

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 EL INSTITUTO
NACIONAL EXPERIMENTAL**

**DR. WERNER OVALLE LOPEZ QUETZALTENANGO,
JORNADA MATUTINA CICLO BASICO”**

MARIA ELIZABETH GODINEZ DIAZ

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 EL INSTITUTO
NACIONAL EXPERIMENTAL DR. WERNER OVALLE LOPEZ,
QUETZALTENANGO, JORNADA MATUTINA, CICLO BASICO”**

POR

MARIA ELIZABETH GODINEZ DIAZ

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

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

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

DIRECTOR

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

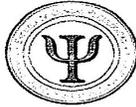
LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES



C.c. Control Académico
 Archivo
 Reg. 41-2016
 CODiPs. 2281-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
 María Elizabeth Godinez Diaz
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CUADRAGÉSIMO SEGUNDO (42º) 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:

“CUADRAGÉSIMO SEGUNDO: 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 el Instituto Nacional Experimental Dr. Werner Ovalle López, Quetzaltenango jornada matutina ciclo básico”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

María Elizabeth Godinez Diaz

CARNÉ: 200419774

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


 M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
 SECRETARIO



/Sindy



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFDE-



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 el Instituto Nacional Experimental Dr. Werner Ovalle López, jornada matutina, ciclo básico.** De la estudiante María Elizabeth Godinez Diaz , con carne 200419774 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licda. Dora Virginia Tobías Calderón
Coordinador Sede Quetzaltenango
PADEP/DEF



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



PADEP/DEF No. 041-2016
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 el Instituto Nacional Experimental Dr. Werner Ovalle López, Quetzaltenango jornada matutina ciclo básico”

Realizado por el estudiante:

María Elizabeth Godinez Diaz

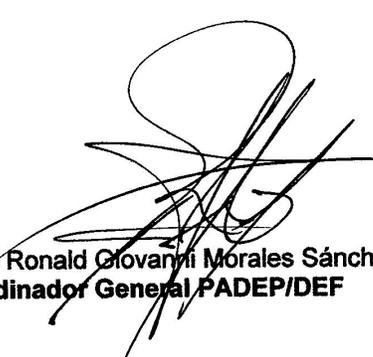
CARNÉ: 200419774

Carrera: Profesorado de Educación Física

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

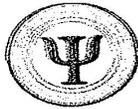
Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General PADEP/DEF



/Sindy



C.c. Control Académico
 Archivo
 Reg. 041-2016
 CODIPs. 812-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
 María Elizabeth Godinez Diaz
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CUADRAGÉSIMO SEGUNDO (42º) 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:

“CUADRAGÉSIMO SEGUNDO: 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 el Instituto Nacional Experimental Dr. Werner Ovalle López, Quetzaltenango jornada matutina ciclo básico”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

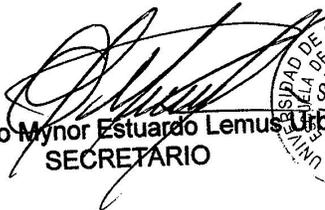
María Elizabeth Godinez Diaz

CARNÉ: 200419774

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 del Instituto Nacional Experimental Dr. Werner Ovalle López de Quetzaltenango, la estudiante María Elizabeth Godínez Díaz , carné No. 200419774, 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 el Instituto Nacional Experimental Dr. Werner Ovalle López de Quetzaltenango, jornada matutina nivel básico "**. 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. Jorge Mario Gómez

Director

Instituto Nacional Experimental Dr. Werner Ovalle López
Quetzaltenango



ÍNDICE

Contenido	Pág.
Introducción.....	1
Introducción	1
I. MARCO CONCEPTUAL.....	2
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:.....	2
1.2 Justificación.....	4
II. MARCO METODOLÓGICO.....	6
2.1 Objetivos.....	6
Objetivo General:.....	6
Objetivos específicos:.....	6
2.2 Método.....	6
III. MARCO TEÓRICO.	7
3.1 Datos de la institución: reseña histórica I.N.E.W.OL.	7
3.2 Adolescencia:	10
3.3 Cambios psicológicos en el adolescente:.....	10
3.4 Cambios adaptativos en el adolescente	10
3.5 Identidad del adolescente:	11
3.6 Auto concepto y autoestima:.....	11
3.7 Desinterés.....	12
3.8 Educación:.....	12
3.9 Aprendizaje:	13
3.10 Rendimiento académico:.....	13
3.11 Factores determinantes del rendimiento académico:.....	14
3.12 Evaluación del rendimiento académico:	14

3.13 Relaciones padres e hijos:	15
3.13.1 Familia:.....	15
3.13.2 Funciones de la familia:.....	15
3.13.2.1 Dinámica familiar:.....	15
3.13.2.2 Patrones de crianza:.....	15
3.13.2.3 Modelo democrático:.....	16
3.13.2.4 Modelo autoritario:.....	16
3.13.2.5 Modelo permisivo:.....	16
3.14 Factores psicosociales:	16
3.15 Factor cultural:.....	16
3.16 Factor desintegración psicosocial:.....	17
3.17 Factor bullying o acoso sexual:.....	17
3.18 Factor sistema educativo:	17
CAPÍTULO I. ANTECEDENTES.....	18
CAPÍTULO II. DESARROLLO INTEGRAL.....	19
CAPÍTULO III. FACTOR BIOLÓGICO:.....	19
CAPÍTULO IV. CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN EL ADOLESCENTE:.....	21
CAPÍTULO V. FACTOR LABORAL.....	25
Pregunta No.1.....	32
Análisis e interpretación.....	33
Pregunta No.2.....	33
Análisis e interpretación.....	33
Pregunta 3.....	34
Análisis e interpretación.....	34
Pregunta 4.....	34
Análisis e interpretación.....	35
Presentación y Análisis de Resultados:.....	35
VI. Conclusiones.....	37
VII. Recomendaciones.....	38

VIII. BIBLIOGRAFÍA.....	39
IX. ANEXOS.....	41

Introducción

Se presenta una investigación de campo para recabar información de los adolescentes que presentan algún problema de aspecto físico, psicológico, social o laboral dentro del Instituto Dr. Werner Ovalle López” del primer grado básico, con la finalidad de recabar datos relevantes que pueden ser de utilidad en la labor docente para hacer adecuaciones correspondientes.

Como instrumento de recolección de datos se utilizó una encuesta que se aplicó a estudiantes del primer grado de educación básica, del instituto en mención.

Se logró determinar los problemas fundamentales que afectan a los adolescentes como hiperactividad, problemas respiratorios (asma) problemas de discapacidad, mala alimentación.

Los resultados se presentaron en un taller a docentes del establecimiento, con el fin de llevar un mejor control del desempeño de nuestros estudiantes y poder brindar una atención y orientación adecuada a sus necesidades para lograr que alcancen su máximo desarrollo o que interactúen con sus compañeros en igualdad de condiciones al resto de sus compañeros y lograr dar una educación de calidad.

I. Marco conceptual

1.1 Planteamiento del problema:

El problema observado de mi investigación son los cambios en el aspecto psicológico, social, biológico, que sufren los niños en la etapa de adolescentes en el proceso de adaptación del ciclo básico.

En diferentes ámbitos del instituto Dr. Werner Ovalle López. Se ha observado que el problema se presenta cuando el niño hace su cambio de primaria a básico ya que en esta etapa empieza a experimentar todos los cambios y estos afectan su rendimiento escolar, encontrando a su alrededor amigos, nuevos docentes, instalaciones, el ambiente es muy diferente a lo que él está acostumbrado.

En el aspecto *biológico*, el problema encontrado es la Diferenciación entre el desarrollo del paso niño-adolescente, tanto femenino como masculino, cambios que se dan en el organismo de ambos.

En el aspecto *psicológico*, pueden ser diferenciadas tomando como variable la edad cronológica en relación a su nivel académico atendiendo su parte cognitiva y motriz hablando desde el punto de vista psicológico.

En lo *social*: el maestro debe estimular el trabajo del estudiante para promover la calidad de vida tanto como en sus relaciones personales como su relación con la sociedad. EL adolescente busca la independencia pero a la vez busca protección. Tiene necesidad de valorarse, de afirmarse y de sentirse aceptado y reconocido por los de su entorno.

Desde el punto *laboral* el docente debe ser proactivo, capaz de afrontar los problemas sociales los adolescentes comprendidos entre el rango de edades de 11 a 12 años, masculino y femenino, que llegan al establecimiento de diferentes municipios de la cabecera departamental, tomando en cuenta que hay jóvenes que afrontan problemas económicos y esto hace que no continúen con sus estudios.

Las características generales de la población objeto de estudio serán las siguientes:

- ✓ Se tomarán el grado de primero básico.
- ✓ comprendidos en las edades 11 – 12 años.
- ✓ El 50% masculino y el otro 50% femenino.
- ✓ La procedencia de los alumnos son del área urbana y rural de Quetzaltenango.
- ✓ Cuentan con una condición económica media.
- ✓ Condiciones de salud inadecuada (problemas respiratorios y mala alimentación).
- ✓ Dentro este objeto de estudio existe un estudiante con discapacidad.

Técnicas e instrumentos

Las técnicas e instrumentos de recolección de la información se mencionan a continuación.

Técnica de observación es la acción de observar, de mirar detenidamente en el sentido del investigador es la experiencia, es el proceso de mirar detenidamente, o sea, en sentido amplio, el experimento, el proceso de someter conductas de algunas cosas o condiciones manipuladas de acuerdo a ciertos principios para llevar a cabo la observación.

La encuesta es un procedimiento que permite explorar Las preguntas del cuestionario pueden ser estructuradas cualitativas y cuantitativas , se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre temas deseados.

1.2 Justificación

La adolescencia es una etapa en la que los jóvenes sufren cambios a nivel físico, psicológico y social. Éstos permiten que el adolescente madure y se convierta en adulto. La pubertad es un paso totalmente necesario para que el individuo adquiera su función reproductora. Aunque se suele dar de diferente forma, tanto en edad como en ritmo, en función de cada niño. En muchos casos está mediado por la genética y la alimentación.

Es habitual que la pubertad comience entre los 11 y 12 años .Aunque en los últimos años gracias a las mejoras en la calidad de vida, salud y nutrición, se está presenciando un adelanto de la edad de la adolescencia y por ejemplo, en el caso de las niñas, cada vez es más habitual que tengan su primera menstruación en una edad temprana, esto conlleva a que los adolescentes sufran una Aceleración y desaceleración al final de la etapa de su crecimiento.

Entre 12 y 13 años, se notará cómo aumentan progresivamente de talla. Éste es uno de los cambios más habituales durante la pubertad, que suele durar entre 24 y 36 meses y donde las niñas crecen de 20 a 23 cm y los niños, de 24 a 27 cm.

Este crecimiento excesivo no se produce de una forma proporcionada, sino que primero crecen las extremidades inferiores y después el tronco, los brazos y la cabeza. Esta descompensación puede producir una sensación de inseguridad en el adolescente, llegando incluso a provocarle movimientos torpes. Aumento de la masa muscular y de la densidad de los huesos redistribución de la grasa corporal.

La naturaleza de los cambios fisiológicos de la pubertad implica procesos, en función. Así, se denominan características sexuales primarias a la reproducción, que afectan a órganos como los ovarios, el útero y la vagina en las niñas. Y a la próstata, las vesículas seminales, los testículos y el pene en los niños. Por su parte, las características sexuales secundarias implican a procesos de maduración sexual, pero no directamente relacionados con los órganos reproductores: en ambos sexos, el aumento de peso, estatura y fuerza (más evidente en los niños), la aparición del vello en el pubis y otras partes del cuerpo, y cambios en la voz y

en la piel. En las niñas, el crecimiento de los senos y el ensanchamiento de los huesos pélvicos. En los niños, el crecimiento de vello facial y el ensanchamiento de los hombros.

Todos estos cambios físicos que los adolescentes sufren durante la pubertad son producidos por la influencia de las hormonas. Durante la adolescencia, el aspecto de los jóvenes cambia como resultado de las transformaciones hormonales de la pubertad. Su forma de pensar varía a medida que desarrollan la habilidad para manejar abstracciones y sus sentimientos cambian con respecto a casi todo.

El presente trabajo, es de suma importancia ya que el profesor de educación física debe ser un agente de cambio para que la clase logre el aprendizaje significativo y para eso es necesario comprender los cambios repentinos en el humor del adolescente, la falta de deseo por trabajar, las enfermedades que le afectan y la forma en que el profesor de educación física debe afrontar dicha circunstancia.

II. Marco metodológico

2.1 Objetivos

Objetivo General:

El presente estudio se realiza con el objetivo de obtener información referente al cambio biológico y psicológico en el desarrollo del adolescente y con ello hacer más eficiente la labor del profesor de educación física del Instituto Dr, Werner Ovalle López” jornada matutina, nivel básico del municipio y departamento de Quetzaltenango.

Objetivos específicos:

1. Aplicar una encuesta para identificar los principales cambios biológicos y psicológicos que afrontan los estudiantes adolescentes del instituto Dr “Werner Ovalle López”
2. Proporcionar información importante para que el profesor de educación física la utilice en beneficio de los estudiantes.
3. Concientizar a docentes del nivel medio del Instituto Dr.” Werner Ovalle López,” respecto a los cambios biológicos y psicológicos que afronta el estudiante, para que sean considerados en el desarrollo de su labor docente
4. Fomentar la participación en actividades físicas deportivas para impactar positivamente los determinantes de la calidad de vida y salud de la población adolescente.

2.2 Método

a. Muestra

Se tomó como muestra a los alumnos de primero básico del instituto Werner Ovalle López.

b. Recolección de datos

Preguntas de investigación.

Las preguntas que guiaron la investigación fueron:

1. ¿Cuales son los principales problemas psicologicos que presentan los adolescentes que ingresan al instituto Dr. "Werner Ovalle López"?
2. ¿Cuales son los principales problemas biologicos que presentan los adolescentes que ingresan al instituto Dr. "Werner Ovalle López"?
3. ¿Cuál es es nivel de confianza que los estudiantes adolescentes del Instituto Dr. "Werner Ovalle López" tienen con sus padres?
4. ¿ Como contribuye el curso de educación fisica al fortalecimiento moral y físico del adolescente?

III. Marco teórico.

3.1 Datos de la institución: reseña histórica I.N.E.W.OL.

Reseña Histórica del Instituto Nacional Experimental de Educación Media "Dr., Werner Ovalle López" de Quetzaltenango

En la 25 Av. Entre la 4ta. Y 7ma. Calles de la zona 3 de la ciudad de Quetzaltenango, se encontraba la Granja Familiar Modelo Municipal, contigua al campo de fútbol MINERVA, lugar en donde se celebraba la Feria de la independencia o sea la feria septembrina, en esta granja se criaban aves de corral, igualmente sembrados de hortalizas, también existían un polígono donde venían a practicar tiro al blanco los miembros de 1 ejercito de ese entonces, esto nos hace pensar que era un lugar bastante aislado, solamente concurrido para las fiestas del 15 de Septiembre, el lugar donde se encuentra actualmente el Complejo Deportivo, era un campo donde había un bonito Diamante de Béisbol y otros dos campos para jugar fútbol, así también existía una tribuna muy elegante, era de tres niveles y una general bien entechada, desde donde las reinas nacionales e internacionales, como las autoridades, podían apreciar el elegante

desfile de alumnos de diferentes centros educativos, contando también con una pista para las carreras de caballos, esto era lo que existía conjuntamente con la Granja Modelo Municipal. Fue hasta el año de 1,966 al 70, cuando fungía como alcalde el señor Augusto Calderón Estrada, quien cedió este predio para la construcción del que era el primer Instituto Experimental de Educación Media con Orientación Ocupacional en el Occidente de Guatemala, los personeros del PEMEM (Proyecto de Extensión y Mejoramiento de la Enseñanza Media), se interesaron en que en Quetzaltenango se construyera el primer instituto (MODELO), y que juntamente con las autoridades Municipales vieron que ese amplio terreno era el más apropiado la construcción dio inicio en enero de 1,973 y se terminó en enero de 1,974, quienes dirigieron la obra fueron los ingenieros Rafael Aguilar de León y René Moterroso Mazariegos, la extensión del terreno es de 23,439 metros cuadrados, y el total del área de construcción es de 5,486 metros cuadrados, contando con amplias áreas verdes jardinizadas.

Como resultado del crecimiento demográfico y del desarrollo socioeconómico, la educación en Guatemala vino a ser insuficiente para cubrir las necesidades del país; debe indicarse que las carreras existentes de nivel medio en muy baja medida capacitaban para distintas posibilidades ocupacionales y que dadas las condiciones socioeconómicas de la población, se hacía necesario garantizar al estudiante de nivel medio, la posibilidad de incorporarse a la fuerza laboral de su comunidad a la mayor brevedad; por eso se crearon los Institutos Experimentales de educación media con áreas ocupaciones: para preparar al estudiante a desenvolverse en cualquier campo labora, contando con talleres, laboratorios, aulas especializadas, materiales de enseñanza y personal docente y administrativo debidamente capacitado, aparte de la formación de cultura básica común a los estudiantes, explora sus aptitudes e interese para orientarlos vocacionalmente, orientación personal, educativa y vocacional.

El dos de Enero de 1,974, fue una fecha memorable para la historia de la educación de Quetzaltenango, pues, abrió sus puertas un nuevo centro de estudios para la gran población estudiantil de esta Metrópoli Altense, teniendo el

honor de constituirse como iniciadores, a los profesores: Amalia Bethancourt, Esperanza De de León, Irma Alecio, Edwin De León, Miguel Ángel Moir, Florencio Tuc, Jorge Roberto Quiroa Monzón, Oscar Quiroa, Guillermo Portillo, Sheny de Aguilar, Elíseo Gómez, José Antonio Villatoro, Edgar Arellano, Federico Matul (Q.E.P.D.). Quienes con su gran amor y vocación magistral, proporcionaron equipo y mobiliario para poder inicial las labores educativas, a la vez se interesaron con mucho entusiasmo, lograron que en el mes de Junio de ese año, fuera totalmente equipado con todo lo necesario, por PEMEM, por falta de divulgación se desconocía que estaba ya en funciones o al servicio de la comunidad este Instituto "MODELO", como así se le llamo al principio, entonces tuvieron que hacer promoción en la ciudad y en los municipios, los profesores y el personal administrativo dando las buenas nuevas para la preparación de nuevos ciudadanos útiles a la patria a la familia y comunidad.

El Instituto Nacional Experimental de Educación Media Dr. Werner Ovalle López, fue creado por Acuerdo Gubernativo No. 79 del 12 de Marzo de 1,974, y en el mes de Septiembre del mismo año, se dieron cita en el Instituto, el director general de Educación, personeros del Ministerio de Educación y representantes de la Municipalidad de la Ciudad de Quetzaltenango, familiares del insigne y connotado Dr. Werner Ovalle López, delegaciones de establecimientos educativos de la localidad y personas invitadas, para llevar a cabo el acto de nominación del Instituto, el cual recayó en el destacado e ilustre hijo de Quetzaltenango nacido en la Villa de Salcajá, gran humanista en el campo de la ciencia y destacado valor nacional dentro de la literatura guatemalteca de los últimos tiempos, el Dr. Werner Ovalle López, el más elevado pedestal de la poesía, quien conquistara en los Juegos Florales Centroamericanos de la Ciudad de Quetzaltenango, el grado de MAESTRE DE GAY SABER, con sus obras, "Vida, Pasión y Muerte de Jesús Castillo y Elegancia Sonámbula, en 1,948. "Padre Nuestro Maíz" en 1,950 y "Poemas en la Búsqueda" en 1,960. (Datos escritos por Gerardo González).

3.2 Adolescencia:

“La adolescencia es un periodo de la vida que transcurre entre la infancia y la edad adulta. Lo que caracteriza fundamentalmente a este periodo son los profundos cambios físicos, psicológicos, sexuales y sociales que tienen lugar en esos años. Es imposible establecer la franja exacta de edad en la que transcurre la adolescencia pero la Organización Mundial de la Salud considera que esta etapa va desde los 10 a los 19 años”.

Todos esos cambios que viven los adolescentes hacen que en muchos casos sea un periodo difícil tanto para ellos como para sus familias. Pero a la vez es una etapa apasionante. El que antes era un niño ahora está madurando para convertirse en un adulto. Está descubriendo el mundo del que forma parte. Los que están cerca del adolescente, sobre todo sus padres, vivirán todos esos cambios con cierta inquietud, pero deben saber que ellos pueden hacer mucho para que todo vaya bien.

3.3 Cambios psicológicos en el adolescente:

“En los cambios psicológicos, el adolescente experimenta dos aspectos importantes: primero, la separación con respecto al ambiente, que corresponde a la rebeldía como producto de la represión de los padres, fácilmente se le hiere si se le critica, se presentan los resentimientos hacia las personas que lo corrigen, regularmente los padres y segundo, la reconciliación con ese medio ambiente, que corresponde al adolescente cuando ya ha alcanzado cierta madurez y va entrando al mundo de los adultos, reconociendo sus responsabilidades personales y sociales, sin dejar de sentirse presionado por los nuevos retos a cumplir.”(2)

Es la etapa del yo solamente ellos importan, no le interesa el qué dirán simplemente ellos se guían de su entorno.

3.4 Cambios adaptativos en el adolescente

Es necesario que los adolescentes encuentren su lugar, se sientan identificados en una sociedad compuesta, no sólo de adolescentes, sino también de adultos y

que deben ser miembros activos de dicha sociedad, que aprenda a ser socialmente aceptables y acomodarse a las tradiciones, costumbres y hábitos de su grupo, así también, que ejerza su juicio propio, que tome sus decisiones, pero sobretodo que sea responsable de sus actos.

3.5 Identidad del adolescente:

“Un problema importante para los adolescentes es el desarrollo de su propia identidad, se convierte en una base firme para su vida adulta, aunque desde la infancia se va desarrollando la identidad, se refiere a la organización de las habilidades, creencias e historia del individuo, tomando decisiones y elecciones favorables, valores y compromisos. Para lograr una identidad clara y concreta, es necesario que los adolescentes tomen en cuenta qué es auto concepto y qué es autoestima para sentirse seguros en cuanto a la decisión tomada.”(3)

Sus cambios son tan repentinos en un momento se demuestra agresivo y en segundos esta sentimental, en otras palabras pasa a ser un individuo único, etapa de moldeo de carácter.

3.6 Auto concepto y autoestima:

El auto concepto es “la percepción de ideas, sentimientos y actitudes que las personas tienen sobre sí misma” (Woolfolk, 1999. p 75), pero dicha percepción puede cambiar dependiendo de la situación en la que se presente o bien, en una fase nueva de la vida, puede considerarse como una tentativa explicarse a sí mismo formando un esquema, que permita organizar su propio concepto, el adolescente se refleja en sus actos tales como habilidades físicas, apariencia física, relaciones con los compañeros, relaciones con los padres, así como el rendimiento general en la escuela, tanto niños como adolescentes norman sus juicios tomando en cuenta las reacciones verbales y no verbales de las personas significativas, en los primeros años los padres y amigos, posteriormente, los maestros comparan su desempeño con sus propios criterios y con el de sus compañeros.

3.7 Desinterés

El desinterés se define como el “desapego y desprendimiento de todo interés, provecho o utilidad personal” (Jackson, 1980. p 479); en este caso, el desinterés más notorio en los adolescentes es su rendimiento académico. El desinterés es un problema muy notorio, no se sabe donde radican específicamente los problemas, si pueden ser los docentes, los estudiantes, los establecimientos educativos o el sistema educativo en sí; si los establecimientos son demasiado rígidos en cuanto al aspecto académico, se focalizan en fomentar valores, se centran en las limitantes económicas, el ambiente del establecimiento y no en el rendimiento de los estudiantes, otro aspecto importante son los docentes, que trabajan por recibir una remuneración económica aunque no sean bien pagados y no su fin pedagógico que es enseñar, al no ser motivados los jóvenes no continúan sus estudios para mejorar sus aptitudes académicas y no se actualizan.

Los jóvenes de hoy en día, son rebeldes con su familia, indiferente y desinteresados por su propia educación, algunos pretenden únicamente terminar el colegio, ya que muchas veces el establecimiento se ha convertido en el principal educador (porque los padres deben trabajar), dejando el papel de la familia atrás y el tema de que una prueba los va a guiar en su futuro casi no les interesa, ya que muchos pueden entrar a las universidades privadas por el hecho de tener los recursos para hacerlo, por otro lado, están los desinteresados que no seguirán estudiando y pueden trabajar o tener distintas formas de ganarse la vida.

3.8 Educación:

La falta de educación ha permitido situaciones tan dolorosas como éstas: En Guatemala los niños que no asisten a la escuela son los más fácilmente reclutados para el trabajo infantil y los analfabetos, más las mujeres que los hombres, realizan los trabajos peor remunerados; la falta de protección legal y la abstención política han estado asociadas a los más bajos niveles de educación.

3.9 Aprendizaje:

Aprendizaje, es la manera de adquirir conocimientos, habilidades y actitudes de acuerdo a un determinado campo de destrezas. En el proceso de aprendizaje, el educando es un individuo activo y receptivo, que luego demuestra un aprovechamiento del saber, el movimiento, el juego, la experimentación y la investigación son elementos importantes en el descubrimiento de nuevos conocimientos con que se está relacionando el conocimiento y que potencializa la actividad en el aprendiz, dirigido y orientado a descubrir permanentemente nuevos conocimientos, lo anterior, en función del desarrollo de todo el aprendizaje del educando, es decir, que es necesario que el estudiante tenga un aprendizaje integral, para luego demostrar un aprovechamiento o rendimiento lógico y hábil de lo que ha asimilado.

3.10 Rendimiento académico:

El rendimiento escolar es un nivel de conocimiento demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico, de allí se deriva que el rendimiento del alumno debería ser entendido a partir de sus procesos de evaluación. Se expresa como aprendizaje en áreas tales como: Cognitivas, psicomotrices y afectivas; el rendimiento varía de acuerdo a las circunstancias, condiciones orgánicas y ambientales que determinan las aptitudes y las experiencias.

Podemos decir que es el reflejo de las calificaciones escolares como criterio de aprovechamiento o rendimiento académico, las causas probables podrían ser:

1. Los problemas sociales, y no sólo académicos, que están ocupando al gobierno, profesionales de la educación, padres y madres de alumnos y a la ciudadanía, en general, es la consecución de un sistema educativo efectivo y eficaz que proporcione a los alumnos el marco idóneo donde desarrollar sus potencialidades.

2. El indicador del nivel educativo adquirido, en los países desarrollados y en vías de desarrollo, El rendimiento escolar es un nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico, de allí se deriva que el rendimiento del alumno debería ser entendido a partir de sus procesos de evaluación.

3.11 Factores determinantes del rendimiento académico:

Las expectativas de familia, los docentes, los alumnos y la inteligencia son factores determinantes que tienen estrecha relación con los logros en el aprendizaje y revisten especial interés porque ponen al descubierto el efecto de un conjunto de prejuicios, actitudes y conductas que pueden resultar beneficiosos o inconvenientes en la tarea escolar y sus resultados, así mismo que el rendimiento de los alumnos es mejor, cuando los maestros manifiestan que el nivel de desempeño y de comportamientos escolares del grupo es adecuado.

3.12 Evaluación del rendimiento académico:

Cuando se habla de “evaluación del rendimiento académico”, se hace referencia a la medición del rendimiento académico del individuo, es decir que se establece un parámetro del nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación” En el rendimiento académico”, intervienen además del nivel intelectual, variables de personalidad como extroversión, introversión, ansiedad y motivacionales, cuya relación con el rendimiento no siempre es lineal, sino que está modulada por factores como nivel de escolaridad y sexo. El rendimiento académico se refiere al nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación.

3.13 Relaciones padres e hijos:

3.13.1 Familia:

Juega un papel muy importante en el desarrollo del niño y de los adolescentes, las relaciones que se forman en la infancia afectan enormemente la capacidad para establecer relaciones íntimas durante la adolescencia y toda la vida, al contrario los niños también afectan la relación de los padres, su estado de ánimo, hasta las realizaciones o planes como pareja y como personas.

3.13.2 Funciones de la familia:

La familia es el primer lugar donde los integrantes de la misma aprenden a satisfacer esas necesidades, que en el futuro, le servirán de apoyo para integrarse a un medio y a su comunidad. Una de las funciones más importantes de la familia es, en este sentido, satisfacer las necesidades de sus miembros, además, de esta función la familia cumple con otras funciones, entre las que se destaca: la Función económica, educativa, psicológica, afectiva, social, ética y moral entre otras.

3.13.2.1 Dinámica familiar:

La dinámica familiar normal es una mezcla de sentimientos, comportamientos y expectativas entre cada miembro de la familia, permite a cada uno de ellos desarrollarse como individuo y le infunde el sentimiento de no estar aislado y de poder contar con el apoyo de los demás.

3.13.2.2 Patrones de crianza:

Los patrones de crianza son los modelos utilizados por los padres de familia para la instrucción, dirección de sus hijos para dotarlos de urbanidad y cortesía, instruyéndolos sobre las reglas de la vida en sociedad, garantizándoles con ello la convivencia social y erradicando en ellos, a través de las funciones directivas y formadoras.

3.13.2.3 Modelo democrático:

Se da en los casos en que se explica a los hijos razones que sirven de fundamento para las reglas familiares y sociales.

3.13.2.4 Modelo autoritario:

La autoridad de los padres, especialmente del padre, se impone sobre los criterios de los demás miembros de la familia,

3.13.2.5 Modelo permisivo:

La inconsistencia o la carencia de normas de conducta que orienten el comportamiento de los miembros de la familia o la escuela ocasionando grave desorden, usualmente, hay un deterioro de la autoestima de los miembros de la familia y no son extraños los casos en que los padres están a merced de las demandas de los hijos.

3.14 Factores psicosociales:

Los factores psicosociales “son todos aquellos que permiten la estimulación del desarrollo intelectual y afectivo de una persona, por medio de la integración personal con los miembros significativos de la familia, con iguales y superiores de la escuela y del trabajo” Lo psicológico y lo social son dos dimensiones del hombre que están interrelacionadas y que incluyen la dimensión afectiva y la racional,

3.15 Factor cultural:

Un grupo se define según líneas regionales, étnicas, religiosas, de género y de clase social, entre otras; por lo tanto, en determinado momento, todos somos parte o miembros de un grupo, por lo que recibimos influencias de culturas diferentes.

3.16 Factor desintegración psicosocial:

La marginación latinoamericana constituye así un fenómeno de desintegración cultural y normativa, el hecho crucial consiste en la falta de identidad que caracteriza a los propios grupos marginados, carencia no solo frente a la sociedad establecida, sino incluso frente a sí mismos, las causas de la marginación son remitidas al proceso de conquista.

3.17 Factor bullying o acoso sexual:

Se refiere a las actitudes agresivas, mal intencionadas, abuso de poder, acoso e intimidación por parte de otros estudiantes hacia los estudiantes más débiles o vulnerables. Este factor puede incidir en el desinterés de los adolescentes en su rendimiento académico porque pueden ser objeto de burla de sus compañeros por su apariencia física, por sus capacidades o por su situación económica y no tienen el valor de afrontarlo y hacerlo saber a sus padres o a las autoridades,

3.18 Factor sistema educativo:

El desafío para la Educación en Guatemala, corresponde precisamente a la necesidad de proveer a las personas, a los adolescentes, el conocimiento, destrezas, comprensión y confianza en sí mismos, necesarios para desempeñar un rol efectivo en la definición de sus vidas, de sus familiares y las de sus comunidades.

Los grandes retos de la educación para todos en Guatemala:

- ❖ Aumentar la cobertura en todos los niveles.
- ✓ Mejorar la calidad de los aprendizajes y de los métodos de enseñanza.
- ✓ Reducir el analfabetismo y dar formación laboral.
- ✓ Mejorar la eficiencia interna del sistema y la calidad del gasto.
- ✓ Incrementar la inversión pública en educación básica.

Capítulo I. Antecedentes

Importancia de la Educación Física en la formación integral del hombre para

la vida: La Educación Física como asignatura integrante de los programas educacionales, constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los educandos.

La propia dinámica de la sociedad, impone al hombre una preparación constante para enfrentar la vida en consecuencia con los cambios que en ella van sucediendo. En este sentido la Educación Física adquiere una importancia relevante, pues desde un perfil práctico contribuye al desarrollo de los sujetos tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Es oportuno comprender que “la Educación Física tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros niños, adolescentes y jóvenes, mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, de esta manera, a la formación y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad”. (Colectivo de autores, 1979: 23).

Tal vez una de las ventajas más importantes de la Educación Física consiste en la vía que supone para lograr el cumplimiento de los objetivos que se propone, pues se vale para ello principalmente de actividades físico-recreativas que ofrecen una variante amena y motivante para quienes la realizan.

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

Capítulo II. Desarrollo Integral

La propia dinámica de la sociedad, impone al hombre una preparación constante para enfrentar la vida en consecuencia con los cambios que en ella van sucediendo. En este sentido la Educación Física adquiere una importancia relevante, pues desde un perfil práctico contribuye al desarrollo de los sujetos tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

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

Capítulo III. Factor Biológico:

La adolescencia es “la edad que sucede a la infancia y que transcurre desde la pubertad hasta el desarrollo completo del cuerpo” (White, 1982. p 7); es decir, consiste en una serie de cambios físicos y psicológicos que se presenta en la niñez y prosigue a la edad adulta; en el período de la adolescencia es importante tomar en cuenta el período adaptativo, los ajustes mentales, emocionales, sociales, culturales y la formación de identidad, a través de los cuales el niño accede a la vida y responsabilidad adulta.

“El período de la adolescencia comienza cuando los adolescentes entran en la pubertad y continúa hasta que son sexualmente maduros, alcanzan su máxima estatura, peso, habilidad mental , es un período notable de cambios físicos en el adolescente, conveniente mencionarlo porque los intereses y el sentido de pertenencia que busca el adolescente se basa en los cambios físicos que ha

sufrido, su aceptación a sí mismo, compara su aspecto personal con el de sus compañeros, buscando su vinculación a grupos sociales y se presenta el desinterés en el rendimiento académico.

El período de la adolescencia se distingue por el cambio tanto fisiológico como social y psicológico; estos cambios de la adolescencia dependen en buena parte del tipo de grupo social al que el adolescente pertenece, ello se debe al hecho de que las aspiraciones del adolescente dependen mucho de lo que las otras personas esperan y piensan de él y su preocupación es la aceptación de los otros.

La Maduración Sexual:

Es la etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto, teniendo cambios físicos favorables y no favorables tanto para el sexo masculino como el femenino.

La adolescencia y sus cambios anatómicos y fisiológicos que se producen en el organismo y que suelen ser progresivos en las mujeres los primeros cambios suelen aparecer sobre los 10-11 años y en los hombres entre los 12-13 años. La pubertad son los cambios corporales que se producen principalmente debidos a las hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estrógeno), también influyen los aspectos genéticos individuales y la alimentación. Crecimiento social y emocional que surge en cada persona.

Cambios notables en los adolescentes:

- 1 .Cambios masculinos:
 - ✓ Aparece vello facial (bigote y barba)
 - ✓ Posible acné (debido a las hormonas)
 - ✓ La voz falla y se hace más grave
 - ✓ Los hombros se ensanchan
 - ✓ El cuerpo transpira más
 - ✓ Aparece el vello en las axilas

- ✓ El cabello y la piel se vuelven más grasos
- ✓ Aumenta el peso y la altura
- ✓ Las manos y los pies aumentan de tamaño
- ✓ Aumenta el vello en los brazos
- ✓ Crece el vello en las piernas
- ✓ Se inicia la capacidad reproductora

2. Cambios femeninos:

- ✓ La piel se vuelve más grasa
- ✓ Aumenta el peso y la altura
- ✓ Aumenta el sudor
- ✓ Rostro más lleno
- ✓ Posible acné (debido a las hormonas)
- ✓ Los brazos engordan
- ✓ Aparece el vello en las axilas
- ✓ Aumenta el vello en los brazos
- ✓ Los muslos y las nalgas engordan
- ✓ Las caderas se ensanchan
- ✓ Crece el vello en las piernas
- ✓ Se inicia la capacidad reproductora
- ✓ se presenta la primera Menstruación

Capítulo IV. Cambios psicológicos en el adolescente:

En los “cambios psicológicos, el adolescente experimenta dos aspectos importantes: primero, la separación con respecto al ambiente, que corresponde a la rebeldía como producto de la represión de los padres, fácilmente se le hiere si se le critica, se presentan los resentimientos hacia las personas que lo corrigen, regularmente los padres y segundo, la reconciliación con ese medio ambiente, que corresponde al adolescente cuando ya ha alcanzado cierta madurez y va

entrando al mundo de los adultos, reconociendo sus responsabilidades personales y sociales, sin dejar de sentirse presionado por los nuevos retos a cumplir” (White, 1982. p10).

Algunos factores psicológicos que pueden influir en cuanto al desinterés en el rendimiento académico de los adolescentes son: ansiedad, depresión, falta de motivación, falta de atención, bloqueos internos respecto al material de estudio, expectativas personales y autoestima.

Identidad del Adolescente:

se convierte en una base firme para su vida adulta, aunque desde la infancia se va desarrollando la identidad, es en la etapa de la adolescencia donde se hace un esfuerzo por responder a la interrogante de ¿Quién soy yo?; el conflicto que define esta etapa del desarrollo según la teoría psicosocial de Erickson es de la identidad contra la confusión de roles, presente entre las edades de 12 a 18 años aproximadamente, las características son la identidad: sentido de sí mismo, valores, roles; la confusión: resolución de conflictos; la virtud es fidelidad, (Woolfok, 1999, página 27).

La identidad se refiere a la organización de las habilidades, creencias e historia del individuo, tomando decisiones y elecciones favorables, valores y compromisos. Existen cuatro alternativas o estados de identidad que los adolescentes pueden tomar en cuenta para obtener su propia identidad: primero la adquisición de la identidad: los adolescentes deben considerar sus opciones y tomar sus propias decisiones y tratar de realizarlas; segundo, la exclusión de identidad, los adolescentes no consideran ni experimentan ninguna opción, sino se comprometen con las metas, valores y estilos de vida impuestos por los padres; tercero, la dispersión de la identidad, en esta alternativa los adolescentes no tienen claro sus ideas y no llegan a la conclusión de quiénes son o qué desean hacer de su vida y cuarto, la demora que los adolescentes tienen para adquirir el compromiso con sus propias elecciones personales y profesionales. Para lograr

una identidad clara y concreta, es necesario que los adolescentes tomen en cuenta qué es auto concepto y qué es autoestima para sentirse seguros en cuanto a la decisión tomada.

Auto concepto y autoestima:

El auto concepto es “la percepción de ideas, sentimientos y actitudes que las personas tienen sobre sí misma” (Woolfolk, 1999. p 75), pero dicha percepción puede cambiar dependiendo de la situación en la que se presente o bien, las impresiones, los sentimientos y las actitudes que las personas tienen de sí mismos, también conforme las constantes comparaciones que realizan los estudiantes.

El auto concepto aumenta conforme la constante evaluación que se realiza en situaciones diferentes, como habilidades físicas, apariencia física, relaciones con los compañeros, relaciones con los padres, así como el rendimiento general en la escuela, tanto niños como adolescentes norman sus juicios tomando en cuenta las reacciones verbales y no verbales de las personas significativas, en los primeros años los padres y amigos, posteriormente, los maestros, además, comparan su desempeño con sus propios criterios y con el de sus compañeros. (Woolfolk, 1999, p. 75), el auto concepto es una creencia mientras que la autoestima es una reacción afectiva.

La autoestima es “el valor que las personas le dan o le asignan a sus propias características, capacidades y comportamientos, es decir una auto- evaluación de quién es la persona” (Woolfolk, 1999, p. 75); la persona puede evaluarse positiva o negativamente, a nivel escolar es importante tomar en cuenta como la autoestima influye tanto en el comportamiento del adolescente como en su aspecto escolar. Regularmente tienen una percepción comparable de sus propias capacidades, de adolescentes, disminuye gradualmente la idea que tienen de sus propias ideas porque se preocupan por su aspecto físico y por las comparaciones en sí.

Como piensan los Adolescentes:

El pensamiento de un adolescente se diferencia del pensamiento de un niño por el deseo de encontrar un sentido a todos los aspectos de su experiencia concreta con el mundo (contacto con nuevas amistades o instituciones). Las preguntas acerca de sí mismo se vuelven mucho más profundas y se relacionan con aspectos mucho más afectivos: amor, amistad, sociedad, justicia, religión, moral. La mayoría de los adolescentes no construyen una ideología propia sino que adquieren las creencias e ideologías ya existentes en su entorno social. Es un hecho que durante esta etapa los adolescentes abordan de manera muy profunda el dilema de la vida y de la muerte.

Características de la Adolescencia:

- Se rebelan ante las autoridades establecidas y las familias y por consecuencia ante las normas que se les establezcan para su correcto comportamiento.
- Lo discuten todo, como si quisieran reafirmar sus propias opiniones, están configurando su personalidad y quieren hacerse oír.
- son indecisos en sus tomas de decisiones, generalmente se apoyan en las amistades o en sus ídolos para formar opiniones a las que dan más valor que las de las personas mayores de su entorno.
- Son seguidores de la moda.
- Andan en grupo, piensan lo mismo, casi visten igual, van a los mismos sitios, valoran las mismas cosas.
- Quieren y defienden a sus amigos y amigas por encima de todo, aunque en el fondo vean que no lleven la razón.
- Temen al ridículo y les cuesta aceptar las críticas. Al pensar que ellos y ellas tienen la verdad en sí mismos no aceptan que nadie les lleve la contraria y mucho menos en público.
- Se emocionan y lloran con frecuencia.
- Sienten desgana por los estudios y falta de compromiso ante sus tareas.

En los ambientes educativos se debe evitar esta circunstancia que no hará más que crear muros entre ambas generaciones.” Erikson la llama la identidad negativa”: el adolescente rechaza el modelo que su entorno adulto espera que adopte. Es uno de los factores que influye en que aparezca la rebeldía.

Capítulo V. Factor Laboral

Adolescencia, es momento de la vida donde se pueden sentir tormentos y fuertes emociones así como frecuentes enfrentamientos entre las generaciones jóvenes y la de los adultos. Los cambios físicos aparecen a partir de los diez u once años en las mujeres y un poco después en los varones. Debido a la velocidad de la transformación del cuerpo, muchos adolescentes están preocupados por su apariencia y necesitan ser tranquilizados. Todo este crecimiento, utiliza gran cantidad de energía, lo cual podría tener que ver con la necesidad que tienen de dormir más. El levantarse tarde de los adolescentes irrita a los padres pero no es producto de la pereza de sus hijos, sino de causas hormonales y físicas. Es importante tener en cuenta que cada sujeto se desarrolla a un ritmo diferente.

Además del rápido desarrollo físico, se producen grandes cambios emocionales que aunque son positivos, a veces pueden ser confusos e incómodos para los adultos y para el propio sujeto. Para construir una nueva forma de ser en el mundo los adolescentes deben salir de sus casas. El grupo de amigos es lo más importante en este momento de la vida, y es el lugar donde ellos van a construir su nueva subjetividad. Los padres se hacen menos imprescindibles. Los jóvenes pasan mucho tiempo hablando por teléfono, al frente de la computadora, escuchando música o fuera de casa, lo que irrita a los padres y produce conflictos. Los conflictos y discusiones, aunque sean frecuentes, no tienen que ver con la personalidad de los padres ni con el que ellos. No es que no los aprecien o no los quieran más, sino que está relacionado con la necesidad de los adolescentes de independizarse y construir su propio proyecto de vida.

A la vez que se esfuerzan por ser más independientes, intentan nuevos caminos; pero si se enfrentan con dificultades, suelen enfurecerse, estar mal humorados y perder la confianza en sí mismo; lo que los lleva a refugiarse en sus familias.

Problemas emocionales:

Que adolescente no se ha sentido tan triste que ha llorado y deseado alejarse de todo y de todos; pensando que la vida no merece la pena vivirla. Estos sentimientos pueden dar lugar a un estado depresivo que puede esconderse bajo excesos alimenticios, problemas para dormir y preocupaciones excesivas sobre su apariencia física. También pueden expresarse estos trastornos en forma de miedos o ataques de pánico.

Problemas de conducta:

Por un lado los adolescentes desean que sus padres sean claros y les suministren límites precisos pero cuando esto se realiza, ellos sienten que le quitan la libertad y no le permiten tomar sus propias decisiones. Se producen desacuerdos y muchas veces los padres pierden el control no sabiendo que les está pasando a sus hijos, ni dónde están. Por lo tanto, es importante que los padres pregunten y conozcan donde están sus hijos, con quién están y adónde van. Y los hijos informen a sus mayores.

Problemas escolares:

Muchas veces los adolescentes rechazan ir a la escuela expresando así una dificultad en separarse de sus padres. Esto se puede expresar en forma de "dolores de cabeza" o "estómago".

Otros de los problemas puede ser la dificultad de integración al grupo de pares o conflictos con algún alumno, puede estar siendo acosado por algún compañero. Todas estas situaciones pueden ocurrir al colegio se convierta en una experiencia solitaria y amenazadora. Otros problemas pueden estar asociados a

estados depresivos, ansiosos y a la falta de confianza en sí mismos para encarar los desafíos del aprendizaje escolar y el de hacerse de amigos.

Estos problemas emocionales afectan al rendimiento escolar, pues es difícil poder concentrarse en la tarea cuando se está preocupado por uno mismo, los problemas familiares o de amistades.

Problemas sexuales:

A veces los adolescentes son tímidos y esto lleva a que no hagan preguntas acerca del sexo a sus mayores. En otras oportunidades pueden recibir información errónea de sus amigos y compañeros. El frecuentar situaciones de riesgo puede indicar problemas emocionales o reflejar una necesidad de vivir al límite. Para prevenir es importante que los padres puedan orientarse sobre el tema, así como los docentes dar la adecuada información y orientación sexual.

Problemas de alimentación:

Pueden sufrir de anorexia o bulimia nerviosa. Con respecto a la primera enfermedad, el sujeto se niega a comer y se ve con sobrepeso aunque realmente esté muy delgado. Con respecto a la bulimia, pueden tener sobrepeso o no pero ellos canalizan sus problemas a través de la ingesta inadecuada de alimentos, esto los deprime y hace que deseen superar este estado de ánimo a través de la comida produciéndose un círculo vicioso difícil de controlar si no se los pone en tratamiento.

IV Marco operativo

4.1 Diseño de la investigación

- ✓ encuesta

4.1.1 Equipo de investigación

Estudiante del PADEP/DEF

- ✓ María Elizabeth Godínez Díaz
- ✓ Director:
Jorge Mario Gómez
- ✓ Coordinadora del PADEP/DEF

4.1.2 Recursos

- ✓ Estudiantes del PADEP/DEF
- ✓ Estudiantes del centro educativo
- ✓ Docentes del centro educativo

4.1.3 Presupuesto

Recursos	Costo
Recursos técnicos para la elaboración.	Q.200.00
Impresiones de encuestas	Q.35.00
Fotocopias de encuestas.	Q.75.00
Alquiler de cañonera	Q.75.00
Impresiones de sistematización.	Q.75.00
Fotocopias.	Q.100.00
Encuadernación.	Q.200.00
Gastos de refacción taller docente y actividad recreativa.	Q.150.00
TOTAL	Q.910.00

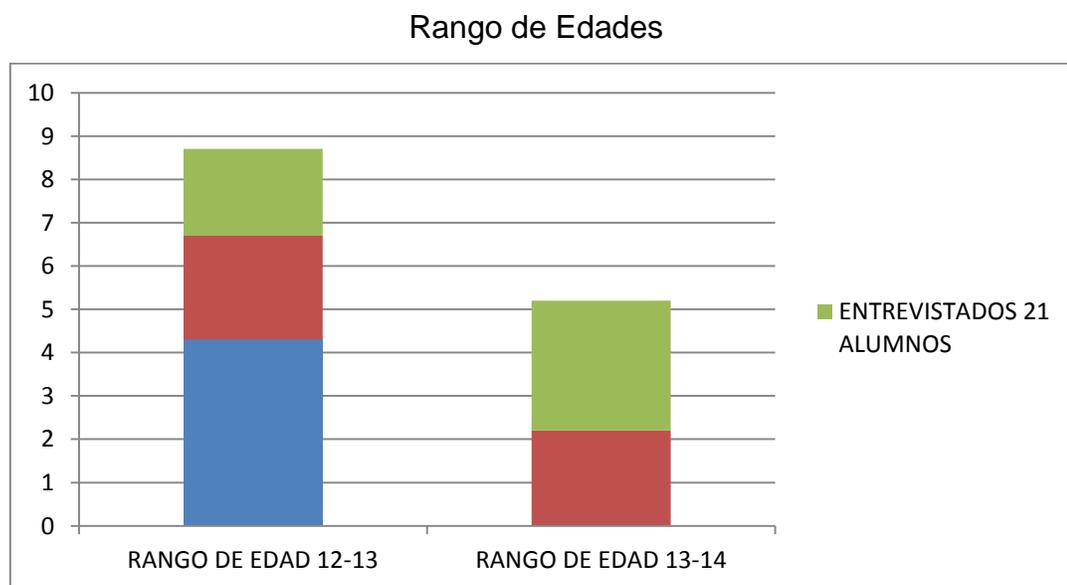
4.1.4 Programación

CRONOGRAMA																																
ACTIVIDADES	Año 2015																Año 2016															
	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración del Planteamiento y Justificación																																
Revisión del Planteamiento y Justificación																																
Corrección del Planteamiento y Justificación ya revisados anteriormente																																
Segunda revisión del Planteamiento, Justificación y entrega de los Objetivos																																
Elaboración del esquema del marco teórico																																
Entrega a revisión del Esquema del Marco Teórico																																
Elaboración del Marco Teórico																																
Revisión y corrección del Marco Teórico																																
Metodología de la investigación. Instrumentos de recolección de datos.																																
Recopilación de datos																																
Elaboración del plan (taller y actividad practica)																																
Ejecución del plan (taller y actividad practica)																																

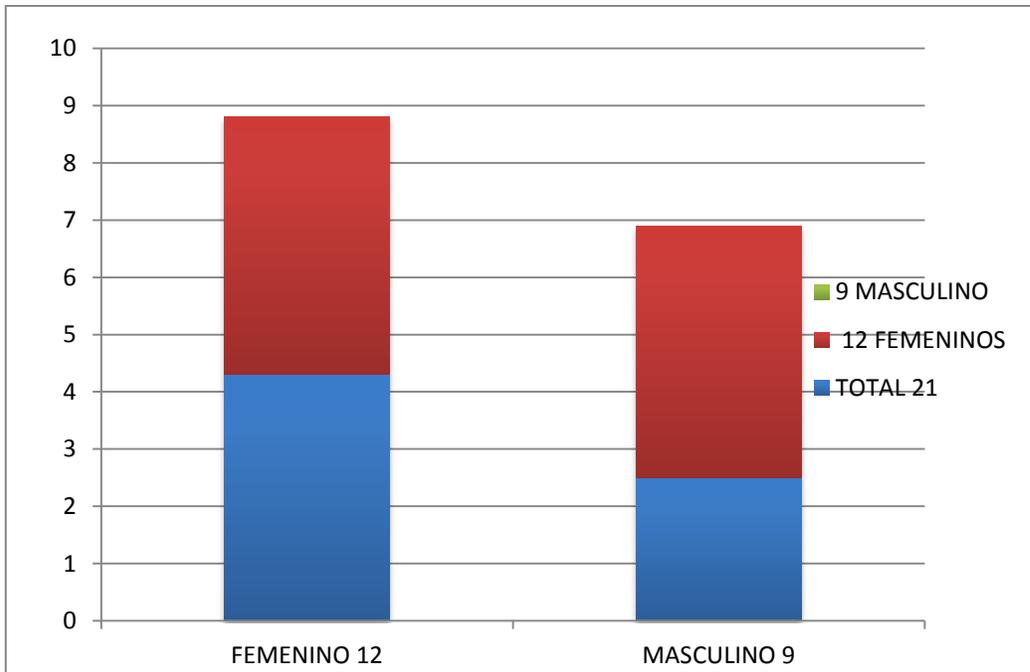
V. Presentación de resultados

5.1 Análisis de datos

- ✓ Grafica de los porcentajes obtenidos en la población estudiada

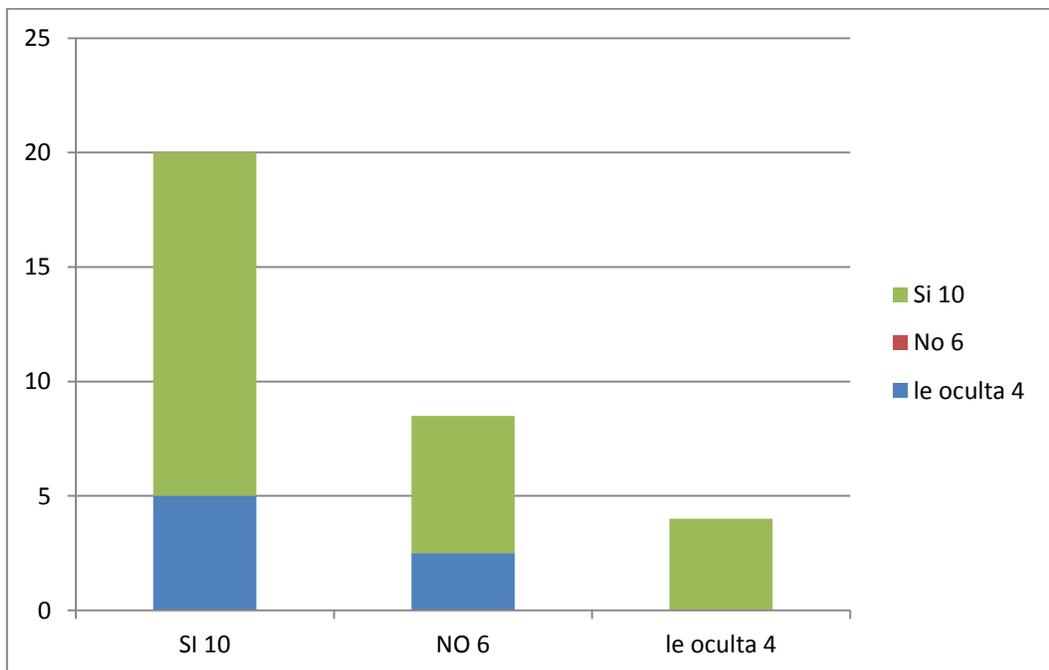


- ✓ Sexo de la población Estudiada



Pregunta No.1

✓ ¿Le cuenta usted los problemas graves a sus padres?

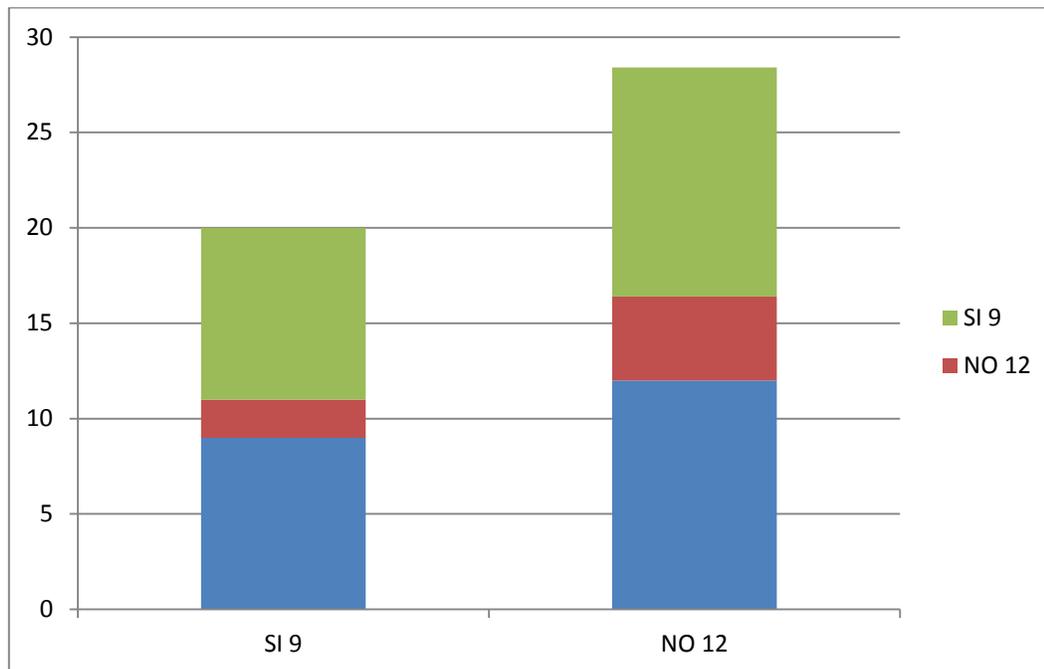


Análisis e interpretación

Los jóvenes del instituto Dr. “Werner Ovalle López” opinaron 10 adolescentes que siempre le cuentan sus problemas a sus padres, 6 dijo que rara es la vez que le cuentan, y 4 dijo que casi nunca le cuentan los problemas a sus padres por el miedo de que ellos los tomen mal.

Pregunta No.2

- ✓ ¿Acepta y afronta usted con naturalidad los cambios físicos de su cuerpo en la etapa de la adolescencia?

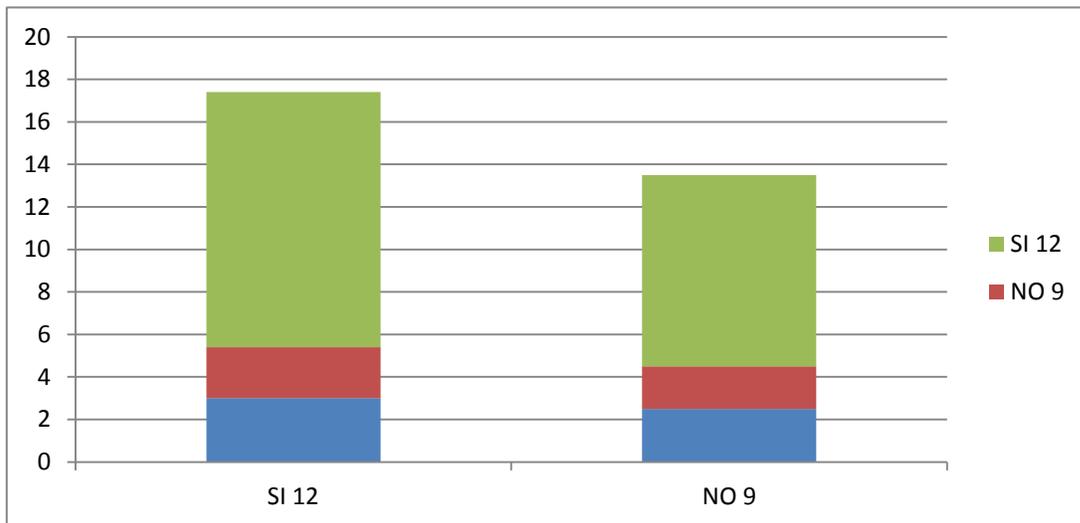


Análisis e interpretación

En los resultados logramos ver que la mayoría de los adolescentes no aceptan los cambios físicos ya que para ellos resulta incómodo el paso de niño a adolescente, su estado de ánimo es cambiante, a veces tiende a ser agresivo y con facilidad se molesta.

Pregunta 3

✓ ¿Ha recibido orientación en esta etapa de la adolescencia?

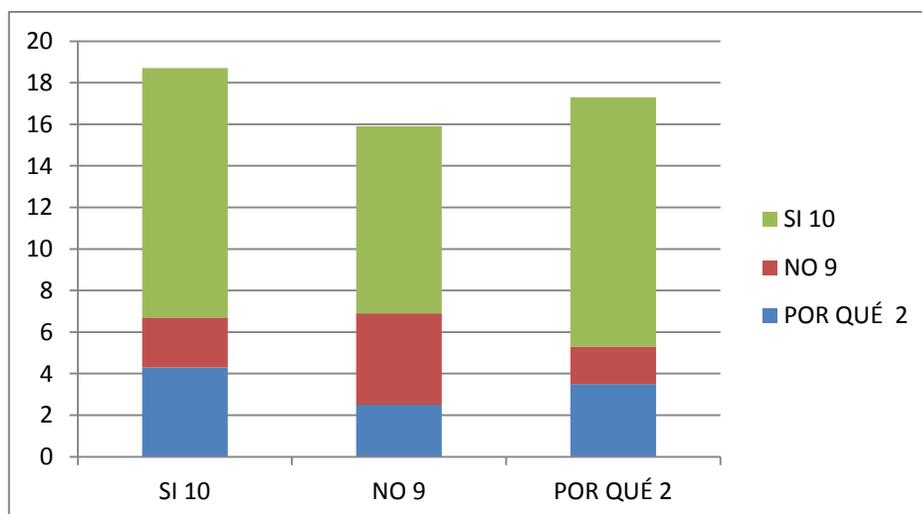


Análisis e interpretación

En la encuesta se reflejó que los adolescentes tuvieron el apoyo de sus padres en la orientación de la etapa de desarrollo, lo cual les ayuda a entender los cambios que sufren en dicha etapa, pero los que no han recibido esta información la obtienen por medio de amigos y otros medios.

Pregunta 4

✓ ¿El curso de Educación Física ha contribuido al fortalecimiento moral y físico de su desarrollo biológico?



Análisis e interpretación

Se puede observar que el curso de educación física contribuye al perfeccionamiento de sus capacidades física ,morales .

5.2 Interpretación de resultados

Una vez aplicado el instrumento de recolección de la información, (encuesta) se procederá a realizar el análisis de los mismos, por cuanto la información que arrojará será la que indique las conclusiones a las cuales llega la investigación.

Presentación y Análisis de Resultados:

21 pruebas aplicadas en adolescentes sexo masculino y femenino comprendidos entre las edades de 12 a 14 años del establecimiento Dr. "Werner Ovalle López" Quetzaltenango.

TOTAL	EDAD	GRADO	SEXO	AREA
3	12	Primero	Femenino	Rural
9	12	Primero	Femenina	Urbana
1	12	Primero	Masculino	Rural
1	13	Primero	Masculino	Rural

2	13	Primero	Masculino	Urbano
1	14	Primero	Masculino	Rural
4	14	Primero	masculino	Urbano
Total 21				

VI. Conclusiones.

- ✓ Los principales problemas psicológicos encontrados, fueron hiperactividad problemas del corazón, asma, discapacidad, mala alimentación y problemas emocionales en los adolescentes.
- ✓ Se pudo determinar un problema de discapacidad en un adolescente.
- ✓ Se logró la concientización de los docentes del instituto Dr. "Werner Ovalle López" con respecto a los cambios ya mencionados en los adolescentes.
- ✓ Se logró despertar consciencia en los alumnos de los beneficios que tiene realizar actividades deportivas y la importancia que tienen para su desarrollo físico emocional.

VII. Recomendaciones

- ✓ Remitir a los adolescentes al área de psicología para que ellos puedan evaluar los problemas encontrados durante esta investigación.

- ✓ El profesor de Educación Física, debe conocer sobre los problemas biológicos, psicológicos y sociales para hacer las adaptaciones curriculares correspondientes dentro de su curso.

- ✓ Compartir información sobre la importancia de la actividad deportiva en la educación y formación de los adolescentes.

- ✓ Fortalecimiento de actividades lúdicas y pedagógicas a un marco de parámetros de calidad.

- ✓ Incluir actividades teóricas prácticas al aire libre por lo menos una vez por unidad.

VIII. Bibliografía

CAPITULO IV FACTOR LABORAL: Escrito por Edith Beatriz Burgos
<http://psicopedagogias.blogspot.com/2008/03/problemas-que-pueden-atravesar-los.html>

CAPITULO IV FACTOR LABORAL: Escrito por Edith Beatriz Burgos
<http://psicopedagogias.blogspot.com/2008/03/problemas-que-pueden-atravesar-los.html>

COMO PIENSAN LOS ADOLECENTES: <http://salud.ccm.net/faq/2676-cambios-psicologicos-durante-la-adolescencia>

COMO PIENSAN LOS ADOLECENTES:<http://salud.ccm.net/faq/2676-cambios-psicologicos-durante-la-adolescencia> Psychologie de l'adolescent Por soraya80 el 17 de abril de 2009

FACTOR SOCIAL: Dinámica Familiar anales de psicología 2009, vol. 25, nº 2 (diciembre), 227-240 © Copyright 2009: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia (España) ISSN edición impresa: 0212-9728. ISSN edición web (<http://revistas.um.es/analesps>): 1695-2294

FACTOR SOCIAL: Dinámica Familiar de psicología 2009, vol. 25, nº 2 (diciembre), 227-240 © Copyright 2009: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia (España) ISSN edición impresa: 0212-9728. ISSN edición web (<http://revistas.um.es/analesps>): 1695-2294

Factores asociados a la depresión en adolescentes: Rendimiento escolar y dinámica familiar Iris Xóchitl Galicia Moyeda*, Alejandra Sánchez Velasco y Francisco Javier Robles Ojeda Facultad de Estudios Superiores, Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México.

Factores asociados a la depresión en adolescentes: Rendimiento escolar y dinámica familiar Iris Xóchitl Galicia Moyeda*, Alejandra Sánchez Velasco y

Francisco Javier Robles Ojeda Facultad de Estudios Superiores, Iztacala.
Universidad Nacional Autónoma de México.

Habilidades, competencias, destrezas y conocimientos que debe poseer el
profesor de Educación Física en primaria

<http://www.efdeportes.com/efd210/competencias-profesor-de-educacion-fisica.htm>

<https://sites.google.com/site/adolescenciaenlapsicologia/adolescentes-y-el-cuerpo/maduracion-sexual-de-hombres-y-mujeres>

<https://sites.google.com/site/adolescenciaenlapsicologia/adolescentes-y-el-cuerpo/maduracion-sexual-de-hombres-y-mujeres>

José María Villar Pérez*. aquiestachema@hotmail.com

LA MADURACION SEXUAL:

LA MADURACION SEXUAL:

LOS FACTORES SOCIALES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO
https://www.academia.edu/7188776/LOS_FACTORES_SOCIALES_QUE_INFLUYEN_EN_EL_DESARROLLO UPLOADED BY Nel Garcia VIEWS 33,952

LOS FACTORES SOCIALES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO.
<https://www.academia.edu/7188776/>

LOS_FACTORES_SOCIALES_QUE_INFLUYEN_EN_EL_DESARROLLO
UPLOADED BY Nel Garcia VIEWS 33,952

Maestro Especialista en Educación Física, inglés y PT (España)

Psychologie de l'adolescent. Por soraya80 el 17 de abril de 2009

Rafael Domínguez Muñoz**. rafidominguez7@gmail.com

SEXUALIDAD > Cambios en la pubertad y adolescencia
http://www.informajoven.org/info/salud/k_7_7.asp

Skills, competencies, skills and knowledge that must have a Physical Education teacher in primary

IX. Anexos.

9.1 Glosario.

- Adolescencia: Es un continuo crecimiento de la existencia de los jóvenes, en donde se realiza la transición entre el infante o niño de edad escolar y el adulto.
- Encuesta: Es el estudio que se hace sobre un tema y en el que se reúnen testimonios, experiencias, documentos, entre otros con muchas personas.
- Estadísticas: Es una ciencia cuyo objetivo es reunir información sobre los hechos de un mismo tipo para poder expresarlos con números por medio de encuestas, censos y conteos. Grupo de informaciones sobre hechos de un mismo tipo expresadas en números.
- Es un concepto biológico que se refiere al desarrollo de los caracteres sexuales secundarios y a la plena capacidad de las personas de reproducirse y que se alcanza hasta la pubertad.

- Maduración sexual:
- Pubertad: Es el proceso de cambios físicos en el cual el cuerpo del niño se convierte en adolescente, capaz de la reproducción sexual. El crecimiento se acelera en la primera mitad de la pubertad y alcanza su desarrollo al final.



9.2 Instrumentos

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
SEDE QUETZALTENANGO
PROGRAMA ACADÉMICO DE DESARROLLO PROFESIONAL DOCENTE
PADEP/DEF
PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

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 el Instituto Nacional Experimental Dr. "Werner Ovalle López", jornada matutina nivel Básico del municipio y departamento de Quetzaltenango.

Objetivo:

En la presente encuesta se desea obtener información referente al cambio biológico y psicológico en el desarrollo del Adolescente en la labor del maestro de Educación Física del Instituto Dr. "Werner Ovalle López de la jornada matutina de Quetzaltenango se pretende identificar los cambios que sufre el adolescente en la etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto.

INSTRUCCIONES: Encuesta No. []

Complete los siguientes datos los cuales servirán para uso exclusivo y de manera confidencial.

Edad: _____ Sexo: _____

Procedencia área: Rural [] Urbano [] Padece alguna enfermedad: (Si) (NO) Cual: _____

Lugar que ocupa dentro de su familia: _____

Estudia y trabaja Si [] No [] Solo Estudia _____



INDICACIONES: le agradezco colabore marcando con una X dentro del cuadro que afirme o niegue cada una de las siguientes interrogantes:

1. ¿Le oculta usted los problemas graves a sus padres?

Si No

Y que problemas le oculta _____

2. ¿Se considera usted una persona optimista?

Si No

Por qué _____

3. ¿Tiene usted formas claras y coherentes de lo que es la disciplina y de respetar las normas como adolescente?

Si No

4. ¿Considera usted que el relajamiento es la mejor técnica para enfrentar el estrés, el dolor o la ansiedad?

Si No

5. ¿Cree usted que es necesario mantener una dieta saludable y un ejercicio diario?

Si No

Por qué _____

6. ¿Acepta y afronta usted con naturalidad los cambios físicos de su cuerpo en la etapa de adolescencia?

Si No

Por qué _____



7. ¿Tiene hábitos de estudio?

Si No

Por qué _____

8. ¿Ha recibido orientación en esta etapa de la adolescencia?

Si No

9. ¿El curso de Educación Física ha contribuido al fortalecimiento moral y físico de su desarrollo biológico?

Si No

Por qué _____

9.3 Programa de docencia

Taller capacitación para el personal docente del Instituto Dr. “Werner Ovalle López” con énfasis en el Desarrollo Integral del Adolescente desde el área de Educación Física.

Objetivos de la capacitación

Objetivo general:

- Una de las grandes oportunidades que brinda la educación física es poder trabajar directa y sistemáticamente en el proceso educativo del ser humano a través del movimiento del cuerpo acompañado de muchas actividades. En el caso de la pre- adolescencia se produce una intensa actividad hormonal y un alto interés en las diversiones y el deporte, por lo que la clase de educación física resulta de una muy particular importancia ya que al ponerla en práctica adecuadamente por parte del educador o profesor que imparta, ayuda y contribuye a la vez a que el adolescente se consolide para su desarrollo físico motriz, social, psicológico, cognoscitivo en una forma armoniosa e integral.
- Favorecer la participación de grupos de población con especiales dificultades de acceso a la práctica de actividad física y deporte grupos con bajos niveles de competencia motriz; grupos de población con discapacidad; grupos de población con riesgo de exclusión social.

Objetivo específico:

- Fomentar la importancia del desarrollo integral en los jóvenes del nivel básico del instituto Dr. “Werner Ovalle López” a través de los puntos en común de las distintas asignaturas.

- Evaluar los resultados sobre la ejecución de actividades pedagógicas innovadoras, dentro del nivel básico.
- Fomentar la participación en actividades físicas- deportivas para impactar positivamente los determinantes de la calidad de vida y salud de la población adolescente.

Desarrollo Temático:

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL ADOLESCENTE PARA LA VIDA

Constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayuda a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad.

El adolescente desde el punto de vista genético, viene dotado para poseer capacidades físicas que le permiten llevar a cabo los diferentes movimientos en dependencia de los requerimientos imperantes en su medio.

Cambios en el desarrollo físico en la adolescencia

1. Desarrollo físico:

Se produce una intensa actividad hormonal.

Se inicia a los 11 o 12 años en las mujeres y a los 13 o 14 años en los varones.

2. Desarrollo cognoscitivo:

- Descubre el juego del pensamiento.
- Desarrolla su espíritu crítico.
- Discute para probar su capacidad y la seguridad del adulto.

3. Desarrollo tendencial:

- Tiene necesidad de seguridad pero a la vez una necesidad de independencia de sus padres.
- Esto hace que despierte la necesidad de ser independiente y libre; para ello emplea la desobediencia como una necesidad.

4. Desarrollo afectivo:

- Las manifestaciones externas son poco controladas y se traducen en tics nerviosos, muecas, refunfuños, gestos bruscos, gritos extemporáneos.
- Pasa con facilidad de la agresividad a la timidez.

5. Desarrollo social:

- Busca la independencia pero a la vez busca protección
 - Tiene necesidad de valorarse, de afirmarse y de sentirse aceptado y reconocido por los de su entorno.

6. Desarrollo sexual:

- Tendencia a la separación entre hombres y mujeres.
- Gran curiosidad por todo lo relacionado con la sexualidad

El Desarrollo Cognoscitivo en la adolescencia.

Es la etapa donde madura el pensamiento lógico formal.

Edad de la fantasía, sueña con los ojos abiertos

Necesidad de experiencia

se manifiesta claramente en las actividades de redes sociales, cine, juegos, deportes. Por esto mismo se meten en actividades poco recomendables como alcohol, drogas, etc

El establecimiento educativo favorece la reorganización de la personalidad sobre la base de la independencia. Facilitando la constitución de grupos.

Pero también la escuela puede presentar los siguientes obstáculos:

- Ignora al estudiante como individuo (sólo exige rendimiento)
- Prolonga las relaciones adulto – niño.
- Algunas escuelas son el campo de batalla de contiendas ideológicas y políticas

❖ **Recomendaciones.**

- ❖ Compartir información sobre la importancia de la actividad deportiva en la educación y formación de los adolescentes.
- ❖ Fortalecimiento de actividades lúdicas y pedagógicas a un marco de parámetros de calidad.
- ❖ Incluir actividades teóricas- prácticas al aire libre por lo menos una vez por unidad.

La Educación Física como asignatura integrante de los programas educacionales, constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los educandos.

La propia dinámica de la sociedad, impone al adolescente una preparación constante para enfrentar la vida en consecuencia con los cambios que en ella van sucediendo. En este sentido la Educación Física adquiere una importancia relevante, pues desde un perfil práctico contribuye al desarrollo de los sujetos tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

El adolescente desde el punto de vista genético, viene dotado para poseer capacidades físicas que le permiten llevar a cabo los diferentes movimientos en dependencia de los requerimientos imperantes en su medio, la Educación Física propicia que estas capacidades se vayan desarrollando de forma que cada sujeto pueda realizar de la manera más exitosa posible las acciones tendientes a

satisfacer su amplia gama de necesidades, lo que condiciona en alguna medida una mayor calidad de vida.

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

La Pre adolescencia:

- **Desarrollo físico:** Se produce una intensa actividad hormonal. Se inicia a los 11 o 12 años en las mujeres y a los 13 o 14 años en los varones. En las mujeres aparece la primera menstruación y en los varones la primera eyaculación; pero en ambos todavía sin aptitud para la procreación. En ambos sexos aparece el vello púbico.

Se da también un rápido aumento de estatura, incremento en el peso, aparición de caracteres sexuales secundarios; en las mujeres: senos, caderas, etc. En los varones: Mayor desarrollo muscular, fuerza física, aumenta el ancho de la espalda, cambio de voz, pilosidad en el rostro, etc.

- **Desarrollo cognoscitivo:**
 - No confunde lo real con lo imaginario y por tanto puede imaginar lo que podría ser.
 - Usa con mayor facilidad los procedimientos lógicos: análisis, síntesis
 - Descubre el juego del pensamiento.

- Desarrollo su espíritu crítico.
- Discute para probar su capacidad y la seguridad del adulto.
- En ocasiones es fantasioso, pero con poca frecuencia. Hay una proyección de sí en el porvenir; pero también a veces evade lo real.

- Desarrollo tendencial:
 - Tiene necesidad de seguridad pero a la vez una necesidad de independencia de sus padres.
 - Esto hace que despierte la necesidad de libertad, de ser independiente y libre; para ello emplea la desobediencia como una necesidad.

- Desarrollo afectivo:
 - Gran intensidad de emociones y sentimientos.
 - Hay desproporción entre el sentimiento y su expresión.
 - Las manifestaciones externas son poco controladas y se traducen en tics nerviosos, muecas, refunfuños, gestos bruscos, gritos extemporáneos.
 - Pasa con facilidad de la agresividad a la timidez.

- Desarrollo social:
 - Creciente emancipación de los padres.
 - Busca la independencia pero a la vez busca protección en ellos.
 - Se da mutua falta de comprensión (con sus padres)
 - Tiene necesidad de valorarse, de afirmarse, de afiliación y de sentirse aceptado y reconocido por los de su entorno.
 - Su principal interés son las diversiones, el deporte, etc.

- Desarrollo sexual:
 - Tendencia a la separación entre chicos y chicas.
 - Gran curiosidad por todo lo relacionado con la sexualidad

La adolescencia propiamente dicha:

- Desarrollo Cognoscitivo: La adolescencia es la etapa donde madura el pensamiento lógico formal. Así su pensamiento es más objetivo y racional. El adolescente empieza a pensar abstrayendo de las circunstancias presentes, y a elaborar teorías de todas las cosas. Saca conclusiones que pueden contradecir los datos de la experiencia.

La adolescencia es también la edad de la fantasía, sueña con los ojos abiertos ya que el mundo real no ofrece bastante campo, es también la edad de los ideales. El ideal es un sistema de valores al cual tiende por su extraordinaria importancia. El adolescente descubre estos valores y trata de conquistarlos para sí y para los demás. Aunque este hecho no afecta a todos los adolescentes. Depende de la formación recibida.

- Desarrollo motivacional: Según Schneiders , en el adolescente sobresalen los siguientes motivos:
 - Necesidad de seguridad: Se funda en un sentimiento de certeza en el mundo interno (estima de sí, de sus habilidades, de su valor intrínseco, de su equilibrio emocional, de su integridad física) y externo (económica, su status en la familia y en el grupo). El adolescente puede sufrir inseguridad por los cambios fisiológicos, la incoherencia emotiva o por la falta de confianza en los propios juicios y decisiones.
 - Necesidad de independencia: Más que una existencia separada y suficiencia económica, significa, sobre todo, independencia emocional, intelectual, volitiva y libertad de acción. Se trata de una afirmación de sí.
 - Necesidad de experiencia: Fruto del desarrollo y la maduración que en todos sus aspectos son dependientes de la experiencia. Este deseo de experiencia se manifiesta claramente en las actividades "vicarias" (TV,

radio, conversación, cine, lecturas, juegos, deportes). Por esto mismo se meten en actividades poco recomendables: alcohol, drogas, etc.

- Necesidad de integración (de identidad): Que es un deseo inviolable y de valor personal.
 - Necesidad de afecto: Sentir y demostrar ternura, admiración, aprobación).
 - Desarrollo afectivo: Es difícil establecer si la adolescencia es o no un periodo de mayor inestabilidad emotiva . Pero nada impide reconocer la riqueza emotiva de la vida del adolescente y su originalidad
 - El adolescente al menor reproche se le verá frecuentemente rebelde, colérico. Por el contrario, una manifestación de simpatía, un cumplido que recibe, le pondrán radiante, entusiasmado, gozoso. El adolescente es variado en su humor.
- Desarrollo social: Tanto el desarrollo cognoscitivo, como el motivacional y afectivo agilizan el proceso de socialización. El adolescente tiene en su comportamiento social algunas tendencias que conviene reseñar:

- A medida que crece, son mayores y más variadas sus experiencias sociales.
- Este mayor contacto con la sociedad favorece un conocimiento más real de la sociedad.
- Otras tendencias importantes son la madurez de la adaptación heterosexual, la búsqueda de status en el grupo de compañeros de la misma edad y la emancipación de la familia.

Cambios que sufre el adolescente:

En esta época aparecen rivalidades y luchas para obtener el poder y ejercerlo sobre todos los demás. Prueba sus fuerzas físicas y así se convierte en agresivo, lo que se manifiesta con ciertos actos exteriores (se golpean unos a otros), palabras agresivas (se insultan), manifestaciones reprimidas y ocultas, agresividad contra sí mismos, agresividad contra las cosas.

el adolescente percibe que su familia es fuente de seguridad y ayuda, con miedo a perderla.

Esta situación puede o no ser conflictiva. Depende cómo los hijos son educados.

- Por sobreprotección parental o por abandono.
- Por dudas de parte de los padres en torno a la responsabilidad de sus hijos.
- Por el fenómeno de la constancia perceptiva, a través de la cual a los hijos se les ve siempre "niños".
- Por el hecho de que los padres son adultos y representan a la clase privilegiada, que niega al adolescente el "status" del mismo género.

Durante la adolescencia, la escuela favorece la reorganización de la personalidad sobre la base de la independencia. La escuela facilita:

- La emancipación de los padres
- Un status autónomo fundado sobre su propia acción.
- La constitución de grupos
- Una mayor independencia volitiva al tratar con los adultos.

Pero también la escuela puede presentar los siguientes obstáculos:

- Ignora al estudiante como individuo (sólo exige rendimiento)
- Prolonga las relaciones adulto – niño.
- Algunas escuelas son el campo de batalla de contiendas ideológicas y políticas.

Hemos de ver también las relaciones entre adolescentes: La amistad entre adolescentes se caracteriza por la sinceridad, el altruismo, la delicadeza. Se precian de tener los mismos gustos y opiniones, se imitan, se tienen mutua confianza, se quieren con exclusividad.

Desarrollo sexual: La sexualidad del adolescente no es sólo un fenómeno psico-fisiológico, sino también socio – cultural. Los valores, costumbres y controles

sexuales de la sociedad en que vive el adolescente determinan en gran parte su actitud y comportamiento psicosexual.

Todos los adolescentes en un momento dado se preocupan más o menos de su desarrollo sexual pero de ello no hablan espontáneamente sino en un clima de gran confianza. La tensión sexual que tiene todo adolescente es el resultado de tres tipos de estimulantes que operan de forma compleja: La acción de mundo exterior, la influencia de la vida psíquica y la acción del organismo.

En la adolescencia comienzas las primeras atracciones heterosexuales, la chica es más corazón y el chico es más cuerpo. La chica es más exhibicionista que el chico.

- Desarrollo moral: La moral para los adolescentes no es una exposición de principios, ni un conjunto de convenciones sociales; es, ante todo, un comprometer todo su ser a la búsqueda de la imagen ideal de sí mismo, donde pone a prueba la fuerza de la voluntad, la solidez de las posibilidades y cualidades personales. Hay algunos valores morales que ellos prefieren por ser más brillantes, más nobles y porque exigen un don de sí más absoluto.

- El sentido del honor: sentimiento de la nobleza y de la dignidad del hombre frente al hombre.
- La sinceridad, signo de una personalidad que se afirma.
- La valentía, motor de muchos actos.
- La lealtad.

9.4 programa de extensión



“Actividad Física Deportiva del Instituto Dr. “Werner Ovalle López”

- Nombre del lugar de la actividad física:

Instituto Nacional Experimental de Educación Media
"Dr., Werner Ovalle López" de Quetzaltenango

En la 25 Av. Entre la 4ta. Y 7ma. Calles de la zona 3 de la ciudad de Quetzaltenango,

- Nombre del maestro estudiante
M.E.F. María Elizabeth Godínez Díaz

- Procedimiento Específico:

Se realizaran tres grupos de treinta participantes por bloque donde se ejercitaran por un periodo de treinta minutos y luego se rotan, utilizando música variada.

- Procedimiento y trabajo de campo

“Planificación Actividad Física Deportiva”

1. Importancia de la Actividad

El baile moviliza grandes grupos musculares, algo que resulta muy positivo para diferentes enfermedades especialmente las patologías osteoarticulares, mejorando aspectos como la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.

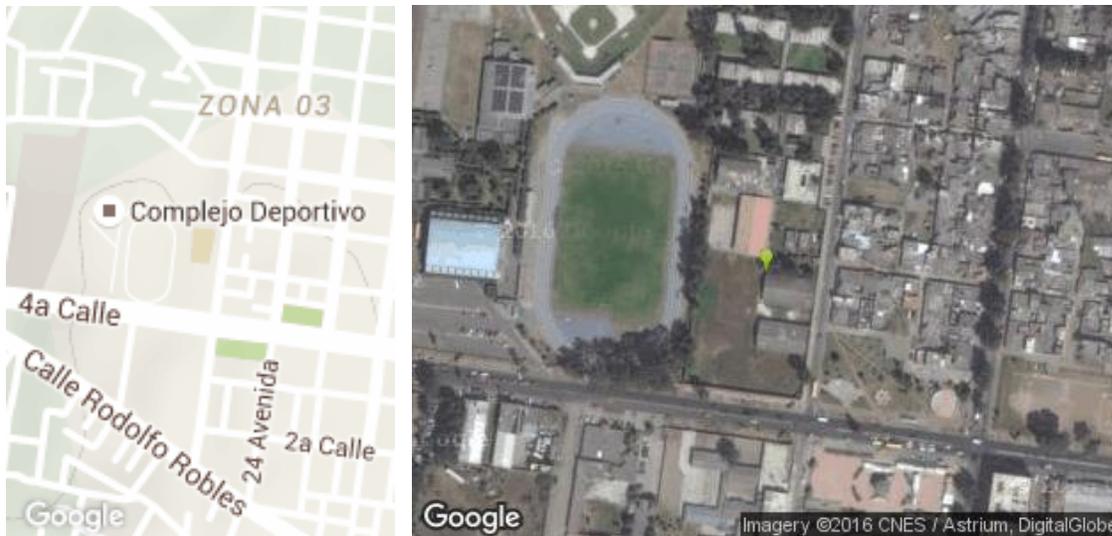
Y es que el baile no sólo es una buena forma de combatir la obesidad y quemar calorías: representa un gran beneficio para las personas con problemas de rigidez articular o circulatorios, ya que estimula el flujo sanguíneo y el funcionamiento del sistema circulatorio.

La base de la danza es la confluencia de movimiento, equilibrio, ritmo y representación gestual. La danza es la actividad que requiere mayor sincronización y el ejercicio colectivo más sincronizado que existe.

El baile no entiende de edades, va a contribuir a mejorar la salud física, y sobre todo en determinados grupos, como los ancianos.

El baile no entiende de edades, ni de clases sociales, ni de profesiones. El ejercicio físico aislado no consigue generar efectos visibles para la salud.

- Ubicación geográfica



- Número de participantes
- 90 Alumnos con padres de familia
- Edades
- De 12 años en adelante

“Planificación Actividad Física Deportiva”

1. Importancia de la Actividad:

. La Baile-terapia como actividad física recreativa mejora la salud de quien la practica ya que favorece el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y contribuye a la disminución de peso corporal, gracias a la intensidad de los ejercicios. Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura portados por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen principalmente en el bienestar personal.

Se estima que en una sesión de Baile-terapia se queman entre 600 y 800 calorías, dependiendo de cómo funcione cada metabolismo y al mismo tiempo pueden obtenerse, si la persona es constante, un satisfactorio endurecimiento y fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos; energiza el organismo y

genera bienestar. beneficios por la práctica de este ejercicio: son reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda,

Otro de los beneficios es cardiovascular: Bailar estimula tu circulación sanguínea y por tanto todo tu organismo, fortalece los huesos y los músculos, es la idea del baile como una forma de quemar calorías y sentirse bien, mejora la movilidad articular, permite dormir bien.

El trabajo muscular abdominal y lumbar ofrece enormes beneficios. El baile es una manera de generar un buen estado anímico, dinámicos, mejora nuestro humor y proporciona sus beneficios en la fuerza, por el rango de movimientos que en ella se realizan.

2. Tipo de actividad a realizar :

Se realizará clases de Baile terapia, logrando la participación de padres de familia, alumnos y maestros.

3. Objetivo :

General.

Promover la práctica de la actividad física a los adolescentes, padres de familia y maestros, a través de actividades físico-recreativo, fomentando al mismo tiempo la convivencia entre padres e hijos, y el trabajo en equipo.

Específico.

Inculcar a los padres de familia la importancia de la práctica y los benéficos que nos brinda la actividad física.

Dar a conocer actividades físico-recreativas para todas las personas de la comunidad educativa. Contribuir con los padres de familia el disfrute del tiempo libre.

4. Competencias a desarrollar:

- desarrollar en los practicantes hábitos, habilidades e independencia en la realización de actividades físicas desde edades tempranas.

- ejercita la agilidad y la coordinación de movimientos, así como el equilibrio en personas adultas.
- Es un buen método para superar la soledad y la timidez y establecer nuevas relaciones.

5. Guía de Desarrollo de la actividad:

- Baile Terapia

Como decente del Instituto Dr. "Werner Ovalle López", es necesario fomentar la actividad física en la comunidad implementando en los padres de familia, alumnos y maestros una cultura física, la práctica de los valores y las relaciones personales.

Se realizará una clase de baile terapia el cual se trabajará en bloques , logrando la participación de padres de familia, alumnos y maestros.

6. Tiempo de la Actividad:

2 horas

7. Estrategias de la Actividad:

1. Organizaciones de grupo

2. Ejercicios para realizar la Baile terapia

-Calentamiento general que incluye:

Ejercicios de movilidad articular (flexiones, extensiones, torsiones y circonducciones de todas las articulaciones.

- Ejercicios de bajo impacto de la Gimnasia Musical Aerobia.

- Marcha.

- Paso Hop.
- Piernas separadas.
- Paso Toque.
- Paso Cruzado.
- Rodillas al pecho.
- Pataditas al frente, lateral y atrás.
- Rodillas al pecho.

8. Justificación.

La importancia de este trabajo radica fundamentalmente en la elaboración y aplicación de un conjunto de actividades de baile-terapia sustentadas en bailes como salsa, merengue, punta, etc. para el disfrute de su actividad conjunta que permita un elevado bienestar y un mejoramiento de su salud en la comunidad, ofrece una mayor opción para que las personas puedan disfrutar de su tiempo libre de forma sana, sin recurrir a falsos criterios recreacionales. Por tanto se considera que la propuesta tiene un mayor significado desde el punto de vista social.

9. Alcance de la actividad:

Se tiene como objetivo primordial llegar a toda la comunidad Educativa, maestros, padres y alumnos del Instituto Dr. "Werner Ovalle López"

10. Cronograma de la Actividad:

<u>No.</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>HORA</u>	<u>LUGAR</u>	<u>RESPONSABLE</u>
1	Limpieza de la cancha deportiva y Salón de Usos Múltiples	7:00	Instituto Dr. "Werner Ovalle López"	Maestro de Educ. Física.
2	Ingreso de los padres de familia y alumnos.	7:30	Salón de usos múltiples	Docentes
3	Bienvenida e información general.	7:30 a 7:45	Salón de usos múltiples	Comisión Responsable
4	Calentamiento general.	7:45 a 8:00	Cancha de baloncesto	Maestra de educación física
5	Organización de los bloques	8:00 a 8:15		Comisión encargada.
6	Inicio de la actividad.	8:20	Cancha de baloncesto y salón	Encargado de cada bloque.
7	Finalización de la actividad.	10:00		Maestra de educación física
8	Hidratación	10:15	Canchas de baloncesto	Comisión encargada.
9	Limpieza de instalaciones	11:00	Instalaciones que se utilizaron	Comisión encargada

11. Materiales a realizar:

- Humanos: Padres de familia, alumnos y maestros.
- Físicos: Aparato de amplificación, y materiales que describen en la planificación.

PROGRAMA DE LA ACTIVIDAD FISICO-RECREATIVA

1. Palabras de bienvenida por Director del Establecimiento Lic. Jorge Mario Gómez.
2. Invocación a Dios por encargado.
3. Explicación del normativo de la actividad Físico-recreativa.
4. Conformación de Bloques.
5. Inicio de la Actividad
6. Hidratación para los asistentes
7. Palabras de agradecimiento por Prof. de Educación Física.
8. Limpieza de las instalaciones.

INICIO DE ACTIVIDAD FISICO-RECREATIVA





