

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-
- PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP DEF EN EL
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL
RURAL MIXTA ALDEA LLANO LARGO, SAN ANTONIO LA PAZ, EL PROGRESO,
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO.”**

CÉSAR AUGUSTO CARRERA PORÓN

201415645

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-
-PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP DEF EN EL
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL
RURAL MIXTA ALDEA LLANO LARGO, SAN ANTONIO LA PAZ, EL PROGRESO
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO.”**

POR

CÉSAR AUGUSTO CARRERA PORÓN

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. 145-2016
 CODIPs. 2385-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
 César Augusto Carrera Porón
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO CUADRAGÉSIMO SEXTO (146º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

“CENTÉSIMO CUADRAGÉSIMO SEXTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Llano Largo, San Antonio La Paz, El Progreso jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

César Augusto Carrera Porón

CARNÉ: 201415645

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

PADEP/DEF No. 148-2016
28 de Julio de 2016

**Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano**

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que el **Licenciado Diego Alejandro Palacios Segura** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE SISTEMATIZACIÓN** titulado:

“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Llano Largo, San Antonio La Paz, El Progreso jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

César Augusto Carrera Porón

CARNÉ: 201415645

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





Guatemala 28 de abril de 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó 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, Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta, Aldea Llano Largo, jornada matutina del nivel primario”**. Del estudiante César Augusto Carrera Porón, con carne 201415645 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”

Lic. Diego Alejandro Palacios Segura
Coordinador Sede Guatemala
PADEP/DEF





C.c. Control Académico
 Archivo
 Reg. 148-2016
 CODIPs. 919-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
 César Augusto Carrera Porón
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO QUINCUAGÉSIMO (150º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

“CENTÉSIMO QUINCUAGÉSIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Llano Largo, San Antonio La Paz, El Progreso jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

César Augusto Carrera Porón

CARNÉ: 201415645

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 de Abril de 2,016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Directora de la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Llano Largo, San Antonio La Paz, El Progreso, el estudiante César Augusto Carrera Porón, carné 201415645, desarrollo su Sistematización con el tema “El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Llano Largo, San Antonio La Paz, El Progreso, 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,



Ingrid Lisseth Leal del Cid
Directora



EORM Aldea Llano Largo, San Antonio La Paz, El Progreso

Agradecimientos

A Dios todo poderoso por brindarme la oportunidad de obtener otro triunfo personal y darme salud, sabiduría y entendimiento para lograr esta meta.

A mí queridos padres por ser siempre incondicionales y darme siempre su apoyo en todo momento. Gracias por existir y que dios los bendiga siempre.

A los asesores académicos de la universidad.

A todos mis hermanos, todos mis sobrinos y toda mi familia que de una u otra manera colaboraron en este logro.

A los demás profesores, personal de la oficina de logística de la evaluación, por su dedicación y atención incondicional, muchas gracias por todo.

A todos mis compañeros de sección c por el tiempo compartido y los conocimientos que pude adquirir de ellos.

A mi amigo Roswin Rodrigo ticas mi hermano juan José carrera y Luis carrera y tío juan Carlos que gracias a su esmero y a poyo DIOS les pague y les recompense.

Y a tres compañeras Ana Esquivel, Sandy morales Antonieta romero que gracias a su apoyo ayuda y conocimiento hicieron de esta experiencia una de las mejores.

Dedicatoria

Al creador de todas las cosas, el que me ha dado fortaleza para continuar cuando a punto de caer he estado, por ello, con toda humildad que mi corazón puede emanar, dedico primeramente mi trabajo a Dios.

De igual forma, dedico esta tesis a mis padres que han sabido formarme con buenos principios, hábitos y valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles.

A mis hermanos que siempre han estado junto a mí y brindándome su apoyo.

A mi familia en general, porque me han brindado su apoyo incondicional y por compartir conmigo buenos y malos momentos.

A mi tía y abuelos que a pesar de haberlos perdido en el transcurso de mis estudios han estado siempre cuidándome y guiándome desde el cielo.

A mi amigo Roswin Rodrigo ticas mi hermano Juan José Carrera y Luis Carrera y tío Juan Carlos que gracias a su esmero por llevarme cuando estuve fracturado hoy estoy logrando esta meta no sé cómo pagarles DIOS les pague y les recompense.

Introducción.....	1
Marco conceptual.....	2
1.1 Planteamiento del problema.....	2
1.2 Justificación.....	3
Marco metodológico.....	4
2.1 Objetivos.....	4
a. General.....	4
b. Específicos.....	4
2.2 Método.....	4
c. Muestra.....	4
d. Recolección de datos.....	5
e. Análisis estadístico de los datos.....	5
f. Instrumentos.....	5
Marco teórico.....	5
3.1 Ley de educación nacional.....	6
3.1.1 Artículo 59, 60 y 61.....	6
3.2 Ley Nacional para el desarrollo de la cultura física y el deporte decreto 76-97.....	7
3.2.1 Artículo 1ro. Objeto.....	7
3.2.2 Artículo 2. Creación.....	7
3.2.3 Artículo 3.ro.....	8
3.2.4 El artículo 45 Profesionalización.....	8
3.2.5 Artículo 34. Rectoría.....	8
3.3 Historia de la educación física y el deporte en Guatemala.....	8
3.4 El profesor en el mundo real.....	10
3.4.1 Profesor de educación física.....	10
3.4.2 Profesor de grado.....	10
3.4.2 Profesor director.....	11
3.5 Estudiantes.....	11
3.5.1 Comportamiento.....	11

3.5.2 Participación activa.....	11
3.5.3 Motivación en la clase.....	12
3.6 Padres.....	12
3.7 Clase de educación.....	13
3.7.1 Características de la clase de educación física.....	15
3.7.2 Planificación.....	15
3.7.3 Contenidos	16
3.7.4 Competencias.....	16
3.7.5 Actividades.....	16
3.8 Beneficios de la clase de educación física.....	16
3.9 El juego como parte importante de la educación física.....	18
3.9.1 Juegos recreativos.....	18
3.9.2 Juegos tradicionales.....	18
3.10 Ciencias relacionadas con la educación.....	18
3.10.1 Salud.....	18
3.10.2 Anatomía.....	19
3.10.3 Nutriología.....	20
3.11 Impacto de la educación física en la educación.....	21
3.12 Impacto de la educación física en la sociedad.....	21
Marco operativo.....	22
4.1 Diseño de la investigación´	22
4.1.1 Equipo de investigación.....	22
4.1.1.1Organización institucional.....	22
4.1.1.1Organización institucional.....	22
4.1.1.2Recursos institucionales.....	22
4.1.2 Presupuesto.....	23
4.1.3 Programación.....	24
Presentación de resultados.....	25
5.1 Análisis de datos.....	25
5.2 Interpretación de resultados.....	25

Conclusiones.....	32
Recomendaciones.....	33
Bibliografía.....	34
Anexo.....	36
9.1 Glosario.....	36
9.2 Instrumentos.....	37
9.2.1 fotografías.....	39
9.3 Programa de Docencia.....	43
9.4 Programa de Extensión.....	55

Introducción

La forma en que el rol del profesor de educación física está situado en el desarrollo integral del estudiante, este forma un rol muy importante en la educación y formación de valores gracias a la clase de educación el niño tiene un desarrollo biológico, psicológico, social son muchas las cosas que influyen en el estudiante desde la educación que le muestra la primera institución que es la familia, el profesor de grado, el profesor de educación física a través de la clase de educación física mejorara el diario vivir de los estudiantes es necesario darse cuenta que las personas son un gran influyente en el estudiante según el trato que se le da al niño demostrara cambios en su comportamiento mejoras en su rendimiento escolar.

El maestro de educación física es un ejemplo para los estudiantes debe de ser orientador para forjar el futuro de cada niño que se encuentra en la clase el profesor por medio de su planificación establecerá el contenido y las actividades que se realizaran en la clase siendo esta motivantes y fáciles de comprender por el estudiante ya que la educación física es importante porque en la edad escolar es el único momento donde se está seguro que el mensaje sobre la importancia de la actividad física y las mejoras que tendrá en su salud el resto de su vida. Es indispensable formar el hábito a la actividad física en el estudiante para que después de terminada la escuela siga practicándola en su diario vivir

I. Marco conceptual

1.1 Planteamiento del problema.

¿El rol del maestro en el desarrollo integral del estudiante desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral situado en poco interés en la clase de Educación física?

La eficiencia y el interés del niño por la clase de educación física es poca, debido a que no tiene la alimentación adecuada, se interrumpe el interés y la atención de la clase haciendo que el niño se distraiga y no le preste atención de la misma interfiriendo en su desarrollo físico y mental.

Otros factores son los problemas que pasan en cada familia no todas las familias son unidas cada familia tiene sus problemas y necesidades que obligan a los padres de familia a trabajar todo el día dejando a los estudiantes solos por el desinterés de sus padres.

En la mayoría de las escuelas la falta de alimentación es el problema que más afectan a los niños en el país ya que por descuidos de algunos padres o falta de conocimiento en cuanto a nutrición y una mala alimentación donde se acostumbró al niño a no consumir correctamente los alimentos, teniendo como consecuencia deficiencias motoras así como también afectando en el desarrollo social del niño volviéndolo apático.

Puede apreciarse que son niños de recursos económicos bajos, donde las familias tienen pocos problemas para alimentar a sus hijos, en su mayoría tienen problemas de desnutrición, notándose en algunos más que en otros el poco interés en la clase, como una clara evidencia que los niños no se alimentan adecuadamente debido a sus bajos recursos y problemas familiares.

El poco interés en la clase de educación física se muestra en la práctica los alumnos físicamente y anímicamente están desanimados debido a los problemas familiares y la mala alimentación de los niños.

Se realizará una entrevista en la cual son preguntas dirigidas a los maestros y alumnos de la Escuela Oficial Rural Mixta Llano Largo sobre la clase de educación física y el rol del maestro de educación física.

Enunciados de Problemas

¿Qué beneficios tiene el desayuno en los niños de la Escuela Oficial Rural Mixta Llano Largo?

¿Cuáles son las causas por las cuales los estudiantes son poco participativos en la clase de educación física?

¿Por qué es importante educación física en el desarrollo integral del niño?

¿Qué beneficios obtiene al ser participe en la clase de educación física?

¿Cómo afecta los problemas familiares al comportamiento del estudiante en la clase de educación física?

¿Qué cambios surgen el estudiante al practicar la clase de educación física?

1.2 Justificación.

El poco interés de los niños a la clase puedes ser por varios factores ámbito biológico, psicológico, social y laboral ya que cada estudiante tiene un comportamiento una forma de ser, valores y principios distintos no todos los niños muestran interés en la práctica de la clase de educación física algunos son más activos otros son menos dinámicos o otros hasta apáticos a la clase de educación física, por lo cual la presente investigación tiene como objeto evidenciar cual es el rol del profesor de educación física utilizando los conocimientos puestos a su disposición logrando el desarrollo de la habilidades motrices como (correr, saltar, lanzar, trepar, entre otros), así mismo las capacidades físicas como la fuerza, velocidad y resistencia que son de suma importancia en el desarrollo físico de cada niño, las orientaciones espaciales (lateralidades) todos estos requisitos es importante trabajarlos en cada niño, porque van desarrollando las distintas inteligencias múltiples teniendo así como resultado motivar el interés por los estudiantes en la clase.

Es necesario y de mucha importancia que los niños sean motivados constantemente para obtener un desarrollo progresivo en el ámbito cognitivo social y participativo en la clase de educación física logrando que los niños desarrollen todo su potencial académico en las primeras edades, logrando todas la actividades motoras obteniendo y mejorando los nivele académicos requeridos para cada grado, como puede notarse el desinterés del niño hoy en día afecta

todo el contorno de su crecimiento tanto físico como emocional, al tener interés su autoestima se mantiene elevada y al convivir con los demás se vuelve mejor el desarrollo de la clase y el desarrollo de subida cotidiana. Es de suma importancia la concientización de los padres de familia para enfatizar que la clase de educación física no es una pérdida de tiempo si no una clase que desarrollara la convivencia, expresión y el desarrollo psicomotriz del estudiante.

II. Marco metodológico

2.1 Objetivos

a. Generales

- Determinar el rol del maestro de educación física en la familia y la escuela en el aspecto social, psicomotor, cognitivo, biológico y psicológico de la clase de educación física.

b. Específicos

- Establecer el grado de motivación del docente en el ámbito laboral hacia el estudiante en la clase de educación física.
- Determinar la importancia que tiene el maestro en la motivación del estudiante para su desarrollo biológico en la clase de educación física.
- Evidenciar el valor cognoscitivo de la clase de educación física para obtener el desarrollo psicológico del estudiante.
- Efectuar actividades de convivencia efectuando cambios sociales en los estudiantes en la clase de educación física.

2.2 método

c. Muestra

Ante todo, la muestra intencional aleatoria es una muestra con propósito, lo que significa que los investigadores que emplean el muestreo deciden elegir un grupo específico de personas u objetos dentro de una población para su análisis. Sin embargo, los investigadores aún tienen la intención de describir a la población como un todo. El grupo elegido a menudo es el que puede ofrecer la mayor parte de la información a los investigadores.

d. Recolección de datos

La investigación fue realizada por medio de una muestra aleatoria la cual tiene como propósito elegir a un grupo específico de estudiantes, por lo que el investigador decide tomar como muestras a estudiantes de la la Escuela Oficial Urbana Mixta, aldea llano largo jornada matutina, los cuales pertenecen a los grados de cuarto, quinto y sexto, la cantidad de alumnos que fueron tomados para la muestra equivale a la cantidad de 60, cantidad que es el 40% de 171 alumnos pertenecientes a dicha escuela.

La muestra fue tomada en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Llano Largo, alumnos de cuarto primara alumnos de quinto primaria y de sexto primaria.

También se tomó como muestra a maestros de la escuela por lo que se realizaron dos instrumentos diferentes para la recolección de datos uno para alumnos, uno para maestros para encontrar un resultado más exacto.

e. Análisis estadísticos de los datos

La muestra fue tomada de la siguiente manera 21 alumnos de cuarto primara, 25 alumnos de quinto primaria y 22 de sexto primaria.

También se tomó como muestra a maestros de los cuales se encuestaron a 6 maestros, por lo que se realizaron dos instrumentos diferentes para la recolección de datos uno para alumnos, uno para maestros para encontrar un resultado más exacto.

f. instrumentos

- Observación
- Encuesta
- Cuestionario

III. Marco teórico

Juan Carlos Muñoz Díaz. El rol del profesor/a de Educación física ha de ir evolucionando y adaptándose a los cambios que se producen en la sociedad, a los intereses y necesidades de nuestros estudiantes, a las nuevas tendencias por donde discurre la enseñanza, a los contenidos del área de Educación Física.

Una escuela moderna requiere de profesionales modernos y dinámicos, porque todo lo que nos rodea está en constante movimiento. El que se conforma con lo que es y con lo que hace, está condenado al fracaso, a la frustración y a la insatisfacción personal.

Si mantenemos el rol del profesor/a de “gimnasia” poco habremos evolucionado. Los elementos gimnásticos han pasado de ser del contenido exclusivo de nuestras enseñanzas a un elemento en vías de desaparición. El abanico de posibilidades se ha ido abriendo en la medida que se han ido incorporando nuevos contenidos a nuestra área: educación para la salud, deportes, juegos, expresión corporal, juegos y deportes alternativos, psicomotricidad, las actividades en la naturaleza.¹

El docente debe ser una persona activa, dinamizador de todas las actividades que se realicen en el centro educativo, no sólo de las relacionadas con la actividad física y la salud. Ha de investigar sobre los aspectos que rodean a la función educadora, estar al día de las nuevas corrientes y tendencias de la educación en general y de la Educación física en particular.

Igualmente ha de ser capaz de diseñar sus programaciones, unidades didácticas y sesiones desde una vertiente investigativa: planeando, comprobando y rediseñando. Incorporando nuevos métodos, probando nuevas secuencias de aprendizaje, utilizando nuevas estrategias didácticas.

Cada maestro debe de ser orientador y ejemplo para los estudiantes siendo un espejo para forjar el futuro de cada niño del país debe ser ejemplo para la sociedad en el lugar de trabajo debe de ser ejemplo de vida.

3.1 Ley de educación nacional

En su capítulo VII menciona a la Educación Física en su artículo 59,60 y 61.

3.1.1 ARTÍCULO 59, 60 y 61:

Mencionan que la clase de educación física es parte fundamental del ser humano, que lo forma de manera integral, en mente cuerpo y espíritu, así mismo

¹ Revista digital Educación y Deporte N° 7, noviembre de 2008.

las finalidades son preservar y mejorar la salud, promover la sana ocupación del tiempo libre y contribuir al desarrollo de valores morales y bienestar físico del individuo, que el docente deberá de planificar, controlar y evaluar los procesos, así mismo tendrá que investigar y programar. El estado deberá de reconocer la práctica de la misma como un derecho fundamental para todos y como obligatoria para todos los niveles, ciclos y grados del sistema Educativo Nacional, Su diseño curricular se adecuará al tipo de organización de cada nivel, modalidad y región.²

3.2 Ley nacional para el desarrollo de la cultura física y el deporte

Decreto 76-9

3.2.1 En su artículo 1ro. OBJETO.

La presente Ley tiene como objeto, regular lo relativo a la coordinación, articulación e interrelación de los sectores institucionales de la educación física, el deporte no federado, la recreación física y el deporte federado dentro del marco de la Cultura Física y el Deporte, así como garantizar la práctica de tales actividades físicas como un derecho de todo guatemalteco, en el territorio de la República, de acuerdo con las disposiciones internacionales aceptadas por Guatemala.

3.2.2 Artículo 2. Creación.

Se crea el Sistema Nacional de Cultura Física como el órgano interinstitucional que integra, coordina y articula en función de unidad de acción a los sistemas de educación física, la recreación, el deporte no federado y el deporte federado, respetando la autonomía de este último.

Estos dos artículos nos mencionan que la educación física fue creado como necesidad del ser humano de movimiento, tomando en cuenta que no es para formar deportistas sino que para cimentar las bases del alumno y si este posee las habilidades bien desarrolladas y es prospecto deportivo podrá ser tomado en cuenta para un deporte pero en si específicamente no menciona que es para formar deportistas.

² Ley de Educación Nacional (Guatemala) (página 2) CAPÍTULO I
Principios ARTÍCULO 1º. Principios

3.2.3 En su artículo 3ro. Incisos (a y b)

Menciona que el individuo tiene derecho a la práctica deportiva y recreación física y deporte, además nos dice que son derechos de la comunidad, y que no tiene limitaciones impuestas por la moral, salud pública y orden legal.

3.2.4 El artículo 45 profesionalización:

Abala al docente de educación física en el aspecto profesional y le da su lugar ya que nos dice que solo un profesor con el Título de Maestro de Educación física podrá impartir la clase en un sector público o privado, ya que garantiza el trabajo pedagógico del docente.

En el capítulo I artículo 33. AMBITO. El acceso a la educación física es un derecho de todo escolar por ser un elemento esencial en su proceso formativo y en su bienestar integral. Su práctica se realizará sin ningún tipo de restricción o discriminación alguna.

3.2.5 Artículo 34. RECTORIA.

La educación física como parte fundamental de la educación y como modalidad de aplicación obligatoria en el Sistema educativo Nacional, corresponde su rectoría y titularidad al Ministerio de Educación, en cumplimiento del deber constitucional de fomento y promoción de la educación física.³

3.3 Historia de la educación física y el deporte en Guatemala

Los primeros atisbo de la Educación Física según nuestra historia, se registran durante la época precolombina, teniendo como finalidad preparar para la vida guerrera, durante la colonia, se recibía “calistenia” en las escuelas organizadas por el Obispo Francisco Marroquín. Durante largo tiempo se mantiene en grupos privilegiados hasta el gobierno de Estrada Cabrera, el cual organiza las escuelas prácticas, que con equipos gimnásticos se establece la clase de Educación Física con calistenia y gimnasia de aparatos. En el año 1929 se creó la Liga Deportiva y se hizo el primer intento por organizar y asociar a las diversas ramas deportivas que existían en el país. Con manifiesto desinterés la Educación Física fue introducida nuevamente en 1930 con el nombre de Gimnasia Escolar bajo la tutela

³ DECRETO No. 76-97 LEY NACIONAL PARA EL DESARROLLO DE LA CULTURA FISICA Y EL DEPORTE GUATEMALA, C.A.

del Negociado de Deportes del Ministerio de la Guerra, fundamentalmente denominado "Milicia Escolar". En el año 1931 se creó el Negociado de Deportes. Al crearla, el Estado reconoció por primera vez la responsabilidad que tenía para desarrollar la Educación Física y el Deporte. En 1936 pasa a depender del Departamento de Extensión Cultural y Deportes del Ministerio de Educación Pública en el gobierno del General Jorge Ubico que creó la Secretaría de Deportes, con el propósito de extender sus beneficios al interior del país, es decir, para desarrollar estas actividades a escala nacional; en los años de 1940 aparece el Departamento de Educación Física.

Los inicios de la DIGEF empezaron en el año 1940, cuando se creó el Departamento de Educación Física, dentro de la estructura organizativa de la oficina de extensión, cultura y deportes, del Ministerio de Educación Pública. Según el Acuerdo Gubernativo No. 368 "PALACIO NACIONAL".- Ministerio de Educación Pública.- Guatemala, 26 de noviembre de 1947.-En la administración del entonces EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA, Juan José Arévalo, se creó la Dirección General de Educación Física con categoría de Dirección General. CONSIDERANDO: Que es deber del Estado proteger el desarrollo físico de niños, adolescentes y jóvenes, y que la Constitución de la República declara de utilidad social el incremento del deporte y la cultura física.

"El 8 de octubre de 1986, por Acuerdo Gubernativo No 756-86 se modificó su nominación a Dirección de Educación Física, Recreación y Deporte Escolar, restándole la categoría de Dirección General. El 15 de enero de 1990, el Decreto No. 75-89 – Ley del Deporte, la Educación Física y Recreación- le reconoce nuevamente la categoría inicial denominándole Dirección General de Educación Física, Recreación y Deporte. El 28 de agosto de 1997 el Congreso de la República realiza una readecuación y emite el Decreto 76-97 Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte. El título 2, capítulo 1, artículo 32. Crea y reconoce, a través del Ministerio de Educación la Dirección General de

Educación Física, con la responsabilidad de coordinar y dar cumplimiento a la filosofía, política y directrices de la Educación Física Nacional.”⁴

3.4 El profesor en el mundo real

La sociedad actual plantea la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades relacionadas con el cuerpo y su actividad motriz que contribuyen al desarrollo integral de la persona y a la mejora de su calidad de vida.

Existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, en la mejora de la imagen corporal y la forma física, así como en la utilización constructiva del ocio mediante actividades recreativas y deportivas.

Sociedad Moderna

Hoy en día, nuestra sociedad nos empuja a practicar determinados deportes que muchas veces están de moda gracias a las campañas publicitarias de los medios de comunicación.

Nuestra sociedad está concienciada de que nuestra corporeidad es una fuente de aprendizaje, de bienestar, de salud, de placer, de esparcimiento y que, por ello, es preciso darle una debida atención en la educación.

3.4.1 El profesor de educación física

Es el encargado de ser el transmisor de conocimientos o saberes, esta área es eminentemente procedimental, a través de la actividad del alumno y de las situaciones didácticas que planifiquemos, el alumno debe explorar, descubrir, experimentar y poner en práctica una gran cantidad de actitudes, valores y normas. Pocas materias curriculares pueden lograrlo

3.4.2 El profesor de grado

El profesor de grado es el encargado de enseñar las materias matemáticas medio social etc. Es el que está más tiempo con los alumnos formando así una concesión con sus cualidades comportamiento sus debilidades cada estudiante tiene sus virtudes cada uno actúa de diferente manera cada uno tiene su forma de

⁴ La dirección general de educación física, noviembre 2008

aprender y de des estresarse uno son aplicados otros son desinteresados una variedad de cualidades en cada uno de ellos.

3.4.3 El profesor director

El director del establecimiento es el encargado de la administración del establecimiento por ende es el encargado de solucionar problemas con los estudiantes sobre su comportamiento el seda cuenta de gran parte del comportamiento familiar al tratar los problemas con los padres de familia y la forma de tratar a sus hijos.

3.5 Estudiantes

Los estudiantes cada uno es diferenciado por su desenvolvimiento en la clase su carácter y forma de comportarse en la escuela con sus compañeros y en su casa es la base de la educación de los niños los padres son los responsables de educar a los niños según sus costumbres y tradiciones inculcándole valores y modales apoyándolos con sus problemas dándole soluciones orientándolos en la vida dándole una buena educación siendo así unos estudiantes de bien.

3.5.1 Comportamiento.

El comportamiento de los alumnos es vasado el trato que le dan en cada una de las casas de los estudiantes, unos no les dan el amor suficiente los tratan mal y al llegar al centro educativo sacan esa malas experiencias con sus compañeros e incluso hay niños que se sienten bien estando en la clase por que encuentran un refugio con los compañeros y el docente.

3.5.2 Participación activa

Los estudiantes necesitan del interés y motivación para mantenerse activos en cada una de las clases especial mente en la clase de educación física don de el niño expresa esas energías atrapadas corre salta grita es divertida y educativa a la vez pero hay factores que afectan la participación activa de los alumno el alimentarse bien es uno de esos grandes factores o el no tener el interés a la clase por la edad.

3.5.3 Motivación en la clase.

La motivación es el principal factor para que los estudiantes tengan ese interés por llegar a la clase llenos de energía y con muchas ganas de recibir con la motivación que se le ejerce al alumno es capaz de cambiar pocas ganas que llevan a la clase.

3.6 Los padres de familia

La familia es la primera institución que ejerce influencia en el niño, ya que transmite valores, costumbres y creencias por medio de la convivencia diaria. Asimismo, es la primera institución educativa y socializadora del niño, “pues desde que nace comienza a vivir la influencia formativa del ambiente familiar”

Como padres probablemente lo más preocupante en nuestras vidas es asegurarnos que nuestros pequeños tengan un futuro feliz, sano y exitoso. Hay distintas maneras de buscar esa tranquilidad y hay muchas circunstancias a lo largo de la vida que son un tanto incontrollables pero quizás manejables.

Una de las claves para el futuro de los pequeños, la más importante, podríamos asegurar, es la educación, que comienza desde que están en el vientre de su madre y no termina nunca.

A data muestra como los adultos jóvenes que en la adolescencia tenían un padre que participaba en su educación tienen significativamente más probabilidades de graduarse de la universidad.

Estudiosos de la familia, como la socióloga Sara McLanahan y el psicólogo Ross Porque, han destacado que los padres tienen un papel importante en la promoción del bienestar de sus hijos. McLanahan ha encontrado que, en comparación con niños de hogares con un sólo padre los niños son más rebeldes y poco cooperativos por la desanexión al tener solo un padre o una madre.

Los niños con tan sólo unas semanas de vida pueden distinguir al padre y a la madre, no se puede asegurar que esta capacidad del niño sea importante para su supervivencia en el mundo pero se puede deducir que es de gran valor para su desarrollo pleno.

A partir de semanas, el niño distingue la voz de su padre de la de la madre. Ya cuando tiene ocho semanas se observa que, al acercarse la madre, el pequeño reaccionan con un ritmo cardíaco y respiratorio más lento, aflojan los hombros y bajan los parpados; mientras que, cuando el padre se acerca, se le acelera el ritmo respiratorio y cardíaco; tensan los hombros y abren sus ojos y se les vuelven mucho más brillantes; esto quiere decir que, si los niños nacen con esta capacidad de distinguir al padre de la madre la conexión con cada uno de ellos es sumamente importante y necesaria para su desarrollo.

Los niños que han tenido un buen padre entre los dieciocho meses y dos años de vida, tienden a ser más seguros en la exploración del mundo que les rodea, son más curiosos y menos dudosos. Estos niños, llegado el momento de ir a la escuela, están más preparados, son más pacientes al momento de esperar su turno, mantienen interés en su trabajo y confianza en sus habilidades y capacidades para trabajar solos hasta que la profesora pueda ayudarlos.

En todo este gran proceso, los padres ocupan un papel importantísimo ya que son los encargados de dirigir dicha educación, esto hace que la mayoría de los padres adopten diferentes estilos educativos hacia sus hijos.

Si es cierto que las estrategias o estilos educativos responden a múltiples factores, por ejemplo el carácter de los niños, la dinámica familiar, etc.⁵

3.7 La clase de educación física

La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación básica. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes

⁵ Luis Roberto Salgado Ruiz <https://prezi.com/6cczur-cworw/influencia-de-la-familia-en-la-educacion-de-sus-hijos/>

actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la básica primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura.

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

Para hablar de una educación integral, en la que ningún aspecto del ser humano quede librado al azar, debemos considerar y esto no es ninguna novedad el cuerpo y la mente conformando una unidad, por lo que la educación física no debe ubicarse dentro del escalafón programático como la hermana menor de las disciplinas intelectuales, sino en un nivel de paridad, ya que una contribuirá con la otra para el desarrollo de logros cada vez más complejos. Vayamos a un ejemplo absolutamente cotidiano y de fácil observación. Basta señalar los avances que se advierten en la motricidad de los niños de tres años cuando trabajamos con ellos el espacio desde lo corporal y lo cognitivo, utilizando simultáneamente el trazo sobre la hoja de papel y el trabajo en el patio con gis, los niños van reconociendo, indicando, señalando, marcando, observando límites adentro y afuera, arriba y abajo. Etcétera.

En definitiva la importancia de la enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Al respecto, aseguran: Es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias

para el desarrollo del conocimiento con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc. mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales.⁶

3.7.1 Características de la clase de educación física

Finalidad toda clase de educación física, debe apuntalar el fin esencial de convertirse en un proceso educativo que desarrolle el aprendizaje del hábito de la práctica física, como medio que garantiza una mejor calidad de vida en términos de salud y aptitud física.

La integralidad de la clase de educación física se dirige a lograr una formación multifacética y armónica de la persona del educando, ya que en ellas están dadas las condiciones necesarias para fundir en un proceso unitarios, las instrucciones y la educación.

La individualidad de la clase de educación física debe de estar en correspondencia con las características individuales de los alumnos, como resultado de las diferencias biotípicas, sociales y medio ambiente donde cada uno se desarrolla.

La diferencia como resultado de la anterior característica la clase de educación física que tiene en cuenta las posibilidades de cada alumno, hace ⁷necesario la diferenciación de intensidad de la clase así como las formas de trabajo y la selección de contenidos en forma de tareas diferenciadas.

3.7.2 Planificación

Es plantear las necesidades que el proceso docente responda a un plan preconcebido según los objetivos del sistema educativo. Establece por lo tanto, que todo maestro de educación física, debe desarrollar su labor en forma planificada y sistemática, es decir siguiendo un orden lógico integrado que

⁶<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 130 - Marzo de 2009

⁷ Jorge L. Zamora Didáctica de la educación física.

responda fundamental mente a las condiciones objetivas del medio educativo, antes que en mero traslado mecánico de los contenidos del programa oficial.⁸

3.7.3 Contenidos

La labor docente debe desarrollarse basado en un programa de contenidos estos tienen que tener un orden lógico entre los aprendidos y los que están por aprender deben de estar dirigidos atender las características individuales de cada grupo en forma sistemática

3.7.4 Competencias.

En estas se plasma la finalidad de la clase hacia donde está dirigida cuales son los objetivos que se quieren alcanzar en la clase pudiendo evidenciar que se logra cada competencia al final de cada clase.

3.7.5 Actividades

En esta se plasma lo que se realizara en la parte principal del plan esta dirigido a realizar el tema que está establecido en la planificación diaria tienen que tener lógica y fáciles de comprender por los estudiantes y que sean motivantes y activas.

3.8 Beneficios de la educación física

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 del nivel de educación preescolar, la clase de educación física resulta de una muy particular importancia ya que al ponerla en práctica adecuadamente y con los suficientes cuidados por parte del educador o profesor que imparta dicha clase, ayuda y contribuye a la vez a que el niño se desarrolle y se consolide para su desarrollo físico – motriz, social, psicológico, cognoscitivo en una forma armoniosa e integral.

⁸ Didáctica de la educación física. Jorge L. Zamora

Por todo lo anterior existen objetivos básicos de educación física para los niños y niñas del nivel preescolar, son:

- Ampliar y diversificar sus posibilidades motoras.
- Desarrollar las cualidades motoras básicas que conforman la aptitud física.
- Propiciar el desenvolvimiento de los elementos que intervienen en el desarrollo psicomotor.
- Favorecer un adecuado desarrollo morfo funcional.
- Canalizar su amplia necesidad de expresión cinética.
- Estimular y favorecer un adecuado proceso de socialización.
- Propiciar un comportamiento más autónomo.
- Favorecer la seguridad

La Educación física es importante porque en la edad escolar es el único momento que la sociedad está segura que el mensaje sobre la importancia de la actividad física y las repercusiones que tendrá en su salud el resto de su vida, llega. Previene de enfermedades, de sentirnos mal, de tener que recurrir al doctor, medicinas u hospitales. La actividad física ahorra en sanidad.

Aunque yo no haya metido gol, logrado una canasta, no haya tenido el momento estelar de la coreografía, no lo haya hecho igual que el mejor de mi equipo, seguro que he contribuido a que mi grupo, mi equipo, haya logrado hacer algo interesante. Ayuda a formar al ciudadano del siglo XXI en el trabajo en equipo. Permite desarrollar temas transversales, abordando conjuntamente muchas de las áreas del currículo, ahora que tan de moda está el trabajo sobre las competencias en cualquier actividad física intervienen las matemáticas (la distancia de pase, las puntuaciones o tanteos), la física fuerza que imprima a un móvil y la trayectoria

Enseña que es imprescindible aceptar a los demás, reconoce el esfuerzo de todos y cada uno dentro de un grupo, y da valor y reconoce la importancia de

todos a la hora de disfrutar y pasárselo bien divertirse con los otros es más importante que ganar, el árbitro es un amigo que colabora y facilita mediante normas y reglas que podamos convivir y respetar. Porque solamente se es realmente humano en sociedad.

3.9 El juego como parte importante de la educación física

Se le concibe como la conducta espontánea donde se desarrolla todo reconocimiento de percepción existe una diversidad de juegos tiene su clasificación por edad sexo o por su intensidad.

3.9.1 Juegos recreativos

Son todos los juegos que su finalidad es recrear a la persona de forma creativa, motivante, competitiva existen tres variantes en estos juegos hay juegos sensoriales en estos se desarrollan sensaciones tales como agarrar , tocar, oír ver también hay coordinativos que su función es el desarrollo de habilidades motrices básicas y los condicionales que están dirigidos a desarrollar condiciones físicas como la fuerza la velocidad.

3.9.2 Juegos tradicionales

Estos son juegos que son propios de una región que se juegan de década en década pero con el tiempo se han ido perdiendo por dejarlo de practicarlos o por no saber que existen se clasifican por épocas o por temporadas son más practicados por los niños entre ellos encontramos el trompo, el capirucho, cincos, yoyos, barriletes o cometas.

3.10 Ciencias relacionadas con la educación física

3.10.1 SALUD

Las relaciones entre la actividad física y la salud aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales. Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad

física y la salud. Desde una concepción terapéutico-preventiva, llamada también perspectiva del resultado, la actividad física es considerada fundamentalmente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas. En esta concepción la enfermedad se convierte en el principal referente para explicar las relaciones entre actividad física y la salud. En otras palabras, la actividad física es buena para la salud porque previene o cura enfermedades. Desde la perspectiva de proceso la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente. La salud se vincula al concepto de calidad de vida, es decir, la percepción por parte de los individuos o los grupos de que se satisfacen sus necesidades y no se les niega oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal. Desde esta perspectiva, la actividad física, además de poder prevenir o curar enfermedades, encierra potencialmente otros beneficios saludables que no se traducen en adaptaciones orgánicas. Además de sus potenciales efectos en el funcionamiento de los sistemas orgánicos, la práctica de actividad física permite entrar en contacto con uno mismo, conocer a otras personas o, simplemente, disfrutar de la práctica de las actividades físicas. En este sentido, las relaciones entre actividad física y salud no pueden objetivarse o prescribirse, sino comprenderse y orientarse en función de las características de las personas y los grupos que la práctica.

3.10.2 Anatomía

La Anatomía comprende el estudio de las estructuras que pueden verse macroscópicamente sin ayuda de técnicas de aumento y microscópicamente con ayuda de dichas técnicas. La anatomía microscópica se denomina también Histología porque mediante el uso del microscopio se dedica al estudio de los tejidos y sus células, integrantes elementales de los órganos del organismo. La Anatomía constituye la base de la práctica de la medicina y por extensión, la de muchas otras disciplinas, tanto si pertenecen a la rama sanitaria o ciencias de la salud, como a otras ramas de conocimiento que necesiten unos fundamentos

anatómicos para comprender la constitución del ser humano. Es imprescindible poseer una comprensión anatómica profunda para identificar e interpretar situaciones de patología y enfermedad del cuerpo humano o de cualquiera de sus sistemas orgánicos, como lo es el sistema locomotor. En la clase de educación física es evidente el conocer las partes de nuestro cuerpo es por eso que la anatomía en la estructuración de cada uno de los cuerpos entra en función, se conoce la estructura de los huesos por alguna fractura o esguince que se pueda generar en la clase y un así la puede prevenir.

3.10.3 Nutriología

La nutrición es un complejo sistema de mecanismos físicos y químicos integrados de forma interactiva con todas las demás funciones del organismo.

Los seres vivos necesitan energía para realizar sus funciones y en el ser humano, la nutrición, es el modo más básico de lograrlo. No debemos olvidar que las células de todos los sistemas del organismo necesitan energía.

En el rendimiento de una persona activa influyen diversos factores, entre otros, el entrenamiento, la genética y la alimentación. Éste último es un factor muy importante a la hora de mejorar el éxito en un deporte, hasta tal punto que el tiempo de entrenamiento y de preparación puede verse afectados por una incorrecta alimentación.

La dieta de una persona activa debe cubrir las demandas energéticas de la actividad realizada, para mantener un peso corporal adecuado. La ingesta de calorías de una persona sedentaria debe abarcar la cantidad suficiente de éstas, para poder realizar actividades diarias como son vestirse, peinarse, estudiar, trabajar, etc. Pero una persona que realiza actividad física necesita un aporte de calorías acorde a la frecuencia, a la intensidad y a la duración de la misma.

Para un sedentario sano, la distribución calórica aproximada de nutrientes diarios sería 50% de hidratos de carbono, 15% de proteínas y 35% de grasas, porcentajes que, obviamente, varían en las personas activas.

Los hidratos de carbono son el principal combustible para la contracción muscular. En una persona activa, aproximadamente entre el 50% y el 70% de la ingesta calórica diaria debe provenir de los carbohidratos. A las proteínas se les

reserva la función de formar al músculo y reparar los tejidos. Su requerimiento varía entre las actividades físicas de fuerza y los de resistencia. Por su parte, las grasas son una buena fuente de energía y tienen un efecto ahorrador de glucosa en los ejercicios aeróbicos permite a los estudiantes estar bien nutridos ya si tener las energías necesarias para suplir la demanda de energía que exige la clase de educación física evitando desmayos o fatigas.⁹

3.11 Impacto de la educación física en la educación.

La educación física ha marcado un gran avance en la educación de los niños es de gran demanda por los estudiantes de cada escuela se ha demostrado que escenario realizar actividad física para el desarrollo de la motricidad gruesa y que se vuelva un hábito el realizar actividad física que es esencial para toda la vida promoviendo que se haga para toda la vida generando una oportunidad de aprender algunos deportes e incluso encontrar promesas deportistas.

3.12 El impacto de educación física en la sociedad.

La sociedad actual demanda, cada vez más, la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos y destrezas que, relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a la mejora de la calidad de vida. La aparición de un creciente sedentarismo, consecuencia de los cambios, hábitos y formas de vida del hombre del siglo XXI, reclama una actividad corporal añadida que compense las carencias motrices de sus funciones y capacidades corporales.

Es a través del cuerpo y el movimiento como la persona se relaciona con el entorno. Como respuesta a esta demanda social, en el área de Educación Física han de tenerse en cuenta las acciones educativas orientadas al cuidado del cuerpo, de la salud, de la mejora corporal y de la utilización adecuada del ocio.

El cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se debe centrar la acción educativa del Área. En este sentido ha de resaltarse la importancia del conocimiento corporal y sus posibilidades de movimiento, no sólo por su valor funcional, sino también por el carácter integrador que tiene.

⁹ <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/12/nutricion-y-actividad-fisica/>

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, es importante inculcar en la población una serie de hábitos de vidas saludables. Los efectos de las actividades físicas sobre la salud humana estado desde siempre y su falta se ha asociado directamente con la pérdida de las funciones intelectuales.¹⁰

IV Marco Operativo

4.1 Diseño de la investigación

4.1.1 Equipo de investigación

- Coordinador
- Asesor de sistematización
- Director
- Investigador
- Maestros
- Estudiantes

4.1.1.1 Organización institucional

- Director Departamental
- Supervisores municipales
- Director
- Maestros
- estudiantes
- Personal Operativo

4.1.1.2 Recursos institucionales

- Recursos Humanos
- Personal calificado (director, maestros, secretarias, personal operativo)
- estudiantes
- Recurso Materiales
- Cañonera
- Bocinas
- Laptop
- Canchas deportivas

¹⁰ http://www.stecyl.es/informes/curriculoeso/08currCYL_Educacion_Fisica.pdf

4.1.2 Presupuestos

Actividad	Recursos	Encargados	Costos
5 días de pago de internet	Computadora	investigador	Q 75.00
Impresiones de encuestas	Impresora	investigador	Q 30.00
Gasolina	moto	investigador	Q20.00
Compra de USB	USB	Investigador	Q85.00
Impresión de propuesta	Impresora	investigador	Q35.00
Primera impresión de la sistematización para revisión	Impresora	investigador	Q5.00
Segunda impresión de sistematización para revisión	Impresora	Investigador	Q5.00
Tercera impresión de sistematización para revisión	Impresora	investigador	Q25.00
Compra de cable para teléfono para pasar información	Cable para teléfono	investigador	Q20.00
total			Q300.00

4.1.3 Programación

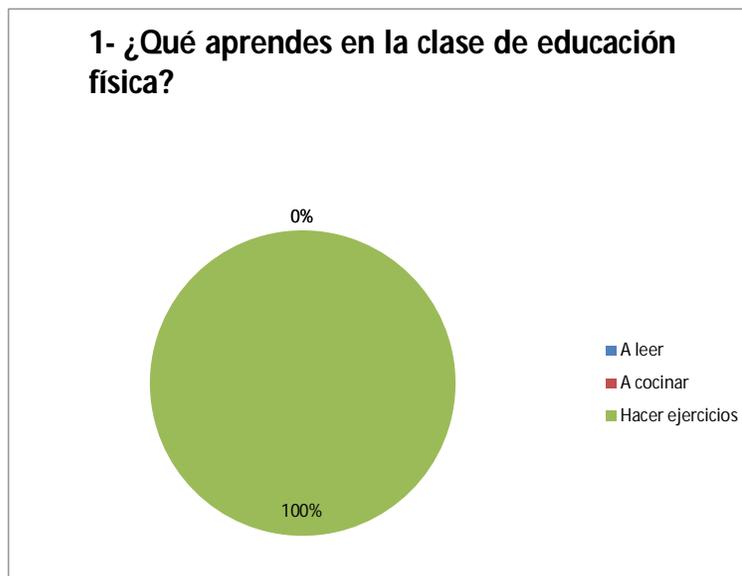
actividades	febrero				Marzo				abril			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Fase I												
Recolección de información	x											
Tema a investigar	x											
planteamiento	x											
Justificación	x											
objetivos	x											
Elaboración del marco teórico		x										
Diseño de la prueba			x									
Selección de la muestra			x									
Tipos de muestra de recolección de datos			x									
Recolección de datos				x								
Tabulación de datos				x								
Análisis e interpretación de datos				x								
Elaboración de documento					x							
Propuesta de docencia Educación Física de Calidad					x							
Propuesta de Extensión Educación Física de calidad					x							
Conclusiones y recomendaciones					x							
Examen privado.						x						
Graduación												x

V. Presentación de los resultados

5.1 Análisis de datos

5.2 Interpretación de resultados de la encuesta realizada a los alumnos.

PREGUNTA NO.1



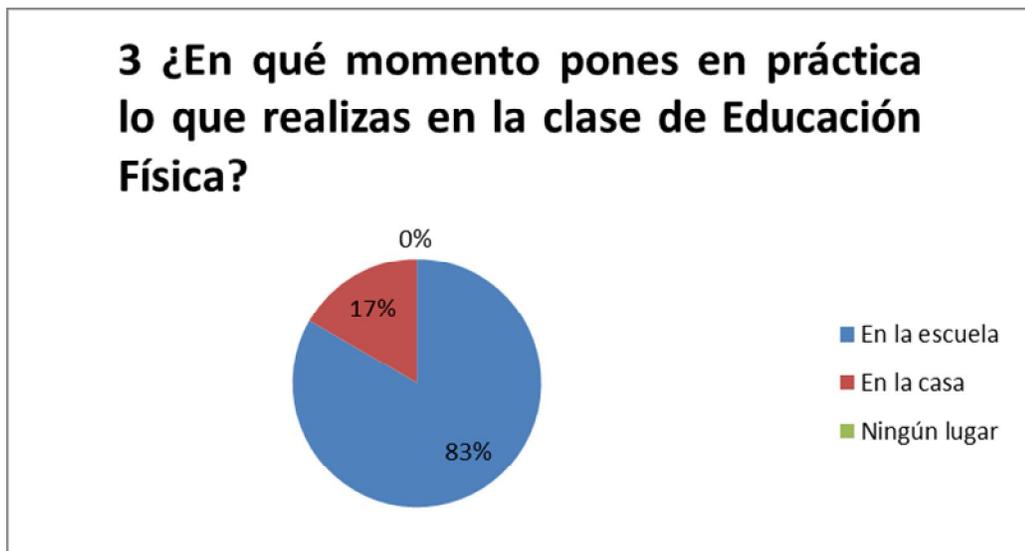
El 100% de los estudiantes que fueron encuestados afirman que en la clase de educación física aprenden a hacer ejercicios.

PREGUNTA No.2



El 94% de los estudiantes que fueron encuestados afirman que les gusta la clase de educación física por que aprende jugando el 5% les gusta porque se distraen y el 1% por que no le gusta estar en la clase.

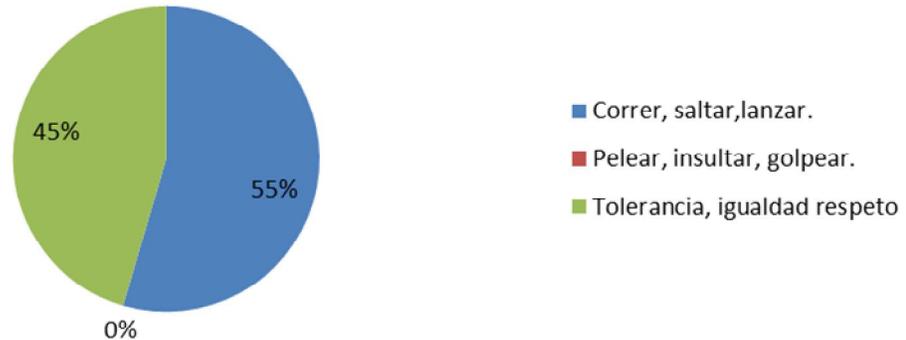
PREGUNTA No.3



El 83% de los estudiantes que fueron encuestados afirman que en el momento que ponen en práctica lo que realizan en la clase de educación física es en la escuela el 17% lo ponen en práctica en la casa.

PREGUNTA No. 4

4 ¿Conoces que valores morales se trabajan en la clase de educación física?



EL 45% de los estudiantes encuestados respondieron que los valores que se trabajan en la clase de educación física son Tolerancia, igualdad y respeto el 55% respondió correr, saltar, lanzar los cuales no son valores sino habilidades que se desarrollan en la clase de educación física.

PREGUNTA No.5

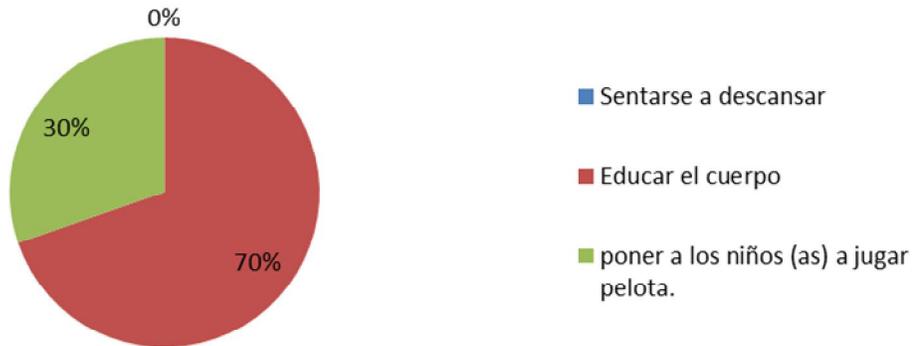
5¿Conoces cuál es la importancia de la clase de Educación Física?



El 58% de los estudiantes encuestado es respondieron que la importancia de la clase de educación física es educar el cuerpo el 38% respondió desarrollo de músculos y el 4% respondió que ser más guapos y fuertes.

PREGUNTA No.6

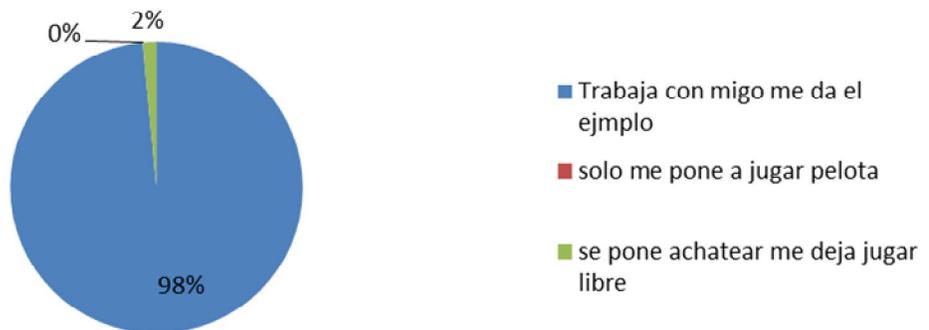
6 ¿Conoces cuál es el Rol del profesor de Educación Física



El 70% de los estudiantes encuestados respondió que el rol del profesor de Educación física es educar el cuerpo el 30% es poner a los niños a jugar pelota.

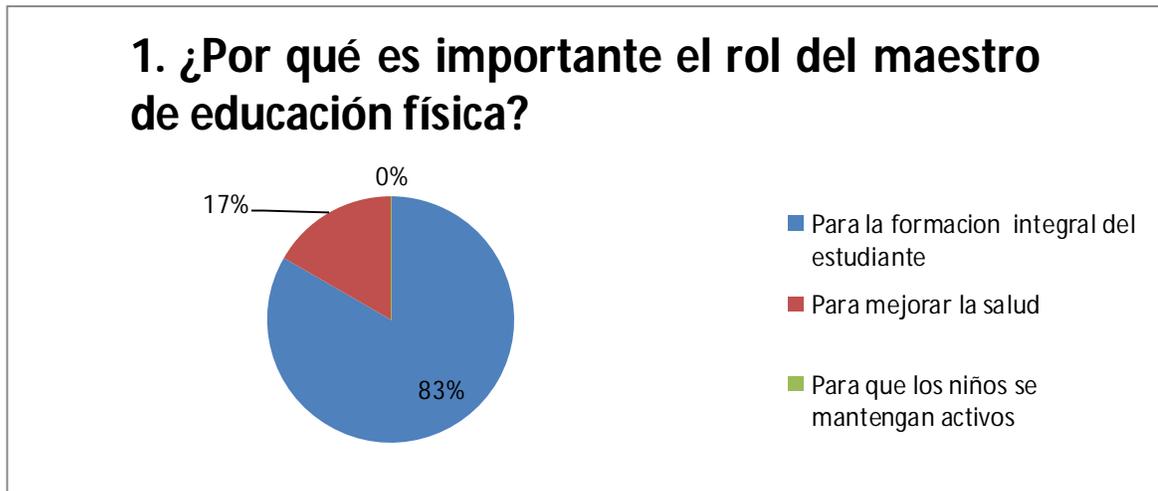
PREGUNTA No. 7

7 ¿Cómo imparte el maestro de Educación Física la clase?



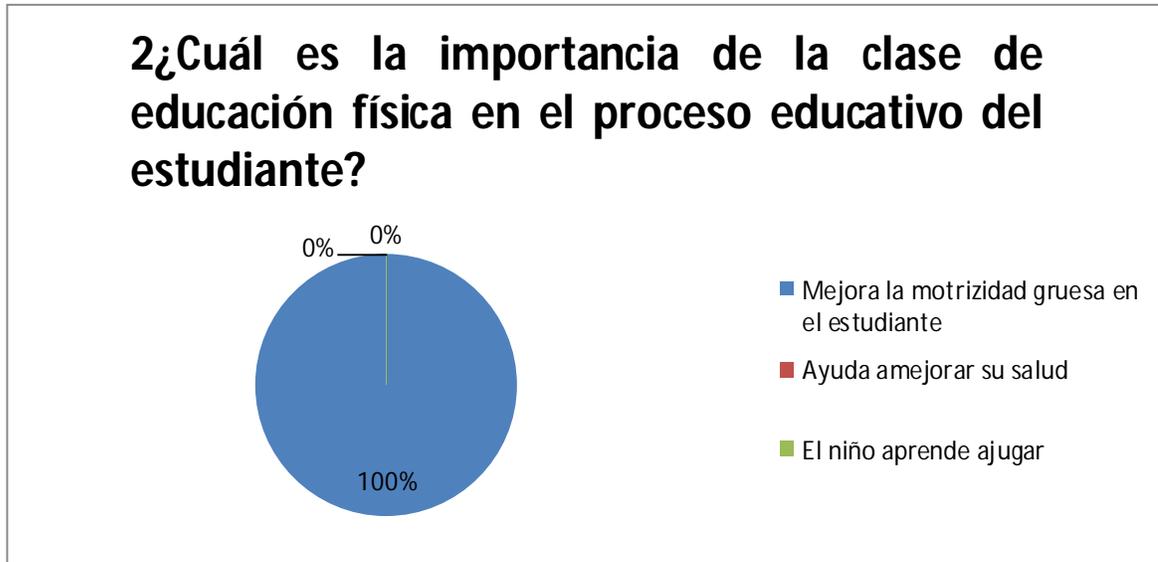
El 98% de los estudiantes encuestados respondieron como imparte la clase el maestro de educación física trabaja con migo me da el ejemplo 2% respondió se pone a chatear me deja jugar libre

PREGUNTA No.1



El 83% de los maestros respondieron porque es importante el rol del maestro de educación física respondieron para la formación integral del estudiante y el 17% respondió para mejorar la salud

PREGUNTA No.2



El 100% de los maestros que fueron encuestados afirman que la importancia de la clase de educación física en el proceso educativo es la mejora de la motricidad gruesa en el estudiante.

PREGUNTA No.3

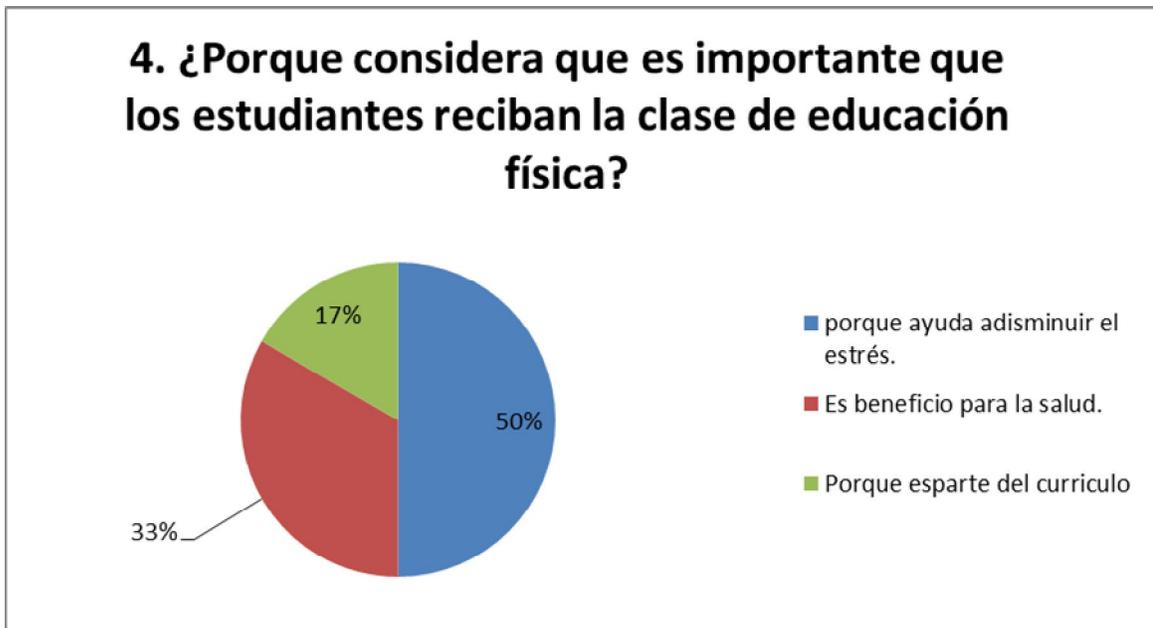
3. Conoce la forma en que el maestro de educación física imparte su clase?



El 100% de los maestros que fueron encuestados afirman que conoce la forma en que el maestro de educación física imparte su clase respondieron que es innovadora y activa

PREGUNTA No.4

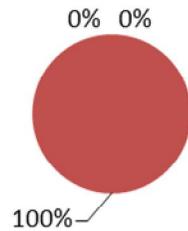
4. ¿Porque considera que es importante que los estudiantes reciban la clase de educación física?



Los maestros encuestados respondieron el 50% porque ayuda a disminuir el estrés el 33% respondió que es beneficio para la salud y el 17% restante respondió que es parte del currículo.

PREGUNTA No.5

5. ¿Considera usted que es apropiado que el maestro de educación física implemente valores morales dentro de la clase de educación física?



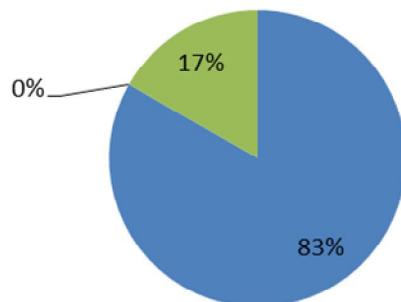
■ Porque es algo inherente a la educación

■ Porque la clase de educación física no solo ayuda al desarrollo del cuerpo si no también a fomentar conductas apropiadas

El 100% de los maestros encuestados respondieron que la clase de educación física no solo ayuda al desarrollo del cuerpo sino también a fomentar conductas apropiadas.

PREGUNTA No.6

6. ¿Conoce el del por qué la clase de educación física es muy demandante en los alumnos?



■ Por que la clase es recreativa y educativa.

■ por que le gusta salir de su clase.

■ por que el maestro imparte bien su clase

El 83% de los maestros encuestados respondieron que la clase es recreativa y educativa y el otro 17% respondió porque el maestro imparte bien su clase.

VI. Conclusiones

- Identificar cual es el verdadero rol del maestro de educación física en las escuelas de todo el país removiendo el que se tiene en la población.
- En la actualidad es mayor la demanda de la clase de educación física por los niños que por la demás población estudiantil.
- Los factores que demuestran que la clase de educación física es necesaria para formar y lograr un mejor desarrollo integral en el estudiante.
- Se observan los beneficios que obtiene la población estudiantil al recibir la clase de educación física en el desarrollo psicológico, biológico y social.
- Los maestros de grado junto con los alumnos reconocen la importancia de la clase de educación física mejorando su rendimiento corporal y mental.

VII. Recomendaciones

- Que la clase de educación física le brinden la misma importancia que las demás asignaturas en el pensum estudiantil.
- Darle una nueva visión a la clase de educación física desde la perspectiva que tiene cada persona hacia la clase.
- Fomentar en el estudiante la práctica de valores en la clase de educación física para lograr la formación integral de los estudiantes.
- La integración de la clase de educación física y el fomento de los hábitos de realizar ejercicio y deportes.
- Identificar cual es el verdadero rol del maestro de educación física en los centros educativos de cada localidad.

VIII. Bibliografía

Álvarez, J. L. (2001). deportes.com. Recuperado el febrero de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd42/didacef.htm>

DECRETO No. 76-97 LEY NACIONAL PARA EL DESARROLLO DE LA CULTURA FISICA Y EL DEPORTE GUATEMALA, CM.

efdeportes.com. (s.f.). Rec uperado el febrero de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd183/caracteristicas-que-debe-tener-un-profesor-de-educacion-fisica.htm>

Física, p. d. (2016). Recuperado el febrero de 2016, de <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>

Jorge L. Zamora edición 2012 Didáctica de la educación física.

<https://educacionfiscaplus.wordpress.com/2012/11/12/nutricion-y-actividad-fisica/>

<http://educacionmotriz.org/articulos/art-efb.des.psi.soc-seirul-lo.pdf>

<http://servicios2.abc.gov.ar/lainstitucion/sistemaeducativo/educacionfisica/materialdeconsulta/documentosdescarga/educacionysalud/odevis.pdf>

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 130 - Marzo de 2009

La dirección general de educación física, noviembre 2008

Ley de Educación Nacional (Guatemala) (página 2) CAPÍTULO I
Principios ARTÍCULO 1º. Principios

Luis Roberto Salgado Ruiz <https://prezi.com/6cczur-cworw/influencia-de-la-familia-en-la-educacion-de-sus-hijos/>

Muñozdiaz, J. C. (31 de octubre de 2008). Recuperado el febrero de 2016, de <http://juancamef.blogspot.com/2008/10/el-perfil-profesional-del-profesora-de.html>

Revista digital Educación y Deporte N° 7, noviembre de 2008.

Vargas, f. s.-l. (1991). Recuperado el febrero de 2016, de

IX. ANEXOS

9.1 Glosario

APATÍA: Es un término psicológico para un estado de indiferencia, en el que un individuo no responde a aspectos de la vida emocional, social o física.

ATISBO: Principio de algo que puede ser interpretado como una señal de ello.

CALISTENIA: La calistenia es un sistema de ejercicio físico en el cual el interés está en los movimientos de grupos musculares, más que en la potencia y el esfuerzo.

CUALIDADES MOTORAS: Son aquellas cualidades físicas que se deben apoyar en la programación de unas actividades para obtener una buena formación básica

ESPONTANEIDAD: se define como el conjunto de acciones irrazonadas presentes en el comportamiento humano

MILICIAS: puede referirse al arte de hacer la guerra y de disciplinar a los soldados para ella, al servicio o profesión militar o a un conjunto de tropa o gente de guerra.

Mecanismo: Manera de producirse o de realizar una actividad, una función o un proceso.

PLANEAMIENTO: Le conoce tanta planificación, planeación o planeamiento, generalmente países de habla hispana, pero en el sentido más universal, implica tener uno o varios objetivos en común, junto con las acciones requeridas para concluirse exitosamente.

PSICOMOTRICIDAD: Se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve..

9.2 Instrumentos escanear las firmadas

Nombre del establecimiento: _____

Nivel: _____ Jornada: _____ Grado: _____ Edad: _____

Sexo:

 F **M**

Indicaciones: A continuación encontrara una serie de preguntas con sus posibles respuestas, subraye la respuesta correcta.

1- ¿Qué aprendes en la clase de educación física?

a) A leer

b) a cocinar

c) hacer ejercicios

2-¿Por qué te gusta la clase de Educación Física?

a) Aprendo jugando

b) me distraigo

c) no me gusta estar en El aula.

3-¿En qué momento pones en práctica lo que realizas en la clase de Educación Física?

a) En la escuela

b) En la casa

c) Ningún Lugar

4-¿Conoces que valores morales se trabajan en la clase de educación física?

a) Correr, saltar, lanzar

b) pelear, insultar, golpear

c) Tolerancia, Igualdad respeto

5-¿Conoces cuál es la importancia de la clase de Educación Física?

a) Educar el cuerpo

b) desarrollar músculos

c) ser más guapo (a) y fuerte

6-¿Conoces cuál es el Rol del profesor de Educación Física?

a) sentarse a descansar

c) Educar al cuerpo

d) poner a los niños (as) a jugar pelota

7-¿Cómo imparte el maestro de Educación Física la clase?

a) Trabaja con migo Me da el ejemplo

b) solo me pone a jugar pelota

c) se pone a chatear me deja jugar libre


Ingrid Lisseth Leal del Cid
Directora



ESCUELA OFICIAL SURTA MUELTA
DIRECCION
CALLE ANTONIO LA PAZ

ENCUESTA DIRIGIDA A MAESTROS

Nombre del establecimiento: _____

Nivel: _____ Jornada: _____ Grado que imparte: _____ Edad: _____

Sexo:

 F M

Indicaciones: A continuación encontrará una serie de preguntas con tres posibles respuestas, subraye la que considere correcta.

1. ¿Por qué es importante el rol del maestro de educación física?
 - a) Para la formación integral del estudiante
 - b) Para mejorar la salud
 - c) Para que los niños se mantengan activos

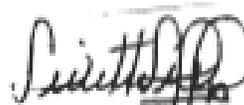
2. Conoce ¿cuál es la importancia de la clase de educación física en el proceso educativo del estudiante?
 - a) Mejora la motricidad gruesa en el estudiante
 - b) Ayuda a mejorar su salud
 - c) El niño aprende a jugar

3. Conoce la forma en que el maestro de educación física imparte su clase?
 - a) Forma tradicional
 - b) Innovadora y activa
 - c) Recreativa y no pedagógica

4. ¿Porque considera que es importante que los estudiantes reciban la clase de educación física?
 - a) Porque ayuda a disminuir el estrés
 - b) Es beneficioso para su salud
 - c) Porque es parte del currículo

5. Considera usted que es apropiado que el maestro de educación física implemente valores morales dentro de la clase de educación física
 - a) Porque es algo inherente a la educación
 - b) Porque la clase de educación física no solo ayuda al desarrollo del cuerpo sino también a fomentar conductas apropiadas
 - c) Porque es bueno para tener reglas y normas dentro de la clase

6. Conoce el del por qué la clase de educación física es muy demandante en los alumnos
 - a) Porque la clase es recreativa y educativa
 - b) Porque les gusta salir de su clase
 - c) Porque el maestro imparte bien su clase


Ingrid Lisseth Leal del Cid
Directora

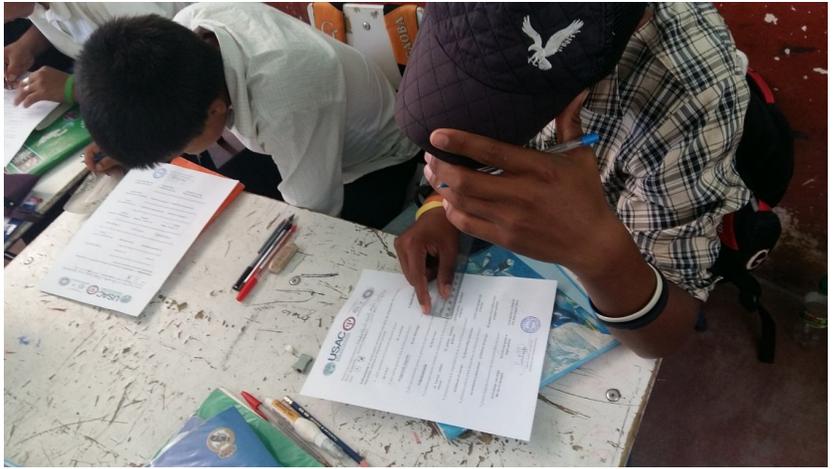


9.2.1 Fotografías



Maestros y estudiantes analizando la encuesta y dando respuesta



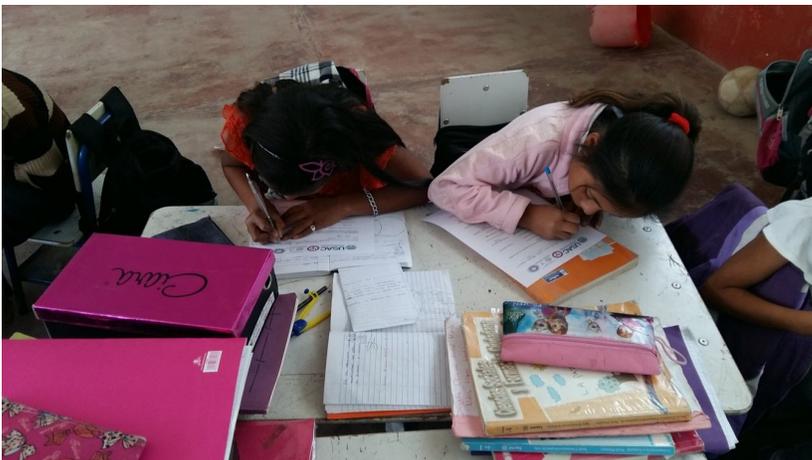


Estudiantes de sexto primaria dando respuesta a la encuesta





Estudiantes de cuarto primaria contestando su encuesta.





Maestros del establecimiento analizando y respondiendo la encuesta



9.3 Programa de docencia

NOMBRE DE LA PROPUESTA

TALLER

EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DESARROLLO DE BUENOS ABITOS PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL DEL ESTUIDANTE

1. Resumen Ejecutivo:

Este proyecto Educación física en el desarrollo de buenos hábitos consiste en fomentar la práctica de hábitos por medio de la clase de Educación física, ya que esta área educativa se presta para enseñar, fomentar y practicar los hábitos de forma personal y con sus compañeros, contribuyendo a la Educación Integral de los estudiantes, dando un nueva visión a la clase de educación física el cual se aplicara con maestros de la Escuela Oficial Rural Mixta, Llano largo, El Progreso, jornada Matutina del Nivel Primario. El taller se realizara en dos formas una informativa la cual será teórica, y la otra práctica.

2. Justificación:

En el transcurrir del tiempo las personas van dejando por un lado los buenos hábitos estos sean ido perdiendo en el hogar y en la escuela, es necesaria e importante la aplicación de los buenos hábitos en los procesos educativos, para obtener una Educación integral y formar al individuo para tener una buena imagen ante la sociedad.

La Educación física es indispensable para fomentar este tipo de prácticas por el cual se debe promover a través de sus contenidos y actividades, ya que estos contribuyen a la formación de la personalidad del estudiante. Por ello este taller es muy importante ya que los maestros se informaran que la clase de Educación Física no solo es práctica de movimientos sino a su vez es formativa para la educación integral de los Estudiantes. Recalcando en el la fomentación de los buenos hábitos en los estudiantes contribuyendo así a formar unos buenos ciudadanos.

3. Objetivo General:

Evidenciar la práctica de buenos hábitos por medio de la clase de Educación física para la formación integral de los estudiantes.

4. Objetivos Específicos:

- Evidenciar los hábitos que se practican en la clase de Educación Física.
- Desarrollar la implementación de buenos hábitos en la clase de Educación Física.
- Promover los buenos hábitos en el estudiante para formar buenos ciudadanos a futuro.

5. Lugar y Fecha:

Escuela Oficial Rural Mixta, llano largo, San Antonio la Paz, El Progreso, 14 de marzo de 2016.

6. Población Objetiva:

Directora, maestras y maestros de la Escuela Oficial Rural Mixta, llano largo.

7. Participantes:

Directora, maestras y maestros de la Escuela Oficial Rural Mixta, llano largo.

8. Metodología a Utilizar:

- Explicativa
- Ejemplificativa
- Demostrativa

9. Desarrollo Temático:

¿Qué son los hábitos?

Un hábito es una reacción o comportamiento natural de un individuo, que lo realiza con determinada frecuencia o usualmente frente a diversas situaciones. El hábito como tal puede ser aprendido a través de enseñanzas, costumbres o repetición por imitación, y puede darse de manera irracional y racional dependiendo de qué hábito se trate.

Puede tener que ver con actitudes que hacen a la personalidad y comportamiento de una persona frente a su desempeño en determinadas actividades específicas o de la vida cotidiana.

Hábitos higiénicos

Se puede definir como las normas de prevención de accidentes y enfermedades, y de respeto por el entorno; proporcionan las condiciones idóneas para una mejor calidad de vida y hacen referencia a uno de los principios de la prevención: la higiene.

Los hábitos higiénicos protegen la salud del individuo (hábitos individuales) y la de los demás (hábitos colectivos) .Deben aplicarse durante toda la vida, pero, sobre todo, en la práctica de la actividad física. Aquí expongo algunos de los hábitos que son necesarios incluir en la vida cotidiana de las personas.

- Hábitos higiénicos individuales:

Higiene del cuerpo: Limpieza diaria de la piel mediante la ducha; cepillado de dientes después de cada ingesta de alimentos

- Indumentaria: Se debe llevar una ropa limpia, cómoda y adecuada a la actividad que se va a llevar a cabo; el calzado ha de ser transpirable, cómodo e igual que la ropa adecuada a la actividad a realizar.
- Elementos de seguridad: respetar las normas, hacer un uso adecuado del material y de las instalaciones son elementos necesarios para evitar accidentes y prevenir lesiones.

- Hábitos higiénicos colectivos:

- Durante la práctica de actividad física: estar bien hidratado, mantener limpia las instalaciones y en buen estado el material, comunicar al profesor o a la persona encargada de material cualquier incidencia con éste.

- En el entorno urbano: hacer un buen uso de las papeleras, respetar los espacios, evitar hacer ruidos molestos para los demás, recoger cualquier desperdicio o basura que es nos caiga al suelo durante la clase de educación física.

Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se definen como Rutina diaria que acompaña el acto de comer; incluye horarios, cantidades, tipo de alimentos, preparaciones y gustos. Estos son afectados por creencias, herencia cultural familiar, capacidad de compra y el conocimiento que se tenga acerca de la alimentación.

Las necesidades del cuerpo humano, por lo que se refiere a la actividad física, son, además de estructurales y reguladoras para el correcto funcionamiento del organismo, energéticas. En general, mantener unos hábitos alimentarios correctos ayuda a prevenir enfermedades, permite el buen funcionamiento de todos los órganos, aparatos y sistemas del organismo, y proporciona la energía necesaria para practicar actividad física.

Los elementos a tratar son los siguientes:

- Conocer los beneficios de una buena alimentación.
- Crear actitudes críticas frente a los mensajes de los medios de comunicación y la publicidad.
- Conocer y trabajar sobre la pirámide alimenticia para analizar la calidad de nuestra alimentación.
- Exponer las numerosas enfermedades que son consecuencia de unos malos hábitos alimenticios.

Material personal

La cantidad de ropa debe ser la adecuada en cada momento climático de la temporada: suéter, pantalón en invierno y ropa escasa (camiseta y pantaloneta en el resto de la temporada).

Es interesante que las prendas que tienen contacto directo con la piel, camiseta y calcetines, sean de hilo o de lana, para evitar alergias en algunos casos, y porque favorecen la transpiración. Son preferibles las sudaderas, que carecen de cremalleras y permiten una gran movilidad, además de procurar calor en las sesiones con ambiente frío, al típico suéter.

Siempre que sea posible la equipación deberá estar limpia cada día, al menos los calcetines, el pantalón y la camiseta., de igual modo que la ropa interior.

Las zapatillas deben ser sin tacón y de material que permita la transpiración. Como su nombre indica es un calzado deportivo, debemos acostumbrar a nuestros alumnos que lo utilicen fundamentalmente para ello.

Estamos habituados a observar cómo los alumnos suelen llevar ese tipo de calzado habitualmente, aspecto éste que puede tener graves consecuencias para los pies. Por ello es recomendable disponer de calzado de calle para el resto de las clases. Las zapatillas deben exponerse al sol para su secado, evitando la proliferación de hongos.

Se aconseja que las zapatillas tenga un refuerzo en la puntera para evitar lesiones en los dedos de los pies. Los cordones deben ser gruesos y no excesivamente largos. Las suelas antideslizantes.

Aconsejaremos a nuestros alumnos un tipo de zapatillas multifuncional, en vez de especializadas: fútbol-sala, baloncesto, atletismo... La zapatilla multifuncional cubrirá las necesidades básicas de cada deporte, mientras que las especializadas suelen ofrecer déficits en algunos aspectos. De este modo si bien una zapatilla de atletismo es muy ligera y cómoda, sin embargo no suele calentar suficientemente los pies en las sesiones invernales y no protegen los dedos ante los golpes.

Las posturas

Durante la sesión de Educación Física estaremos pendientes a la corrección de vicios posturales, así como a la correcta realización de cualquier ejercicio o actividad física. En este sentido debemos recordar el importante rol que desempeñan los ejercicios de aptitud corporal (estiramientos musculares y movilidad articular), así como los de resistencia muscular. Siendo ingratos para nuestros alumnos, deben constituir un hábito más dentro de la realización de actividades físicas, generalmente unidas a la necesidad de un calentamiento y una vuelta a la calma.

Hábitos de trabajo durante la sesión

- Seguir la estructura lógica de la sesión.
- Control de la falta de entrenamiento.
- Respeto a las normas.

- Realizar un calentamiento adecuado a la actividad a realizar posteriormente.
- Aprender a dosificar el esfuerzo
- Conseguir un horario adecuado para las clases de E. F. (Evitar las horas posteriores a las comidas)
- Evitar los ejercicios peligrosos o potencialmente perjudiciales para la salud
- Observar el calzado y ropa de los alumnos
- Utilizar recursos materiales adaptados
- Asearse tras la clase de E.F. Lavarse las manos quitarse el sudor

Hábitos Afectivos: Estos hábitos tienen que ver con los sentimientos de una persona. Frente a determinadas situaciones uno puede ir adquiriendo el hábito de sentir diferentes cosas, por ejemplo, si repetidamente nos encontramos frente a una situación de riesgo y otra persona nos advierten, o castigan o repelen ante esa situación, en nosotros se creará un hábito de temor frente a las situaciones de riesgo. Lo mismo pasa en situaciones afectivas, en cuanto a relaciones personales. Crear hábitos afectivos puede tener que ver con estar predispuesto a entablar lazos con otros sujetos, sean de amistad, de amor, de compañerismo, etc.

Hábitos Cognitivos: Tienen que ver con las ideas y conceptos que crea un sujeto y la manera que tiene de formularlos. Es decir, formular creencias y adoptar las ya existentes mediante el uso de la racionalidad, creer en algo que pueda suceder o que sucede a través de un proceso intelectual, es un hábito prácticamente inconsciente que realiza el ser humano desde que empieza a tener capacidad de pensamiento autónomo.

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO AGENTE CREADOR DE HÁBITOS

Las investigaciones llevadas a cabo en entornos educativos y más concretamente dentro de las clases de educación física, indican que uno de los problemas que más preocupan a los profesores es el relacionado con aumentar la motivación del alumnado en pro de una adherencia a la práctica físico-deportiva. Desde un prisma fisiológico, con las dos o tres sesiones (dependiendo del ciclo) semanales de E.F. no se generan los procesos fisiológicos de supercompensación necesarios

para mejorar la salud, y por tanto, el ejercicio físico realizado durante las clases obligatorias de Educación Física es insuficiente para el desarrollo de una condición física orientada hacia la salud (Sánchez Bañuelos, 1996). Por ello, es preciso que exista una práctica extraescolar y extracurricular para lograr los beneficios físicos y psico-sociales que se relacionan con el ejercicio físico.

Esta práctica adicional debe ser promocionada desde las clases de E.F. Moreno y Cervelló (2003), en un estudio realizado con 1000 alumnos de tercer ciclo de Primaria, indican que el disfrute en las clases de Educación Física, está íntimamente ligado a la participación en actividades deportivas extraescolares. Además, concluyen diciendo que los alumnos que consideran la Educación Física como más importante son los que practican más actividad físico-deportiva.

Actividad Recreativa:

Todas las actividades físicas debemos de iniciar con un calentamiento adecuado para prevenir lesiones y que haya flujo en el movimiento:

- Actividad uno: se llama atrapa mariposas en la cual todos los maestros participaran donde uno tendrá un aro y este atrapara a los demás al que atrapo primero ese será el que los tendrá que atrapar.
- Actividad dos: realizaremos el juego de estatuas: todos los maestros estarán atentos a las indicaciones del maestro todos corren libremente, si el maestro dice estatuas todos quedan sin moverse hasta que el maestro indique que se muevan o trabes, es una tarea de atención y concentración practicando los hábitos de trabajo durante la sesión Seguir la estructura lógica de la sesión.
- Actividad tres: se realizara la actividad de rodar el aro: el maestro les entregara aros a los maestros en donde este tendrá que rodarlo hasta el cono no debe de tirarlo ni patearlo se fermentara el hábito de hábitos de trabajo durante la sesión Utilizar recursos materiales adecuada mente.
- Actividad cuatro: Carreras de obstáculos: los maestros se colocaran en tres grupos el primero correr hacia los obstáculos y los saltara y regresará hasta que pasen todos los de la hilera se dará un tiempo para que puedan beber agua y así fomentar el hábito de la hidratación durante la clase

Cronograma de Actividades:

ACTIVIDAD	
Taller Educación física y el desarrollo de buenos hábitos para la educación integral del estudiante	
Metodología	Cronograma
<ul style="list-style-type: none"> • Explicativo • Receso • practico. 	<ul style="list-style-type: none"> • 9:00am a 10:00 Teórico. • 10:00 a 10:11: refacción • 11:00 a 11:30 actividades recreativas. • 11:30 a 12:00 evaluación.

10. Recursos:

Recursos	cantidades			Costos
Humanos	6participante	2hombres	4mujeres	
laptop	1			
Escritorios	6			
cañonera	1			
bocinas	2			
refacciones	7	banano sandia	Agua pura	Q20.00
Aros plásticos	10			
Conos	30			
Vayas de tubo pvc	9			Q200.00
Hojas papel bond	15			Q3.00
			total	Q223.00

11. Producto Esperado:

Que los maestros de la Escuela Oficial Rural Mixta, llano largo, conozcan los beneficios de la clase de Educación Física en la Formación Integral Educativa de los hábitos y la importancia de fomentar la adquisición y práctica de buenos hábitos en el estudiante.

12. Cobertura:

Personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta, aldea llano largo.

13. Impacto:

Promover por medio de la clase de Educación Física hábitos que pondrá en práctica en su vida diaria, formando en la persona el hábito de ejercitarse para poder formar ciudadanos de bien y en un futuro tener una mejor aldea y a gran escala un mejor país.

14. Evaluación de los participante

Aspectos a Evaluar	excelente 5pts	Muy bueno 4pts.	bueno 3pts.	regular 2.pts	deficiente 1pto.
1. La presentación presenta lógica y coherencia.					
2. Se evidencio que hábitos se adquieren durante la clase de Educación Física.					
3. Se observa dentro del taller cuales son los hábitos que se trabajan dentro de la clase de Educación Física.					
4. El profesor de Educación Física detalla con claridad y un vocabulario apropiado al tema que está trabajando en el taller.					
5. Incluye comentarios en donde se evidencia la aplicación de la educación Física y la aplicación de buenos hábitos en la vida cotidiana					
6. El taller proporciono temas actualizados, interesantes y activos.					
7. Queda claro la clase de hábitos que se debe de inculcar en los estudiantes					

15. Logros Esperados:

- Que los maestros evidencien que en la clase de Educación física no es solo de realizar ejercicio sino también fomentar en el estudiante buenos hábitos.
- Práctica de los buenos hábitos en su vida cotidiana.
- Que el personal docente de la escuela oficial rural mixta llano largo sede cuenta que la clase de Educación Física es muy importante en el desarrollo y Educación Integral de los Estudiantes.
- Que por medio de la clase de educación física se promuevan los buenos hábitos en los estudiante

BIBLIOGRAFIAS – EGRAFIAS

Maestro Especialista en Educación Física C.E.I.P. Ntra. Sra. de las Nieves. Pega
ajar - Jaén

www.tipos.co/tipos-de-habitos/

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 79 -
Diciembre de 2004

[http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/la_clase_de_educacin_fsica_c
omo_agente_creador_de_hbitos.html](http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/la_clase_de_educacin_fsica_c
omo_agente_creador_de_hbitos.html)

9.4 Programa de extensión

PROYECTO DE DESARROLLO EN LA COMUNIDAD

San Antonio La Paz, El Progreso.	Procedimiento específico			
	Actividad dirigida			
	Planificación y desarrollo (descripción): La actividad constara en realizar circuito de baloncesto con niños de aldea llano largo, la invitación se hará llegar por medio de afiches, convocando a los niños y a sus papas para tener un día deportivo y Educativo.			
	Ubicación geográfica: aldea, municipio, departamento. Llano largo, san Antonio la paz, el progreso			
	No. participantes	De	Hombres: 40	Mujeres: 20
Fecha: 11-04-2016				

1. Importancia de definir el tema generador	circuito de baloncesto
2. Edad del grupo a atender	Grupo de 11 y 12 años
3. Tipo de actividad a desarrollar	pre-deportiva.
4. Objetivos de la actividad	- Utilizar los conocimientos obtenidos en el PADEP/DEF. - Practicar actividades pre deportivas con

	<p>los niños de la localidad fomentando el hábito al ejercicio.</p> <p>- Que los niño se diviertan aprendiendo un nuevo deporte</p>
<p>5. Competencias a desarrollar</p>	<p>Realiza un circuito de baloncesto con los niños de la aldea llano largo para motivarlos en la práctica de un nuevo deporte, utilizando referencias de la clase de Educación Física.</p>
<p>6. Guía de desarrollo de la actividad,</p>	<p>Actividad inicial 15 minutos.</p> <p>1. Medir la frecuencia cardiaca en reposo.</p> <p>2. explicación de las estaciones del circuito y el tiempo por estación.</p> <p>Parte inicial 10 minutos</p> <p>1. Calentamiento General</p> <p>Parte principal. 60 minutos</p> <p>1. circuito de baloncesto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estación uno drible con mano derecha e izquierda • Drible en eslalon • Tiro al aro • Pases • Pases en desplazamiento <p>Parte final 05 minutos</p>

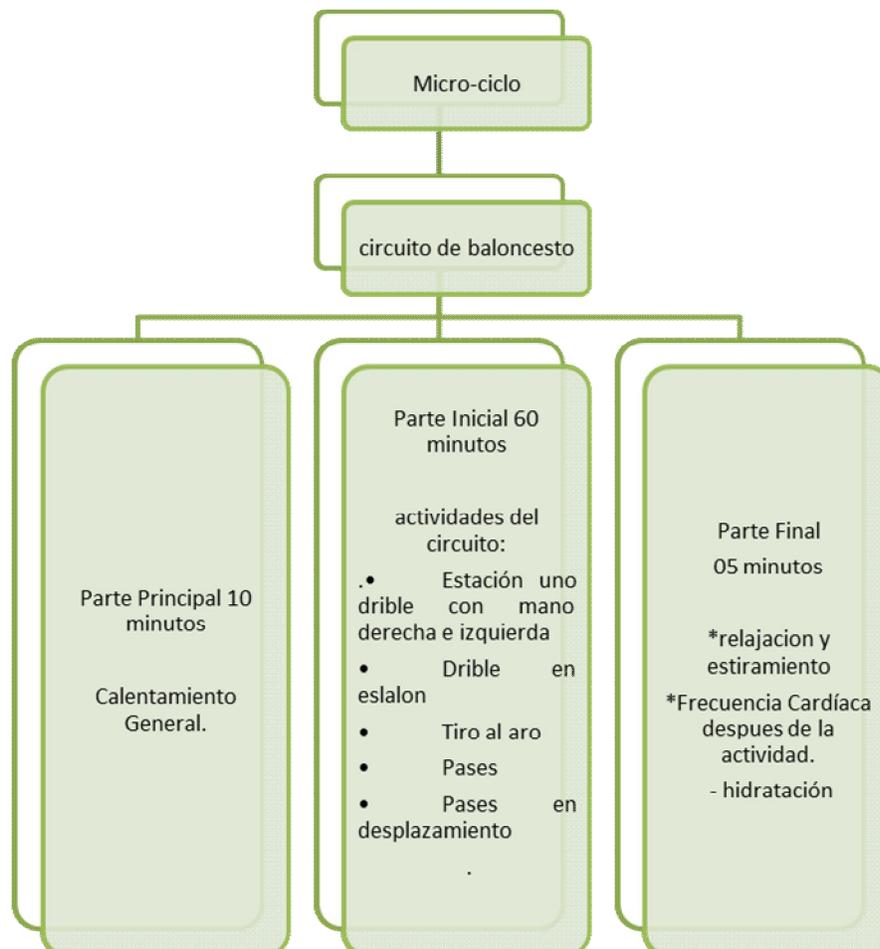
	<p>Frecuencia cardíaca después de la actividad.</p> <p>Hidratación de los participantes.</p> <p>Relajación y estiramiento</p>
7. Tiempo de la actividad	4 ½ horas de 8:00am a 11:30am
8. Nombre del estudiante que realiza la propuesta	Cesar Augusto Carrera Porón
9. Estrategias a desarrollar	<p>✓ Aprendizaje significativo.</p> <p>✓ Participación Activa.</p> <p>✓ Trabajo en equipo.</p> <p>✓ Fomento de valores.</p>
10. Vinculación al curso de	Principios del Curriculum, Sistema de Evaluación Física, Acondicionamiento Físico de Edad Escolar, Metodología de la Planificación Deportiva II
<p>Justificación de la actividad, desde su aprendizaje:</p> <p>Los estudiantes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física - ECTAFIDE –Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente de Educación Física - PADEPDEF Universidad de San Carlos de Guatemala. Su principal motivo para llevar a cabo el programa de estudio del PADEF/DEF, en la aldea Llano largo, es promover el desarrollo motriz en los niños y las niñas de esta comunidad y escuelas circunvecinas así como realizar el deporte del atletismo de una forma divertida, competitiva, logrando la aceptación por el mismo, ya que es uno de los deportes del segundo ciclo menos practicado por los niños, de la misma manera estos niños no cuentan con una recreación extracurricular que les ayude a adquirir conocimientos deportivos básicos a través de la recreación y el juego. De esa manera podemos contribuir a la aplicación de algunos de los fines de la educación física es mejorar y preservar la salud, la práctica del deporte, e inducirlo a la práctica social, concientizarlo al cuidado y mejoramiento del medio ambiente.</p>	
11. Alcance de la actividad:	Promover la actividad física, como hábito permanente de realización y hacer del

baloncesto un deporte tan divertido y demandante como lo es el futbol en todas las comunidades del departamento.

12. Procedimientos vinculados a las actividades a desarrollar:

- Mando directo, resolución de problemas, descubrimiento guiado.

13. Diagrama de flujo de la actividad:



14. Materiales a utilizar:

- 40 Conos
- Cronómetro
- Hojas de papel Bond
- 10 Balones de baloncesto
- Tablero
- Aros.

15. Evidencia de la actividad:

CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

ACTIVIDADES	TIEMPO
➤ Bienvenida a los niños de la aldea llano largo	8:00 a 8:10
Explicación de los eventos y organización por grupos.	8:10 a 8:30
➤ Toma de la frecuencia cardiaca	8:30 a 8:40
➤ Calentamiento general	8:40 a 9:00
Primera estación del circuito	9:10 a 9:30
➤ Segunda estación	9:30 a 9:50
➤ Tercera estación	9:50 a 10:10
➤ Cuarta estación	10:10 a 10:30
➤ Quinta estación	10:30 a 10:50
➤ Toma de frecuencia cardiaca	10:50 a 11:10
➤ Agradecimiento y despedida de los participantes.	11:10 a 11:30

ESCALA DE RANGO

No.	Criterio	Siempre 5pts	Casi siempre 4pts.	Algunas veces 3pts.	Raramente 2.pts	Nunca 1pto.
1	Se evidencia conocimiento de la actividad por parte de los participantes.					
2	Los eventos son realizados con interés por parte de los participantes.					
3	Las estaciones del circuito son realizados con técnica.					
4	Los participantes logran socializar con los niños de la otra escuela o solo con los de su misma escuela.					
5	Los participantes se ven motivados durante la actividad.					
6	La actividad logra cambios positivos en el alumno.					