

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 CANTÓN LLANOS DE LA CRUZ QUETZALTENANGO,**

JORNADA MATUTINA, NIVEL PRIMARIO”

POR

ERICK MAURICIO SANTIZO GONZALEZ

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



PADEP/DEF No. 048-2016
28 de Julio de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Estimados Señores:

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

“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz, Quetzaltenango, jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Erick Mauricio Santizo González

CARNÉ: 200031393

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. 46-2016
 CODIPs. 2286-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
 Erick Mauricio Santizo González
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CUADRAGÉSIMO SÉPTIMO (47º) 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 SÉPTIMO: 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 Cantón Llanos de la Cruz, Quetzaltenango, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Erick Mauricio Santizo González

CARNÉ: 200031393

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”

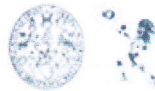

 M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
 SECRETARIO



/Sindy



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (ECTAFIDE)



Guatemala 06 mayo 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz, Quetzaltenango, jornada matutina, nivel primario**. Del estudiante Erick Mauricio Santizo González, con carne 200031393 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



C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 048-2016
CODIPs. 819-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
Erick Mauricio Santizo González
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CUADRAGÉSIMO NOVENO (49º) 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 NOVENO: 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 Cantón Llanos de la Cruz, Quetzaltenango, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Erick Mauricio Santizo González

CARNÉ: 200031393

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


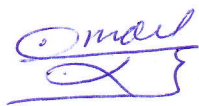
Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Directora de la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz Quetzaltenango, el estudiante **Erick Mauricio Santizo González**, carné No.200031393, 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 Cantón Llanos de la Cruz, Quetzaltenango, 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,



Directora P.E.M. Alfa Maritza de León Mazariegos
Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz,
Quetzaltenango

Agradecimientos

A Dios porque Él es la fuente de la sabiduría.

A la DIGEF, por creer en los profesores de educación física y apoyarnos.

Al MINEDUC, por propiciar la profesionalización que nos servirá para mejorar
nuestra labor docente.

A Universidad de San Carlos de Guatemala, por ser el Alma Mater, que nos
albergó en todo su esplendor.

A la Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón Llanos de la Cruz, por permitirme poner
mi granito de arena en la formación de los niños que serán los ciudadanos del
mañana.

A mis compañeros de promoción., porque con su entusiasmo y bromas, hicieron
el trabajo más llevadero e inolvidable.

Dedicatoria

A Dios porque de su boca viene el conocimiento y la inteligencia, porque nunca me ha dejado y ha estado en todo momento fortaleciendo mi vida para seguir adelante a pesar de las adversidades.

A mi familia, por apoyarme incondicionalmente y creer en mí, en mi capacidad y mi fortaleza.

Tabla de contenido

I. CONTENIDO.	1
INTRODUCCIÓN.	1
II. MARCO CONCEPTUAL.	2
2.1 Planteamiento del problema.....	2
2.2 Justificación.	2
III. MARCO METODOLÓGICO.	4
3.1 Objetivos.....	4
Objetivo General:	4
Objetivos Específicos:.....	4
3.2 Método.	4
3.3 Programación.	8
IV. MARCO TEÓRICO.	9
4.1 ¿Qué implica ser profesor de educación física?	10
4.2 ¿La Educación Física en que tributa al desarrollo integral del hombre para la vida?	11
4.3 Rol del profesor de educación física.	12
4.4 Que es educación física.....	13
4.5 Importancia de la Educación Física	13
4.6 Importancia de la educación física: Ayer y hoy	14
4.7 Incorporación de la Educación Física al sistema educativo.....	14
Programa Nacional de Asistencia Alimentaria.....	17
4.10 La desnutrición.....	19
4.11 La Nutrición	19
4.12 Evaluación de los costos y beneficios de la inversión pública en educación (http://www.prodessa.net/sites/default/files/No4-Boletin.pdf).....	20
4.13 Aspecto psicológico.....	21

La hiperactividad.....	21
¿Cómo se detecta?	21
Posibles causas	21
4.14. Yo como maestro de educación física como puedo contribuir al control de La problemática del ámbito psicológico que tengo en mi establecimiento que son los niños híper activos.	21
¿.....	22
Características Generales	22
4.15 Indicadores De Hiperactividad En Los Distintos Momentos Evolutivos.....	23
Causas	24
Consecuencias en la familia.....	24
Tratamiento	25
Farmacológica:.....	25
Psicológica:	26
Educativa:.....	27
4.16 Castigo.....	27
4.17 El ámbito social.....	27
4.17 Desintegración familiar	28
(http://descintegracionfamiliar.blogspot.com/2013/04/desintegracion-familiar-en-guatemala-la_16.html)	28
4.18 La familia guatemalteca en la actualidad	28
Definición de la familia:	29
Funciones de la familia:	29
Desintegración familiar	30
Separación:	30
Divorcio:.....	31
Muerte:	31
Separación o divorcio:.....	31
Factores que contribuyen a la desintegración:	32
La drogadicción:	32
El alcoholismo:.....	33
Incompatibilidad de caracteres:.....	34
Lo económico:	35
Lo social:	36
4.19 Factores de la comunicación:	37

La infidelidad:	37
El ámbito laboral.	38
4.20 Salud	39
Salud física.....	39
Enfermedad.....	39
Atención preventiva.....	41
Epidemiología	44
Atención primaria de salud	46
4.21- Higiene.....	47
Salud	47
Salud física.....	47
La ducha es la mejor forma de aseo.....	48
Cuidado con los piojos	48
El aseo de las uñas evita la presencia de gérmenes.....	48
El cuidado de los ojos previene de enfermedades e infecciones.....	49
4.22La higiene de la nariz es fundamental para lograr una buena respiración	49
La higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades	49
La higiene de la boca evita diversas enfermedades.....	49
La higiene de los oídos facilita la buena escucha	50
Cuidado con la piel.....	50
El sueño.....	51
El reposo.....	51
Higiene de la indumentaria deportiva	51
La dieta equilibrada	53
En la dieta equilibrada, está presentes los siguientes alimentos: grasas vegetales (oliva, girasol, soja...) pescados (el pescado azul es rico en ácidos grasos polí saturados= colesterol bueno), legumbres y hortalizas (Arroz, lentejas, garbanzos...ricos en fibras vegetales) frutas (aporte de vitaminas y fibra vegetal) carnes blancas, leches tratadas. Azúcares refinados (riesgo de sobrepeso por ser un alimento exclusivamente calórico), carne y grasa de cerdo, alcohol (riesgo de hipertensión, problemas de corazón y sobrepeso).....	53
4.23Recreación (http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/083-titiribi.pdf)	53
Política pública	54
Mínimo vital para la educación física, el deporte y la recreación	54
Tendencia.....	55
Deporte.....	55

4.24 El deporte como proyecto de vida	55
Recreación	55
El tiempo libre.....	56
El ocio.....	56
Juego	57
4.25 Escenario deportivo y recreativo.....	57
Equipamientos de prioridad educativa	57
-Pista polideportiva.....	58
Sala reducida	58
Sala escolar:.....	58
Programas.....	58
4.26 Calidad de los servicios en las prácticas del deporte y la recreación	58
4.27. Instrumentos de planeación para el desarrollo del deporte y la recreación	59
V MARCO OPERATIVO.	59
5.1 Diseño de la investigación.	59
Hipótesis:.....	59
5.1.1. Equipo de investigación.....	60
5.1.2 Presupuesto.....	60
5.1.3 Programación.	61
VI. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	62
6.1 Análisis de datos.....	62
6.2 Interpretación de los Resultados:.....	65
VI.2 Interpretación de resultados.	66
VII. CONCLUSIONES.	69
VIII. RECOMENDACIONES:	69
IX. BIBLIOGRAFÍA.....	70
X. ANEXOS.	71
10.1 Glosario.	71
10.2 Instrumentos.	72

10.3 Programa de docencia..... 75

10.4 Programa de extensión..... 89

I. Contenido.

Introducción.

Se presenta este informe de investigación-acción, que se desarrolló en la Escuela Oficial Rural Mixta “Llanos de la Cruz”, jornada matutina, del municipio de Quetzaltenango, donde se tuvo a bien realizar la investigación 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”**, pues es necesario que el profesor egresado de la Universidad De San Carlos de Guatemala, sea agente de cambio y cumpla con el slogan que dice “Id y enseñad a todos”.

Se considera que se lograron los objetivos propuestos, pues se incidió en la problemática que presentan los estudiantes, y se concientizó a los docentes en relación al problema del descuido de la salud personal, tanto desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral del estudiante, al realizar una actividad de extensión y docencia, como lo mandan los estatutos de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

El logro de los objetivos se observa al evidenciar un cambio en la conducta tanto de estudiantes como docentes, y constatar el deseo de ambos de continuar con rutinas de salud física y mental, para apoyar a su comunidad.

II. Marco conceptual.

2.1 Planteamiento del problema.

En los últimos años se ha venido impulsando y formulando diferentes políticas educativas, en el profesorado de educación física de padep/def, desde el referente de los contextos, nacionales y locales, orientadas al desarrollo de estrategias que favorezcan el mejoramiento de la calidad de vida del alumno.

Sin embargo, en la práctica docente, se ha observado problemas que impiden el mejoramiento de la calidad de la docencia, problemas que son ajenos al profesor de educación física, tales como: falta de rendimiento a la hora de hacer educación física, niños con síntomas de náuseas, insolación, falta de atención, estudiantes somnolientos, estudiantes con marcas de violencia en el cuerpo, estudiantes que a cada momento solicitan requieren ir al baño, niños que no acatan instrucciones del docente, faltas de respeto hacia el docente y actitudes hostiles, así como mareos a la hora de realizar la actividad física.

Todos esos síntomas, evidencian la presencia de problemas de distinta índole, que pueden clasificarse en biológicos, psicológicos, sociales y laborales.

Y en la práctica, en ocasiones el profesor de educación física deja de atender a todo el grupo por dedicarse a atender a uno de los estudiantes que presente alguno de estos problemas.

2.2 Justificación.

Son muchos los beneficios que el profesor de educación física puede generar en el desarrollo integral de los estudiantes en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz, del Municipio y Departamento de Quetzaltenango, siempre y cuando se tenga el conocimiento de la problemática que aqueja a los estudiantes, para poder tratar de forma adecuada a cada estudiante.

Dada la naturaleza integral del ser humano, cualquier problema que afecte nuestra vida social, psicológica, laboral o biológica, repercutirá en nuestro rendimiento en todos los roles que jugamos.

En el caso de los estudiantes, algún problema que les afecte, repercutirá en el rendimiento académico, y en el caso de aquellos estudiantes que provienen del área rural, en ocasiones, las carencias que se viven en el hogar y la comunidad puede reflejarse en actitudes y limitaciones en la escuela.

La realidad social que vive un cantón y una ciudad son distintas, pues en un cantón en ocasiones se carece de los servicios básicos, como agua potable, energía eléctrica, drenajes, y otros, que pueden incidir en los estudiantes.

Este trabajo ahonda en dicha problemática y la presenta para que sea conocida.

En ello radica la importancia de este trabajo, porque con él se pueden determinar las causas que producen los problemas en el estudiante que impiden el correcto desarrollo de la actividad física y conociendo dichas causas, se puede tratar de forma adecuada la problemática y con ello, mejorar la calidad de rendimiento físico del niño, ya que, en el caso del curso de educación física, al atender a un grupo de estudiantes, con uno de los niños que presente problemas, es imposible trabajar con todo el grupo, ya que el docente se dedicará a atender a ese niño, descuidando al resto del grupo.

Al conocer las causas, el profesor de educación física podrá atender de mejor manera, las circunstancias que puedan surgir y considerar todos los aspectos de la persona integral, enfocándose no sólo en lo físico sino también en lo emocional, lo biológico y todo lo que suceda alrededor de los estudiantes.

Conociendo de mejor manera a los estudiantes, se podrá identificar sus gustos, sus necesidades y en fin, lograr empatía que pueda motivar a los estudiantes a realizar actividad física y participar en todas aquellas que se planifiquen.

Por otro lado, dar a conocer los resultados de esta investigación en el plantel educativo donde se llevó a cabo, puede extender los esfuerzos para apoyar a los estudiantes, desde otras materias, y no solamente desde el curso de educación física.

III. Marco metodológico.

3.1 Objetivos.

Objetivo General:

Estudiar la problemática existente en alumnos del nivel primario para mejorar la calidad educativa desde la práctica de la educación física, en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz, Quetzaltenango, jornada matutina nivel primario.

Objetivos Específicos:

1. Determinar las causas más comunes del bajo rendimiento escolar, para proponer cambios que ayuden a resolver la problemática.
2. Clasificar las causas del bajo rendimiento escolar, en causas biológicas, psicológicas, sociales y laborales.
3. Proponer cambios en programas existentes y nuevos programas en beneficio del estudiante, para que tengan un mejor rendimiento académico.
4. Diseñar planes de acción para mejorar la higiene y salud física en el alumnado y docentes mejorando las actitudes de comunidad educativa de la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz, del Municipio y Departamento de Quetzaltenango.

3.2 Método.

Para la recolección de datos en estudiantes, se utilizó una guía de observación a todos los alumnos de primero a tercero primaria, de la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de La Cruz. Quetzaltenango. El resumen de los datos de la población observada se presenta en la siguiente sección.

También se diseñó una encuesta que se aplicó a maestras de los grados primero, segundo y tercero primaria. La encuesta aplicada se presenta a continuación.

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

**ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA CANTON LLANOS DE LA CRUZ,
QUETZALTENANGO, JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO**

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 la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz, Quetzaltenango, jornada matutina nivel primario del municipio y departamento de Quetzaltenango.

Descripción:

En la presente investigación se desea obtener información referente al Rol del maestro de Educación Física de la Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón Llanos de la Cruz, de Quetzaltenango en el cual se pretende identificar los beneficios o aportes que ha hecho la clase de Educación física en el aspecto biológico, psicológico, social y laboral del educando y personal docente del establecimiento.

INSTRUCCIONES:

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

Edad: _____

Sexo: _____

Procedencia área: Rural () Urbano ()

Escolaridad. _____

Situación Económica. _____

Padece alguna enfermedad: (Si) (NO)

Cual?: _____

Lugar que ocupa dentro de su familia: _____

INDICACIONES:

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

1. ¿Su maestro de Educación Física les ha platicado sobre la importancia de la educación física?
SI NO
2. ¿Su maestro de Educación Física les ha platicado sobre los Beneficios de la actividad física?
Si No
3. ¿El niño tiene una dieta de alimentación apropiada antes de llegar al establecimiento a estudiar?
Si
4. ¿Considera que una mala nutrición del niño Tiene influencia en las condiciones biológicas sociales o psicológico?
Si No
5. ¿considera tener en el aula niños muy nerviosos e inquietos, incapaces de mantener durante mucho tiempo la atención impulsivos y con cambios de humor frecuentes e intensos. Que Tienen un coeficiente intelectual normal, pero el problema de actitud les hace tener un rendimiento escolar inferior a sus compañeros de clase?
Si No
6. ¿Cree usted que la ruptura de los lazos entre los padres de los alumnos crea La desintegración familiar?
Si No
7. ¿La desintegración familiar afecta en el rendimiento del desempeño del niño en su educación?
Si No

¿En el ámbito laboral considera que hay falta interés en lo factores de higiene salud física y en el alumnado y personal docente de la escuela?

Si No

¿Cree usted como docente que La salud física es el elemento prioritario para el individuo y la población estudiantil y educativa, pues constituye a la base para el desarrollo en todos los campos de la sociedad, por cuanto es en sí la vida misma?.

Si No

¿La recreación es la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento en forma dinámica que permite al individuo el disfrute y desarrollo de sus potencialidades de manera libre” esto ocurre en el establecimiento?.

Si No

El establecimiento cuenta con el lugar adecuado que permite la realización de una actividad deportiva y recreativa adecuada, teniendo en cuenta que en el escenario debe contar con la reglamentación y dotación necesaria

Si No

3.3 Programación.

Para el efectivo desarrollo de la presente investigación, se planteó y respetó el cronograma siguiente.

CRONOGRAMA																																
ACTIVIDADES	Año 2015																Año 2016															
	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	Semanas				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)																																

IV. Marco teórico.

Hace muy poco se empezó a descubrir más sobre el cerebro humano y su proceso de aprendizaje. Uno de los descubrimientos interesantes del proceso de cognición fue que la parte del cerebro que utilizamos para aprender matemáticas, física o química es la misma que utilizamos para aprender movimientos y para el desarrollo de la coordinación motora y la psicomotricidad. Se llama Corteza Cerebral y tiene el 85% del peso del cerebro.

En sociedades donde la educación está en los primeros puestos del mudo como Finlandia o Noruega, las actividades prácticas tienen una importante relevancia desde las primeras edades. En estas sociedades desde las primeras edades se les presenta la Educación Física como algo importante. El desarrollo y entrenamiento neuromuscular es algo imprescindible para incrementar nuestro desenvolvimiento intelectual y eso los nórdicos lo tienen muy claro. En estos países un profesor puede disfrutar de una vida decente con su sueldo, y al mismo tiempo es valorado y respetado por su trabajo.

Música y coreografía son mecanismos claves para la mejoría de la coordinación motora y para el desenvolvimiento de la psicomotricidad.

Nuestro cerebro necesita desafíos constantemente. Dar estímulos al encéfalo que es la mejor manera de entrenarlo. Los estímulos que se refieren al sistema neuromuscular son los que favorecen el desarrollo y mejoría de nuestra coordinación motora, Infelizmente poco se hace para el avance de este.

El movimiento es similar a los libros. Los libros mejoran nuestros conocimientos, nuestra lectura, nuestro raciocinio, nuestra manera de hablar y de pensar. El aprendizaje y entrenamiento de los movimientos mejoran la acción neuromuscular haciendo que nuestro cerebro haga que los músculos reaccionen de una manera bastante más rápida a todos los estímulos que reciba. Cuanto mayor la cantidad de estímulos diferentes, mejor será el desarrollo de nuestra coordinación motora.

¿Quién tiene la maravillosa tarea de proporcionar a los niños, de una manera práctica, todas las clases de estímulos para su desarrollo? es el profesor de

Educación Física. En una clase de educación física pueden ser proporcionados varios estímulos a los niños por medio de los ejercicios: la reactivación del lóbulo frontal (movimiento y locomoción), del lóbulo temporal (memoria y audición), la reactivación del sistema vestibular (controla el equilibrio), y la reactivación del sistema extra piramidal (controla la regulación fina del movimiento).

En los países más desarrollados la Educación Física es un gran aliado en el combate a algunas enfermedades, y la Medicina en estos países lo tiene muy en cuenta. En muchas patologías leves se están suprimiendo los fármacos y se está recomendando ejercicio físico. En los últimos años se han descubierto una interesante cantidad de cosas que serán de gran importancia para el futuro de las personas, y si hablamos de vejez y longevidad de vida, la actividad física viene por delante. El área de la Educación Física gana una tremenda relevancia en este campo, pues de qué vale disfrutar de una vejez insana. ¿De qué servirá tener tantos años y carecer de una buena salud? Los profesionales de Educación Física hoy son fundamentales y en un futuro muy próximo serán esenciales en nuestras vidas.

La obesidad contribuye entre otras causas a aumentar la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, alteraciones esqueléticas, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, e inadaptación psicosocial. El trabajo de los médicos, nutricionistas, psicólogos infantiles es de suma importancia, pero el del profesor de Educación Física puede que repercuta a lo largo de toda la vida de este niño. Al hablar de la importancia de la Educación Física, estoy seguro de que me he quedado corto.

4.1 ¿Qué implica ser profesor de educación física?

Nos toca como profesionales de la educación Física instruir, enseñar, preparar a las nuevas generaciones no solo en el ámbito de ser deportistas sino también de saber cuidar la salud, formar una personalidad multifacética en todos los ámbitos de la vida; y es la base de la pirámide de todo el movimiento deportivo, recreativo y educativo.

4.2 ¿La Educación Física en que tributa al desarrollo integral del hombre para la vida?

Sus aportes fundamentales los siguientes:

- Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.
- Contribuye al desarrollo de habilidades que resultan básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.
- Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.
- Tributa a una mayor calidad de vida al reportar beneficios en los diferentes sistemas del organismo (cardiorrespiratorio, osteomuscular, endocrino, entre otros).
- Tributa al desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Constituye una vía de gran importancia para la formación de valores en los educandos.
- Fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar una mayor calidad de vida.
- Constituye una vía de experimentación del placer derivado de la práctica del ejercicio físico.
- Tributa a un mayor conocimiento del alumno respecto a su propio cuerpo.
- Logra incrementar la interacción social a partir del rescate y conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades que enmarcan el acervo cultural de los pueblos.
- Desarrolla hábitos higiénicos y salud en los educandos (Dietéticos, estéticos, entre otros).
- Contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos.
- Desarrolla las cualidades de la voluntad en los alumnos.
- Educa en el alumno el espíritu de competencia, fomentando los principios básicos que rigen la actividad competitiva (educa el espíritu de lucha, el respeto a los contrarios, a los propios compañeros, a los árbitros o jueces y al propio reglamento de la competencia).
- Favorece las capacidades intelectuales de los alumnos.

4.3 Rol del profesor de educación física.

En una sociedad de cambios vertiginosos el desafío de las instituciones formadoras se centra en formar un nuevo profesional que, sin dejar su propia individualidad y sus propios valores idiosincrásicos, tenga una visión y una perspectiva abierta a esta nueva realidad.

La formación profesional relacionados con la actividad física, ha seguido en nuestro país una evolución singular.

Entre las funciones docentes que requiere la transformación de la Educación Física en el ámbito formal escolar, autores contemporáneos señalan las siguientes:

- Ser conscientes de la naturaleza de su profesión y considerar la escuela como una organización social y política.
- Integrarse en el trabajo colaborativo escolar, desde su ámbito específico de trabajo, con todos los miembros de la comunidad.
- Desempeño profesional del rol docente como una alternativa de intervención pedagógica, mediante el diseño, la puesta en práctica, la evaluación y la reelaboración de estrategias para la formación de competencias en sujetos específicos, en contextos determinados.
- Orientador, guía, sugeridor de prácticas motrices significativas, que requieren nuevas formas de convivencia en las clases, un profesor como adaptador de decisiones y no como un gestor adiestrado.
- Conocedor de sí mismo.
- Conocedor de las complejas dimensiones de la persona humana.
- Saber establecer relaciones personales y grupales.
- Planificar estrategias de intervención y estar preparado para elegir en la reflexión sobre la práctica.
- Dominar los contenidos relevantes propios del campo del saber que configura su especialidad profesional docente.
- Evaluar los procesos de aprendizaje de los alumnos y utilizar los resultados de la investigación para mejorar el aprendizaje.

Para que el profesor pueda enfrentarse a estos avances sociales y educativos, necesita cambiar su forma de pensamiento, necesita ser formado en nuevas maneras de utilizar su propio aprendizaje. Será entonces necesario que adquiriera un estilo de pensamiento que contemple las dimensiones de: crítica, prospectiva, evolutiva-apertura, socio-política, técnica-científica, artística-creativa, cooperadora, tolerante-alteridad, riesgo-compromiso de cambio permanente, profundo-reflexivo, interiorización-filtro selectivo.

4.4 Que es educación física

La Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y del Deporte, define a la Educación Física como “la acción inherente al proceso pedagógico global, a través de la cual se garantiza una formación del movimiento humano como medio de educación activa y reflexible que atiende y se preocupa por las características de desarrollo del educando a fin de prepararlo para su participación crítica en el entorno social”. “Como disciplina pedagógica la Educación Física, se interpreta como la contribución educativa significativa a la estructuración de la personalidad del educando, con énfasis en la salud y en la calificación de su motricidad natural”. La Ley de Educación Nacional la define como “una parte fundamental de la Educación del ser humano que tiende a formarle integralmente, en mente cuerpo y espíritu, a través de actividades físicas racionalmente planificadas, científicamente concebidas y dosificadas para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos de la vida del hombre, cuya extensión comienza con la educación inicial y termina con la educación del anciano”.

4.5 Importancia de la Educación Física

La educación física es una parte del proceso educativo de toda persona, centrado en el movimiento corporal con el fin de lograr un afianzamiento en las capacidades físicas, cognitivas y afectivas del individuo, especialmente en los años de la juventud. Por esta importancia que tiene para la salud, para la formación afectiva y para la relación con sus pares del niño es que la educación física aparece como asignatura obligatoria en la formación integral de todas las escuelas, tanto primarias como secundarias, de la mayoría de los países del mundo. La articulación con las otras

disciplinas de aprendizaje está clara, pero la educación física se suele destacar y tiende a representar para los jóvenes una experiencia muy grata, por el constante vínculo que tiene con lo lúdico y lo recreativo.

4.6 Importancia de la educación física: Ayer y hoy

No se puede precisar con exactitud en qué momento de la historia de la humanidad surge la idea de la educación física como un componente importante en el desarrollo de la persona. Se sabe que desde la prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio **con fines de supervivencia**, en la medida que sin agilidad, fuerza, velocidad y energía se tornaba muy difícil la subsistencia, en una vida tan rudimentaria. Luego, civilizaciones como la espartana se ocuparon de la educación física dándole mucha importancia a la preparación para la **guerra y el combate**. En Grecia, la concepción del humano como algo separado del alma instaba a darle mucha importancia a la educación física, y no es casualidad que en ese contexto fue que nacieron muchos de los deportes que se practican hasta el día de hoy y los famosos Juegos Olímpicos. Los deportes de gimnasia moderna, en general vinculados con el **atletismo** (danza, esgrima, natación, equilibrio, equitación) tuvieron un surgimiento directamente relacionado con la educación física. Más tarde llegarían los deportes de velocidad como el ciclismo y el automovilismo, en los que la habilidad física y la rapidez mental se combinan con la eficiencia mecánica.

4.7 Incorporación de la Educación Física al sistema educativo

En el sistema educativo, la educación física adquiere una importancia especial en la medida que se considera a la escuela no como un lugar en el que se desarrolla meramente el conocimiento formal de los niños, sino que también se **transmiten valores, habilidades y competencias relacionadas con el cuerpo y con la actividad motriz**, sin las cuales seguramente será difícil perfeccionar todas las demás. No se limita a la práctica de los deportes, sino que debe traer consigo una actividad de internalización de conocimientos: se espera una reflexión sobre el sentido y los efectos de la actividad motriz, y de los hábitos saludables practicados con regularidad. No busca exigirles a los niños que realicen tareas en el hogar a su pesar, sino la mucho más difícil tarea de que incorporen el **hábito de mover el**

cuerpo, para lo que necesitan conocerlo muy bien, sabiendo donde están los músculos más importantes. El otro hábito que viene asociado a la educación física es el de la **alimentación** y el modo de vida saludable, acercándolos a una vida ordenada y libre de excesos que atentarían contra su sano desarrollo.

4.8 Beneficios de la actividad física

(http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/ugen/modulos/Salud/factors_bio.html)

Son muchas las ventajas y los beneficios asociados a la realización de actividades físicas. Se sabe que la práctica deportiva previene enfermedades, ayuda a conocer el cuerpo y logra formar al ciudadano en el trabajo en equipo. Además, la educación física es la única asignatura escolar que busca educar en la experiencia personal. Se logra consensuar reglas con el equipo contrario, pero también adquirir los valores y reconocer el esfuerzo aun en una situación de derrota. Para cualquier actividad física suelen intervenir otros conocimientos, como los de la matemática (el conocimiento sobre distancias), la física (la fuerza que se le impone a un móvil y la dirección que este toma), el arte (en la gran gama de deportes que se relacionan con la estética), y hasta la música, en los deportes que tienen un gran sentido rítmico.

La importancia de las condiciones nutricionales de los niños Radica principalmente en las graves repercusiones sobre el desarrollo de la persona en su edad temprana, si es que ésta no es adecuada. Los posibles daños ocasionados por una mala nutrición durante los primeros años de vida, pueden ser irreversibles. De igual forma, las consecuencias sobre el desarrollo del niño generado por el estado nutricional de la madre durante el período de gestación son de suma importancia. Por ello, se torna indispensable que las políticas sociales aborden este problema de manera eficiente y efectiva.

Los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere: si el menor presenta algún grado de desnutrición, los efectos podrían reflejarse incluso durante la etapa adulta. En este sentido, la productividad en el trabajo podría verse debilitada por un desarrollo conductual y cognitivo inadecuado, así como por un rendimiento escolar y un nivel de salud reproductiva

deficiente. Es por ello que las medidas de prevención de la atrofia, la anemia o la xeroftalmia se lleven a cabo durante la edad temprana del individuo.

Las prácticas alimenticias inadecuadas dentro del hogar tienen un efecto negativo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. En consecuencia, también queda implícito que una dieta adecuada, es decir, aquella balanceada en nutrientes, es la primera línea de defensa contra un conjunto de enfermedades que afectan principalmente a los niños, y que pueden dejar secuelas en ellos de por vida. De acuerdo el cuerpo humano da prioridad al destino de las sustancias alimenticias cuando éstas son insuficientes para cubrir absolutamente todas las necesidades del cuerpo humano. La supervivencia toma mayor importancia ante el crecimiento. En cuanto a la nutrición, los autores sostienen que el cuerpo estaría obligado a restarle prioridad al proceso de aprendizaje

4.9 Factores biológicos (https://es.wikipedia.org/wiki/Salud_ambiental)

La biología humana engloba todos los acontecimientos relacionados con la salud física y mental que se manifiestan en los seres humanos como consecuencia de su constitución orgánica. Existen diferencias en la forma y funcionamiento del cuerpo de hombres y mujeres que dan lugar a diferencias en el nivel de salud y en las formas de enfermar y morir. Como se ha señalado, la mirada androcéntrica hace que estas diferencias no se tengan en cuenta en las investigaciones en salud y se cometan sesgos que dan lugar a desigualdades de salud.

Tipos de Factores biológicos (https://es.wikipedia.org/wiki/Salud_ambiental)

Bacterias y sus toxinas (exo y edotoxinas)

- Virus- virus ARN y virus ADN -
- Otros microorganismos (micoplasmas, rickettsias, etc.)
- Parásitos uni y pluricelulares y sus toxinas
- Hongos y sus toxinas (micotoxinas). Las micotoxinas son frecuentes en alimentos que han estado en estado de almacenamiento deficientes (aflatoxinas, cerealenonas, etc.)
- Toxinas biológicas en general
- Alergenos en general de origen biológico incluyendo los haptenos

- Vacunas. Las inmunizaciones indiscriminadas - sobre todo de vacunas con conservantes con mercurio y aluminio son una causa creciente de morbilidad y discapacidad.
- Vegetales - en todo o en sus partes y/o toxinas propias (fitotoxinas) o agregadas como plaguicidas (ver factores químicos).
- Organismos superiores, por ejemplo, ingestión de vertebrados con sus toxinas como pescados en descomposición (histamina, escombrotóxicos y otros), mordeduras de mamíferos, etc...

Derecho a la Alimentación en Guatemala

(<http://derechoaalimentacionenguatemala.blogspot.com/>)

Cada vez se necesitan más manos en esta obra de construcción de una Guatemala sin hambre, pero a la vez, hay muchos guatemaltecos conscientes y dispuestos a ayudar y cambiar esta realidad! Porque de una u otra forma, todos podemos colaborar a que no sea violado el derecho a la alimentación a todas y todos los niños y niñas, hombres y mujeres, ancianos y ancianas guatemaltecos.

Programa Nacional de Asistencia Alimentaria

En Guatemala, prácticamente la mitad de nuestros niños sufren de desnutrición!! Actualmente, la desnutrición crónica afecta al 49.3% de la niñez entre 3 y 59 meses de vida; y lamentablemente, día a día esta cifra seguirá en aumento a menos, de que como ciudadanos colaboremos y exijamos que se cumpla con el derecho a la alimentación que tiene cada persona y del cual el estado es uno de los principales responsables.

Todos y cada uno de nosotros podemos ayudar a lograr el cumplimiento de este derecho, no como un derecho dirigido a la simple adquisición de alimentos, sino un derecho que brinde herramientas a todas las personas para una vida llena de posibilidades y capacidades de alimentarse a sí mismos y a sus familias. Un derecho que sea un escalón más hacia el camino de una vida digna y saludable y que ayude a romper con el círculo vicioso de desnutrición que sufren muchos guatemaltecos. En Guatemala, muchas organizaciones internacionales y ONG ayudan y luchan por el cumplimiento de los derechos de las comunidades más necesitadas; además, la seguridad alimentaria nutricional (SAN), y el derecho a la alimentación, como parte

de tal, están respaldados por la Ley del Sistema nacional de Seguridad Alimentaria Nutricional (Decreto No. 32-2005); en la cual se creó el Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SINASAN) con el objetivo fundamental de “establecer un marco institucional estratégico de organización y coordinación para priorizar, jerarquizar, armonizar, diseñar y ejecutar acciones de SAN a través de planes; En esta misma Ley, se establece que los órganos que integran el SINASAN son: el Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CONASAN), la Secretaría de SAN de la Presidencia de la República (SESAN), la Instancia de consulta y participación social y grupos de instituciones de apoyo. Sin embargo, posteriormente esta ley se ve debilitada con el Acuerdo Gubernativo No. 79-2008, en el cual se establece como ente rector para administrar y ejecutar los programas de inversión social, a la Comisión Interinstitucional de Cohesión Social que está coordinada por la Esposa del Presidente y su secretaría, suplantando así, las funciones y atribuciones designadas al SINASAN en el Decreto 32-2005. No obstante, somos muchos los guatemaltecos consientes y dispuestos a ayudar y cambiar la realidad de Guatemala; porque de una u otra forma, podemos colaborar a que todas y todos los niños y niñas, hombres y mujeres, ancianos y ancianas guatemaltecos, tengan una vida digna. Cada vez se necesita más personas para construir una Guatemala sin hambre. En lo que se refiere a los programas nutricionales, no hubo un aumento continuo de los recursos asignados a los programas de comedores solidarios, el programa de bolsa solidaria, el programa alimentario de refacción, desayuno y almuerzo escolar, el programa de desayunos escolares, el programa de hambre cero.

Dentro de estos proyectos se están cubriendo las tres clasificaciones de los programas sociales:

- I. prevención, ya que de alguna forma se alimentan a los niños en los centros educativos para prevenir la desnutrición o la vulnerabilidad a las enfermedades;
- II. tratamiento, porque de todas maneras van existir niños y niñas que ya presentan una desnutrición crónica.

III. programas de carácter de Apoyo Social. Entre los más importantes, debido al mayor nivel de gasto,

4.10 La desnutrición

Se llama **desnutrición** a un estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causado por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo. La desnutrición puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes, también por una dieta inapropiada como hipocalórica o hipoproteica. Tiene influencia en las condiciones sociales o psiquiátricas de los afectados. Ocurre frecuentemente entre individuos de bajos recursos y principalmente en niños de países subdesarrollados. La diferencia entre esta y la malnutrición es que en la desnutrición existe una deficiencia en la ingesta de calorías y proteínas, mientras que en la malnutrición existe una deficiencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o varios nutrientes que el cuerpo necesita (ejemplo: vitaminas, hierro, yodo, calorías, entre otros). En menores un cuadro clínico de desnutrición puede terminar en Kwashiorkor que se da por insuficiencia proteica en la dieta o Marasmo que trae como resultado flaqueza exagerada a falta de un déficit calórico total en la dieta. En los niños la desnutrición puede comenzar incluso en el vientre materno. Las consecuencias de la desnutrición infantil son: Niños de baja estatura, pálidos, delgados, muy enfermizos y débiles, que tienen problemas de aprendizaje y desarrollo intelectual. Mayores posibilidades de ser obesos de adultos. Las madres desnutridas dan a luz niños desnutridos y las que padecen anemia o descalcificación tienen más dificultades en el parto con niños de bajo peso.

Según Médicos Sin Fronteras, cada año de 3 a 5 millones de niños menores de seis años mueren de desnutrición.

4.11 La Nutrición

La **nutrición** es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macrosistémico.

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el

mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta. Los procesos macrosistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas, etc.

Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias. Lo que también implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedad de las personas.

4.12 Evaluación de los costos y beneficios de la inversión pública en educación (<http://www.prodessa.net/sites/default/files/No4-Boletin.pdf>)

Inversión actual Con la problemática planteada anteriormente es de suma importancia conocer la inversión que actualmente realiza el Estado de Guatemala en materia educativa, la cual durante 2009 a 2015, en promedio ha sido del 2.99% como porcentaje del PIB y se espera que para 2015 llegue al 3.01%. Una comparación en el contexto internacional ubica al país dentro de los que menos invierten en la educación de sus ciudadanos, de hecho sociedades como Costa de Marfil invierten el 4.6% del PIB² a pesar de ser una economía 3 veces más pequeña que la guatemalteca. Sin embargo, dado lo pequeño del Estado guatemalteco la escasa inversión en educación llega a representar inclusive una quinta parte de los ingresos tributarios. Aquí es preciso recordar que el país tiene la menor carga tributaria de la región centroamericana. También estas relaciones donde el Estado recibe pocos ingresos para la inversión indican que tener la posibilidad de destinar mayores recursos a una finalidad de gasto público (en este caso educación) implica que exista una política pública de crecimiento económico, poniendo a la política fiscal al servicio del desarrollo humano.

4.13 Aspecto psicológico.

La hiperactividad.

Es un trastorno frecuente en nuestros alumnos, tanto del nivel preprimario como de Primaria, por ello que debemos conocer las causas que pueden provocar esta anomalía en la conducta de nuestros niños, así como su detección, determinar otras posibles causas, ser conscientes de las consecuencias que puede tener y saber poner en funcionamiento el tratamiento más adecuado para normalizar esta situación.

¿Cómo se detecta?

Los niños hiperactivos son muy nerviosos e inquietos, incapaces de mantener durante mucho tiempo la atención. Son impulsivos y con cambios de humor frecuentes e intensos. Tienen un coeficiente intelectual normal, pero este problema de actitud les hace tener un rendimiento escolar inferior a sus compañeros de clase.

Expresiones como 'no para', 'siempre está haciendo algo', '¡es tan nervioso!', '¡nunca me escucha!', etc., son algunas de las quejas angustiosas que se oyen en boca de esos desesperados padres que tienen un hijo demasiado activo.

La detección de la hiperactividad se lleva a efecto mediante la observación. Observando al niño, podremos determinar si la excesiva actividad de éste entra dentro de los parámetros que definen al llamado 'niño hiperactivo'.

Posibles causas

La conducta hiperactiva tiene muchas causas. La etiología no está determinada cuando la conducta está identificada: los profesionales deben valorar la presencia y la importancia de una serie de posibles causas.

Se analiza la acción de varios factores que pueden determinar el curso del desarrollo: lesión cerebral, disfunción neurológica, herencia genética, diferencias de sexo e influencias psicológicas y sociales.

4.14. Yo como maestro de educación física como puedo contribuir al control de La problemática del ámbito psicológico que tengo en mi establecimiento que son los niños híper activos.

Los niños con Hiperactividad, son niños tienen un trastorno en la conducta, lo que los hace tener una gran actividad motora. Son niños impulsivos, desobedientes y tienen un comportamiento inadecuado para su edad. Este trastorno afecta la vida de los padres de estos niños, Hay tipos tratamientos para ayudar a que el niño no siga con este déficit.

¿Qué Es La Hiperactividad?

(<http://www.educacioninicial.com/EI/contenidos/00/4500/4504.asp>)

Es un trastorno de la conducta en los niños, se describió por primera vez en 1902 por Still. Se trata de niños que desarrollan una intensa actividad motora, que se mueven continuamente, sin que toda esta actividad tenga un propósito. Van de un lado para otro, pudiendo comenzar una tarea, pero que rápidamente abandonan para iniciar otra que a su vez vuelven a dejar sin terminar.

Características Generales

1.- Atención:

Lo que más caracteriza al niño hiperactivo es su falta de atención cercana a detalles. La distracción más vulnerable es a los estímulos del contexto ambiental. En casa tienen dificultades para seguir las reglas que se le marcan para organizarse y parece que no escuchan cuando se les habla. En el Jardín Infantil cometen errores por no fijarse en los trabajos o en las diferentes actividades. Con frecuencia saltan de una tarea a otra sin terminarla, ya que evitan situaciones que implican un nivel constante de esfuerzo mental

2.- Impulsividad:

Con frecuencia actúa de forma inmediata sin pensar en las consecuencias. Está inquieto con las manos o los pies y no puede sentarse quieto. Está activo en situaciones en que es inapropiado. Habla de forma excesiva, responde antes de que la otra persona termine, tiene dificultad para esperar su turno y frecuentemente interrumpe.

3.- Excesiva actividad motora:

Lo más característico de estos niños es la excesiva actividad motora. Siempre están en continuo movimiento, corren, saltan por la calle, nunca quieren ir cogidos de la mano. Su excesivo movimiento no persigue ningún objetivo, carece de finalidad

4.- Comportamiento:

Su comportamiento es imprevisible, inmaduro, inapropiado para su edad. No son malos pero sí que son traviesos. Se muestran violentos y agresivos verbal y físicamente. Con frecuencia mienten y cometen hurtos.

5.- Aprendizaje:

La mayoría de los niños hiperactivos presentan dificultades en el aprendizaje. El 40 ó 50% de los niños hiperactivos tienen un bajo rendimiento escolar. Tienen dificultades perceptivas, con lo cual no diferencian bien entre letras y líneas y tienen poca capacidad para estructurar la información que recibe a través de los distintos sentidos.

6.- Desobediencia:

Al niño hiperactivo le cuesta seguir las directrices que se le marcan en casa. El niño hace lo contrario de lo que se dice o pide. Sus padres tienen especial dificultad para educarles en adquirir patrones de conducta (hábitos de higiene, cortesía...).

1. Estabilidad emocional:

Presentan cambios bruscos de humor y no aceptan perder, por lo que no asumen sus propios fracasos.

4.15 Indicadores De Hiperactividad En Los Distintos Momentos Evolutivos

(<http://www.educacioninicial.com/EI/contenidos/00/4500/4504.asp>)

- 0 a 2 años: Descargas mioclónicas durante el sueño, problemas en el ritmo del sueño y durante la comida, periodos cortos de sueño y despertar sobresaltado, resistencia a los cuidados habituales, reactividad elevada a los estímulos auditivos, irritabilidad.
- 2 a 4 años: Inmadurez en el lenguaje expresivo, actividad motora excesiva, escasa conciencia de peligro, a causa de esto están más propensos a sufrir accidentes.
- 4 a 5 años: Problemas de adaptación social, desobediencia y dificultades en el seguimiento de normas.
- A partir de los 6 años: Impulsividad, déficit de atención, fracaso escolar, comportamientos antisociales y problemas de adaptación social.

Causas

La causa de la hiperactividad es orgánica. Se trata de una deficiencia desde el punto de vista de los elementos neurotransmisores (principalmente la dopamina) que provoca una disminución de la velocidad de una zona del cerebro (el lóbulo central), responsable del control de ciertos comportamientos. Esta deficiencia es a menudo hereditaria (en el 95% de los casos) y está presente desde el nacimiento, aunque no se aprecie claramente hasta los 4 o 5 años. El 35% de los padres y el 17% de las madres de niños hiperactivos lo son también y hay muchas probabilidades de que algún tío, tía o primo lo sean también. En sus últimos estudios, los investigadores, han demostrado que menos del 5% de los hiperactivos lo son como consecuencia de una lesión adquirida, a causa de una falta de oxígeno en el nacimiento. En la realización del diagnóstico, el electroencefalograma, descarta o confirma la epilepsia, que se da a veces entre los hiperactivos. La hiperactividad no tiene signos físicos claros que puedan verse por rayos X o en el test de laboratorio. Aunque el niño no muestre lesiones adquiridas en el cerebro, no existe seguridad de que no sea un niño hiperactivo. La hiperactividad Infantil es bastante frecuente, se calcula que afecta aproximadamente a un 3% de los niños menores de 7 años y es más común en niños que en niñas (hay 4 niños con hiperactividad por una niña con esta misma conducta). En el año 1914 el doctor Tredgold argumentó que podría ser causado por una disfunción cerebral mínima, una encefalitis letárgica en la cual queda afectada el área del comportamiento, de ahí la consecuente explosiva actividad voluntaria y la incapacidad de estarse quietos. Posteriormente en 1937 Bradley descubre efectos terapéuticos de las anfetaminas en los niños hiperactivos. Basándose en la teoría anterior les administraba medicamentos estimulantes para el cerebro y se observaba una mejoría de los síntomas.

Consecuencias en la familia

Los padres suelen definir a un hijo con hiperactividad como inmaduro y maleducado. Sus comportamientos generan conflictos en la familia, desaprobación y rechazo. Son irritantes y frustrantes en cuanto al éxito educativo de los padres y algunos niños tienden al aislamiento social. Este trastorno ya se detecta antes de los 7 años y unos tienen síntomas más graves que otros. Una cosa que hay que tener en cuenta, es

que si los padres retan exageradamente al niño hiperactivo, pueden estar fomentando un déficit de autoestima por su parte (sobre todo si lo critican por todo lo que hace) y realimentan el trastorno, ya que el pequeño acabará por no esforzarse por portarse bien, ya que verá que siempre lo acaban retando haga lo que haga

Tratamiento

El tratamiento depende de cada caso individual. En la actualidad, podemos disponer de tres modalidades para ayudar al niño: la farmacológica, la psicológica y la educativa.

Farmacológica:

El tratamiento que se sigue para estos niños es, en su mejor caso, el uso de los medicamentos. El principal fármaco que se utiliza es el METILFENIDATO. Sus efectos inmediatos son un aumento de la capacidad de atención y concentración y una reducción de la hiperactividad y la movilidad del niño, debido a que a través de ese agente externo se estimula al cerebro para que alcance los niveles de activación necesarios para un correcto mantenimiento de la atención. Como efectos secundarios, en algunos casos se produce una falta de apetito y de sueño. Sin embargo, dichos efectos duran poco tiempo: se elimina por la orina en unas cuantas horas y, es preciso volver a tomar otra pastilla. Por lo general, se toma una pastilla al levantarse y otra a medio día para que el efecto sea máximo en el momento en que el niño acude a la escuela, pero depende de la prescripción médica que se realiza en función de la edad del niño, la gravedad de sus problemas. Normalmente es adecuado medicar al niño después de los 5 años. Antes de esta edad no se puede medicar porque es difícil diagnosticar en el niño el déficit de atención, ya que está desarrollando su capacidad atencional y está en un período de exploración y manipulación, lo que hace difícil discriminar entre lo que es su comportamiento normal y el que no lo es. Depende de la evolución que tenga el niño, se puede recomendar que se retire definitivamente o que se retome en períodos concretos. Por lo general, a partir de los 12 años no se hace necesaria.

Psicológica:

- I. Este tratamiento está destinado a mejorar el ambiente familiar con intervenciones psicológicas de distintos tipos y que facilitan el tratamiento de estos niños, estas son:
- II. **La terapia cognitiva-conductista:** Ayuda a personas a trabajar asuntos más inmediatos. La terapia los apoya directamente en cuanto a cambiar su comportamiento. El apoyo puede ser asistencia práctica, tal como ayudar a aprender a pensar cada tarea y organizar su trabajo o fomentar nuevos comportamientos dando elogios o premios cada vez que la persona actúa de la forma deseada. Un terapeuta cognitivo-conductista puede usar tales técnicas para ayudar a un niño impulsivo a pensar antes de hablar.
- III. **El adiestramiento en cuanto a destrezas sociales:** Puede ayudar a niños a aprender nuevos comportamientos. En el adiestramiento de destrezas sociales, el terapeuta habla y muestra comportamientos apropiados tales como esperar el turno, compartir juguetes, pedir ayuda o responder a burlas, y luego le da la oportunidad al niño de practicar. Por ejemplo, un niño puede aprender a "leer" las expresiones faciales y el tono de voz de otras personas para poder responder más apropiadamente. El adiestramiento de destrezas sociales ayuda a aprender a participar en actividades de grupo, a hacer comentarios apropiados y a pedir ayuda. Un niño puede aprender a ver cómo su comportamiento afecta a otros y a desarrollar nuevas maneras de responder cuando está enojado o lo empujan.
- IV. **Los grupos de apoyo:** Conectan personas con inquietudes en común. Muchos adultos y padres de niños afectados pueden encontrar que es útil unirse a un grupo local o nacional de apoyo de este trastorno. Los miembros de los grupos de apoyo comparten frustraciones y éxitos, recomendaciones de especialistas calificados, información acerca de qué funciona, así como esperanzas en sí mismos y en sus hijos. El compartir experiencias con otros que tienen problemas similares ayuda a personas a saber que no están solas.
- V. **El adiestramiento en destrezas en cuanto al cuidado de hijos:** Ofrecido por terapeutas o en clases especiales, les da a los padres las herramientas y

técnicas para manejar el comportamiento del hijo. Una de estas técnicas es separar al niño del resto por un corto tiempo cuando el niño se vuelve ingobernable o fuera de control. Durante los tiempos en que está separado del resto de los niños, se saca al niño de la situación inquietante y se sienta solo y quieto por un rato hasta calmarse.

Educativa:

Una manera efectiva de modificar el comportamiento de un niño es a través de la ayuda educativa regida por premios, castigos y economía de fichas. Premios: Para un niño un premio es algo agradable que desea alcanzar, de tal modo que hará lo que sea por conseguirlo. Las actividades que más le gustan al niño y que habitualmente suele realizar, como pueden ser jugar con sus juguetes, ver la televisión o ir al cine con sus primos pueden entenderse y emplearse como un premio. En definitiva debe ser algo que el niño quiere y que tiene ganas de conseguir. Así pues el niño recibirá un premio cada vez que cumpla con la tarea deseada.

4.16 Castigo

La desintegración familiar se manifiesta con la ruptura de los lazos principales que unen el núcleo familiar, situación que sin duda cobra influencia en el desarrollo de sus miembros, provocando así el quiebre en los roles de sus integrantes, por su incapacidad de desempeñarlos en forma consciente y obligatoria dando como resultado la insatisfacción de las necesidades primarias de sus miembros. El rendimiento escolar es el nivel de conocimiento de un estudiante medido en todo año escolar, en la cual intervienen, el nivel intelectual, variables de personalidad y motivacionales. El objetivo esencial de este, es la preparación para la vida, el desarrollo de habilidades del pensamiento, con ideas propias que son fruto de estructurar lo que se ha aprendido.

4.17 El ámbito social.

Yo como maestro de educación física en el establecimiento donde laboro me he dado cuenta en el ámbito social que la mayoría de alumnos cuenta con la

desintegración familiar y cómo afecta esto en el desempeño del niño ¿cómo puedo yo contribuir a esta problemática social del los niños?.

4.17 Desintegración familiar

(http://descintegracionfamiliar.blogspot.com/2013/04/desintegracion-familiar-en-guatemala-la_16.html)

En la sociedad guatemalteca en los últimos años, ha aumentado enormemente la tasa de divorcios, la unidad de la familia se ve amenazada cada vez más, ya que son muchos los hogares que se ven afectados por este problema que afecta a la familia y principalmente a los hijos. La desintegración familiar es un problema que no sólo afecta a la familia sino también a toda la sociedad, ya que cuando una familia se desintegra se pierde la armonía familiar, los padres buscan la manera de culpar a alguien por la separación; y generalmente son los hijos los que se ven más afectados. Los hijos que ya cuentan con el sin número de problemas que ocasiona la adolescencia; tienen también que llevar sobre sus hombros el problema de la ruptura de la unidad familiar. Para los docentes no es muy fácil tratar con estudiantes adolescentes, que provienen de hogares desintegrados, quienes presentan una problemática particular que debe ser atendida. Porque en general ellos no rinden en sus estudios, siempre están distraídos y decaídos, sin deseos de aprender; de aquí surge la importancia de conocer:

¿Cómo incide la desintegración familiar en el rendimiento escolar de los alumnos del ciclo de primero de las secciones a, b y c, de educación primaria?

4.18 La familia guatemalteca en la actualidad

Con el transcurso del tiempo la situación en el país va cambiando, la Población va aumentando y con ella el nivel de pobreza, y por eso muchas veces la mujer tiene que trabajar fuera de la casa para contribuir con el presupuesto familiar y mejorar la situación económica del hogar, pero aún así las personas se superan y la mayoría de ellos tienen sueños y metas que alcanzar.

Pero a medida que la población crece, también crece, la tasa de divorcios en el país.

Definición de la familia:

Desde el punto de vista sociológico toda sociedad reconoce a la familia como la institución y grupo social básico, para el desarrollo de la comunidad. Para la ciencia psicológica, familia es: " La que constituye el campo Psicológico más importante de un alumno, ya que es considerada un refugio y una fuente de afectos, de identidad e identificación." El núcleo familiar necesita buena comunicación, comprensión y colaboración de sus miembros con el propósito de mantenerse unidos.

La familia es considerada para algunos sociólogos como: " Una célula social, unidad básica "

Desde el punto de vista de la organización política la familia se define como: "Célula primaria y fundamental de nuestra sociedad" Al estado le corresponde velar por su organización, protección y fomento a través del matrimonio.

Las ciencias sociales definen a la familia como: La unidad básica fundamental formada por dos adultos progenitores (padre y madre) que conviven con sus hijos en una misma casa cooperan en actividades económicas sociales y protectoras y al cuidado de sus hijos ya sean estos propios y adoptados "

Funciones de la familia:

Entre las funciones de la familia están:

a) Procreación

En todas las sociedades es típico que las familias se ocupen de engendrar y criar a los hijos, ya que por medio de los hijos se une más la familia, y esto es uno de los propósitos por el cual el hombre y la mujer deciden unir sus vidas.

B) Recreación

Así como el ser humano necesita alimentarse, vestirse, educarse, etc., así también necesita recrearse, divertirse propiciar juegos que unan más a la familia.

C) Satisfacción de necesidades

Entre estas necesidades tenemos las necesidades económicas también llamadas materiales, es decir todas aquellas que los seres humanos padecemos y para satisfacerlas necesitamos que intervenga un objeto (en Economía se le conoce como satisfactores o bienes) o persona extraña a nosotros.

d) Orientadora

La orientación que todo padre de familia debe darle a sus hijos abarca todos los aspectos de la vida, en particular si se considera la época actual, en la que lamentablemente se han perdido una serie de valores humanos, por diversos factores. A la familia corresponde cultivar principios morales que todo ser humano debe practicar ya que los mismos constituyen la base primordial para que todos los demás aspectos de la vida puedan desarrollarse normalmente.

Desintegración familiar

Se dice que una familia se desintegra cuando los padres se separan o falta uno de ellos, la desintegración puede darse por: Divorcio, separación y muerte. Desde el punto de vista de la sociología la desintegración familiar se define como: " La pérdida de la unidad familiar, significa que uno o más miembros dejan de desempeñar adecuadamente sus obligaciones o deberes ".

Ya que la desintegración es un proceso por el cual una familia organizada de cualquier índole pierde gradualmente su organización, hasta terminar con una separación o desintegración. Para otros investigadores desintegración familiar es considerada como: " El rompimiento de la unidad familiar, la disolución o funcionamiento de funciones sociales cuando uno o más de los miembros dejan de desempeñar adecuadamente el papel que les corresponde ".

Para otros investigadores la desintegración familiar, es considerada como: " La ruptura de la unidad familiar, la disolución o quebradura de la estructura social de las funciones, cuando dos miembros no pueden desempeñar las atribuciones que legal y moralmente les corresponden ". La desintegración de la familia se origina por distintas causas, siendo las más comunes las que a continuación se explican.

Separación:

Esta situación se produce cuando uno de los cónyuges manifiesta su deseo de no continuar conviviendo con su pareja. En muchas ocasiones esta separación es temporal, pues pasado algún tiempo ambos cónyuges resultan reconciliándose. Sin embargo, no debe dejar de considerarse que en algunas ocasiones, previo a obtener el divorcio es necesaria la separación.

Divorcio:

Constituye la ruptura total del vínculo matrimonial y a su vez el punto que marca en forma directa la desintegración de la familia. El divorcio es considerado también como: " Una válvula de escape para las inevitables tensiones del matrimonio " Cuando un sistema familiar no permite el divorcio, las personas se separan y formar otro hogar.

Muerte:

La muerte natural o violenta cambia el estado civil de la persona y a su vez modifica la organización familiar.

Tanto la muerte natural como la violenta de uno de los padres resulta perjudicial para los hijos, especialmente si éstos tienen una edad que no les permita comprender totalmente la pérdida de un ser querido. Regularmente surge un desequilibrio emocional que sólo es posible restablecer a través de una constante comunicación con los demás miembros de la familia y de muestras de afecto por parte de quien se ha quedado al cuidado de los menores, ya sea padre o madre.

Separación o divorcio:

La palabra divorcio viene del latín "divortium" derivado de divertere o "dovortere" que significa apartarse, acción o efecto de divorciarse, se puede definir divorcio como: "Cesación de la vida matrimonial en vida de ambos cónyuges y después de consumado del matrimonio."

El divorcio se puede clasificar en dos clases que son: Absoluto y Relativo. El primero indica disolución completa del vínculo conyugal. El segundo, la simple suspensión o separación de cónyuges en cuanto a la cohabitación.

El problema del divorcio es tan antiguo como la humanidad; sin embargo seguirá siendo un problema a pesar de psicólogos, sociólogos, religiosos, etc. han tratado de darle solución, de tal manera que no existan víctimas y que la familia no se destruya.

De acuerdo con nuestra legislación civil, el matrimonio se modifica con la separación y se disuelve por el divorcio, clasificado este último en:

- a) Divorcio por mutuo consentimiento y,
- b) Divorcio por causa determinada por voluntad de uno de los cónyuges.

El código civil en el artículo 154 nos dice: “La separación de personas, así como el divorcio sólo podrá declararse:

1.- Por mutuo acuerdo de los cónyuges;

2.- Por voluntad de uno de ellos, mediante causa determinada.

La separación o el divorcio por mutuo acuerdo de los cónyuges no podrán pedirse sino después de un año contado desde la fecha en que se celebró el matrimonio.”

a) El divorcio por mutuo acuerdo:

En caso que la separación o divorcio se solicitarán por, los cónyuges deberán presentar un proyecto de convenio sobre los puntos siguientes:

1.- ¿A quién quedan confiados los hijos en el matrimonio?

2.- ¿Por cuenta de quién de los cónyuges deberán ser alimentados y educados los hijos y cuando la obligación pese sobre ellos, en qué proporción contribuirá cada uno de ellos?

b) El divorcio por voluntad de uno de ellos mediante causa determinada:

El divorcio y la separación sólo puede solicitarse por el cónyuge que no haya dado causa de él, y sobre los seis meses siguientes al día en que hayan llegado a su consentimiento los hechos en que se funda la demanda.

El derecho natural convierte a los padres en custodios y responsables de sus hijos; ya que estos han recibido una herencia biológica y precisan de los medios para desarrollarla.

Factores que contribuyen a la desintegración:

Los factores que contribuyen a la desintegración de las familias guatemaltecas son varios pero en esta investigación se mencionará lo que se consideran más importantes entré éstos:

La drogadicción:

La drogadicción en nuestro país afecta a varias familias, y provoca en ellas problemas económicos, psicológicos, sociales y principalmente desintegración familiar. “Por droga se entiende cualquier sustancia susceptible de no- aplicación médica legítima, de la cual se abusa por auto-administración para fines distintos de los legítimos en medicina ” lo que significa que las drogas a que nos referimos son aquellas que se auto administran algunas personas con la finalidad de condicionar su

comportamiento produciendo trastornos en la personalidad y problemas en la actividad en que vive. Además la drogadicción puede ser también, la ingerencia de cualquier sustancia que por naturaleza química afecta a la estructura o funcionamiento del organismo vivo. Se ha comprobado que la adicción a las drogas se debe en la mayoría de casos a la existencia de problemas familiares y problemas emocionales no resueltos esto es destructivos a la persona misma, a la familia y a la sociedad.

La drogadicción en nuestro país afecta a las familias guatemaltecas en varios aspectos, causando una desintegración, ya que la familia se separa y son los hijos los mas afectados porque se les niega el derecho de superarse en la vida, porque algunos de ellos reciben una educación otros no y los pocos que estudian arrastran muchos problemas, ya que el alumno con este tipo de problema rinde menos en sus estudios.

El alcoholismo:

En Guatemala existe un alto grado de alcoholismo, especialmente en la zona. Una persona alcohólica causa desintegración en la familia; además de los problemas de salud, económicos, sociales y laborales que el alcoholismo ocasiona, están otros más serios, que son los problemas psicológicos que afectan a la familia. Ya que cualquiera de los padres con este tipo de problema, puede producir problemas serios de personalidad en sus hijos. Batz, dice: " La embriaguez alcohólica ordinaria simple, se manifiesta de formas diversas según las personas, lo más frecuente en las la elevación del estado de ánimo. El ebrio se manifiesta como una persona alegre, demuestra mucha alegría hace bromas se convierte en otra persona si es una persona tímida al estar en estado de embriaguez ríe, bromea. Sus ideas discurren más rápidamente y empieza a sufrir cambios del pensamiento. (BATZ, Laura La Desintegración Familiar, (Tesis), Guatemala, 1,994 Escuela de Trabajo Social, USAC, p 13)

Las asociaciones lógicas son sustituidas por instituciones de semejanza y vivencias. Para otros el alcoholismo es considerado como: " una enfermedad del bebedor excesivo, que ha perdido definitivamente el control de su consumo. Es una enfermedad progresiva e incurable, porque el bebedor no podrá beber ya jamás

moderada mente para él, la única forma de sobriedad será la abstinencia total. " El alcoholismo es una enfermedad que afecta a muchos de nuestros hermanos guatemaltecos y por ello algunos investigadores han clasificado el alcoholismo en tres tipos como lo son: El tipo social, que no es otra cosa sino una forma de adaptarse al grupo por medio del alcohol; el de tipo neurótico que es una necesidad inconsciente para mantener el equilibrio psicodinámico, por ejemplo: funcionar en algún ambiente o situación en donde en forma sobria no se atrevería a actuar; el tipo psicótico está dividido en esquizofrénico y maníaco-depresivo, el primero caracterizado por disociación mental con intoxicación frecuente. El maníaco depresivo con depresión intensa, excitación maníaca de grado ligero y puede ocurrir suicidios o morir accidentalmente. El alcoholismo para la organización mundial de la salud la define como: " un trastorno en el cual el consumo del alcohol va en deterioramiento de la salud o del funcionamiento social de la persona por un periodo de tiempo " Por las razones arriba mencionadas el alcoholismo es considerado como uno de los principales factores que son causantes de desintegración familiar.

Incompatibilidad de caracteres:

La incompatibilidad en la época actual es considerada como una desigualdad o sea es todo aquello que no puede juntarse: de allí se origina un constante choque entre personas que por una u otra razón argumentan que sus características o formas de vivir son incompatibles, o sea que entre función de humanos hay tendencia a chocar constantemente. La vida matrimonial para los cónyuges que son incompatibles casi en todas las cosas comienza poco a poco a hacerse insoportable, y ya ninguno de los dos vive tranquilo porque a los dos les molesta la actitud de otro y viven en un constante choque, ninguno de los dos mira lo positivo del otro sino solo negativo hasta que los dos comprenden que son incompatibles. En el ser humano puede llegar a erradicarse la incompatibilidad si se toma en cuenta una serie de factores que pueden efectuar un cambio en la persona, por ejemplo: su formación, modales etc.

Para algunas personas incompatibilidad es: " una causa de desintegración debido a la incomprensión de ambos cónyuges, ya que a medida que el tiempo transcurre

afecta más a la pareja hasta optar ambos por el divorcio " La mayoría de parejas que no encuentran otra excusa para divorciarse, dicen que son incompatibles que no pueden estar juntos.

Lo económico:

El factor económico es factor muy importante en la familia algunos investigadores definen la palabra Economía como: " la ciencia que estudia la producción, aumento o disminución de riquezas de una nación " Las sociedades, un aspecto que repercute profundamente en la vida familiar, los integrantes están desprovistos de los elementos económicos para satisfacer sus necesidades. El alto costo de la vida es un factor que afecta a la mayor parte de la población guatemalteca, ya que en nuestro país se mantiene desde varios años atrás una inflación que afecta a la mayoría de personas. En nuestro país existe una división ocupacional clasificada de la siguiente manera: profesionales, burócratas, obreros calificados y no calificados, agricultores, empleados de comercio, jornaleros, peones, etc. Ahora ya en función de la familia los matrimonios celebrados entre personas de bajos recursos que aún se encuentra estudiando, presentan problemas porque por lo general la esposa ya no continua sus estudios y el esposo si, de esta forma el continua sus estudios hasta culminarlos y obtiene el título deseado. La esposa se siente inferior económica e intelectualmente, porque también trabaja, pero no es capaz de proporcionar el mismo presupuesto económico que su esposo. Ahora, cuando en la pareja el esposo trabaja únicamente, la familia se ve más afectada porque a veces el dinero no alcanza y la pareja empieza a tener problemas porque no son capaces de soportar esta situación y es aquí donde comienzan los problemas, porque la esposa se queja que el dinero no alcanza y el esposo enfatiza que es porque ella administra mal el dinero o también afirma que él trabaja todo el día pero su trabajo es mal remunerado. En el factor económico es una forma de administrar adecuadamente los recursos con que cuenta la familia, utilizándolos de acuerdo con las necesidades ella. Uno de los objetivos de la vida del ser humano es la satisfacción de las necesidades, pero el hombre aislado no es capaz de satisfacerlas y necesita la cooperación de sus semejantes para sobrevivir. Cuando el hombre establece relaciones con sus

semejantes con la finalidad de satisfacer sus necesidades estamos en presencia del fenómeno económico

Lo social:

Es un hecho indiscutible el cambio que a través del tiempo viene experimentando la humanidad y las diferentes sociedades, ese cambio ha sido considerado como un proceso hacia la superación y el progreso, otras veces como el recorrido de un cielo y otras como un fenómeno debido a la concurrencia de factores que influyen de mayor o menor grado en tales cambios, para otros el factor social es considerado como: " desarrollo planeado o no de la cultura y de las formas de interacción o acción social. " Los procesos de la evolución social se consideran más o menos análogos a los de la evolución biológica, es decir, variación, lucha por la existencia, selección y adaptación, pero no son idénticos a ellos. La evolución difiere de progreso, porque que la evolución no lleva la idea de cambio para mejorar, ni siquiera de aumento de complejidad. Por lo general se refiere a los cambios de mayor importancia en lo social y que pueden ser acumulativos o irreversibles, antes que recurrentes. El factor social afecta mucho a las parejas hoy en día porque a veces las personas cuando están enamoradas no se dan cuenta que no están al mismo nivel ni económicamente ni socialmente, y cometen el error de contraer matrimonio, pero conforme va pasando el tiempo se dan cuenta que no era lo que ellos esperaban, porque las costumbres no son iguales ya sea porque son de diferente lugar hablando geográficamente, entonces cada uno de ellos tienen diferentes costumbres y existe una rivalidad entre ellos. Por demostrar que el lugar al cual pertenece es mejor que el del otro. Ahora cuando la pareja es de diferente nivel educativo también afecta porque el que es profesional a veces se avergüenza de su esposo o esposa porque no se sabe comportar socialmente y eso hace que baje la autoestima del otro sintiéndose inferior e incapaz. Por lo general el factor social afecta mucho a la pareja y esto también afecta a los hijos porque ellos son los ms afectados por las constantes discusiones de los padres, el factor social es considerado uno de los factores principales como causa de separación o divorcio.

4.19 Factores de la comunicación:

Otra causa común pero no menos importante es la falta de comunicación en una pareja, muchos problemas que se dan en los hogares se deben a esta falta, y muchos también pudieran evitarse si se diera una comunicación seria, leal, veraz y amorosa.

La falta de comunicación en una pareja les trae muchos problemas ya que nunca se ponen de acuerdo siempre están en constante pugna y no reina la armonía en el hogar, la falta de comunicación también provoca que la familia se desintegre ya que se pierden los objetivos de la familia, ya que cada uno de ellos no piensa que se está haciendo daño a si mismo y a su pareja. “ La falta de comunicación condiciona

trastornos en la dinámica familiar, ante todo bloquea la relación afectiva con la familia.” El adolescente se encuentra frustrado en la familia donde no le es

posible comentar sus experiencias, generalmente nuevas entre de sus vivencias y como consecuencias no recibe ninguna orientación, sin embargo puede existir comunicación pero no lo ideal sino la que se realiza en un medio agresivo, en que los padres se relacionan con sus hijos para reprenderlos, para agredirlos o criticarlos: causándoles de esa forma, sentimientos de inferioridad. En una gran mayoría de

casos los padres se ven obligados a salir del hogar casi durante todas las horas hábiles, al retornar cansados poca o ninguna oportunidad tienen de establecer comunicación adecuada con sus hijos. La televisión rompe la comunicación en la mayoría de hogares, pues cada quien se introduce dentro del aparato, olvidándose de sus necesidades y demás aspectos de la vida, en los cuales se hace necesaria la intervención de todos. Pero la comunicación basada es la verdad, puede integrar

a una familia, porque nuevamente encontrarán su camino y se plantearán nuevas metas, la falta de comunicación matrimonial puede ayudar a la pareja si ésta acude a ellos, pero son pocas las parejas que buscan ayuda profesional si no que optan por separarse o divorciarse.

La infidelidad:

La infidelidad es considerada como sinónimo de traición, ya que por lo general al hablar de infidelidad se piensa en infidelidad sexual, es decir, en su aspecto exterior como consumación de un acto sexual fuera del matrimonio, algunas veces este

problema surge por la falta de madurez de la pareja, o por la falta de comunicación pero también existen otros factores. Pero la infidelidad existe cuando se traicionan los propósitos del matrimonio, cuando falta la buena disposición recíproca necesaria para la maduración de la familia en común, y además cuando se busca otra fuente para satisfacer su necesidad afectiva y para obtener su propia gratificación. Se estima generalmente que el varón experimenta mayor dificultad que la mujer para permanecer fiel. La mujer por el contrario está mucho más orientada hacia las relaciones afectivas completas y por esto en menor porcentaje, el hombre se ve impulsado al adulterio por la mera búsqueda de placer sexual. Es importante mencionar que varón goza de mayor tolerancia hacia la infidelidad en algunas culturas, ya que la mujer es más recriminada en este sentido. Pero cuando falta la función del esposo o padre de la familia ocurre varios cambios que dan como resultado el desamparo, el abandono; durante las cuales la mujer que no tiene una profesión en que desenvolverse y satisfacer las necesidades económicas de la familia, se ve en la apremiante necesidad de buscar ayuda, encontrándose algunas veces coaccionada a comerciar sexualmente. Por lo general la persona a la que le han sido infiel pasa por una serie de problemas, se siente engañada, burlada y pierde la confianza en su pareja, y a menudo la infidelidad causa desintegración en la familia.

El ámbito laboral.

Higiene y salud laboral se refiere a un conjunto de normas y procedimientos relacionados a la protección de la integridad física y mental del trabajador y alumnos, preservándolo de los riesgos de salud inherentes a las tareas del cargo y al ambiente físico donde se ejecutan. Está relacionada con el diagnóstico y la prevención de enfermedades ocupacionales a partir del estudio y control de dos variables: el hombre y su ambiente de trabajo, es decir que posee un carácter eminentemente preventivo, ya que se dirige a la salud y a la comodidad del empleado y alumnado, evitando que éstos enfermen o se ausente de manera provisional o definitiva del trabajo y la escuela.

Yo como maestro de educación física necesito saber en el ámbito laboral falta de interés en lo factores de higiene salud y recreación en el alumnado y personal docente de la escuela donde laboro.

Un programa de salud escolar centra su contenido en la atención integral del niño, la niña en la edad escolar y el docente a través de un proceso continuo de actividades de protección y fomento y recuperación de la salud. Teniendo como meta mejorar la salud de los escolares (alumnado y docentes), así mismo su propósito de alcanzar un óptimo estado de salud en los estudiantes y docentes mejorando tanto su calidad de vida como su participación en actividades educativas.

4.20 Salud

“Completo estado de bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedades” (Organización Mundial de la Salud –OMS-). “Es una condición de equilibrio armónico, funcional, físico y psíquico, dinámicamente integrado en su ambiente natural y social” (Carta fundacional de la OMS). “La salud es un marco complejo en el cual participan las relaciones entre los procesos biológicos, ecológicos, culturales y económico-sociales que se dan en una sociedad, por medio de la relación del hombre con el ambiente social y natural en el que vive”. (Leonor Hurtado Paz y Paz. Consultora Organización Panamericana de la Salud).

Salud física.

“Capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana” (Enciclopedia ENCARTA 2,000.)

“La salud es un producto social resultante de la interacción entre el nivel de desarrollo del país, las condiciones de vida de las poblaciones y la participación social, a nivel individual y colectivo, a fin de procurar a los habitantes del país el más completo bienestar físico, mental y social (Art. 2 Decreto 90-97. Código de Salud Segunda Edición 1,999)

Enfermedad.

“Alteración más o menos grave de la salud del cuerpo animal o vegetal. Pasión dañosa o alteración en lo moral o espiritual. Anormalidad dañosa en el

funcionamiento de una institución, colectividad, etc., Enfermedad profesional la producida a consecuencia del trabajo y que ocasiona al trabajador una incapacidad para el ejercicio normal de su profesión, o la muerte” (El Pequeño Larousse Ilustrado 1997).

Enfermedad Carencial. “enfermedad causada por falta de una o más sustancias esenciales en la dieta.” Enfermedad Complicante.” segunda enfermedad que ocurre como consecuencia de una primera y la agrava.” Enfermedad Contagiosa. “Enfermedad que se puede transmitir de una persona enferma a otra sana por contacto personal con la enferma, por contacto con sus secreciones, o excreciones, o por contacto con un objeto o animal que se contaminó con las secreciones o excreciones de la persona enferma. La enfermedad contagiosa, siempre es infecciosa.”

“Cualquier estado donde hay un deterioro de la salud del organismo humano. Todas las enfermedades implican un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno e incluso cuando la causa se desconoce, siempre se puede enfermar, en términos de los procesos fisiológicos o mentales que se alteran”

Los conceptos de Salud vertidos inicialmente y conjugados con los referentes a los de enfermedad revelan con amplitud de cobertura conceptual, justamente a la altura y alcance del concepto de la OMS, en virtud de que comprende, por así decirlo Salud Física, Salud Mental y Salud Social, de cuyas alteraciones, anormalidades o deficiencias, puede considerarse cada una de ellas entrar en un estado de enfermedad.

Por tanto, Se demuestra menos eficaz la práctica tradicional desarrollada por las instituciones encargadas de velar por la salud las cuales se han preocupado fundamentalmente de la medicina curativa. Siempre relegando a un segundo plano el aspecto preventivo Debemos adoptar el nuevo concepto de salud, que requiere una actividad organizada y sistemática en relación a los recursos, factibilidad Institucional y disponibilidad de la población.

Atención preventiva.

La salud es el elemento prioritario para el individuo y la población pues constituye la base para el desarrollo en todos los campos de la sociedad, por cuanto es en sí la vida misma. La población infantil y joven cuando está sana tiene mejores condiciones para formarse y desarrollarse, alcanzando su plena realización individual y social; la población adulta cuando está sana tiene mejores condiciones de desarrollo y mayor capacidad productiva; la población anciana, cuando está saludable puede continuar teniendo una participación social útil y productiva.

Por el contrario, la enfermedad cuando llega, presenta cuadros de dolor y sufrimiento, a la persona enferma, mientras que en la familia, la enfermedad siembra consternación, igualmente dolor y sufrimiento moral, y materialmente se convierte en una pesada carga por los altos costos económicos en los que necesariamente hay que incurrir, toda vez que se hace necesaria la atención médica y medicamentos, limitando con ello el mejoramiento y fortalecimiento de la calidad de vida del entorno familiar porque la posible disponibilidad económica de con que se cuenta ya no se invierte en acciones que puedan mejorar la calidad de vida, sin que por lo contrario se invierte en la curación.

En los casos de enfermedad, la sociedad no queda al margen, pues ésta para los casos de enfermedad individual, queda limitada de un elemento vital y valioso, en la senda de la construcción del desarrollo y progreso social y para los casos en los que la enfermedad es colectiva, no es para menos los altos gastos económicos que representa y fundamentalmente el estancamiento y probablemente el retroceso que sufre el avance y progreso de la colectividad.

Siempre dentro de éste contexto, cabe señalar enfáticamente que la secuelas físicas, económicas, materiales y morales que deja la enfermedad a su paso son impactantes, desencadenando consecuencias en las que ahondan los problemas económicos, principalmente en las esferas sociales mas desposeídas y con menor acceso a los centros de atención y que lamentablemente lo constituyen las grandes mayorías, en donde con mayor facilidad se propician las enfermedades físicas con consecuencias sociales y enfermedades sociales con consecuencias físicas, como por ejemplo el alcoholismo, la drogadicción, la prostitución, el divorcio y la

desintegración familia, la delincuencia y la vagancia, consideradas entre otras, como reflejos de una sociedad enferma. (Daniel Vicente Gómez).

Todo apunta a visualizar dentro de un espectro de mayor amplitud la conceptualización de los términos salud-enfermedad, en atención a que esta interacción se genera dentro de tres ámbitos bien determinados y girados alrededor e inherentes al hombre mismo, o sea su propia individualidad, como son el hombre físico, el hombre mental y el hombre social, en cuyo caso, al generarse el desbalance, el desequilibrio o alteración se puede deducir que nos estamos refiriendo a los casos específicos de enfermedades físicas, entre las que podemos citar infectocontagiosas, carenciales, degenerativas y otras; enfermedades mentales referentes a desórdenes, alteraciones y desequilibrios mentales; y las enfermedades sociales manifiestas en los desórdenes, desequilibrios y condiciones manifiestas de una sociedad enferma.

Ante tal diversidad en materia de salud-enfermedad surge la gama igualmente de especialistas en materia de atención a la persona, con el único objetivo de promover, prevenir y recuperar la salud física, mental y social del individuo. Que ante la magnitud de los casos presentados y dada la inaccesibilidad, resulta imposible la atención y solución a los mismos. Los argumentos enunciados anteriormente, se confirman cuando se aprecia con sentido crítico el Circulo Vicioso De La Pobreza, La Ignorancia Y La Enfermedad. (Según Holwitz)

Salud pública

(http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/07/07_1446.pdf)

Definición

“Es la ciencia y el arte de prevenir las enfermedades, prolongar la vida y estimular la salud y la eficiencia por medio de un esfuerzo comunal organizado, dirigido hacia el saneamiento del medio ambiente; el control de las enfermedades transmisibles; la educación del individuo en los principios de higiene personal; la organización de los servicios médicos y de enfermería para el diagnóstico temprano y tratamiento preventivo de las enfermedades, y el desarrollo de la maquinaria social que le asegure a todo individuo un patrón de vida adecuado para conservar la salud -

Organizados todos estos beneficios en forma tal, que permitan a todo ciudadano gozar de su derecho innato de salud y longevidad” (Winslow 1920).

Una definición más reciente y que se utiliza cada vez más, es aquella que aparece en la constitución de la Organización Mundial de la Salud (citado al inicio) y que dice “que es un estado completo de bienestar físico, Mental y social, y no simplemente la ausencia de enfermedades”

La Salud Publica, comprende cuatro áreas fundamentales

- 1) Fomento de la vitalidad y salud integral.
- 2) Prevención de lesiones y enfermedades infecciosas y no infecciosas.
- 3) Organización y provisión de servicios para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades
- 4) Rehabilitación de las personas enfermas o incapacitadas para que alcancen el grado más alto posible de actividad, por sí mismo.

Abordado desde el punto de vista filosófico o de propósito diremos que lo revelado evidencia el valor real de la salud en sí, que es simplemente promover la felicidad y la eficiencia. Lo que cuenta en la vida es la calidad y no la cantidad. La salud personal o pública, como finalidades en sí, carecen de valor. Por lo tanto, lo único que reviste la importancia a la salud, son aquellas actividades que pueden realizarse gracias a ella. Por otro lado debemos reconocer que las actividades de Salud Pública representan una parte de la lucha que sostiene la civilización por mejorar la vida de los pueblos. Con la civilización y los conocimientos aparece un esfuerzo y una oportunidad, organizada y consciente, para cambiar las relaciones del hombre con su medio ambiente, físico y social. Buscamos alejar la muerte aunque sea por un período muy breve, y tratamos de proteger a la humanidad de las enfermedades que puedan causarle sufrimientos, infelicidad, incapacidad o muerte prematura. Esto se logra mediante la elaboración de algunas medidas que previenen tanto la aparición como el desarrollo de las enfermedades. Muchos de estos inventos higiénicos solo pueden aplicarse mediante un extenso movimiento social.

En resumen sobre las consideraciones de la Salud Pública, se determina

- a) El Fomento De La Salud, Representa En Cierta Sentido Un redescubrimiento de antiguos conceptos, considerados hace nada menos que 3,000 años antes de

nuestra era en las que destacan algunas ciudades del subcontinente precolombino, quienes desarrollaron programas de higiene y salud ambiental, provisión de baños públicos y sistemas de desagües subterráneos.

b) Prevención De Enfermedades, Aquí Destaca La Prueba Concluyente de la teoría del germen, realizada en el último cuarto del siglo XIX por Luis Pasteur en Francia y Robert Koch en Alemania. Sus hallazgos en el campo de la bacteriología llevaron a la primera revolución epidemiológica. La Salud pública ambiental, que comprende el abastecimiento de agua potable, mejores sistemas de alcantarillado, pasteurización de la leche y el control sanitario de suministro de alimentos. El descubrimiento de vacunas efectivas basadas en el desarrollo de la inmunología como ciencia.

c) La provisión de cuidados médicos. En la actualidad hay en el mundo tres sistemas básicos de cuidados médicos - Asistencia pública, predomina en 108 países, que constituye el 49% de la población mundial, localizados en Asia, África y América Latina. - El Sistema de Seguro Médico, en 23 países con el 18% de la población mundial, localizados en países industrializados con economía capitalista situados en Europa y Norteamérica y otros. - Sistema de Servicios Nacionales, en 14 países, constituyendo el 33%, entre ellos nueve países europeos, cuatro de Asia y Cuba.

d) Rehabilitación, Durante las últimas décadas se han desarrollado muchos programas y servicios de rehabilitación para mitigar la invalidez funcional, y además para rehabilitación social y vocacional, que están recibiendo cada vez más atención por los servicios de Salud Pública.

Epidemiología

En su origen, el término se aplicó al estudio de las enfermedades epidémicas, tales como el cólera o el sarampión. Con el tiempo, sin embargo, ha adquirido un sentido más amplio, biológicamente universal, de manera que ya no solo se habla de epidemiología de una enfermedad transmisible como la influenza, sino también de la epidemiología de un padecimientos no transmisible, como una cardiopatía, de la epidemiología de riesgos físicos, como los accidentes caseros, de la epidemiología de anomalías congénitas, como los efectos de nacimientos y aún de la epidemiología de acontecimientos que afectan a un grupo, como los nacimientos y la

mortalidad infantil. La ciencia de la epidemiología versa esencialmente sobre la ecología de las enfermedades “Las circunstancias en que ocurren las enfermedades y los lugares donde tienden o no tienden a florecer” dado que el estudio se aborda desde el punto de vista ecológico, deberá forzosamente tomar en cuenta una extensa gama de factores. Estos pueden ser biológicos, físicos, genéticos, ambientales, sociales, económicos, religiosos, políticos y demás.

Definición descriptiva “EPIDEMIOLOGIA” es el estudio de la historia natural de las enfermedades o lesiones con referencia a su causa y a los factores que determina su ocurrencia. a) Nos brinda un panorama de la extensión, distribución y tipo de las enfermedades y lesiones que se presentan en tiempos y lugares diferentes. b) Relaciona estos fenómenos con las condiciones externas que rodean al individuo y que determina su manera de vivir.

La enfermedad, un sistema dinámico. Si consideramos las enfermedades del hombre como el resultado de muchas fuerzas ecológicas, es evidente que nos encontramos frente a un sistema dinámico que encierra tres ecológicas, es evidente que nos encontramos frente a un sistema dinámico que encierra tres factores principales

a) Un agente de enfermedad o lesión,

b) un huésped o recipiente y

c) un medio ambiente común. Cada uno de estos factores está compuesto por otros agregados, algunos relacionados entre sí. Y otros no.

1. agente causal de enfermedad Según Clark “Es un elemento, una sustancia, o una fuerza, animada o inanimada, cuya presencia o ausencia puede, entrando en contacto efectivo con un hospedero humano susceptible y en condiciones ambientales propiciar, servir como un estímulo para iniciar o perpetuar el proceso de enfermedad.

2. hospedero. Persona O Animal vivo (y artrópodo), que en circunstancias naturales permite la subsistencia o el alojamiento de un agente causal de enfermedad.

3. Medio ambiente Conjunto condiciones e influencias externas que afectan la vida y el desarrollo del organismo.

El hombre no vive aislado y está expuesto a múltiples influencias y condiciones que conforman el medio ambiente, cuyas numerosas variables en interacción con las del hospedero y el agente causal de enfermedad, producirán salud o enfermedad en el individuo. Este medio ambiente comprende Físico, Biológico, Social, Cultural.

Cadena Epidemiológica

Una enfermedad aparece como consecuencia de una cadena de acontecimientos que enlazan a los elementos de la tríada ecológica agenteambiente-hospedero. Si se rompe uno de sus eslabones, aún el más débil o el más accesible y, una vez descubierto, se procurará destruirlo o romperlo y con ello evitar que el agente causal de enfermedad llegue hasta el hospedero sano.

(Cadena epidemiológica, Ministerio de salud Pública, Depto. Producción de materiales INDAPS Quiriguá, Izabal 1980)

Atención primaria de salud

Existe una política de salud definida y aceptada por casi todos los países del mundo, en la Asamblea de la OMS, en 1977, denominada “salud para todos en el año 2,000” en la reunión de Alma Ata, en la que se estableció una estrategia específica definida como “Atención Primaria De Salud” y que planteaba para el Año 2,000 “Todos los habitantes de los países tengan un nivel de salud suficiente para que trabajen productivamente y participen activamente en la vida social de la comunidad en que viven”. Posteriormente se definieron para las América las metas mínimas en salud que debían ser alcanzadas a través de la Atención Primaria, mediante programas específicos, como los siguientes

a) Programas dirigidos a poblaciones especiales madre, niño, trabajador, edad avanzada, incapacitado.

b) Programas para la salud general alimentación y nutrición, salud bucal, salud mental, prevención de accidentes, saneamiento ambiental.

c) Programas para la prevención, protección y control de enfermedades, etc. Las acciones para alcanzar las metas en Atención primaria son integrales, es decir, afectan no solo a lo curativo, sino fundamentalmente a lo preventivo. Por esto se acostumbra denominarlas Prevención primaria promoción y protección de la salud. Prevención secundaria curación Prevención terciaria Rehabilitación.

Aplicado al concepto integrado de la historia natural de la enfermedad.

Dentro De los aspectos y acciones a considerar dentro de la ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD, se pueden mencionar

- Ampliación de Cobertura de los Servicios de Salud (poblacional, geográficos y otros)
- Algunas características generales de los programas en la estrategia de Atención Primaria (Garantía de acceso, Acentuarse las actividades de promoción y prevención combinadas con las de tratamiento y rehabilitación, universalidad, priorizar actividades)
- Participación comunitaria (Que la comunidad deje de ser objeto de atención y se conviertan en actores que conocen, participan y toman decisiones sobre su propia salud.
- Descentralización y Coordinación Interinstitucional (Que los grupos e instituciones participantes en la prestación de servicios de salud deben coordinas actividades de manera orgánica y funcional)
- Aumento de la capacidad operativa del sistema y de los servicios de salud (mejorar la relación eficacia y eficiencia, Definir los niveles de atención)
- Selección de tecnologías y atención primaria (prácticas, científicamente fundadas y socialmente aceptadas). (Atención Primaria de Salud, Principios y Métodos, Axel Kroeger y Ronaldo Luna, OPS, Editorial Pax México, Serie Paltex No. 10.)

4.21- Higiene

Proviene de la palabra griega Higienes, que significa saludable, que trae salud.

Salud

El concepto de salud es definido como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional y/o metabólica de un organismo tanto a nivel micro como en el macro.

Salud física.

Tiene como fin el preservar y promover la salud, lo que incluye un orden y una disciplina corporal con dos finalidades.

1.La obtención de un bienestar personal y social.

2.La prevención de enfermedades y lesiones.

La actividad física y el deporte inciden en todo esto en cuanto que su práctica cotidiana:

-Mejora tus condiciones de vida.

-A nivel psicológico (compensador del estrés, el trabajo...)

-A nivel social (ayuda a relacionarte, conocer a los demás)

-Inciden sobre valores y normas necesarios para nuestra sociedad (compañerismo, cooperación, disciplina, competitividad, liderazgo, esfuerzo, deportividad)

-Ayuda a ocupar saludablemente las horas de ocio y tiempo libre de los que disponemos.

-Es un medio educativo imprescindible para la formación integral de los alumnos.

La ducha es la mejor forma de aseo

Con esta práctica se controlan olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o el sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que pueden afectar la salud de nuestra piel.

El lavado del cabello debe realizarse por lo menos dos veces por semana, teniendo cuidado de usar un champú acorde al tipo de cabello. La caspa no es necesariamente sinónimo de desaseo, puede darse por sequedad en el cuero cabelludo.

Cuidado con los piojos

Los piojos son parásitos que se adhieren al cuero cabelludo, pero a medida que crecemos es menos frecuente que tengamos piojos. Se propagan fácilmente, especialmente en lugares donde hay muchos niños que pasan mucho tiempo junto.

El aseo de las uñas evita la presencia de gérmenes

La limpieza y corte de las uñas de manos y pies evita la adquisición de gérmenes y bacterias así como infecciones.

El cuidado de los ojos previene de enfermedades e infecciones

Los ojos son órganos muy delicados. Por lo tanto no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas.

Al estudiar, leer o ver la televisión es importante mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista.

4.22 La higiene de la nariz es fundamental para lograr una buena respiración

La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas y libres de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire. Sin embargo, es necesario retirarlos varias veces al día, pues además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden propiciar enfermedades.

La higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades

Gracias a las manos nos es posible desarrollar todas las actividades que realizamos día a día. El contacto permanente de las manos con los papeles, alimentos, objetos, animales, etc. Favorece el transporte de gérmenes y bacterias causantes de enfermedades como la conjuntivitis o infecciones gastrointestinales (infecciones en el estómago).

Debemos mantenerlas limpias porque con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, cogemos algunos alimentos y tocamos a otras personas.

Un hábito fundamental deber ser el lavado de las manos después de ir al baño y también antes de tocar o consumir los alimentos, tanto en casa como en la escuela y en cualquier otro lugar.

La higiene de la boca evita diversas enfermedades

El mal aliento así como los malos olores, se constituyen en una de las principales causas de rechazo a las personas. La mejor forma de prevenirlo es haciendo un adecuado y periódico lavado de los dientes.

De esta forma también prevenimos algunas de las enfermedades que se producen en la boca. El cepillado de los dientes tras cada comida y la limpieza entre los

dientes con seda dental es la medida de prevención más importante. El uso de enjuagues también fortalece la salud de la boca.

La higiene de los oídos facilita la buena escucha

Es conveniente evitar que el agua entre en los oídos, y su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta que no se debe introducir objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos u otros objetos.

Cuidado con la piel

-Como norma general, el lavado regular de la piel debe ser con agua tibia y jabón neutro.

-Debe realizarse un baño o ducha tras cada entrenamiento o clase de E.F.

-Como norma especial, tras la práctica deportiva, primero duchar con agua tibia o caliente, y si se quiere terminar con agua fría, debido a su efectos (el agua caliente relaja y la fría estimula)

-El pelo debe lavarse diariamente.

-El pelo con caspa hay que tratarlo con champús especializados.

-El champú debe adecuarse a las características capilares (Pelo graso= ph ácido)

Tener en cuenta que la piel es la principal causa de enfermedades piógenas (enfermedades de infección en la piel con presencia de pus)

Cuidado de los pies

Es una medida higiénica de especial valor para el deportista o el practicante de cualquier actividad física.

-Si el sudor es mucho, hacerlo más veces, para evitar la aparición de rozaduras, callos o procesos inflamatorios del pie, por deslizamiento de éste como consecuencia del sudor.

-El lavado realizado siempre con jabón.

-En caso de padecerlas, tratarse todos los días las rozaduras, por medio de piedra pómez o líquidos para callos, así como el uso de esparadrapos.

-Como medida preventiva de posibles contagios, es importante:

Mantener el pie seco, secarlo bien tras el baño, ducharse con zapatillas de playa, utilizar productos en polvo, usar antimicótico

El sueño

Ocurre por fatiga neuronal de forma pasiva y es imprescindible para la recuperación tanto física como psíquica.

Medidas sin embargo, para que esta recuperación sea realmente efectiva es preciso cumplir una serie de normas de higiene:

- Dormir por lo menos 9 horas al día.
- No variar la hora de dormir en más de media hora.
- Acostarse tras 1 hora o más de comer.
- La cama de ser dura.

El reposo

Es el periodo nulo de actividad física o intelectual. En el deporte se usa como estrategia preventiva y rehabilitación.

Existe el reposo relativo: es la disminución de la cantidad de entrenamiento y el reposo absoluto: es el periodo de vida en blanco.

Higiene de la indumentaria deportiva

Debemos atender a las siguientes normas de higiene:

- No prestarla ni intercambiar a nadie
- Deben ser de materiales naturales, nunca sintéticos.
- Deben estar adaptadas a la práctica deportiva y dentro de ésta, a la evaporación del sudor.

La ropa deportiva

La ropa deportiva debe cumplir los siguientes requerimientos higiénicos:

- Que facilite la libertad de movimientos del cuerpo
- Que no obstaculice la circulación sanguínea.
- Que no obstaculice la respiración
- Que favorezca la ventilación y la evaporación del sudor
- Que no tengan costuras gruesas ni estrechamientos

- Que sea de color blanco o claro en verano y de color oscuro en invierno (para reflejar o absorber respectivamente la radiación solar)
- Entrenar con ropa deportiva (camiseta unificada, panas o short, calcetas y zapato deportivo.
- Se recomienda llevar una botella de agua individual para evitar la deshidratación durante la sesión.
- Está totalmente prohibido el uso de collares, pulseras, relojes, o anillos o cualquier otro elemento externo al cuerpo, que pueda hacer daño a cualquier compañero.
- Es obligatorio llevar ropa de cambio para después de la ducha. No hemos de dejar que se vuelvan a poner la misma ropa del entrenamiento, siguiendo con la educación sobre higiene deportiva.
- Se recomienda llevar calzado de recambio para que los pies descansen de los zapatos de entrenamiento.

El calzado deportivo

El calzado deportivo también debe cumplir:

- Debe ser ligero, debe ser elástico (sobre todo en su parte superior), debe amoldarse al tamaño del pie.
- No debe alterar la circulación, no debe alterar la transpiración de la piel, no debe ocasionar deformaciones en los pies, no debe ocasionar rozaduras ni sudoración de los pies, debe ser resistente a la humedad, el frío y factores externos, debe estar adaptado al deporte en concreto.

Higiene alimenticia

En cuanto la higiene alimenticia, lo primordial es seguir una dieta lo más variada posible, intentando a su vez reforzar en ella aquellos alimentos beneficiosos para la salud y disminuir otros perjudiciales.

La dieta equilibrada

En la dieta equilibrada, están presentes los siguientes alimentos: grasas vegetales (oliva, girasol, soja...) pescados (el pescado azul es rico en ácidos grasos políinsaturados= colesterol bueno), legumbres y hortalizas (Arroz, lentejas, garbanzos...ricos en fibras vegetales) frutas (aporte de vitaminas y fibra vegetal) carnes blancas, leches tratadas. Azúcares refinados (riesgo de sobrepeso por ser un alimento exclusivamente calórico), carne y grasa de cerdo, alcohol (riesgo de hipertensión, problemas de corazón y sobrepeso).

Utilizar moderadamente. Sal, huevos, carnes magras de vaca, ternera o cordero y mariscos.

Como comer

Las comidas deben ser tomadas lo más lentamente posible, las comidas deben ser preparadas de forma apetitosa, no para salir del paso, no deben ser acompañadas de una alta ingestión de bebidas (los líquidos diluyen los jugos digestivos y, por tanto, retrasa la digestión)

Llevar un control horario de las comidas más estrictas posibles.

Si es posible no levantarse de la mesa con el estómago repleto.

Respetar los hábitos y gustos.

Cuidar especialmente las comidas fuera del ambiente familiar.

Si se va a cambiar el régimen, no modificarlo bruscamente sino de forma progresiva.

Saber lo que come y porqué lo come.

Antes de instaurar una dieta, cerciorarnos que es la adecuada.

4.23Recreación (<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/083-titiribi.pdf>)

El deporte y la recreación ocupan un papel cada día más relevante en el desarrollo del individuo y la sociedad. Para que se constituya en catalizador de conflictos sociales, la actividad deportiva debe generar y satisfacer diversas expectativas sobre el mejoramiento de la calidad de vida colectiva e individual, a través de una conceptualización del deporte como favorecedor del vínculo social y comunitario, logrando la integración, la sana convivencia y el desarrollo social, por medio de políticas participativas.

El conocimiento de las tendencias modernas del deporte y la recreación, así como el uso eficiente de los recursos, en particular la infraestructura, se convierten en ejes fundamentales para que las instituciones gubernamentales, entre ellas el Ente Deportivo escolar,

Es además de gran interés La relación del tema a investigar que se da con base en el conocimiento objetivo sobre las necesidades y tendencias en las prácticas deportivas y recreativas de los niños y su la relación con el uso de la infraestructura de los escenarios deportivos escolares, que podrá rediseñar sus intervenciones con el fin de impactar y, maximizar los niveles de eficiencia deportiva escolar.

Política pública

La elaboración de una política pública significa hacer una representación, una imagen, de la realidad sobre la cual se quiere intervenir. En este sentido, la formulación de la política para el deporte y la recreación de los escolares convoca a los ciudadanos y a todo actor comprometido con la prestación de esta clase de servicios, a buscar alternativas de solución para las controversias que dificulten el cumplimiento de este derecho fundamental.

“Acción del Estado para promover el desarrollo humano integral en la comunidad, mediante la provisión de bienes y servicios a nivel de deporte, recreación y educación física, atendiendo las necesidades de los grupos vulnerables” (Grupo de Investigación en Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y Deporte).

BIEN PÚBLICO Se debe entender por bienes públicos, aquellos no exclusivos y no rivales, es decir, aquellos que al ser consumidos o utilizados no excluyen a otros de su uso, y a los cuales su consumo, por parte de un individuo, no reduce la cantidad o calidad del bien disponible para otros consumidores.

Mínimo vital para la educación física, el deporte y la recreación

Con base en las definiciones que propone la Ley para el deporte, la educación física y la recreación, los cuales por parte del Estado ofrezca centros e infra estructura deportiva gratuitos accesibles a toda la comunidad educativa. **Vulnerabilidad**

“La condición de vulnerabilidad se adquiere cuando debido a diferentes situaciones sociales una persona ve deteriorado su estándar de vida. Como una función inversa

de la capacidad de los individuos y de las familias de prevenir, enfrentar, resistir y recuperarse del impacto de una pérdida de activos materiales e inmateriales”.

(Lampis, citado por Contreras L., 2005) **NECESIDAD**

Todo aquello que es vital para mantener el equilibrio de un organismo. Fenómeno que se origina por la carencia de lo deseado.

Tendencia

Comportamiento adoptado en un lapso de tiempo, que se identifica por medio de un modelo o patrón en la forma de actuar de las personas.

Deporte

Actividad humana que se caracteriza por ser reglamentada, competitiva e institucionalizada, la cual requiere de un entrenamiento físico, técnico, táctico, psicológico y teórico para obtener el éxito.

4.24El deporte como proyecto de vida

“El deporte cubre las distintas necesidades vitales del ser humano, abarca las dimensiones humanas y, de esta manera, logra alcanzar el equilibrio como persona, es decir consigue el equilibrio vital, en sus niveles: físico, mental o intelectual, emocional y espiritual. Esto significa que el deporte se convierte en un proyecto de lo cultural, de lo humano, de la vida del ser humano” (Paredes, 2003^a, p. 254).

“El deporte impulsa de manera eficaz y constructiva el desarrollo de las dimensiones humanas y potencia el desarrollo de los valores que serán base de las relaciones interpersonales. Es el cultivo de lo que proporciona un crecimiento personal equilibrado”

Recreación

“La recreación es la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento en forma dinámica que permite al individuo el disfrute y desarrollo de sus potencialidades de manera libre”.

“La recreación como comportamiento humano, es un hecho social, que surge como consecuencia de la reconquista humana por el ocio y el tiempo libre” (Bolaño, 2005, p.122).

“Recreación es un proceso a través del cual el ser humano logra modificaciones en su forma de ser, a obrar, pensar y sentir, es también un fenómeno psico-social que forma parte del proceso de producción-reproducción económica, política e ideológica, durante el tiempo libre como extensión de la jornada laboral” (Aguilar, p.47).

Para Bolaño la recreación es el “comportamiento humano que se desarrolla principalmente durante el tiempo libre por elección a voluntad del individuo, que le produce gratificación, le fomenta la creatividad, le capacita a asumir el ocio, como una conducta creadora; por la cual se le acepta como un factor de bienestar social”. De acuerdo con estas definiciones se puede concluir que la recreación es el acercamiento a todo lo creado y lo que está por crearse, permite descubrirlo, darle un toque de agrado y satisfacción. Da la oportunidad de exteriorizar lo que la persona es a través de la invitación que hace para desencasillarse, sentirse motivado y relajado hacia las cosas que se han convertido en obligatorias, esquematizadas y monótonas.

Es cualquier actividad placentera que se realiza voluntariamente en tiempo libre y de ocio, con actitudes libres que generan satisfacción inmediata. Por medio de la recreación se puede entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, que mejora la calidad de vida individual y colectiva.

El tiempo libre

“El tiempo libre está constituido por aquellos momentos (tiempos) de nuestras vidas en los que, después de satisfacer todas las obligaciones laborales o estudiantiles, así como las necesidades básicas, sociales y civiles principalmente”. (Aguilar, p. 21)

“Es mucho más acentuado si observamos lo que acontece en otras culturas, en las que el concepto del tiempo libre es absolutamente diferente, y en algunos casos inexistente” (Ibid, p. 22).

El ocio

“El ocio se diferencia del tiempo libre en que se refiere a un estado de ánimo que tiende al bienestar, es por ello que no resulta apropiado identificarlo plenamente con el tiempo libre. Dado que disfrutar del ocio requiere de cierta autonomía, de forma tal que la persona realiza una determinada actividad, tenga la sensación de que ésta está bajo su control, tanto cuando lo elige, como cuando lo desarrolla” (Ibid, p. 42).

“El ocio es la actitud humana que permite disfrutar de los actos, en virtud de ellos mismos, por lo que no tiene ninguna finalidad lucrativa y se caracteriza más bien por su finalidad lúdica” (Bolaño, p. 46).

Juego

Acción placentera que se realiza en recintos abiertos o cerrados con características y reglas no definidas, lo que lo hace diferente del deporte. Los juegos se realizan dentro de un tiempo libre, en forma voluntaria y constructiva.

Huizinga, citado por Paredes (2003b, p.23), afirma que el juego es cultura y se considera como una forma de cultura más que un componente formal de la cultura. El juego, por tanto, debiera ser autosuficiente y dispondría de su propia significación y justificación. El juego permite que se exterioricen otras facetas de la cultura: ritual, derecho, salud, política, amor. En nuestro tiempo surge el juego cooperativo centrado en la unión y no en el “uno contra otro”; los juegos cooperativos buscan la participación de todos sin que nadie quede excluido; juegos donde la importancia por la diversión está en la meta colectiva y no en la meta individual.

4.25 Escenario deportivo y recreativo

Es el lugar adecuado que permite la realización de una actividad deportiva y recreativa, teniendo en cuenta que en el escenario deportivo la instalación debe contar con la reglamentación y dotación necesaria.

Equipamientos de prioridad educativa

De Andrés y otros (1997), denominan “escenarios” de la educación físico- deportivo a los espacios en que se desarrolla, y son:

Al aire libre; el más típico es la “pista polideportiva” pavimentada y para múltiples usos, lo que Cagigal denominaba la “unidad de trabajo” para la educación corporal.

Al cubierto; es la “sala cubierta escolar” o “unidad de ejercicios”. Los sistemas que incluyen la introducción al medio acuático, que denomina el “vaso de enseñanza”.

Actividades en la naturaleza, que se suelen hacer en el campo, a ser posible en zonas arboladas con desniveles y explanadas que permitan hacer circuitos.

-Pista polideportiva

Superficie rectangular al aire libre dedicada a las actividades físico- deportivas, con marcajes en el suelo a lo largo de ella, o a lo largo y a lo ancho. Su equipamiento colectivo (canastas y porterías) debe ir empotrado en el suelo para evitar accidentes. Pueden estar o no iluminadas de modo artificial.

Sala reducida

Espacio cubierto de planta rectangular, con una superficie que ronda los 240 metros cuadrados y sin plazas para espectadores.

Sala escolar:

Espacio cubierto de planta rectangular con una superficie entre 400 y 540 metros cuadrados y sin plazas para espectadores.

Programas

Escala del proceso de planeación que direcciona la ejecución de los proyectos.

Planeaciones temáticas por medio de las cuales se lleva a cabo un propósito central, que trae beneficios a los usuarios escolares.

4.26 Calidad de los servicios en las prácticas del deporte y la recreación

Las llamadas ciencias del deporte - fisiología del ejercicio, biomecánica, kinesiología, medicina del ejercicio, educación física, psicología deportiva, nutrición y dietética al servicio del deporte, etc. -, han aportado información vital para la realización de actividades deportivas, en el sentido amplio del término.

Además de fundamentar los elementos pedagógicos y didácticos para la práctica de expresiones motrices, han aportado de igual manera suficiente información respecto a las cualidades del ejercicio físico como medio preventivo, rehabilitativo y terapéutico, en patologías degenerativas y no degenerativas.

“Los servicios de deporte y recreación, prestados por organizaciones oficiales, privadas, mixtas y comunitarias no puede omitir estos fundamentos tildados en ocasiones de higienistas, pues ellos son sustento y esperanza de una mejor salud pública, es decir de un mejor bienestar físico, psíquico y social de la persona y su congéneres. A la hora de identificar las prácticas deportivas y recreativas en el

municipio... es imprescindible determinar cuál es la noción que el usuario tiene de esa práctica y con qué calidad la realiza” (Gutiérrez y otros, 2001).

4.27. Instrumentos de planeación para el desarrollo del deporte y la recreación

La materialización de prácticas deportivas y recreativas de calidad, ameritan instrumentos de planeación que garanticen el beneficio del usuario y de la sociedad. La responsabilidad del uso de los instrumentos de planeación, como el plan, el programa y el proyecto en el deporte social comunitario, como lo menciona la ley del deporte, no sólo es responsabilidad de los entes oficiales, sino que su aplicación amerita el concurso de todos los actores sociales.

V Marco operativo.

5.1 Diseño de la investigación.

El diseño de la investigación se elaboró con los elementos que se detallan a continuación, no se describen, pues gran parte de él está presente en el informe que se redacta, pero si se presenta la hipótesis que guio el estudio.

Hipótesis:

“La desnutrición, falta de atención de padres de familia, la desintegración familiar y el descuido de la higiene personal, son las principales causas que afectan al estudiante de la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz, del Municipio y Departamento de Quetzaltenango; y que limitan el rendimiento escolar de los estudiantes”.

Los elementos sobresalientes del diseño de investigación se presentan a continuación.

I TITULO DE LA INVESTIACION

II RESUMEN

III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

IV.- JUSTIFICACIÓN

V.- OBJETIVOS:

a) Objetivo general:

b) Objetivos específicos:

VI. HIPOTESIS Y OPERACIONALIZACION DE LA MISMA

VII. ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

VII. METODOLOGIA O DISEÑO DE LA INVESTIGACION.

VIII. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

IX. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

5.1.1. Equipo de investigación.

El equipo de investigación lo conformó el sustentante del presente informe.

5.1.2 Presupuesto.

Presupuesto económico en la elaboración de sistematización Padep /def

Recursos	Costo
Recursos Humano	
Técnicos asesor para la elaboración de la sistematización de proyecto.	Q.100.00
Recurso de Materiales	
Equipo (computadora cañonera)	Q250.00
Impresiones de encuestas	Q 50.00
Fotocopias varias.	Q100.00
Impresiones de sistematización	Q 50.00
Encuadernación.	Q500.00
Gastos de refacción taller docente y actividad recreativa.	
Recursos Técnicos y tecnológicos	
Internet	Q400.00
Impresora	Q 20.00
Computadora	Q 50.00
TOTAL	Q .1520.00

5.1.3 Programación.

La presente investigación se desarrolló siguiente el cronograma que se presenta a continuación.

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)																																

VI. Presentación de resultados.

6.1 Análisis de datos.

Para la recolección de datos en estudiantes, se utilizó una guía de observación a todos los alumnos de primero a tercero primaria, de la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de La Cruz. Quetzaltenango. El resumen de los datos de la población observada se presenta en la siguiente sección.

También se diseñó una encuesta que se aplicó a maestras de los grados primero, segundo y tercero primaria. La encuesta aplicada se presenta a continuación.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

SEDE QUETZALTENANGO

PROGRAMA ACADÉMICO DE DESARROLLO PROFESIONAL DOCENTE

PADEP/DEF

PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

**ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA CANTON LLANOS DE LA CRUZ,
QUETZALTENANGO, JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO**

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 la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz, Quetzaltenango, jornada matutina nivel primario del municipio y departamento de Quetzaltenango.

Descripción:

En la presente investigación se desea obtener información referente al Rol del maestro de Educación Física de la Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón Llanos de la Cruz, de Quetzaltenango en el cual Se pretende identificar los beneficios o aportes que ha hecho la clase de Educación física en el aspecto biológico, psicológico, social y laboral del educando y personal docente del establecimiento.

INSTRUCCIONES:

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

Edad: _____

Sexo: _____

Procedencia área: Rural () Urbano ()

Escolaridad. _____

Situación Económica. _____

Padece alguna enfermedad: (Si) (NO)

Cual?: _____

Lugar que ocupa dentro de su familia: _____

INDICACIONES:

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

8. ¿Su maestro de Educación Física les ha platicado sobre la importancia de la educación física?

SI NO

9. ¿Su maestro de Educación Física les ha platicado sobre los Beneficios de la actividad física?

Si No

10. ¿El niño tiene una dieta de alimentación apropiada antes de llegar al establecimiento a estudiar?

Si

11. ¿Considera que una mala nutrición del niño Tiene influencia en las condiciones biológicas sociales o psicológico?

Si No

12. ¿considera tener en el aula niños muy nerviosos e inquietos, incapaces de mantener durante mucho tiempo la atención impulsivos y con cambios de humor frecuentes e intensos. Que Tienen un coeficiente intelectual normal,

pero el problema de actitud les hace tener un rendimiento escolar inferior a sus compañeros de clase?

Si No

13. ¿Cree usted que la ruptura de los lazos entre los padres de los alumnos crea La desintegración familiar?

Si No

14. ¿La desintegración familiar afecta en el rendimiento del desempeño del niño en su educación?

Si No

¿En el ámbito laboral considera que hay falta interés en lo factores de higiene salud física y en el alumnado y personal docente de la escuela?

Si No

¿Cree usted como docente que La salud física es el elemento prioritario para el individuo y la población estudiantil y educativa, pues constituye a la base para el desarrollo en todos los campos de la sociedad, por cuanto es en sí la vida misma?.

Si No

¿La recreación es la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento en forma dinámica que permite al individuo el disfrute y desarrollo de sus potencialidades de manera libre” esto ocurre en el establecimiento?.

Si No

El establecimiento cuenta con el lugar adecuado que permite la realización de una actividad deportiva y recreativa adecuada, teniendo en cuenta que en el escenario debe contar con la reglamentación y dotación necesaria

Si No

6.2 Interpretación de los Resultados:

Para la recolección de datos en estudiantes, se utilizó una guía de observación a todos los alumnos de primero a tercero primaria, de la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de La Cruz. Quetzaltenango. El resumen de los datos de la población observada se presenta en el siguiente cuadro.

Grado	Sección	Estudiantes hombres	Estudiantes mujeres	Total de estudiantes.
Primero primaria.	A y B	23	15	28
Segundo primaria.	A y B	35	36	71
Tercero primaria	A y B	23	31	54
Total de la población				163

Se observó a los estudiantes de las secciones y grados mencionados, durante un período de 4 semanas, correspondientes al mes de febrero, en todas las clases del curso de educación física que se realizaron, anotando la cantidad de problemas encontrados en la guía de observación, luego entrevistando al estudiante acerca de las causas de los problemas presentados en clase.

Los resultados de la observación se presentan a continuación, clasificada en los cuatro ámbitos estudiados, identificados con los siguientes colores: El ámbito biológico con el color verde, el ámbito psicológico en color azul, el ámbito social en color rojo y el ámbito laboral en color amarillo. Se aclara que, en ocasiones que un mismo estudiante pudo presentar uno o más problemas, por lo tanto, el total de problemas observados sobrepasa el total de estudiantes que se tomaron para la investigación.

Total de problemas encontrados por semana, clasificados por grado y ámbito biológico, psicológico, social y laboral.

SEMANA/ GRADO	Semana 1				Semana 2				Semana 3				Semana 4			
1ro	20	10	8	35	18	12	10	30	21	11	12	38	20	8	8	33
2do	40	20	15	45	42	22	11	50	36	24	10	40	39	19	13	48
3ro	22	8	10	32	15	6	8	40	18	9	11	43	20	8	9	55
total	82	38	33	112	75	40	29	120	75	44	33	121	79	35	30	136

Total de problemas encontrados durante las cuatro semanas, en estudiantes de primero a tercero primaria, clasificados por ámbito.

Ámbito Biológico	Ámbito Psicológico	Ámbito Social	Ámbito Laboral.
311	157	125	189

Los efectos más observados en estudiantes, que dieron la pauta de que los estudiantes tuvieran ciertos problemas, fueron: a) niños con deficiencia y habilidad para aprender; b) niños muy nerviosos e inquietos, incapaces de mantener durante mucho tiempo la atención, c) niños que siempre están distraídos y decaídos, d) niños que no tienen un orden y una disciplina corporal.

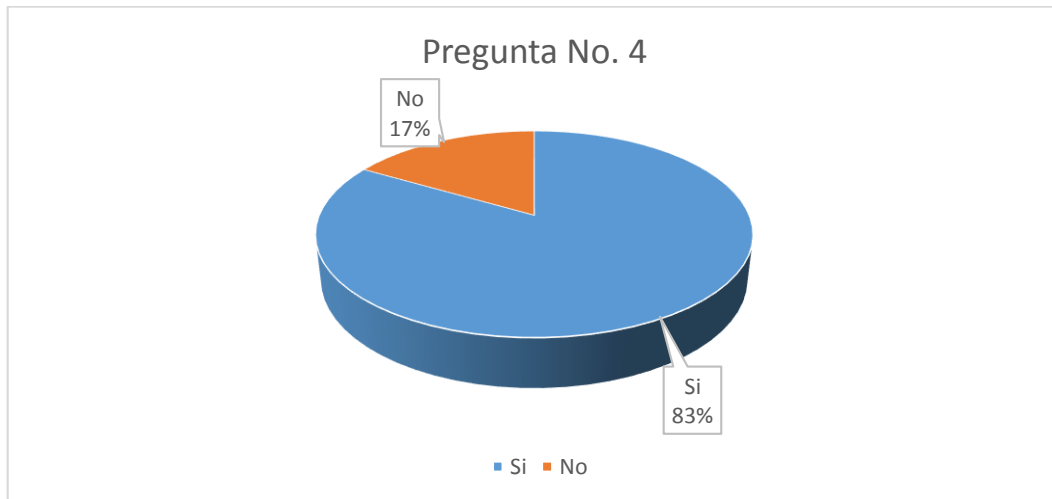
También se tuvo la oportunidad de aplicar seis encuestas a docentes de grado, todas de sexo femenino comprendidas entre las edades de 18 a 52 años del establecimiento Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz, Quetzaltenango, jornada matutina, nivel primariodel Municipio y Departamento de Quetzaltenango.

VI.2 Interpretación de resultados.

Parte de la información que el instrumento de recolección de datos proporcionó sobre los estudiantes, se presenta a continuación, clasificadas en preguntas y con una gráfica que nos muestra el porcentaje de respuestas.

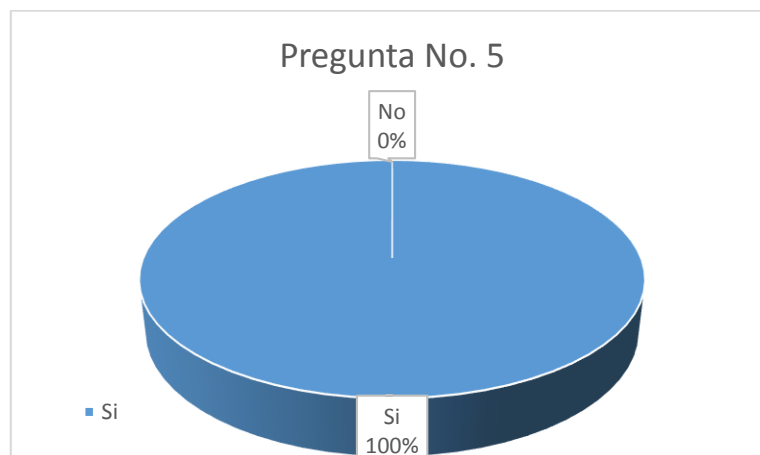
Pregunta No. 4.

¿Considera que una mala nutrición del niño tiene influencia en las condiciones biológicas sociales y psicológicas?



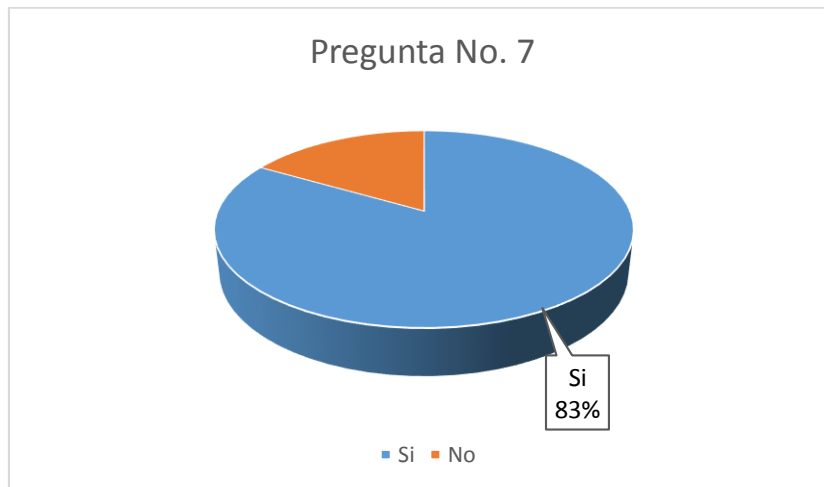
Pregunta No. 5

¿Considera tener en el aula niños muy nerviosos e inquietos, incapaces de mantener durante mucho tiempo la atención impulsivos y con cambios de humor frecuentes e intensos, que tienen un coeficiente intelectual normal, pero el problema de actitud les hace tener un rendimiento escolar inferior a sus compañeros de clase?



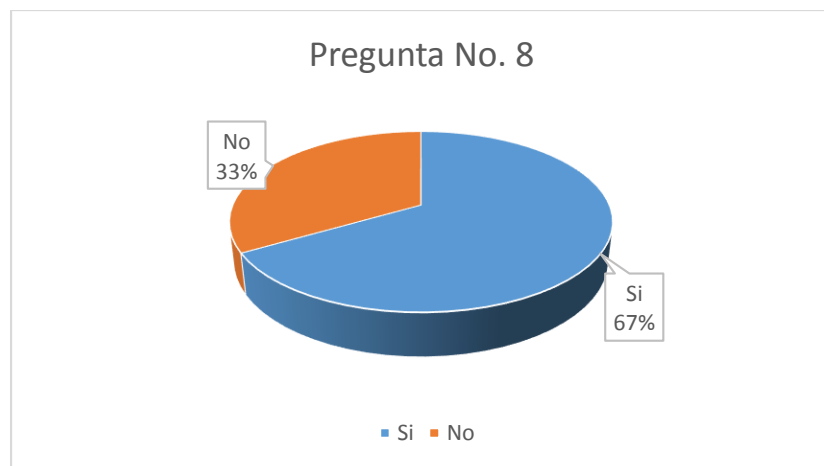
Pregunta No. 7

¿La desintegración familiar afecta en el rendimiento del desempeño del niño en su educación?



Pregunta No. 8.

¿En el ámbito laboral, considera que hay falta de interés en los factores de higiene y salud física en el alumnado y personal docente de la escuela?



VII. Conclusiones.

1. La causa biológica más observada en estudiantes que presentan problemas de rendimiento escolar fue la desnutrición, con lo cual se comprueba la hipótesis, dado que en muchos casos los estudiantes se presentan al establecimiento incluso sin desayuno y eso impide que se desempeñen de forma correcta en sus actividades, especialmente las del curso de educación física.
2. La causa psicológica más observada en estudiantes que presentan problemas de rendimiento escolar fue la falta de atención de padres de familia hacia sus hijos, y esto provoca en ellos hiperactividad y repercute en niños inquietos que no prestan la debida atención a sus clases.
3. La causa social más observada en estudiantes con problemas fue, la desintegración familia, ya que al abordar a algunos estudiantes se manifestó que sus padres no viven con ellos, es decir existe ruptura del núcleo familiar, en algunos casos por alcoholismo, migración, infidelidad y otras.
4. La causa laboral más observada en estudiantes con problemas de rendimiento escolar fue, la falta de higiene en salud física, por ejemplo, la no observancia de las normas básicas de higiene corporal como el uso de baño, higiene de manos, nariz, pelo, boca, oídos, etc.
- 5.

VIII. Recomendaciones:

1. Se recomienda a las autoridades del plantel educativo, el cambio de horario en la refacción escolar, dado que la mayoría de estudiantes se presentan al establecimiento sin desayuno.
2. Se recomienda a las autoridades educativas y del plantel, propiciar programas de apoyo psicológico a los estudiantes, orientación y tratamiento de problemas derivados de la falta de atención de padres de familia y la desintegración familiar.
3. Se recomienda a todo el personal docente del establecimiento, crear un programa continuo de cuidado e higiene personal en estudiantes, para mejorar su higiene personal, para una salud preventiva y mejoras en su rendimiento y ambiente escolar, así como su salud física y mental.

IX. Bibliografía

BATZ, Laura La Desintegración Familiar, (Tesis), Guatemala, 1,994 Escuela de Trabajo Social, USAC, p 13

http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/07/07_1446.pdf

http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/07/07_1463.pdf

<http://derechoaalimentacionenguatemala.blogspot.com/>

http://descintegracionfamiliar.blogspot.com/2013/04/desintegracion-familiar-en-guatemala-la_16.html

http://digef.edu.gt/wp/?page_id=46

<http://ief9016.mza.infed.edu.ar/bitacora/index.cgi?wIdPub=8>

<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/083-titiribi.pdf>

<http://www.educacioninicial.com/EI/contenidos/00/4500/4504.asp>

<http://www.educacioninicial.com/EI/contenidos/00/4500/4504.asp>

<http://www.efdeportes.com/efd131/la-educacion-fisica-y-la-formacion-integral-del-hombre.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd131/la-educacion-fisica-y-la-formacion-integral-del-hombre.htm>

http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/ugen/modulos/Salud/factors_bio.html

<http://www.prodessa.net/sites/default/files/No4-Boletin.pdf>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Desnutrici%C3%B3n>

https://es.wikipedia.org/wiki/Salud_ambiental

X. Anexos.

10.1 Glosario.

Aspecto biológico.

Dimensión que incluye aspectos relacionados a la sobrevivencia y sistemas propios del cuerpo humano.

Aspecto social.

Dimensión que incluye aspectos relacionados a las personas que rodean al ser humano, desde el núcleo familiar hasta el círculo de amistades y ambiente en que vive.

Aspecto psicológico.

Dimensión que incluye aspectos relacionados a la conducta y comportamiento del ser humano.

Aspecto laboral.

Dimensión que incluye aspectos relacionados al desempeño laboral de una persona, familia y hogar.

Longevidad.

De larga vida.

Hiperactividad.

Dícese de una persona que manifiesta mayor movimiento, acciones impulsivas, período de atención corto y se distrae fácilmente.

Salud física.

Estado de bienestar donde el cuerpo funciona de manera óptima.

Dietético.

Relación entre la alimentación y la buena salud.

Ámbito.

Espacio comprendido dentro de unos límites determinados.

Observación.

Acción de observar o mirar algo o a alguien, con mucha atención para adquirir algún conocimiento.

10.2 Instrumentos.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

SEDE QUETZALTENANGO

PROGRAMA ACADÉMICO DE DESARROLLO PROFESIONAL DOCENTE

PADEP/DEF

PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

**ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA CANTON LLANOS DE LA CRUZ,
QUETZALTENANGO, JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO**

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 la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz, Quetzaltenango, jornada matutina nivel primario del municipio y departamento de Quetzaltenango.

Descripción:

En la presente investigación se desea obtener información referente al Rol del maestro de Educación Física de la Escuela Oficial Rural Mixta, Cantón Llanos de la Cruz, de Quetzaltenango en el cual Se pretende identificar los beneficios o aportes que ha hecho la clase de Educación física en el aspecto biológico, psicológico, social y laboral del educando y personal docente del establecimiento.

INSTRUCCIONES:

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

Edad: _____

Sexo: _____

Procedencia área: Rural () Urbano ()

Escolaridad. _____

Situación Económica. _____

Padece alguna enfermedad: (Si) (NO)

Cual?: _____

Lugar que ocupa dentro de su familia: _____

INDICACIONES:

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

1. ¿Su maestro de Educación Física les ha platicado sobre la importancia de la educación física?

SI NO

2. ¿Su maestro de Educación Física les ha platicado sobre los Beneficios de la actividad física?

Si No

3. ¿El niño tiene una dieta de alimentación apropiada antes de llegar al establecimiento a estudiar?

Si

4. ¿Considera que una mala nutrición del niño Tiene influencia en las condiciones biológicas sociales o psicológico?

Si No

5. ¿considera tener en el aula niños muy nerviosos e inquietos, incapaces de mantener durante mucho tiempo la atención impulsivos y con cambios de humor frecuentes e intensos. Que Tienen un coeficiente intelectual normal, pero el problema de actitud les hace tener un rendimiento escolar inferior a sus compañeros de clase?

Si No

6. ¿Cree usted que la ruptura de los lazos entre los padres de los alumnos crea La desintegración familiar?

Si No

7.- ¿La desintegración familiar afecta en el rendimiento del desempeño del niño en su educación?

Si No

8.- ¿En el ámbito laboral considera que hay falta interés en lo factores de higiene salud física y en el alumnado y personal docente de la escuela?

Si No

9.- ¿Cree usted como docente que La salud física es el elemento prioritario para el individuo y la población estudiantil y educativa, pues constituye a la base para el desarrollo en todos los campos de la sociedad, por cuanto es en sí la vida misma?.

Si No

10.- ¿La recreación es la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento en forma dinámica que permite al individuo el disfrute y desarrollo de sus potencialidades de manera libre” esto ocurre en el establecimiento?.

Si No

11.- El establecimiento cuenta con el lugar adecuado que permite la realización de una actividad deportiva y recreativa adecuada, teniendo en cuenta que en el escenario debe contar con la reglamentación y dotación necesaria

Si No

10.3 Programa de docencia.

“Actividad recreativa en la Escuela Oficial Rural Mixta del Cantón Llanos de la Cruz”

1. Nombre del lugar de la actividad física

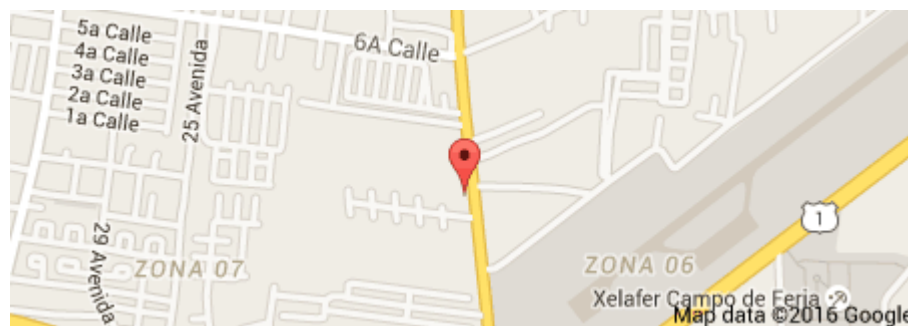
Escuela Oficial Rural Mixta del Cantón Llanos de la Cruz Quetzaltenango, Anexo campo de fut bol.

2.- Nombre del maestro estudiante

M.E.F. Erick Mauricio Santizo González

3.Ubicacion geográfica

Cantón Llanos de la Cruz Quetzaltenango, Quetzaltenango.



4. Numero de participantes

200 Alumnos con padres de familia

5. Edades

De 5 años en adelante

6.- Procedimiento y trabajo de campo

“Planificación Actividad recreativa en la Escuela Oficial Rural Mixta del Cantón Llanos de la Cruz”

I. Importancia de la Actividad

Actualmente en nuestro país uno de los propósitos centrales de la enseñanza es favorecer en los alumnos, la adquisición de conocimiento y el desarrollo de habilidades y actitudes, que se manifiestan acciones responsables para el cuidado y promoción de la salud física y el cuidado del ambiente. La educación para la salud en la escuela es un derecho fundamental de todos los alumnos. La salud física está entrañablemente ligada al aprovechamiento escolar y a la calidad de vida. Al adquirir y construir conocimientos sobre la salud física en los niños y los jóvenes, se desarrollan valores, habilidades y actitudes para una vida sana, al tiempo que se adquiere la capacidad de formar y fortalecer comportamientos y hábitos saludables. En la escuela, la salud física es un aspecto prioritario de los Programas de Estudio que es un medio para mejorar la calidad de la educación, atendiendo las necesidades básicas de aprendizaje de los niños, que vivirán en una sociedad compleja. También se vive y aprende de la vida misma de la escuela, de todas las actividades. La salud física se enseña, se aprende y se promueve en la escuela durante las clases, el recreo, la educación física, los festivales, las campañas, las jornadas de limpieza; a través de actividades para cuidar y mejorar sus instalaciones y su entorno, así como diversos eventos para promover y mejorar las relaciones interpersonales. Educar para la salud es un proceso que se da en todo momento de nuestra vida. En la escuela adquiere una forma sistemática y ordenada a través del Programa de Estudios que día con día realizan los docentes y sus alumnos. Hable o trate temas de educación para la salud física, hay que impartirla de manera consciente y responsable para el bien de la familia, la escuela y la comunidad. Y sobre todo para la salud de los niños que son los más vulnerables ante situaciones cotidianas de enfermedades infecciosas y accidentes.

II. Tipo de actividad a realizar

Se realizará un rally el cual se trabajará por estaciones, logrando la participación de padres de familia, alumnos y maestros

III. Objetivo

General.

1. Promover la práctica de la actividad física a los niños, niñas, padres de familia y maestros, a través de actividades recreativas, fomentando al mismo tiempo la convivencia entre padres e hijos, y el trabajo en equipo.

Específico.

1. Inculcar a los padres de familia la importancia de la práctica y los beneficios que nos brinda la actividad física.
2. 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 con los hijos e hijas.

IV. Desarrollo temático.

Como docente de la Escuela Oficial Rural Mixta del Cantón Llanos de la Cruz , es necesario fomentar la actividad física en la comunidad implementando en los padres de familia, niños y maestros una cultura física, la práctica de los valores y las relaciones personales.

V. Actividades a desarrollar.

Se realizará un rally el cual se trabajará por estaciones, logrando la participación de padres de familia, alumnos y maestros.

VI. Guía de Desarrollo de la actividad

a. Una carrera L-E-N-T-A en bicicletas

Utilizando cal para marcar la calle, traza cuantos "carriles de carreras" sean necesarios para los niños.

Traza los carriles de aproximadamente 50 pies (15,24 m) de longitud incrementándola dependiendo de la edad de los niños.

El propósito de la carrera es ser el último en cruzar la línea de meta.

Las reglas: ambos pies deben permanecer en los pedales. Tratar de ser el más lento seguramente traerá risas a cualquier grupo de niños.

b. Carrera de relevos

Con los niños y padres de familia, organiza una carrera de relevos utilizando los carriles que trazaste. Divide en equipos.

Dale a cada equipo de cinco a diez piezas de algún objeto. El propósito es el de transportar todos los objetos y depositarlos en una, cubeta al otro extremo de los carriles.

Asegúrate de que cada niño esté llevando solamente un objeto.

El siguiente miembro del equipo no puede arrancar hasta que el "corredor" en la pista haya regresado y cruzado la línea de arranque.

El primer equipo en depositar todos los objetos en el contenedor designado es el ganador.

c. Carrera de saltos

Los jugadores estarán sentados, por equipos, en círculo y con los pies hacia el centro.

A una señal uno de ellos se levanta y comienza a correr saltando los obstáculos.

Gana el equipo que termine antes la vuelta completa con todos sus jugadores.

d. Tiempo de la Actividad

2 horas

VII. Estrategias de la Actividad

- I. Organizaciones de grupo
- II. Selección de Actividades
- III. Organización de comisiones para las actividades.

VIII. Justificación.

La educación física es una parte del proceso educativo de toda persona, centrado en el movimiento corporal con el fin de lograr un afianzamiento en las capacidades físicas, cognitivas y afectivas del individuo, especialmente en los años de la juventud. Por esta importancia que tiene para la salud, para la formación afectiva y para la relación con sus pares del niño es que la educación física aparece como asignatura obligatoria en la formación integral de todas las escuelas, tanto primarias como secundarias, de la mayoría de los países del mundo. La articulación con las otras disciplinas de aprendizaje está clara, pero la educación física se suele destacar y tiende a representar para los jóvenes una experiencia muy grata, por el constante vínculo que tiene con lo lúdico y lo recreativo.

IX. Alcances de la Actividad

El alcance de esta actividad es identificar los principales avances en la ejecución de los distintos roles del maestro de educación física en la comunidad,

X. Materiales a realizar

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

XI. Comisiones de trabajo realización de actividad recreativa

- I. **Primeros Auxilios:** es la comisión encargada, de estar pendiente de cualquier accidente que le pueda ocurrir a cualquiera de los participantes y asistentes, durante el desarrollo de la actividad. Se utilizará el botiquín que se tiene en coordinación, como proyecto del primer trimestre en el curso de anatomía.

- II. **Hidratación:** Estará a cargo de un grupo de alumnos de sexto primaria.
- III. **Amplificación y Sonido.** Esta comisión será la encargada de amplificar el sonido durante el desarrollo del pequeño acto protocolario y de poner música alegre y bailable durante el desarrollo del Rally. Ya está listo el equipo de amplificación, únicamente hay que trasladarlo de la oficina de coordinación hacia las canchas de baloncesto.

No.	Nombre de la Comisión	Responsables
1	Primeros auxilios.	
2	Hidratación	
3	Amplificación	
4	Calentamiento y organización	
5	Colocación de materiales en cada estación.	
6	Encargado de recoger los materiales.	
7	Limpieza	

XII, Cronograma de Actividades.

Cronograma de Actividades de Actividad Acreativa

<u>No.</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>HORA</u>	<u>LUGAR</u>	<u>RESPONSABLE</u>
1	Señalización de estaciones	6:00	E.O.R.M. Llano de la Cruz (anexo) Campo de fut boll	Maestro de Educ. Física.
2	Ingreso de los padres de familia y alumnos.	7:30	Salón de la escuela.	Docentes
3	Bienvenida e información general.	7:30 a 7:45	Salón de la Escuela	Comisión Responsable
4	Calentamiento general.	7:45 a 8:30	Salón de la Escuela.	Maestro de educación Física
5	Organización de los grupos por estación.	8:30 a 8:50	Instalaciones del campo de fut boll.	Comisión encargada.
6	Inicio de la actividad.	9:00	Instalaciones del Campo de fut boll	Encargado de cada estación.
7	Finalización de la actividad.	10:30	Instalaciones de la escuela	Maestra encargada.
8	Hidratación	10:30	Instalaciones de la escuela.	Comisión encargada.
9	Limpieza de intalaciones	11:00	Instalaciones que se utilizaron	Comisión encargada

PROGRAMA DE LA ACTIVIDAD RECREATIVA

1. Palabras de bienvenida por la directora.
2. Invocación a Dios por encargado.
3. Explicación del normativo de la actividad recreativa.
4. Conformación de los grupos.
5. Realización del Rally
6. Hidratación para los asistentes
7. Palabras de agradecimiento por prof. de Educación Física .
8. Limpieza de las instalaciones

INSTRUCTIVO DE PARTICIPACIÓN EN EL RALLY Y LA RECREATIVO

Recomendaciones:

Antes de empezar con el Rally se realizará un calentamiento general de 10 minutos aproximadamente, con una gimnasia dirigida, aeróbicos o zumba.

Cada grupo estará identificado con un banderín de un color específico.

Al momento de iniciar el Rally, los equipos serán repartidos en cada una de las estaciones en forma ordenada. A la señal dará inicio el tiempo de participación en la estación y al finalizar, el equipo se dirigirá a la estación con el numeral superior, es decir que el equipo que inicia en la estación 1, después se dirigirá a la estación 2 y así sucesivamente, hasta terminar en la estación número 3.

6.- El tiempo establecido para cada estación es de 10 minutos, haciendo un total de actividad física de 60 minutos, en el recorrido total del Rally.

7.- En cada estación, habrá un apuntador, el cual anotará los puntos que cada uno de los equipos realice en el tiempo establecido.

XIII. Evaluación de la Actividad

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 la Escuela Oficial Rural Mixta del Canton Llanos de la Cruz , Departamento de Quetzaltenango.

Objetivos.

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

Aspectos a calificar de la actividad recreativa.

1. Le gusto la actividad?

2. Qué juego le gustó más?

3. Le gustaría volver a participar en estos juegos ?

4. El ejercicio es saludable para el organismo?

Marcar con una X el desempeño de la facilitadora de este taller.

	Excelente	Bueno	Regular
Manejo del tiempo de la actividad.			
Como le parecieron los juegos en las estaciones.			
Cómo le pareció la organización de la actividad.			
Como le pareció la participación de los niños y padres de familia.			

Fotografías del Evento

BICI-RALLY



RALLY DE RELEVOS



RALLY DE OBSTACULOS





PREMIACION A LOS MEJORES



10.4 Programa de extensión.

“TALLER PARA DOCENTES ¿CÓMO HACER DE MI ESCUELA UN EJEMPLO DE HIGIENE Y SALUD FISICA?”

1. RESUMEN EJECUTIVO

En nuestras prácticas diarias en el campo educativo hemos observado en múltiples ocasiones, situaciones que limitan e influyen directa e indirectamente en el rendimiento y desempeño de nuestros alumnos; estos problemas están ligados a la escasa o nula práctica de normas de higiene. Factor primordial en el contagio de enfermedades de tipo infeccioso, lo que conlleva a una inasistencia escolar. Los niños contraen las enfermedades en el hogar, en la escuela y es ahí donde se les debe inculcar, las normas de higiene. La higiene es un concepto que va más allá de la limpieza o aseo: comprende otra serie de aspectos como el ejercicio físico, la alimentación, el sueño, la higiene personal y del entorno son básicas para mejorar la salud. La limpieza aumenta la sensación de bienestar personal y facilita el acercamiento de los demás y en consecuencia, las relaciones interpersonales. Salud física es La actividad esencial para el mantenimiento, mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. El ambiente en que se desenvuelve el individuo debe reunir unas condiciones higiénicas adecuadas para mantener un óptimo estado de salud. Es importante que los niños aprendan a valorar el hecho de la higiene como medida para el logro de un mayor bienestar personal con los demás. Padres y educadores tienen el papel fundamental en la adquisición de estos hábitos. Promover un ambiente saludable proporciona un medio seguro para el aprendizaje y por lo tanto un espacio ideal para formar estudiantes críticos, reflexivos y responsables y cuidadosos con excelente salud. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

2. JUSTIFICACION

Con la finalidad de conocer la situación actual y real de los docentes en general en lo que respecta al tema de salud física e higiene, el docente de educación física en coordinación con el personal especializado en salud física e higiene, se decidió poner en práctica un proyecto que subsane los problemas que son originados por la falta de higiene y salud física en los educandos, padres de familia y docentes. Nuestro trabajo se orientara en el proyecto que llevara por nombre, “ ¿Cómo hacer de mi escuela un ejemplo de higiene y salud física?”. El objetivo principal de este proyecto es fomentar en los alumnos padres de familia y docentes el hábitos de higiene y salud física que hagan de ellos personas saludables y sobre todo que comprendan que el medio es para cuidarlo y no para destruirlo, que los padres sean un ejemplo para sus hijos en salud física e higiene y al mismo tiempo los niños se sientan reforzados en sus hogares y que los niños sientan que sus padres se interesan por ellos, se sientan estimulados y apoyados; y al final que la escuela se vincule mas con la familia y la comunidad en general. No olvidemos que una salud integral conlleva a una convivencia armónica y saludable entre los seres humanos y el medio ambiente. Por eso, cada vez que se hable o trate temas de educación para la salud física e higiene, hay que impartirla de manera consciente y responsable para el bien de la familia, la escuela y la comunidad. Y sobre todo para la salud de los niños que son los más vulnerables ante situaciones cotidianas de enfermedades infecciosas y accidentes.

3. OBJETIVOS GENERAL

1. Dar a conocer a los docentes sobre la importancia de la educación física en los hábitos de higiene y salud física en el nivel primario en los niños y niñas como medio ideal para conseguir un desarrollo integral de los niños.

4. OBJETIVO ESPECÍFICO

1. Promover y facilitar a través de los docentes del nivel pre primario y primario de La Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz, que los alumnos adquieran una comprensión significativa del área de educación física en el

ámbito de higiene y salud física, que les permite mejorar sus condiciones de vida, y sea una herramienta fundamental para que los niños se relacionen con sus demás compañeros.

2. Capacitar a los docentes, apoyando las estrategias sobre higiene y salud física (actualización permanente).
3. Realizar charlas sobre la importancia del buen desarrollo de los niños mediante las actividades del curso de educación física en el tema de salud física, así mismo dar conocer el aporte del área para fomentar los valores, el respeto, la organización, el orden el hábito de la higiene personal que son base fundamental para un desarrollo integral dentro de la sociedad.
4. Sensibilizar y motivar a los docentes para que refuercen en sus aulas la información que obtendrán sobre higiene y salud física.

5. LUGAR Y FECHA DE LA REALIZACION

1. Se realizar en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz, del Municipio y Departamento de Quetzaltenango, jornada matutina nivel primario.
2. Las fecha de la realización de será el día viernes 4 de Marzo del presente año.
3. El horario de la actividad se realizara de 8:00 am. a 10:00 am.

6. POBLACION OBJETIVO

Serán los docentes del nivel pre primario y primario de La Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz, Quetzaltenango.

7. PARTICIPANTES

Serán los docentes del nivel pre primario y primario de La Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz, Quetzaltenango.

8. METODOLOGIA A UTILIZAR

CONFERENCIA

1. concepto

Un expositor calificado pronuncia un discurso o conferencia ante un grupo.

2. objetivo

Presentar información de manera directa, coordinada y formal.

3. Característica

Formalista. Permite la comunicación en un solo sentido. Permite presentaciones rápidas, completas y sin interrupciones.

DESARROLLO TEMÁTICO

9. DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO.

Entendemos al desarrollo del niño como producto continuo de los procesos biológicos, psicológicos y sociales de cambio en los que éste resuelve situaciones cada vez más complejas. Estos procesos están determinados por la información genética, así como por la acción del ambiente y la interacción entre ambos.

La particularidad del desarrollo es lo que permite que el niño pueda adquirir en el proceso de humanización habilidades culturalmente aceptadas para desempeñarse en forma adecuada en su contexto y adaptarse cuando éste cambia.

Por otra parte, su estado de salud y nutrición, así como la herencia genética, su temperamento, su organización psíquica, su familia y el contexto social, económico, histórico y cultural condicionan el desarrollo del niño.

El niño es un sujeto activo de su desarrollo, promoviéndolo a través de sus propias características personales de temperamento, personalidad y actividad.

El desarrollo del niño en sus primeros cinco años es fundamental para la construcción de la subjetividad y desde esta perspectiva tiene un carácter social, ya que el niño necesariamente debe relacionarse con un otro para que lo interprete y contribuya a resolver sus necesidades. Ese otro, en un principio fundamentalmente quien cumpla la función materna, traduce sus demandas y al darle una respuesta adecuada contribuye a construir su subjetividad dentro del contexto cultural

La familia es base fundamental en el acompañamiento de las relaciones vinculares del niño, primordialmente con la madre, pero no limitado a ella, considerando las

particularidades del desarrollo de cada niño y los procesos de cambio que vive cada familia.

En el sistema de salud, mediante la acción en la prevención y detección de factores de riesgo liderando acciones de un equipo interdisciplinario para resolver los problemas que se presenten, así como mediante el fortalecimiento de los factores positivos.

En las distintas instituciones del sistema educativo, mediante la promoción de un trabajo interdisciplinario para implementar acciones orientadas al desarrollo del niño. En la comunidad, mediante el mejoramiento del ambiente, como en el saneamiento ambiental de la escuela y sus alrededores así como en la promoción de espacios amigos de los niños.

9.1 ¿QUÉ IMPLICA SER PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA?

Nos toca como profesionales de la educación Física instruir, enseñar, preparar a las nuevas generaciones no solo en el ámbito de ser deportistas sino también de saber cuidar la salud, formar una personalidad multifacética en todos los ámbitos de la vida; y es la base de la pirámide de todo el movimiento deportivo, recreativo y educativo.

7.2 ¿LA EDUCACIÓN FÍSICA EN QUE TRIBUTA AL DESARROLLO INTEGRAL DEL HOMBRE PARA LA VIDA?

Sus aportes fundamentales los siguientes:

- Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.
- Contribuye al desarrollo de habilidades que resultan básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.
- Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.
- Tributa a una mayor calidad de vida al reportar beneficios en los diferentes sistemas del organismo (cardiorrespiratorio, osteomuscular, endocrino, entre otros).
- Tributa al desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Constituye una vía de gran importancia para la formación de valores en los educandos.

- Fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar una mayor calidad de vida.
- Constituye una vía de experimentación del placer derivado de la práctica del ejercicio físico.
- Tributa a un mayor conocimiento del alumno respecto a su propio cuerpo.
- Logra incrementar la interacción social a partir del rescate y conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades que enmarcan el acervo cultural de los pueblos.
- Desarrolla hábitos higiénicos y salud en los educandos (Dietéticos, estéticos, entre otros).
- Contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos.
- Desarrolla las cualidades de la voluntad en los alumnos.
- Educa en el alumnos el espíritu de competencia, fomentando los principios básicos que rigen la actividad competitiva (educa el espíritu de lucha, el respeto a los contrarios, a los propios compañeros, a los árbitros o jueces y al propio reglamento de la competencia).
- Favorece las capacidades intelectuales de los alumnos.

9.3. EN LA SOCIEDAD DE HOY

En una sociedad de cambios vertiginosos el desafío de las instituciones formadoras se centra en formar un nuevo profesional que sin dejar su propia individualidad y sus propios valores idiosincrásicos, tenga una visión y una perspectiva abierta a esta nueva realidad.

La formación profesional relacionados con la actividad física, ha seguido en nuestro país una evolución singular.

Entre las funciones docentes que requiere la transformación de la Educación Física en el ámbito formal escolar, autores contemporáneos señalan las siguientes:

- Ser conscientes de la naturaleza de su profesión y considerar la escuela como una organización social y política.
- Integrarse en el trabajo colaborativo escolar, desde su ámbito específico de trabajo, con todos los miembros de la comunidad.

- Desempeño profesional del rol docente como una alternativa de intervención pedagógica, mediante el diseño, la puesta en práctica, la evaluación y la reelaboración de estrategias para la formación de competencias en sujetos específicos, en contextos determinados.
- Orientador, guía, sugeridor de prácticas motrices significativas, que requieren nuevas formas de convivencia en las clases, un profesor como adaptador de decisiones y no como un gestor adiestrado.
- Conocedor de sí mismo.
- Conocedor de las complejas dimensiones de la persona humana.
- Saber establecer relaciones personales y grupales.
- Planificar estrategias de intervención y estar preparado para elegir en la reflexión sobre la práctica.
- Dominar los contenidos relevantes propios del campo del saber que configura su especialidad profesional docente.
- Evaluar los procesos de aprendizaje de los alumnos y utilizar los resultados de la investigación para mejorar el aprendizaje.

Para que el profesor pueda enfrentarse a estos avances sociales y educativos, necesita cambiar su forma de pensamiento, necesita ser formado en nuevas maneras de utilizar su propio aprendizaje. Será entonces necesario que adquiera un estilo de pensamiento que contemple las dimensiones de: crítica, prospectiva, evolutiva-apertura, socio-política, técnica-científica, artística-creativa, cooperadora, tolerante-alteridad, riesgo-compromiso de cambio permanente, profundo-reflexivo, interiorización-filtro selectivo.

9.4.- QUE ES EDUCACIÓN FÍSICA

La Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y del Deporte, define a la Educación Física como “la acción inherente al proceso pedagógico global, a través de la cual se garantiza una formación del movimiento humano como medio de educación activa y reflexible que atiende y se preocupa por las características de desarrollo del educando a fin de prepararlo para su participación crítica en el entorno social”. “Como disciplina pedagógica la Educación Física, se interpreta como la

contribución educativa significativa a la estructuración de la personalidad del educando, con énfasis en la salud y en la calificación de su motricidad natural”. La Ley de Educación Nacional la define como “una parte fundamental de la Educación del ser humano que tiende a formarle integralmente, en mente cuerpo y espíritu, a través de actividades físicas racionalmente planificadas, científicamente concebidas y dosificadas para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos de la vida del hombre, cuya extensión comienza con la educación inicial y termina con la educación del anciano”.

9.5.-IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física es una parte del proceso educativo de toda persona, centrado en el movimiento corporal con el fin de lograr un afianzamiento en las capacidades físicas, cognitivas y afectivas del individuo, especialmente en los años de la juventud. Por esta importancia que tiene para la salud, para la formación afectiva y para la relación con sus pares del niño es que la educación física aparece como asignatura obligatoria en la formación integral de todas las escuelas, tanto primarias como secundarias, de la mayoría de los países del mundo. La articulación con las otras disciplinas de aprendizaje está clara, pero la educación física se suele destacar y tiende a representar para los jóvenes una experiencia muy grata, por el constante vínculo que tiene con lo lúdico y lo recreativo.

9.6. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL HOMBRE PARA LA VIDA

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.

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..

La vida contemporánea exige ver a la Educación Física como una vía de gran importancia para asegurar el progreso humano en todos los sentidos y como la como una asignatura que constituye un proceso de dirección del aprendizaje que educa en cada instante y del cual depende la salud del hombre.

9.7. APORTES FUNDAMENTALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO INTEGRAL.

En esencia, se puede concluir que la Educación Física tributa considerablemente al desarrollo integral del hombre para la vida, resumiéndose dentro de sus aportes fundamentales los siguientes:

- ✓ Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.
- ✓ Contribuye al desarrollo de habilidades básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.
- ✓ Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.
- ✓ Fomentar hábitos y práctica sistemática de ejercicio físico que construye al buen funcionamiento del organismo y mayor calidad de vida.
- ✓ Mejora el desarrollo de las capacidades coordinativas.
- ✓ Constituye en la formación de valores en los educandos
- ✓ El alumno adquiere mayor conocimiento respecto a su propio cuerpo.
- ✓ A través del juego logra incrementar la interacción social y el conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades.
- ✓ Desarrolla hábitos higiénicos en los educandos que contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos.
- ✓ Desarrolla las cualidades de la voluntad en los alumnos.
- ✓ Favorece las capacidades intelectuales de los alumnos

9.8. DESARROLLO PSICOMOTOR.

En esencia, se puede concluir que la Educación Física tributa considerablemente al desarrollo integral del hombre para la vida, resumiéndose dentro de sus aportes fundamentales los siguientes:

- ✓ Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.
- ✓ Contribuye al desarrollo de habilidades básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.
- ✓ Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.
- ✓ Fomentar hábitos y práctica sistemática de ejercicio físico que construye al buen funcionamiento del organismo y mayor calidad de vida.
- ✓ Mejora el desarrollo de las capacidades coordinativas.
- ✓ Constituye en la formación de valores en los educandos
- ✓ El alumno adquiere mayor conocimiento respecto a su propio cuerpo.
- ✓ A través del juego logra incrementar la interacción social y el conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades.
- ✓ Desarrolla hábitos higiénicos en los educandos que contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos.
- ✓ Desarrolla las cualidades de la voluntad en los alumnos.
- ✓ Favorece las capacidades intelectuales de los alumnos

9.9. DESARROLLO COGNITIVO:

En esencia, se puede concluir que la Educación Física tributa considerablemente al desarrollo integral del hombre para la vida, resumiéndose dentro de sus aportes fundamentales los siguientes:

- ✓ Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.
- ✓ Contribuye al desarrollo de habilidades básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.
- ✓ Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.
- ✓ Fomentar hábitos y práctica sistemática de ejercicio físico que construye al buen funcionamiento del organismo y mayor calidad de vida.
- ✓ Mejora el desarrollo de las capacidades coordinativas.

- ✓ Constituye en la formación de valores en los educandos
- ✓ El alumno adquiere mayor conocimiento respecto a su propio cuerpo.
- ✓ A través del juego logra incrementar la interacción social y el conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades.
- ✓ Desarrolla hábitos higiénicos en los educandos que contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos.
- ✓ Desarrolla las cualidades de la voluntad en los alumnos.
- ✓ Favorece las capacidades intelectuales de los alumnos

9.10. DESARROLLO SOCIAL

Los problemas sociales del contexto educativo influyen mucho en el desarrollo del niño, ya que están íntimamente relacionadas en la cultura, el comportamiento social de la comunidad, como las normas, valores que influyen en la formación del mismo.

Es el momento donde el niño pretende enlazar sus dos mundos (escuela y la familia) es una edad muy importante porque el niño a esta edad se enorgullece de sus trabajos y le apasiona todo lo nuevo. Los niños van a cambiar de ser muy dependientes del contexto más cercano a poder desarrollar inferencia con una mayor independencia de las situaciones en que se encuentran.

9.11. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL DESARROLLO SOCIAL.

- ✓ Al jugar con otros niños enfatizan el compañerismo y las relaciones sociales.
- ✓ Al estar mucho tiempo en contacto físico sus relaciones suelen serse más duraderas.
- ✓ A través del área de educación física se puede enseñar más fácilmente a compartir.
- ✓ Les va a permite introducirse en la construcción del mundo social.
- ✓ A través de los juegos y reglas de competencias se transmiten los valores del respeto la tolerancia.

9.12. DESARROLLO AFECTIVO.

Es un proceso de evolución de unas cualidades innatas del ser humano (cualidades con las que nacemos). El desarrollo de estas cualidades es necesario y al mismo fundamental que se produzca de forma positiva, ya que las personas vivimos en sociedad, nos relacionamos con los demás constantemente. La calidad de estas relaciones y vínculos va a ser determinada por el desarrollo afectivo que cada persona haya tenido

Los afectos son los sentimientos que tenemos hacia los demás (cariño, amor, amistad, compasión, pena entre otros).

El niño lo manifiesta de diferentes maneras, se enfada frecuentemente y sufre cambios bruscos de carácter, que le afectan hasta el punto de agotarse físicamente, se dedican a otras cosas, se burlan de sus mayores, pero también suelen ser niños sociables que se simpatizan con los demás y necesitan la comprensión compañía de otras personas.

9.13. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL DESARROLLO AFECTIVO.

- ✓ Ayuda a eliminar los miedos a través del juego.
- ✓ Aumenta la confianza en sí mismo y su autoestima al realizar ejercicios.
- ✓ Aprende a ponerse en el lugar de los demás.

9.14- HIGIENE Y SALUD FISICA

9.15. HIGIENE

Proviene de la palabra griega Higienes, que significa saludable, que trae salud.

9.16. SALUD

El concepto de salud es definido como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional y/o metabólica de un organismo tanto a nivel micro como en el macro.

9.17. SALUD FISICA.

Tiene como fin el preservar y promover la salud, lo que incluye un orden y una disciplina corporal con dos finalidades.

- 1.La obtención de un bienestar personal y social.
- 2.La prevención de enfermedades y lesiones.

La actividad física y el deporte inciden en todo esto en cuanto que su práctica cotidiana:

- Mejora tus condiciones de vida.
- A nivel psicológico (compensador del estrés, el trabajo...)
- A nivel social (ayuda a relacionarte, conocer a los demás)
- Inciden sobre valores y normas necesarios para nuestra sociedad (compañerismo, cooperación, disciplina, competitividad, liderazgo, esfuerzo, deportividad)
- Ayuda a ocupar saludablemente las horas de ocio y tiempo libre de los que disponemos.
- Es un medio educativo imprescindible para la formación integral de los alumnos.

9.18. NORMAS DE HIGIENE CORPORAL:

9.19. LA DUCHA ES LA MEJOR FORMA DE ASEO

Con esta práctica se controlan olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o el sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que pueden afectar la salud de nuestra piel.

El lavado del cabello debe realizarse por lo menos dos veces por semana, teniendo cuidado de usar un champú acorde al tipo de cabello. La caspa no es necesariamente sinónimo de desaseo, puede darse por sequedad en el cuero cabelludo.



9.20. CUIDADO CON LOS PIOJOS

Los piojos son parásitos que se adhieren al cuero cabelludo, pero a medida que crecemos es menos frecuente que tengamos piojos. Se propagan fácilmente, especialmente en lugares donde hay muchos niños que pasan mucho tiempo junto.

9.21. EL ASEO DE LAS UÑAS EVITA LA PRESENCIA DE GÉRMENES

La limpieza y corte de las uñas de manos y pies evita la adquisición de gérmenes y bacterias así como infecciones.

9.22. EL CUIDADO DE LOS OJOS PREVIENE DE ENFERMEDADES E INFECCIONES

Los ojos son órganos muy delicados. Por lo tanto no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas.

Al estudiar, leer o ver la televisión es importante mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista.

9.24. LA HIGIENE DE LA NARIZ ES FUNDAMENTAL PARA LOGRAR UNA BUENA RESPIRACIÓN

La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas y libres de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire. Sin embargo, es necesario retirarlos varias veces al día, pues además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden propiciar enfermedades.

9.25. LA HIGIENE DE LAS MANOS ES LA MEJOR BARRERA PARA EVITAR MUCHAS ENFERMEDADES

Gracias a las manos nos es posible desarrollar todas las actividades que realizamos día a día. El contacto permanente de las manos con los papeles, alimentos, objetos, animales, etc. Favorece el transporte de gérmenes y bacterias causantes de

enfermedades como la conjuntivitis o infecciones gastrointestinales (infecciones en el estómago).

Debemos mantenerlas limpias porque con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, cogemos algunos alimentos y tocamos a otras personas.

Un hábito fundamental deber ser el lavado de las manos después de ir al baño y también antes de tocar o consumir los alimentos, tanto en casa como en la escuela y en cualquier otro lugar.

9.26. LA HIGIENE DE LA BOCA EVITA DIVERSAS ENFERMEDADES

El mal aliento así como los malos olores, se constituyen en una de las principales causas de rechazo a las personas. La mejor forma de prevenirlo es haciendo un adecuado y periódico lavado de los dientes.

De esta forma también prevenimos algunas de las enfermedades que se producen en la boca. El cepillado de los dientes tras cada comida y la limpieza entre los dientes con seda dental es la medida de prevención más importante. El uso de enjuagues también fortalece la salud de la boca.

9.28. LA HIGIENE DE LOS OÍDOS FACILITA LA BUENA ESCUCHA

Es conveniente evitar que el agua entre en los oídos, y su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta que no se debe introducir objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos u otros objetos.

9.29. CUIDADO CON LA PIEL

-Como norma general, el lavado regular de la piel debe ser con agua tibia y jabón neutro.

-Debe realizarse un baño o ducha tras cada entrenamiento o clase de E.F.

-Como norma especial, tras la práctica deportiva, primero duchar con agua tibia o caliente, y si se quiere terminar con agua fría, debido a su efectos (el agua caliente relaja y la fría estimula)

-El pelo debe lavarse diariamente.

-El pelo con caspa hay que tratarlo con champús especializados.

-El champú debe adecuarse a las características capilares (Pelo graso= ph ácido)
Tener en cuenta que la piel es la principal causa de enfermedades piógenas
(enfermedades de infección en la piel con presencia de pus)

9.30. CUIDADO DE LOS PIES

Es una medida higiénica de especial valor para el deportista o el practicante de cualquier actividad física.

-Si el sudor es mucho, hacerlo más veces, para evitar la aparición de rozaduras, callos o procesos inflamatorios del pie, por deslizamiento de éste como consecuencia del sudor.

-El lavado realizado siempre con jabón.

-En caso de padecerlas, tratarse todos los días las rozaduras, por medio de piedra pómez o líquidos para callos, así como el uso de esparadrapos.

-Como medida preventiva de posibles contagios, es importante:

Mantener el pie seco, secarlo bien tras el baño, ducharse con zapatillas de playa, utilizar productos en polvo, usar antimicóticos

NORMAS DE LA HIGIENE FÍSICA DEPORTIVA

9.31. EL SUEÑO

Ocurre por fatiga neuronal de forma pasiva y es imprescindible para la recuperación tanto física como psíquica.

Medidas sin embargo, para que esta recuperación sea realmente efectiva es preciso cumplir una serie de normas de higiene:

-Dormir por lo menos 9 horas al día.

-No variar la hora de dormir en más de media hora.

-Acostarse tras 1 hora o más de comer.

-La cama de ser dura.

9.32.EL REPOSO

Es el periodo nulo de actividad física o intelectual. En el deporte se usa como estrategia preventiva y rehabilitación.

Existe el reposo relativo: es la disminución de la cantidad de entrenamiento y el reposo absoluto: es el periodo de vida en blanco.

9.33. HIGIENE DE LA INDUMENTARIA DEPORTIVA

Debemos atender a las siguientes normas de higiene:

- No prestarla ni intercambiar a nadie
- Deben ser de materiales naturales, nunca sintéticos.
- Deben estar adaptadas a la práctica deportiva y dentro de ésta, a la evaporación del sudor.



9.34.LA ROPA DEPORTIVA

La ropa deportiva debe cumplir los siguientes requerimientos higiénicos:

- Que facilite la libertad de movimientos del cuerpo
- Que no obstaculice la circulación sanguínea.
- Que no obstaculice la respiración
- Que favorezca la ventilación y la evaporación del sudor
- Que no tengan costuras gruesas ni estrechamientos
- Que sea de color blanco o claro en verano y de color oscuro en invierno (para reflejar o absorber respectivamente la radiación solar)
- Entrenar con ropa deportiva (camiseta unificada, panas o short, calcetas y zapato deportivo).

- Se recomienda llevar una botella de agua individual para evitar la deshidratación durante la sesión.
- Esta totalmente prohibido el uso de collares, pulseras, relojes, o anillos o cualquier otro elemento externo al cuerpo, que pueda hacer daño a cualquier compañero.
- Es obligatorio llevar ropa de cambio para después de la ducha. No hemos de dejar que se vuelvan a poner la misma ropa del entrenamiento, siguiendo con la educación sobre higiene deportiva.
- Se recomienda llevar calzado de recambio para que los pies descansen de los zapatos de entrenamiento.

9.35. EL CALZADO DEPORTIVO

El calzado deportivo también debe cumplir:

- Debe ser ligero, debe ser elástico (sobre todo en su parte superior), debe amoldarse al tamaño del pie.
- No debe alterar la circulación, no debe alterar la transpiración de la piel, no debe ocasionar deformaciones en los pies, no debe ocasionar rozaduras ni sudoración de los pies, debe ser resistente a la humedad, el frío y factores externos, debe estar adaptado al deporte en concreto.



9.36. HIGIENE ALIMENTICIA

En cuanto la higiene alimenticia, lo primordial es seguir una dieta lo más variada posible, intentando a su vez reforzar en ella aquellos alimentos beneficiosos para la salud y disminuir otros perjudiciales.

9.37. LA DIETA EQUILIBRADA

En la dieta equilibrada, está presentes los siguientes alimentos: grasas vegetales (oliva, girasol, soja...) pescados (el pescado azul es rico en ácidos grasos polín saturados= colesterol bueno), legumbres y hortalizas (Arroz, lentejas, garbanzos...ricos en fibras vegetales) frutas (aporte de vitaminas y fibra vegetal) carnes blancas, leches tratadas. Azucares refinados (riesgo de sobrepeso por ser un alimento exclusivamente calórico), carne y grasa de cerdo, alcohol (riesgo de hipertensión, problemas de corazón y sobrepeso).

Utilizar moderadamente. Sal, huevos, carnes magras de vaca, ternera o cordero y mariscos.

9.38. COMO COMER

-Las comidas deben ser tomadas lo más lentamente posible, las comidas deben ser preparadas de forma apetitosa, no para salir del paso, no deben ser acompañadas de una alta ingestión de bebidas (los líquidos diluyen los jugos digestivos y, por tanto, retrasa la digestión)

-Llevar un control horario de las comidas más estrictas posibles.

-Si es posible no levantarse de la mesa con el estómago repleto.

-Respetar los hábitos y gustos.

-Cuidar especialmente las comidas fuera del ambiente familiar.

-Si se va a cambiar el régimen, no modificarlo bruscamente sino de forma progresiva.

-Saber lo que come y porqué lo come.

-Antes de instaurar una dieta, cerciorarnos que es la adecuada.

10. RECURSOS

1. Humanos: Maestros y maestras de la escuela.
2. Físicos: Computadora, cañonera, hojas de papel bond, lápices.

11. PRODUCTO ESPERADO

Que el maestro de educación primaria rural tome conciencia del rol del maestro de educación física, a través del presente taller.

12. COBERTURA

La cobertura que tuvo el presente taller fue del 100% del total de los maestros de la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz.

13. IMPACTO

El impacto que se tuvo en el taller fue positivo ya que se espera que mediante la capacitación se replique la información dada en el mismo.

14. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Universidad San Carlos de Guatemala

Centro Universitario de Occidente.

Programa de desarrollo profesional docente

PADEP DEF.

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 la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Llanos de la Cruz, Departamento de Quetzaltenango.

Objetivo:

Promover el desarrollo integral del niño desde área de educación física en el ámbito, social, psicológico cognoscitivo y físico- motriz, higiene y salud física de una manera armoniosa e integral. Trabajando en una forma directa y sistemática en el proceso educativo del ser humano a través del movimiento y la higiene del cuerpo.

Evaluación de taller.

INSTRUCCIONES:

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

1. ¿Qué le gusto más del taller?

2. ¿Qué cambiaría de este taller?

3. ¿Qué agregaría a este taller?

4. Escriba lo más importante que aprendo en este taller

INDICACIONES:

Le agradezco colabore marcando con una X dentro del cuadro cada uno de los siguientes aspectos con respecto al desempeño de la facilitadora del taller.

ASPECTOS	EXCELENTE	MUY BUENO	PUEDE MEJORAR	REGULAR
MANEJO DEL TIEMPO				
EXPOSICIÓN DEL TEMA				

INFORMACIÓN PRECISA				
ESTRATEGIAS EN EL TALLER				
DINÁMICAS				

15. EVIDENCIA DE LOGRO

Que Los docentes puedan tratar problemas sociales del contexto educativo que influyen mucho en el desarrollo del niño en lo social físico biológico laboral, ya que están íntimamente relacionadas en la cultura, el comportamiento social de la comunidad, como las normas, valores que influyen en la formación del mismo.

16. BIBLIOGRAFIA

<http://hadoc.azc.uam.mx/tecnicas/exposicion.htm>

<http://www.taringa.net/post/deportes/2756892/Salud-e-Higiene-en-la-actividad-Fisica.html>

http://digef.edu.gt/wp/?page_id=46

<http://importancia.de/educacion-fisica/>

<http://www.efdeportes.com/efd131/la-educacion-fisica-y-la-formacion-integral-del-hombre.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd131/la-educacion-fisica-y-la-formacion-integral-del-hombre.htm>

http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/ugen/modulos/Salud/factors_bio.html

¹https://es.wikipedia.org/wiki/Salud_ambiental

FOTOGRAFÍAS CAPACITACION A DOCENTES



REFACCION DE LA CAPACITACION



DECALOGO PARA LA REALIZACIÓN DEL DEPORTE EN SALUD

1. Conocerte a ti mismo, antes de iniciarte en la práctica deportiva, te someterás a un control.
2. Escoge tu deporte, después de un periodo de acondicionamiento general y la edad oportuna, escogerá el deporte que más se adapte a tus condiciones físicas.
3. Conoce tu deporte: deberás conocer y aprender perfectamente la técnica y el reglamento de tu deporte, recordando que así evitaras lesiones.
4. Utiliza tu material idóneo, practicarás tu deporte con el mejor material deportivo, el vestuario más adecuado y las protecciones reglamentarias.
5. Conserva tu forma
6. Conoce tus limitaciones
7. Mantén tu higiene de vida
8. No admitirás ayudas artificiales, esfuérzate.
9. Recupérate de tus lesiones.
10. Lo más importante es ser deportista.