, se debe tener en cuenta estos tres aspectos principales: la condición primera para que establezca el aprendizaje, los procedimientos básicos para que este se desarrolle, a finalidad u objeto del proceso de aprendizaje. (Carlos Gipster Pag.69)

La psicología es importante en la adquisición del conocimiento desde sus orígenes, es muy importante conocer los métodos para la mejora en la enseñanza como por ejemplo en la educación física utilizamos la sensopersepcion, que nos ayudara atreves de las sensaciones y las percepciones auditivas, visuales y Kinestesica. Existen varios alumnos que se inclina a una en específico y la mayor parte se inclinan a las sensaciones y percepciones visuales.

El comportamiento psicológico debe tener en cuenta la conducta biológica del individuo y el procedimiento de asociación, y tener como objetivo adaptar el organismo a las dimensiones, psicofísica y psicosocial. (Carlos gipster Pag.70)

En la educación física es muy importante tomar en cuenta estos aspectos, porque atreves de estas conductas podemos adaptar al estudiante al proceso de enseñanza y la adquisición de los contenido además adaptarlos al ejercicio, en varias ocasiones desaprovechamos estas oportunidades para realizar un mejor trabajo.

3.9. Desarrollo Social y su relación con la educación física

El concepto de Desarrollo Social refiere al desarrollo tanto del capital humano como del capital social de una sociedad. El mismo implica y consiste en una evolución o cambio positivo en las relaciones entre los individuos, grupos e instituciones de una sociedad, siendo el Bienestar Social el proyecto de futuro. *José (Antonio Vidal pag.748)*

Dentro del desarrollo social podemos tener mejores condiciones de vida, una mejora de una comunidad, también implica fuentes de trabajo, mejora las relaciones personales dentro de las personas para la realización de proyectos ,dentro de las escuelas que tengan algunas necesidades de infraestructura.

Básicamente, el Desarrollo Social deberá ser entendido como un proceso de mejoramiento de la calidad de vida de una sociedad. Se considerará que una

comunidad tiene una alta calidad de vida cuando sus habitantes, dentro de un marco de paz, libertad, justicia, democracia, tolerancia, equidad, igualdad y solidaridad, tienen amplias y recurrentes posibilidades de satisfacción de sus necesidades y también de poder desplegar sus potencialidades y saberes con vistas a conseguir una mejora futura en sus vidas, en cuanto a realización personal y en lo que a la realización de la sociedad en su conjunto respecta. *(Antonio Vidal pag.748)*

La actividad física que se realiza en la clase de educación física es muy importante ya que estraves de esta desarrollamos muchas capacidades, tanto físicas mentales, pero un objetivo de la práctica de la actividad física es que atreves de ella se logre una calidad de vida, social, cultural, emocional y física.

El poder acceder a un empleo digno y bien remunerado de acuerdo a las tareas que se desempeñan, el acceso a una vivienda digna en la cual se pueda vivir con la familia y protegerla de los riesgos que supondría la vida en la calle, la posibilidad de educarse y educar a nuestros hijos para que el día de mañana pueda uno y ellos, efectivamente, gozar de mejores oportunidades laborales y también poder contar con una atención sanitaria adecuada que pueda ayudarnos a resolver y sobreponernos de algunas enfermedades para poder seguir adelante con nuestros proyectos. *(Antonio Vidal pag.748)*

El maestro de educación física dentro de su clase tiene que ser sumamente motivador, enfocar sus contenidos en relación a los esfuerzos de la vida diaria por ejemplo que en la vida siempre habrán obstáculos, y los tenemos que sobre pasar no importando el tamaño del problema o las veces que caiga al tratar de pasarlos, pero nunca hay que rendirse en busca de sus metas.

3.10. Desarrollo Laboral y su relación con la educación física

Es la posibilidad de que la Asociación Genere Ingresos Económicos para sus Afiliados, les brinde soporte logístico para un mejor desarrollo de su

ejercicio profesional y a la vez conciba programas de desarrollo local para la comunidad en la cual se encuentran ubicados. (<https://es.wikipedia.org/2016>)

IV. *Marco Operativo*

4.1. *Diseño de la Investigación*

Recursos y Presupuestos de la investigación

4.2. Equipo de Investigación

En la realización del proceso de investigación intervinieron alumnos del primer ciclo de la escuela oficial urbana mixta de san francisco el alto, padres de familia y maestros del mismo establecimiento, además con la persona encargada del la investigación, para el trabajo de campo se necesitaron cinco personas ajenas al establecimiento educativo, con la especialidad en la educación física, se conto con la asesoría de Pedro armando Wilfrido de León García, quien cruzo la licenciatura en deportes en la universidad galileo en el año 2011 cuenta con cierre de pensum de la licenciatura, diploma de Técnico en administraciones deportivas, nivel II en entrenamiento del atletismo avalados por la IIAF(Asociación internacional de federaciones de Atletismo), especializado II en iniciación deportiva y selección de talentos Avalados por el CONADER.

4.3. Presupuesto y Recursos de la Investigación

El recurso invirtió en el proceso de elaboración de la sistematización y en el trabajo de campo son las siguientes:

- Fotocopias de encuestas para alumnos, padres de familia y maestros de la escuela.
- Impresiones en cada una de las revisiones de la sistematización.
- Informe final de la sistematización impreso y empastado.
- Hidratación para el trabajo de campo.
- Transporte para el personal de apoyo en la ejecución del trabajo de campo.
- Gastos para el uso de internet para investigación e indagación de la creación de la sistematización.

Tecnológico

- Computadora.
- Cañonera o Retroproyector.
- Impresora.
- Memoria USB.
- Wifi.
- Internet.
- Material Deportivo.

4.4. Programación o cronograma de Investigación.

Programación o Cronograma de la Investigación																																					
Meses	Agosto					Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			Enero					Febrero			Marzo								
No	Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
1	Planteamiento y Justificación del Tema				X																																
2	Propuesta o Modelo de Presentación				X																																
3	Tema de la Escuela donde trabaja							X																													
4	Planteamiento del problema								X																												
5	Revisión sistematización parte II										X																										
6	Entrega de sistematización completa														X																						
7	Elaboración del esquema del marco teórico																			X																	
8	Vacaciones seguimiento del Proceso Sistematización																		X	X	X																
9	Estructura del marco teórico																								X												
10	Entrega de indicadores																									X											
11	Elaboración del marco teórico																										X										
12	Hipótesis y proceso de Operacionalización																											X									
13	Diseño de la prueba																												X								
14	Administración del Proyecto																													X							
15	Trabajo de campo																																		X		
16	Presentar el marco teórico																													X							
17	Rubrica para el diseño																													X							
18	Informe final																																		X		

Cronograma de investigación: las actividades que se enmarcan en la programación son las que se ejecutaron desde el mes de agosto del año 2015, culminando el 5 de enero del año 2016. En la programación no se resaltan la fecha de la presentación final de la sistematización.

V. *Presentación de resultados*

5.1. Análisis de datos

El Rol del Profesor de Educación Física de PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en Escuela Oficial Rural Urbana Mixta San Francisco el Alto Totonicapán., Jornada Matutina del Nivel primario.

Nombre de la escuela

Escuela Oficial Urbana Mixta San Francisco el Alto Totonicapán.

Tipo de Investigación

Cuantitativa: es la que se refiere a la investigación empírica de los fenómenos sociales a través de técnicas, estadística, matemáticas o informáticas. El objeto de la investigación cualitativa es desarrollar y emplear modelos matemáticos, teorías y/o hipótesis relativas a los fenómenos.

Grados donde se seleccionara a los niños

Se tomaron a los alumnos de Primero, segundo y tercero primaria respectivamente del primer ciclo del nivel primario.

Edades de los niños encuestados

Los niños encuestados están comprendidos entre las edades de 7 a 11 años que se encuentran en el primer ciclo del nivel primario.

Genero de los niños encuestados

Se tomaran en cuenta 4 de género femenino y 4 del género masculino propiamente del primer ciclo nivel primario.

Cantidad de profesores y padres de familia Encuestados

Se tomaran en cuenta 2 padres de familia de diferente grado, en total serán 6 tomando en cuenta 3 del género masculino y 3 del género femenino. Se tomaran en cuenta 1 maestro por grado 2 del género femenino y 1 del género Masculino.

Clase social de los niños

La mayoría de las personas encuestadas son de clase social media.

Área de la población encuestada

Área urbana

Características de salud de los encuestados

Las características de salud de los encuestados es de buena condición.

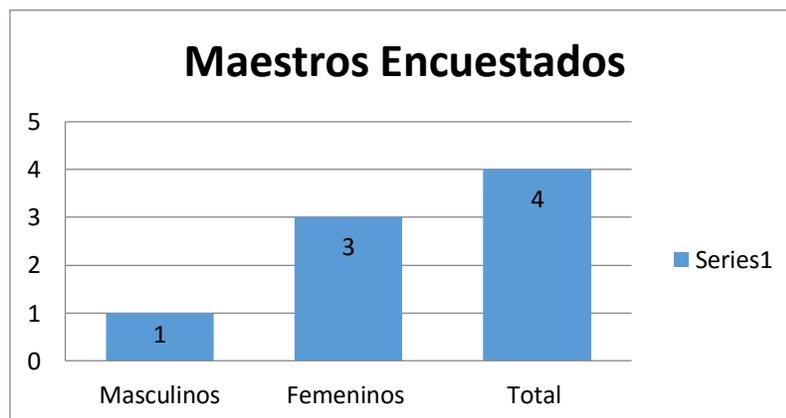
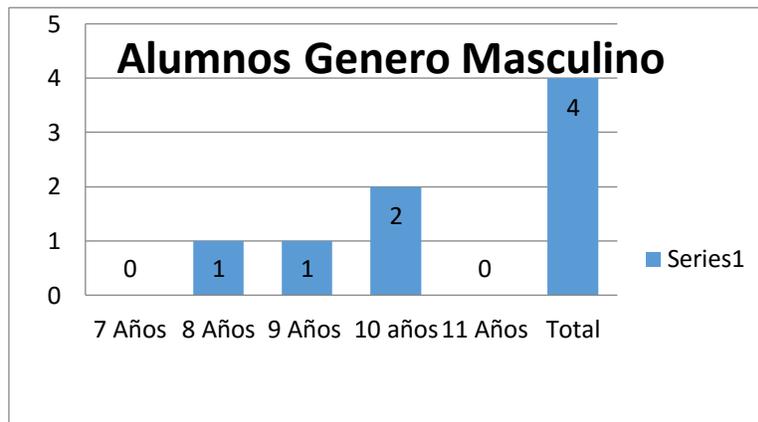
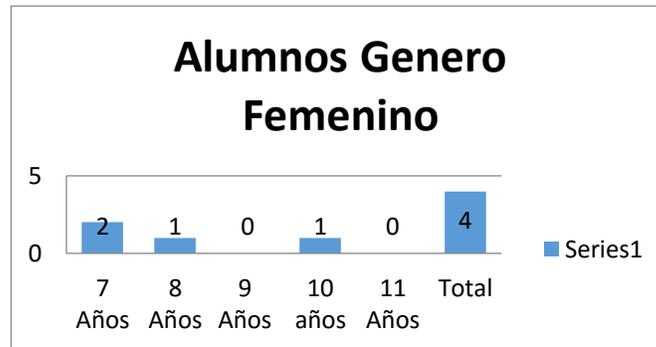
- Cantidad de muestra
- 4 niñas del género Femenino
- 4 niños del género masculino
- 2 maestras del género femenino
- 1 maestro de género masculino
- 3 padres de familia del género femenino
- 3 padres de familia del género masculino
- Total de muestra 17

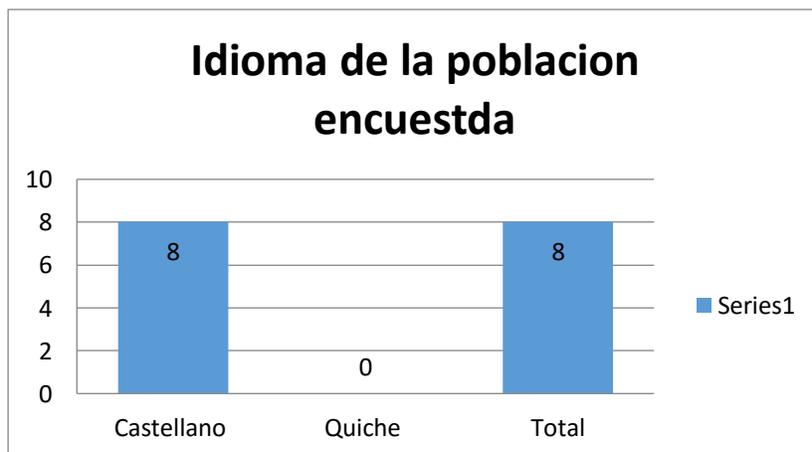
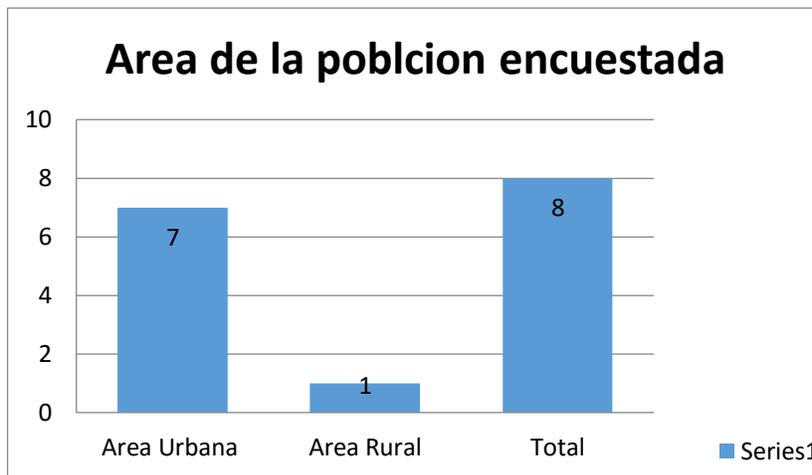
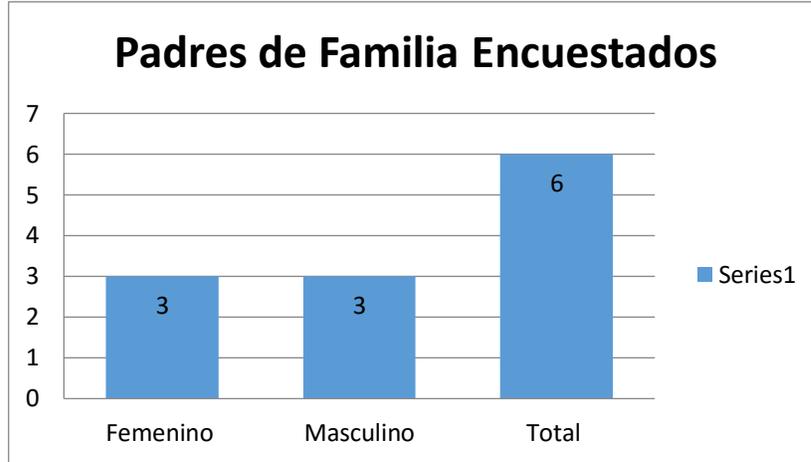
Características generales

Es una Escuela Ubicada en el área Urbana, en donde asisten alumnos, que se caracterizan por hablar su idioma materno. En este caso el idioma que es utilizado es el quiche, utilizando un gran parte el idioma Castellano. Por ser una escuela mixta se atiende a niños y niñas, con una edad comprendida de 7 a 11 años, Tomando mando en cuenta que el establecimiento educativo funciona en la jornada matutina. El grupo de docentes que integran el centro educativo son

maestros y maestras, con un total de 21 docentes Procedentes de la cabecera Quetzaltenango, San Cristóbal Totonicapán, y de san Francisco el alto.

Los padres de familia se dedican a la agricultura y al comercio, mientras que las madres se dedican a oficios domésticos y cuidado de los niños. De los cuales algunos se preocupan por el rendimiento académico de sus hijos y a otros les es indiferente.





Encuesta

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

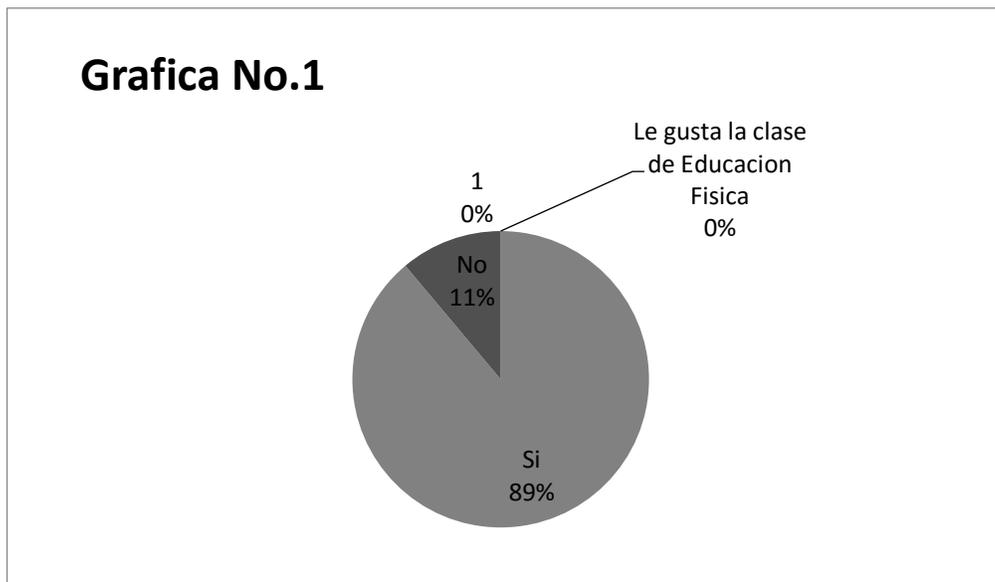
5.2. Interpretación de Resultados

Interpretación de resultados Encuestas para Alumnos de la Escuela Oficial Urbana Mixta de san Francisco el Alto

1. ¿Le gusta la clase de educación física?

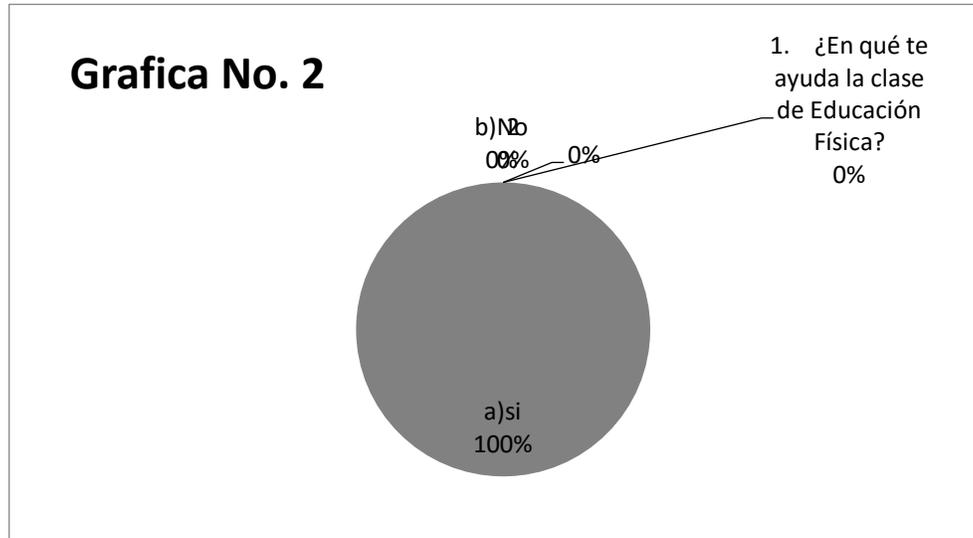
Si_____ No_____

Porque_____

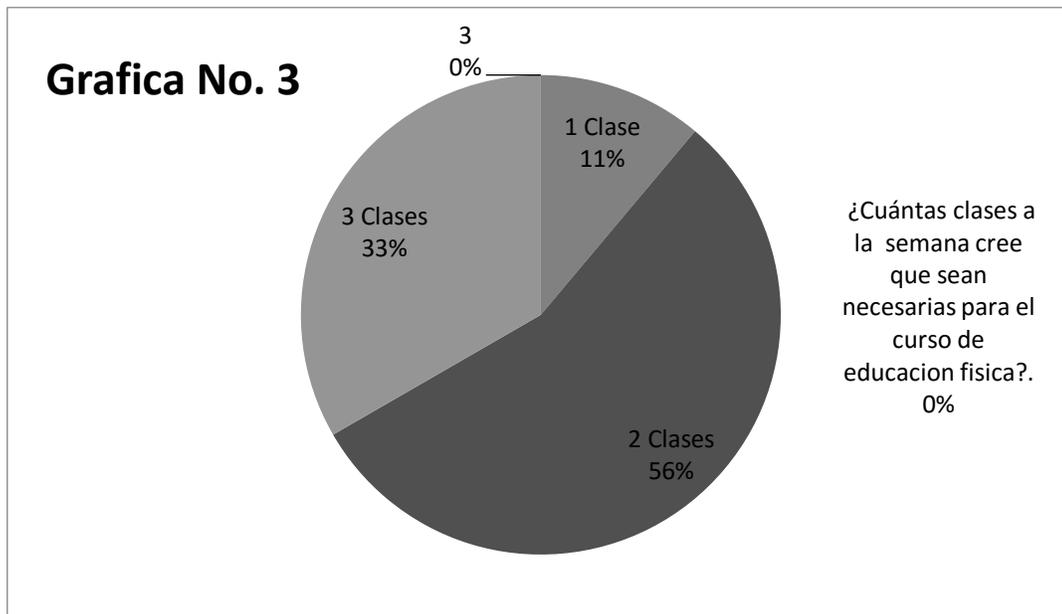


2. ¿En qué te ayuda la clase de educación física?

- a) Desarrolla tus movimientos. b) Tener buena salud. c) Las dos



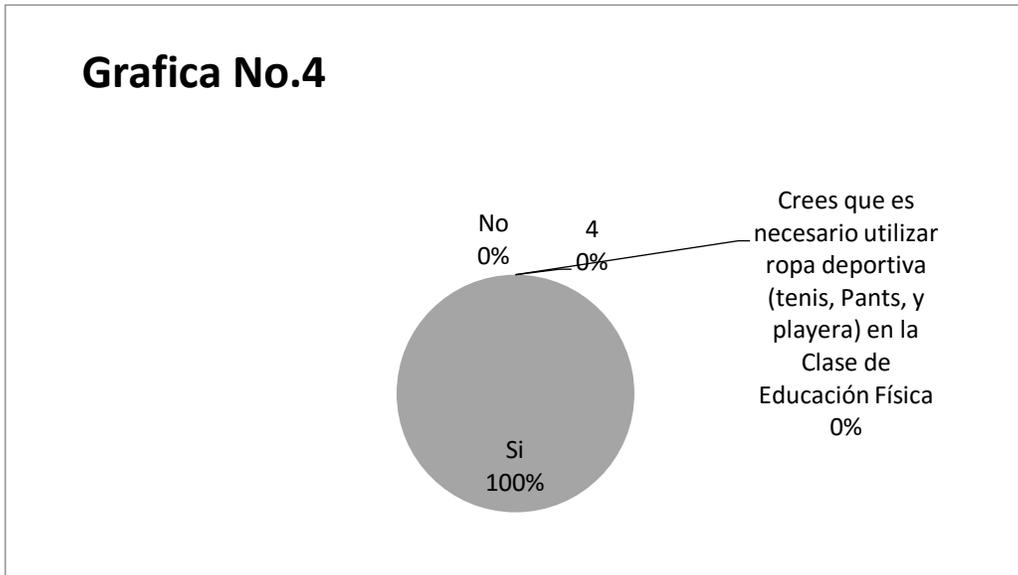
3. ¿Cuántas veces te gustaría recibir Clases de educación física Durante la semana? 1 Clase _____ 2 Clases _____ 3 Clases _____



4. ¿Crees que es necesario utilizar ropa deportiva (tenis, Pants, y playera) en la Clase de educación física?

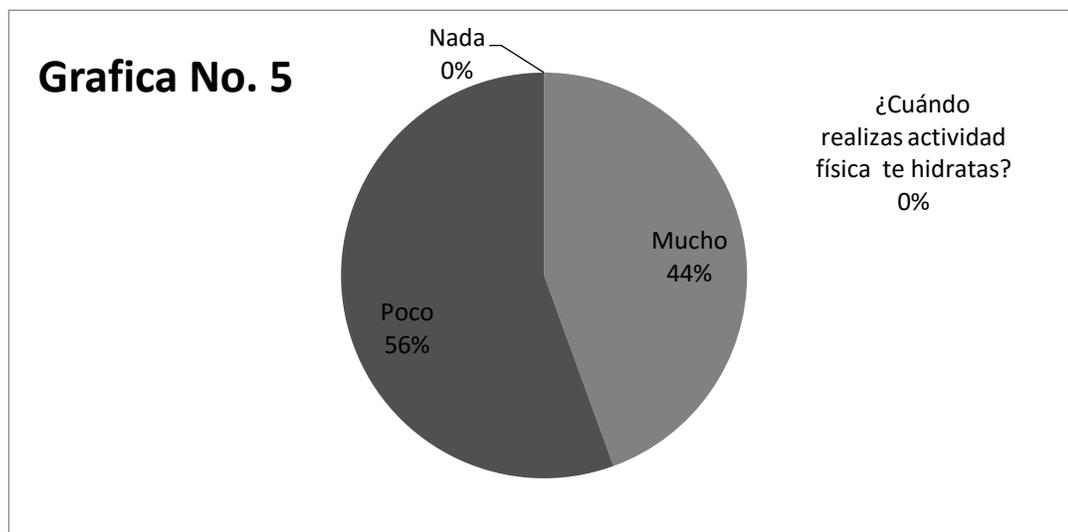
Si_____ No_____

Porque_____



5. ¿Cuándo realizas actividad física te hidratas?

Mucho_____ Poco_____ Nada_____



Ámbito biológico

En un gran porcentaje de los niños encuestados 100% de la población comenta que si le gusta la clase de educación física porque, la clase de educación física es divertida, se enseña a hacer ejercicios, porque se realizan juegos, porque nos ayuda a crecer sanos y porque aprendemos, en conclusión la educación física es muy importante para el niño ya que puede evidenciar y vivenciar la importancia de ella, biológicamente es importante para el crecimiento de los niños tal y como ellos lo comentan.

La clase de educación física te ayuda en un 22 % menciona que le ayuda en el desarrollo de sus movimientos, mientras que otro 22% comenta que le ayuda a tener una buena salud, y un 56% comenta que las dos anteriores son de importancia en la práctica de la educación física. En conclusión un gran porcentaje reconoce que la educación física no solo sirve para el desarrollo del movimiento sino para tener una buena salud esto hace que el ámbito biológico en la educación física sea de mucha importancia.

Fisiológicamente el cuerpo al momento de realizar actividad física perdemos líquidos, por medio del sudor, y por el aumento de la temperatura corporal de los órganos internos, esto en el ámbito biológico es muy importante tomarlo en cuenta. Nadie de los los alumnos encuestados menciona que no se hidrata cuando realiza actividad física, mientras que un 56% comenta que se hidrata muy poco y un 44% menciona que se hidrata mucho durante la clase de educación física. En conclusión se puede mencionar que hay que inculcar más la importancia de la hidratación antes durante y después de la actividad física.

Ámbito Psicológico

Cuántas veces te gustaría recibir durante la semana, 1 clase durante la semana no tuvo ningún porcentaje, 2 clases durante la semana tuvo un 11 % y la mayoría de alumnos encuestados en total un 89% comento que le gustaría recibir 3 clases de educación física durante la semana. En conclusión podemos

evidencias que en el ámbito psicológico a través de las respuestas anteriores, el niño estaría con un mejor estado de ánimo teniendo una clase más durante la semana ya que en la actualidad ellos tienen una doble frecuencia durante la semana.

Ámbito social

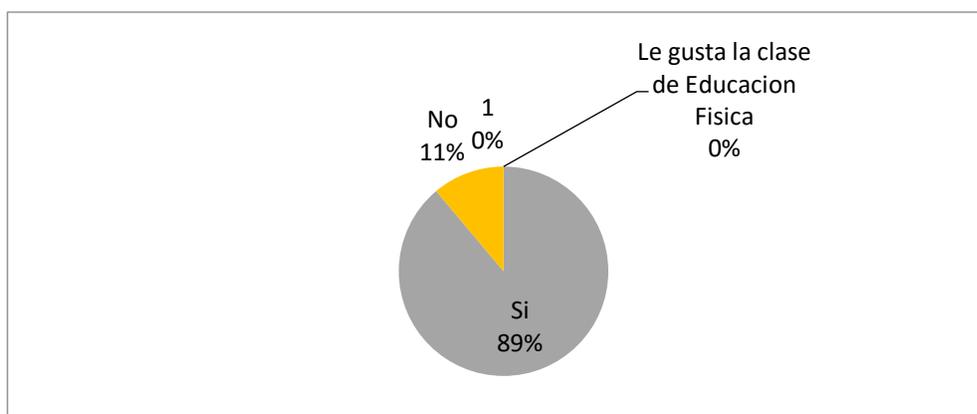
La indumentaria para realizar la actividad física ha sido un gran problema a nivel nacional ya que en el ámbito social muchas personas no tienen los recursos para facilitarle a sus hijos la indumentaria adecuada, en esta ocasión los alumnos mencionan en un 100% que es muy importante la utilización de: Playera, pants y tenis en la clase de educación física porque tenemos más comodidad para realizar el ejercicio, podemos prevenir lesiones, accidentes y para poder realizar mejor los ejercicios. En conclusión mencionamos que es de suma importancia realizar la clase de educación física con los implementos adecuados para tener un mejor desarrollo de las cualidades y habilidades físicas

Interpretación de resultados encuestas para maestros y padres de familia de la Escuela Oficial Urbana Mixta de San Francisco el Alto

1. ¿Conoce sobre el Área de Educación Física?

Si _____ No _____

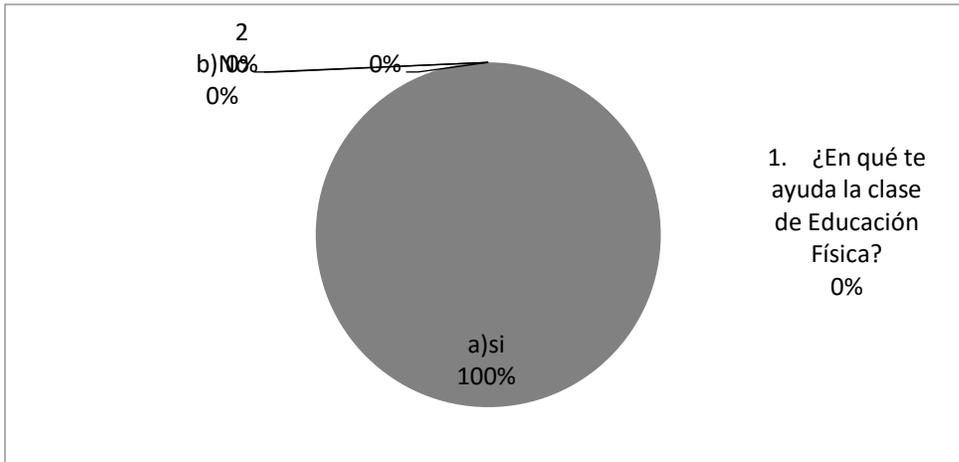
Porque _____



2. ¿Considera que es importante la educación física para el desarrollo del niño?

Si _____ No _____

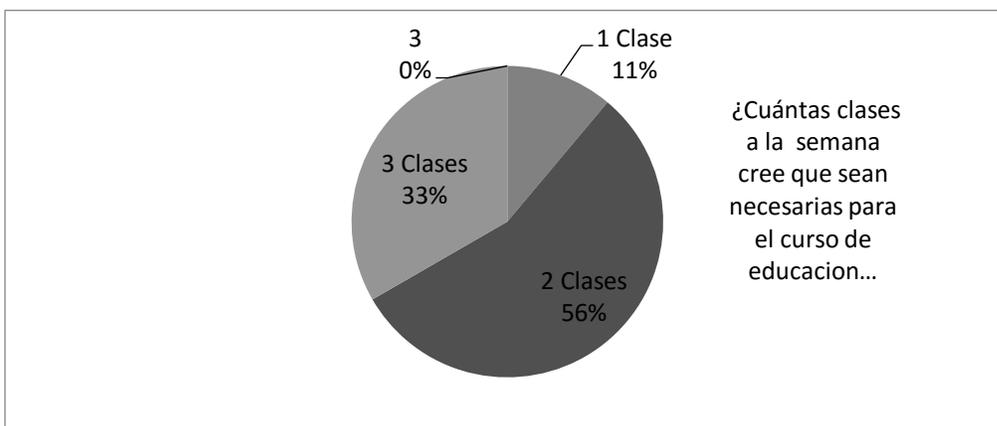
Porque _____



3. ¿Cuántas clases a la semana cree que sean necesarias para el curso de Educación Física?

1 Clase _____ 2 Clases _____ 3 Clases _____

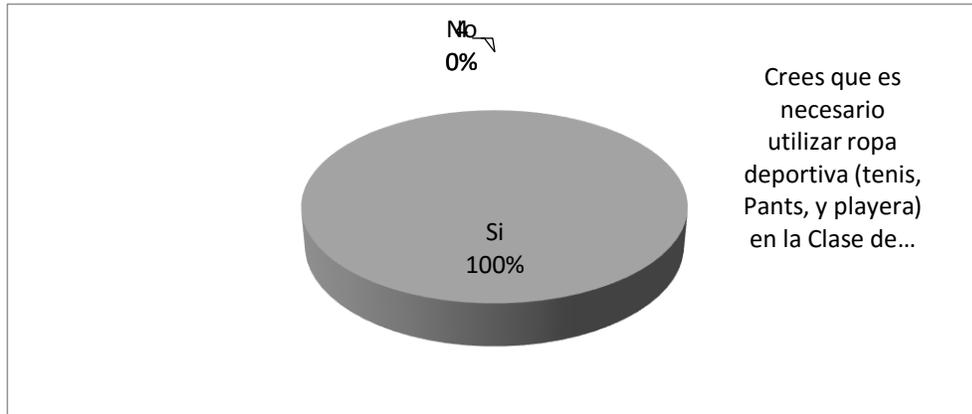
Porque _____



4. ¿Cree que es necesario utilizar ropa deportiva (tenis, Pants, y playera) en la Clase de Educación Física?

Si_____ No_____

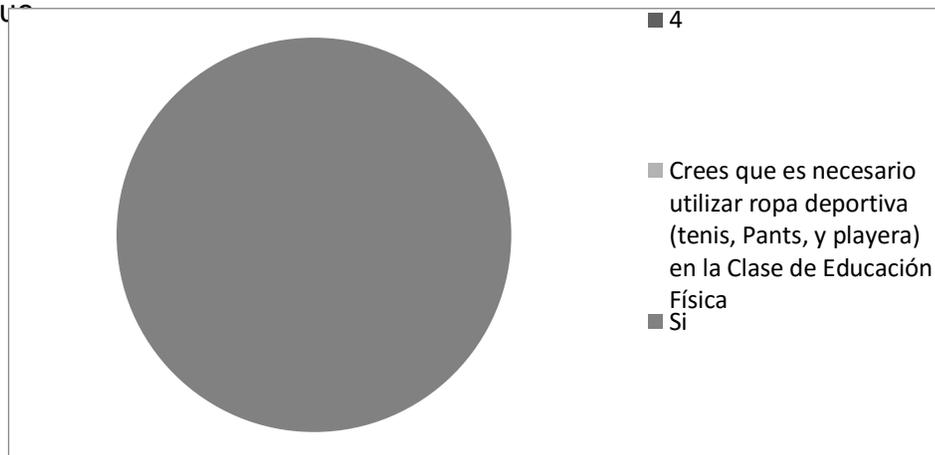
Porque_____



5. ¿Cree usted que la educación física contribuye al desarrollo integral del niño?

Mucho_____ Poco_____ Nada_____

Porque_____



Ámbito Biológico

Los maestros y padres de familia encuestados mencionan en un 11% que no conocen el área de educación física, y en un 89% menciona que si conoce el área de educación física, porque es un curso dentro del pensum de estudio donde los alumnos realizan actividad física y desarrollan sus músculos. En

conclusión los maestros confirman que la educación física es importante en la formación académica de los niños.

Ámbito Psicológico

Un 100% de los maestros y padres de familia encuestados mencionan que es importante la educación física para el desarrollo del niño, porque mejora la salud, los huesos y músculos tienen que estar en constante movimiento, mejora su rendimiento escolar y su estado de ánimo, para que pueda desarrollar su mente, el ejercicio ayuda al crecimiento del niño y estimula su cuerpo. En conclusión podemos mencionar que el desarrollo no solo es físico sino también psicológico, ya que esto mejora su calidad de vida del estudiante.

Las personas encuestadas comentan que es necesario que el niño reciba durante la semana el curso de educación física 1 clase, en un 11%, para no perder tiempo en sus estudios un 33% menciona que es necesario 2 clases, para que pueda desarrollar sus habilidades física y motoras y un porcentaje mayor equivalente al 56% menciona que es necesario recibirla 3 clases porque hay muchos niños no practican deporte en su tiempo libre. En conclusión mencionamos que esta pregunta coincide con la de los alumnos las dos frecuencias a la semana son importantes pero en una mayor parte mencionan que sería bueno recibir la clase de educación física 3 veces por semana.

Ámbito Social

Un 100 % de la población encuestada menciona que es importante la indumentaria adecuada para la práctica de la educación física porque: les facilita el movimiento, por y para la comodidad de los niños, siempre y cuando este en sus posibilidades económicas de la familia, para prevenir lesiones en los alumnos y para sentirse más cómodos al realizar las actividades físicas. Como conclusión puedo mencionar que es importante la ropa deportiva en la clase de educación física ya que los padres y maestros mencionan la

importancia dejando énfasis en la economía familiar esto en el ámbito social podríamos decir que en muchos casos no se cuenta con el recurso económico para la compra de estos.

Los padres de familia y maestros comentan en un 100% que la educación física contribuye al desarrollo integral del niño porque lo hace ser mas participativo, dinámico, se divierte y aprende reglas y valores. Además porque se practican nociones de lateralidad, esquema corporal y se descubren talentos deportivos además despeja muchas situaciones positivas que el niño pueda estar viviendo y le ayuda a su crecimiento. En esta pregunta puedo mencionar que la educación física en el ámbito, psicológico, bilógico, social son de mucha importancia esto significa que la educación física juega un papel fundamental en el desarrollo de la niñez guatemalteca.

VI. Recomendaciones

El desarrollo de la sistematización deja como resultado un gran aporte en el cumplimiento de los objetivos la educación física es de suma importancia en el proceso educativo ya que es muy importante en el desarrollo integral de cada uno de los estudiantes, ya que a través de esta podemos relacionarlo en diferentes ámbitos.

La educación física en el ámbito biológico es muy importante ya se pudo visualizar a través de los alumnos, padres de familia y maestros que la educación física es muy importante en el proceso de desarrollo y crecimiento del cuerpo humano, además es muy importante para el funcionamiento de muchos órganos internos que en resumen esto beneficia a la salud, para una mejor calidad de vida.

En el ámbito psicológico la educación física es muy importante, ya que a través de esta se contribuye en el estado de ánimo del estudiante, en muchas ocasiones el niño en su casa es maltratado y en algunos casos por problemas familiares y la educación física por medio del juego, la recreación y el deporte ayuda a que el niño se divierta y a la vez olvide estas situaciones negativas para su formación, además que en un gran porcentaje en la aplicación de la investigación comento que les gustaría recibir tres frecuencias a la semana de la clase de educación física, esto resalta la importancia de la clase.

VII. Conclusiones

En el ámbito social la educación física juega un papel importante ya que muchos de los valores y principios se aprenden desde la casa por eso es de gran importancia tomar en cuenta al proceso padres de familia y maestros para que conozcan el proceso y puedan aportar al proceso y al cumplimiento de los objetivos. La educación física en el ámbito social también es de importancia ya que a través de esta podemos desarrollar el trabajo en equipo y alcanzar una socialización en el estudiante.

Como conclusión general la aplicación de la sistematización o un proceso de investigación en las escuelas reflejara la necesidad que existe en cada una de ellas además se pueden resolver problemas y tener un mejor proceso de enseñanza aprendizaje y cumplir con la visión y la misión de la educación física y así contar con personas con calidad de movimiento, buena salud e integras para la sociedad

VIII. Bibliografía

- (Contreras, González, José ; Rodríguez, M. y Carrasco, M. 2003)
- Revista de educación física y recreación 2001.
- (*Antonio Vidal Editorial océano 1998*)
- (usac.edu.gt 1998)
- (La Educación Física en las Enseñanzas, 1985,)

- (Manual de educación física y los deportes Carlos gipster Editorial Océano 2002 Pag.4)
- Chaparro, F., Pérez, A. (2010). "La evaluación en Educación Física: enfoques tradicionales versus enfoques alternativos.
- EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires.
- Cloninger, S. (2003). Teorías de la personalidad. 3ª Ed. México: Pearson.
- Contreras, J. (2000). El profesor de Educación Física: Antecedentes y paradigmas dominantes en su formación.
- Actas del XVIII Congreso Nacional de Educación Física (pp. 21-35). Ciudad Real.
- Servicio de Publicaciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.

IX. Anexos

9.1. Instrumentos

Universidad de San Carlos de Guatemala

PADEP/DEF, Quetzaltenango

Encuesta sobre el rol, del maestro de educación física

Encuesta para estudiantes de la Escuela Oficial Urbana Mixta San Francisco el Alto Totoncapán

La encuesta se realiza con niños comprendidos entre 6 a 12 años de los grados de primero, segundo y tercero primaria, la cantidad de niños por sección será de 2 niños de cada una de las secciones.

Instrucciones: Lea detenidamente cada pregunta y responda de forma clara lo que a continuación se le presenta.

6. ¿Le gusta la clase de educación física?

Si_____ No_____

Porque_____

7. ¿En qué te ayuda la clase de Educación Física?

b) Desarrollar tu cuerpo

c) Movimientos. b) Tener Buena salud. c) Las dos anteriores

8. ¿Cuántas veces te gustaría recibir Clases de Educación Física Durante la semana?

1 Clase_____ 2 Clases_____ 3 Clases_____

9. ¿Crees que es necesario utilizar ropa deportiva (tenis, Pants, y playera) en la Clase de Educación Física?

Si_____ No_____

Porque_____

10. ¿Cuándo realizas actividad física te hidratas?

Mucho_____ Poco_____ Nada_____

Universidad de San Carlos de Guatemala

PADEP/DEF, Quetzaltenango

Encuesta sobre el rol del, del maestro de educación física

Encuesta para padres de familia y maestros de la Escuela Oficial Urbana Mixta San Francisco el Alto Totonicapán.

La encuesta se realizara con maestros y padres de familia de los grados de primero, segundo y tercero primaria, la cantidad de maestros serán 5 y padres de familia serán 5 uno por sección.

El objetivo de la encuesta resaltar los roles del maestro de educación física en la Escuela Oficial Urbana Mixta San Francisco el Alto Totonicapán.

Instrucciones: Lea detenidamente cada pregunta y responda de forma clara lo que a continuación se le presenta Gracias.

6. ¿Conoce sobre el Área de Educación Física?

Si_____ No_____

Porque_____

7. ¿Considera que es importante la Educación Física para el desarrollo del niño?

Si_____ No_____

Porque_____

8. ¿Cuántas clases a la semana cree que sean necesarias para el curso de Educación Física?

1 Clase_____ 2 Clases_____ 3 Clases_____

Porque_____

9. ¿Cree que es necesario utilizar ropa deportiva (tenis, Pants, y playera) en la Clase de Educación Física?

Si_____ No_____

Porque_____

10. ¿Cree usted que la educación física contribuye al desarrollo integral del niño?

Mucho_____ Poco_____ Nada_____ Porque_____

X. Programa de Docencia

Justificación

La inexistencia de una visión que genere una conceptualización integrada del mundo imposibilita, al mismo tiempo, tener una visión integrada del ser humano mismo. Buscar el desarrollo integral remite a la problemática: hacia dónde se perfilará al ser humano. . (Antonio Vidal Editorial océano 1998 pag.740)

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, 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 y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. (Revista de educación física y recreación 2001)

La educación física como un ente educativo es muy importante en la formación de los estudiantes, porque a través de esta abarcamos muchos ámbitos donde el alumno necesita ser reforzado para el desarrollo de sus habilidades y destrezas no solamente físicas sino también biológicas, psicológicas y sociales de esta forma estaríamos formando a una persona integral.

La educación física, como lo dice su nombre, tiene que ver con el aprendizaje. El conocer la importancia que tiene el deporte en la vida del ser humano. Por medio de ella, se entiende lo apreciable que es practicar algún ejercicio, para la prevención de diversas enfermedades, que son causadas por el sedentarismo. Una de las principales y, que se ha degenerado en una pandemia, como la obesidad. . (Revista de educación física y recreación 2001)

La importancia de la educación física en la vida del ser humano es muy indispensable, ya que al conocer la importancia y el beneficio que tiene en la vida cada ser humano para no padecer de enfermedades que son causadas por

el sedentarismo como la diabetes, obesidad, problemas cardiacos, etc. Estas enfermedades se pueden prevenir al practicar algún deporte o recreación con la familia para evitar estas enfermedades.

Asimismo, los problemas cardíacos, ventriculares y otras funciones vitales. También atrasar la natural acción degenerativa que vivirá nuestro cuerpo. Asimismo, lo relevante que es el deporte, para mantener saludables el aspecto psíquico. Como fuente de vitalidad, ánimo y contenedor del estrés. La educación física, también demuestra lo importante que es el trabajo en equipo. Que al practicar deportes de compañía, se conoce el valor de coordinar esfuerzos, para lograr una meta. Función vital en el mundo laboral, de hoy en día. Por otra parte, nos hace pensar, reaccionar rápidamente, delegar y confiar en otros, diversas decisiones que nos afectan. (Revista de educación física y recreación 2001)

El beneficio de la educación física o actividad física son muchas ya que realizando actividad física a cada cierto tiempo nos ayuda a tener una mejor circulación de la sangre, por el trajo independientemente cual sea muchas veces no las pasamos sentados en un escritorio la cual tendemos a comer más de lo normal y esto nos va generando poco a poco el problema del sobre peso y muchas veces en vez de realizar alguna actividad física que nos ayudara a tratar este tipo de problemas confiamos en pastillas, bebidas, etc.

Objetivo General

- Demostrar la importancia de la educación física en el desarrollo integral del estudiante, utilizando el juego la recreación y en deporte como herramienta importante en el proceso educativo. }

Objetivos Específicos

- Definir Cuáles son los roles del maestro de educación física en Escuela Oficial Urbana Mixta San Francisco el Alto Tonicapán

- Inculcar el hábito de la cultura física en los maestros de la Escuela Oficial Urbana Mixta de san Francisco el Alto de Totonicapán.

Delimitaciones de la Actividad

Temporal

La actividad será aplicada el -- de marzo, con los maestros de la Escuela Oficial Urbana Mixta San Francisco el Alto Totonicapán

Poblacional

La actividad se realizara para los maestros del nivel primario tomando en cuenta 21 maestros Escuela Oficial Urbana Mixta San Francisco el Alto Totonicapán.

Recursos

El material que necesitamos para la realización del evento del rally familiar es el siguiente que se especifica a continuación:

- 1 Computadora portátil
- 1 Cañonera
- 1 salón de clases
- 3 Marcadores de diferente color
- 20 conos
- 5 cuerdas
- 5 pelotas de futbol
- 5 pelotas de baloncesto

- 20 pelotas de tenis
- Papel periódico
- 20 aros

Presentación de la actividad

La capacitación sobre el desarrollo integral del niño, la capacitación será dirigida a los maestros de la Escuela Oficial Urbana Mixta San Francisco el Alto Totoncapán, esta será teórica y práctica. 90 minutos se invertirán para la parte teórica que se realizara por medio de aparatos audiovisuales, impartiendo el tema **La importancia de la educación física en el desarrollo integral del niño**. 90 minutos para la parte práctica realizando una actividad de desarrollo de habilidades y destrezas, se realizaran 5 grupos de 4 integrantes donde tendrán que realizar diferentes actividades físicas en equipo, enfatizando la importancia del ámbito social, Psicológico y biológico.

Evaluación

Al finalizar la capacitación a cada maestro de la Escuela Oficial Urbana mixta de san francisco el alto se le pasara encuesta de la actividad realizada. Para evaluar el tema: importancia de la educación física en el desarrollo integral del niño. De igual manera se evaluara el número de maestros que participaron en la actividad teórica práctica.

XI. Programa de la Extensión.

Justificación

La educación física en los establecimientos educativos es de mucha importancia, ya que a través de esta desarrollamos habilidades motrices básicas, capacidades físicas, coordinativas, condicionales, habilidades deportivas. Utilizando como medio de desarrollo el juego, la recreación y el deporte. Podemos mencionar que la educación física tiene mucha importancia en diferentes ramas como lo es la biología, la psicología, en la sociología. El Área de Educación Física busca configurar en las y los estudiantes una personalidad integrada, equilibrada y armónica utilizando las relaciones entre el conocimiento, el desarrollo psicomotor, el fomento de valores, actitudes y hábitos favorables para la aceptación, la valoración positiva y el respeto hacia sí mismo, hacia sí misma y hacia los y las demás personas. El área de Educación Física se desarrolla por medio de los siguientes componentes: Motriz: desarrolla la inteligencia Kinestésica y espacial en relación con las habilidades, destrezas de movimiento y aptitudes físicas en los y las estudiantes por igual. Hace énfasis en la solución de problemas de orden motor en su vida diaria. Higiene y Salud: inculca hábitos higiénicos que favorecen una vida sana, física, mental y emocional. Social: desarrolla la intra e inter inteligencia en los y las estudiantes en relación con las actitudes y valores que permiten la integración social y el sentido de pertenencia al grupo, sin discriminación alguna. En el proceso educativo, el área de Educación Física se orienta a estimular el desarrollo de las y los estudiantes. Gira alrededor de los procesos de formación integral, tomando como centro del proceso educativo a niños y niñas. Es importante tener presente que la Educación Física juega un papel preponderante en la teoría de las multiinteligencias que ha venido impulsando Howard Gardner en las últimas décadas. Una de esas inteligencias se relaciona con la Motricidad o Inteligencia Kinestésica.

Objetivo General

- Realizar una actividad que contribuya al desarrollo de la cultura física en los estudiantes, padres de familia de la Escuela Oficial Urbana Mixta San Francisco el Alto Tonicapán

Objetivos Específicos

- Demostrar Cuales son las funciones del maestro de educación física en Escuela Oficial Urbana Mixta San Francisco el Alto Tonicapán
- Explicar cuál es la importancia de la Educación física el desarrollo integral de los alumnos

Delimitaciones de la Actividad

Temporal

La actividad será aplicada del 4 de marzo, con los alumnos, y padres de familia de la Escuela Oficial Urbana Mixta San Francisco el Alto Tonicapán

Poblacional

La actividad se realizara para los alumnos y padres de familia del primer ciclo del nivel primario tomando en cuenta 5 estudiantes, comprendidos entre 6 a 12 años de los grados de primero, segundo y tercero primaria, la cantidad de niños por sección será de 5 de cada una de las sección y 5 padres de familia de cada sección de la Escuela Oficial Urbana Mixta San Francisco el Alto Tonicapán. Sumando un total de 25 alumnos y 25 padres de familia haciendo un total de 50 personas.

Recursos o Materiales a utilizar

El material que necesitamos para la realización del evento del rally familiar es el siguiente que se especifica a continuación:

- 2 cronómetros o relojes
- 1 cintas métricas de 30mts
- 4 balones de baloncesto
- 4 balones de futbol
- 15 conos
- 100 globos
- 10 Aros
- 1 Portería pequeña
- 2 toallas de baño
- 4 raquetas de Bádminton
- Recurso humano mínimo 4

Presentación de la actividad

El rally familiar

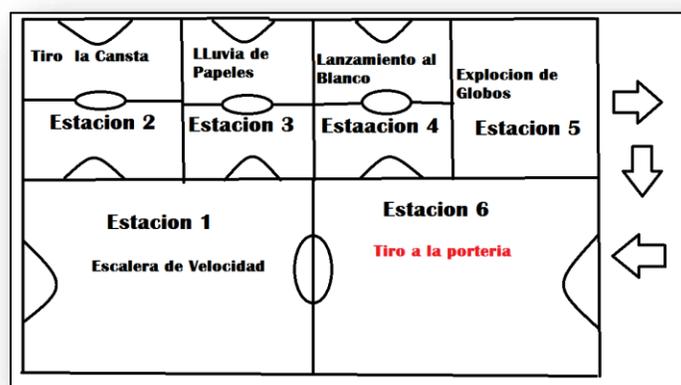
Tiene como objetivo inculcar y desarrollar la cultura física en niños y padres de la Escuela Oficial Urbana Mixta de San Francisco el Alto. el rally familiar contara con 7 actividades físicas, como la escalera de velocidad, propia del atletismo, tiro a la canasta propia del Baloncesto, tiro al portería, propia del futbol, explosión de globos, propia de recreación, lluvia de papeles, propias del Bádminton, lanzamiento al blanco, propias del atletismo, catapulta, propia del volibol. La actividad se realizara por parejas teniendo un promedio de 25 parejas para un total de 50 participantes el hijo estará siendo acompañado por el padre de familia, en donde ambos tendrán que realizar las mismas actividades.

Duración de la actividad

La actividad tendrá un tiempo de duración de dos horas en la realización de todo el evento, se realizara por estaciones realizando un aproximado de 15 minutos por estación incluyendo el tiempo de traslado a la siguiente, la hidratación se explicara que será en el transcurso de la actividad.

Estrategias a desarrollar

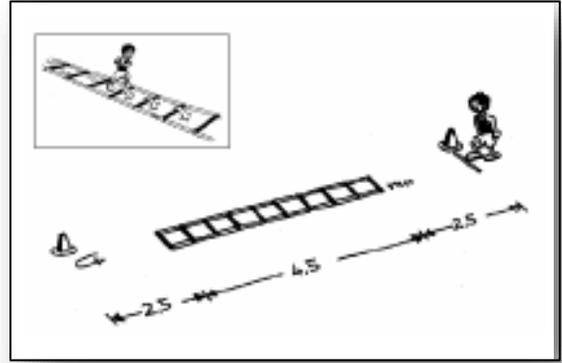
El evento se realizara por estaciones, utilizando el espacio de las canchas de la Escuela Oficial Urbana Mixta de San Francisco el Alto, contando con 6 estaciones diferentes en el cual tendrán que pasar todos los participantes. El cambio de cada estación se realizara girando con forme a las agujas del reloj, tomando en cuenta el tiempo de realización de cada estación que será de 15 minutos, habrá un encargado general del evento que indicara cuando inicie y finaliza en cada estación.



A continuación se describen las actividades a realizar en el rally:

Ejercicio No.1 escalera de velocidad

En un espacio de 10 metros se colocaran una escalera de 6 metros se tendrá que realizar una carrera en ida y vuelta por cada integrante su resultado será el tiempo que efectuó en realizarlo.



Ejercicio No 2 Tiro a la canasta

Cada integrante del grupo tendrá dos intentos para lograr encestar en la canasta, cada canasta acertada tendrá el valor de un punto, la puntuación máxima en este evento será de 4 puntos.



Ejercicio No3 Tiro a la portería.

Cada integrante del grupo tendrá dos intentos para lograr un gol en la portería, cada gol anotado tendrá el valor de un punto, la puntuación máxima en este evento será de 4 puntos. la portería que se utilizara será de un metro de longitud por 40 de altura se realizara a una distancia de 5 metros



Ejercicio No.4 Explosión de Globos

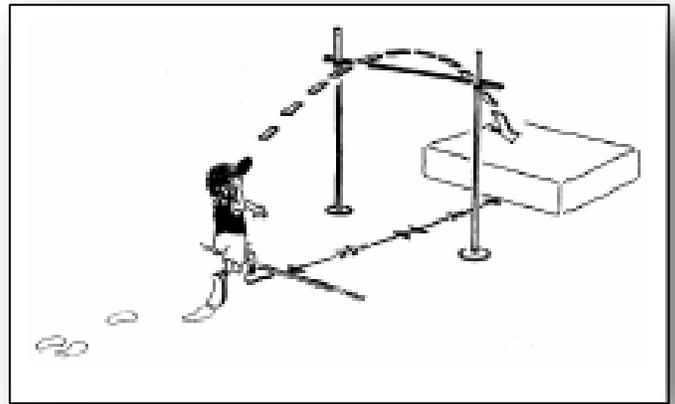
En la siguiente actividad los 30 participantes de cada grupo tendrán atado un globo en las citas de los tenis, durante 60 segundos cada integrante deberán tratar de explotar los globos de los demás participantes, pero tratando de que no les exploten su globos al pasar los 60 segundos y continúen con sus globos tendrán 2 puntos y si en caso tuviera uno solo tendrán 1 punto.

Ejercicio No.5 Lluvia de Papeles

En esta actividad participaran dos parejas simultáneamente, cada uno tendrá una raqueta de bádminton, de cada lado tendrán 10 bolas de papel que durante 20 segundos trataran de pasar la máxima cantidad de pelotitas el grupo ganador será el que tenga menos pelotitas del lado de su cancha, obteniendo la puntuación será la cantidad de pelotas que allá pasado.

Ejercicio No. 6 Lanzamiento al Blanco

El lanzamiento al blanco se realiza con un con una pelota de tenis. Desde una línea de inicio la pareja ejecuta dos lanzamiento que sobrepasara una línea que se marcara a una altura de 5 metros sobre el suelo cada pareja tendrá la oportunidad de realizar dos intentos, cada intento acertado tendrá un valor de 1 punto la cantidad máxima es de 4 puntos.



Evaluación

La actividad se evaluara atravez de dos formas la cuantitativa, y la cualitativa. La primera se evaluara atravez de la cantidad de participante tanto como los alumnos y los padres de familia y la segunda se evaluara atravez de una lista de cotejo verificando que todos Allan pasado todas las actividades planificadas.

Alcances de la actividad

La actividad que se realizó en la Escuela Oficial Urbana Mixta San Francisco el Alto Totonicapán, concluyó de una buena forma ya que fue bien aceptada por los padres de familia de los niños del primer ciclo del nivel primario de la misma forma los niños se sintieron motivados al realizar actividad física con sus padres ya que en la evaluación final de la actividad los niños comentaban que en muy pocas ocasiones relajan actividad física con sus padres. Y los padres comentan que es un buen momento para compartir con sus hijos haciendo lo que les gusta y así ser ejemplo para los niños y pueden realizar actividad física tanto dentro y fuera del establecimiento. Se contó con la mayoría de participantes siendo un éxito el número de personas tomando como una conclusión que es importante la realización constante de este tipo de actividades dentro del establecimiento educativo.

A través de las encuestas realizadas nos pudimos dar cuenta que un porcentaje de los papas tienen un concepto diferente de la educación física por lo tanto al inicio de la actividad se realizó una pequeña charla sobre lo importante que es la educación física para el desarrollo integral de los niños. Al finalizar la actividad se concluyó que los padres de familia comprendieron lo importante que es la clase de educación física en el desarrollo integral de sus hijos y los beneficios de esta.

