

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central figure, likely a saint or historical figure, surrounded by various symbols including a cross, a shield, and architectural elements. The Latin motto "LETTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMALENSIS INTER" is inscribed around the perimeter of the seal.

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 EL JARDÍN PUEBLO NUEVO,  
SUCHITEPÉQUEZ JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

SHARON IVONNE LÓPEZ IXCAYÁ

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

-PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP/DEF EN EL  
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO  
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA  
OFICIAL RURAL MIXTA CANTÓN EL JARDÍN PUEBLO NUEVO,  
SUCHITEPÉQUEZ JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

SHARON IVONNE LÓPEZ IXCAYÁ

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016



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

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÌA  
**DIRECTOR**

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

LICENCIADA DORA JUDITH LÒPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÀNCHEZ

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

M.A. JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

**REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS**

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

**REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES**



C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 106-2016  
CODIPs. 2346-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante  
Sharon Ivonne López Ixcayá  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO SÉPTIMO (107º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

**“CENTÉSIMO SÉPTIMO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene la 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 El Jardín Pueblo Nuevo, Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Sharon Ivonne López Ixcayá**

**CARNÉ: 200550378**

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO

/Sindy





**PADEP/DEF No. 109-2016**  
28 de Julio de 2016

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

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que el **Licenciado Agustín Tenes Arrivillaga** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE SISTEMATIZACIÓN** titulado:

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

Realizado por el estudiante:

**Sharon Ivonne López Ixcayá**

**CARNÉ: 200550378**

**Carrera: Profesorado de Educación Física**

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

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



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







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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



Guatemala 01 abril de 2016

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

Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó el proyecto de Sistematización con fines de graduación titulada **“El rol del profesor de educación física del PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta. Cantón El Jardín, Pueblo Nuevo, Suchitepéquez., jornada matutina, nivel Primario”**. De la estudiante Sharon Ivonne López Ixcayá, con carné 200550378 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
**Lic. Agustín Tenes Arriivillaga**  
**Coordinador Sede Suchitepéquez**  
**PADEP/DEF**



C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 109-2016  
CODIPs. 880-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
Sharon Ivonne López Ixcayá  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO DÉCIMO PRIMERO (111º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

**“CENTÉSIMO DÉCIMO PRIMERO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene la 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 El Jardín Pueblo Nuevo, Suchitepéquez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Sharon Ivonne López Ixcayá**

**CARNÉ: 200550378**

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 Myhor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO





Guatemala 01 abril 2016

16 de Septiembre de 2014

Licenciado

Ronald Giovanni Morales Sánchez

Coordinador General

PADEP/DEF

Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón el Jardín, la estudiante **Sharon Ivonne López Ixcayá, carné No.200550378**, 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 el Jardín, Pueblo Nuevo Suchitepéquez, jornada matutina nivel primario"**. Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

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

Atentamente,

**PROFA: Blanca Florisel Calderón de León**  
**Directora**

**Escuela Oficial Rural Mixta Cantón El Jardín**  
**Pueblo Nuevo, Suchitepéquez**







## **DEDICATORIA**

**A DIOS:** Rey de reyes y Señor de señores, digno de suprema alabanza y adoración. De Él emana la sabiduría, la inteligencia y el conocimiento.

**A MIS PADRES:** Por darme la vida y enseñarme que con la unión familiar podemos salir adelante.

**A MIS HERMANOS (AS):** Sindy, Randy, Alison con mucho cariño y amor, que esto solo sea una cosecha más de todo lo que nuestros padres sembraron en nosotros.

**A MIS SOBRINOS (AS):** Lilibeth y Teresa por ser una fuente de inspiración para llegar a culminar mis estudios superiores.

**A MIS AMIGOS (AS):** Por el cariño, comprensión y la motivación para seguir adelante.

**A MIS COMPAÑEROS:** por el apoyo brindado como un buen equipo de trabajo.



## **AGRADECIMIENTOS**

**A DIOS:** Por darme la vida y la oportunidad de poder cumplir mis metas de profesionalizarme.

**A GUATEMALA:** Mi país de la eterna primavera, pedacito de tierra que me vio nacer.

**A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:** Por la oportunidad brindada y ser parte fundamental en la formación de profesionales.

**AL PROGRAMA PADEP/DEF:** Por abrir una puerta de oportunidad y hacer posible este sueño.

**AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN:** Por permitir el desarrollo del programa el apoyo brindado en el momento que se requirió.

**A DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA:** Por ser ente integrador en la formación del profesor de educación física.

**A MIS CATEDRATICOS:** Por el apoyo y enseñanza brindada.



## ÍNDICE

Introducción.

I. Marco Conceptual.....	2
1.1 Planteamiento.....	2
1.2 Justificación.....	3
II. Marco Metodológico.....	5
2.1 Objetivos.....	5
2.1.1 Generales.....	5
2.1.2 Específicos.....	5
2.2 Método.....	5
2.2.1 Muestra.....	6
2.2.2 Recolección de datos.....	6
2.2.3 Análisis Estadístico.....	6
2.2.4 Instrumentos.....	6
III. Marco Teórico.....	7
3.1 El rol del profesor de educación física.....	7
3.1.1 Definición de la educación física.....	7
3.1.2 Beneficios de la educación física.....	8
3.1.3 Factores que intervienen en la educación.....	12
3.2 Ámbito Biológico	
3.2.1 Factores negativos que intervienen en la clase de educación física.....	13
3.2.1.1 La desnutrición y la clase de educación física.....	13
3.2.1.2 Causas de la desnutrición.....	15
3.2.1.3 Enfermedades comunes.....	16
3.3 Ámbito Psicológico	
3.3.1 Conductas desfavorables.....	18
3.3.1.1 Angustia.....	18
3.3.1.2 Depresión.....	19
3.3.1.3 Estrés.....	20
3.4 Ámbito Social	
3.4.1 Problemas sociales en la clase de educación física.....	20
3.4.1.1 Desintegración familiar.....	20
3.4.1.2 Falta de apoyo de padres de familia.....	21
3.4.1.3 Pobreza.....	21
3.5 Ámbito Laboral	
3.5.1 Como afecta la mala alimentación en la clase de educación física.....	22
3.5.1.1 La irregularidad de la asistencia de los niños .....	22
3.5.1.2 Atraso en los contenidos curriculares.....	23
3.5.1.3 Estrategias para integrarlos en la clase de educación física.....	24

IV. Marco Operativo.....	25
4.1Diseño de la Investigación.....	25
4.1.1 Equipo de Investigación.....	25
4.1.2. Presupuesto.....	25
4.1.3. Programación.....	26
V. Presentación de Resultados.....	27
5.1 Análisis de Datos.....	27
5.2 Interpretación.....	37
VI. Conclusiones.....	40
VII. Recomendaciones.....	40
VIII Bibliografía Y E-Graffa.....	41
IX. Anexos.....	43
9.1 Glosario.....	44
9.2 instrumentos.....	49
9.3 Programa de Docencia.....	50
9.4 Programa de Extensión.....	54

## Introducción

La desnutrición infantil es el resultado de la ingesta insuficiente de alimentos (en cantidad y calidad), la falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas.

Detrás de estas causas inmediatas, hay otras subyacentes como son la falta de acceso a los alimentos, la falta de atención sanitaria, la utilización de sistemas de agua y saneamiento insalubres, y las prácticas deficientes de cuidado y alimentación.

En la siguiente investigación se da a conocer temas como la desnutrición, causas de la desnutrición, enfermedades comunes por causa de la desnutrición, conductas desfavorables en los estudiantes, problemas sociales en la clase de educación física, y como afecta la mala alimentación en el desarrollo de la clase de educación física.

El índice de desnutrición se determina mediante la observación directa, que permite identificar niños demasiado delgados o con las piernas hinchadas; y midiendo la talla, el peso, el perímetro del brazo y conociendo la edad del niño, que se comparan con unos estándares de referencia.

La desnutrición se manifiesta en el niño de diversas formas:

- Es más pequeño de lo que le corresponde para su edad.
- Pesa poco para su altura.
- Pesa menos de lo que le corresponde para su edad.

Cada una de estas manifestaciones está relacionada con un tipo específico de carencias. La altura refleja carencias nutricionales durante un tiempo prolongado, mientras que el peso es un indicador de carencias agudas. De ahí las distintas categorías de desnutrición.

La Pobreza es la carencia de recursos necesarios para satisfacer las necesidades de una población o grupo de personas específicas, sin tampoco tener la capacidad y

oportunidad de como producir esos recursos necesarios. Sin duda la pobreza es relativa y se mide de diferentes formas.



# I Marco Conceptual

## 1.1 Planteamiento

En la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón El Jardín los niños presentan dificultades para recibir sus clases de Educación Física por diferentes factores determinantes en el desarrollo de la misma. Con esta investigación se pretende evidenciar cuales son los limitantes para que los estudiantes no puedan realizar las actividades físicas de una manera adecuada y que su participación sea menos activa en comparación con otros.

El propósito de la investigación es dar a conocer como la mala alimentación afecta en la clase de educación física y el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la escuela Oficial Rural Mixta Cantón El Jardín Pueblo Nuevo, Suchitepéquez. La desnutrición es un problema ya que depende en gran medida de la situación del país y muchas veces influye en aspectos socioeconómicos de la familia, así también un alto porcentaje de familias mal alimentadas y por ende los niños que tienen una demanda biológica elevada resultan mayormente afectadas por el consume de una dieta inadecuada a sus necesidades nutricionales.

También cabe mencionar que las madres embarazadas que están pobremente alimentadas pueden tener hijos que nacen con bajo peso como resultado de una desnutrición intrauterina.

Como consecuencia de malos hábitos alimenticios tenemos retraso en el desarrollo normal, disminución en su talla y peso, disminución en la capacidad de aprendizaje, repitencia y deserción escolar, sueño en clase, aspecto físico débil, problemas de memoria a corto y a largo plazo, constitución física delgada, color de piel pálida, pasividad, poco interés en la clase, padecimiento de enfermedades debido a las defensas bajas.

Al tomar en cuenta las implicaciones que en la población tiene el problema alimenticio se encuentra que esta afecta en forma negativa básicamente en el crecimiento y desarrollo de los estudiantes. La desnutrición afecta a una gran parte de la población escolar.

En los niveles escolares se considera que los problemas de aprendizaje se relacionan con la mala nutrición de la población; ya que las deficiencias en minerales y vitaminas inciden en problemas de atención y alteraciones en los procesos cognitivos.

El nivel o estatus socioeconómico es bajo, la condición laboral de las personas que residen en la localidad y de la posición económica y social individual o familiar en relación a otras personas, basada en sus ingresos, educación, y empleo son menores en comparación de otras.

La población objeto de estudio se centra en los estudiantes de segundo a sexto grado primario, consta de 175 inscritos entre las edades de 08 a 15 años, con procedencia de la misma área rural. El número de estudiantes inscritos en la escuela es de 245, 135 mujeres y 110 hombres.

La forma de sobrevivencia en la localidad es la agricultura, empleos domésticos, pequeñas ventas. El problema que afecta a los estudiantes en la escuela son varios factores.

En consecuencia se enuncia las siguientes interrogantes:

- 1 ¿Cuáles son los beneficios de la clase de educación física en el desarrollo integral de los estudiantes?
- 2 ¿En qué perjudica la mala alimentación en los estudiantes en la clase de educación física?
- 3 ¿Qué estrategias se puede utilizar para integrar al estudiante a la clase de educación física?

## 1.2 Justificación

Debido a los factores desfavorables que intervienen en el proceso del desarrollo de la clase de educación física se plantea la necesidad de llevar a cabo esta investigación.

Para que el rol del profesor de educación física de PADEP/DEF contribuya al desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón El Jardín, es necesario sensibilizar a los padres de familia para proporcionar una buena alimentación a sus hijos, identificar los factores que puedan incidir en la conducta del niño dentro de la clase de educación física, fortalecer las relaciones interpersonales entre compañeros y maestros dentro de la escuela y demostrar como la falta de una buena alimentación influye en la clase de educación física, además concientizar a los padres de familia de la importancia de una clase de educación física adecuada para el desarrollo físico y mental de los estudiantes de la escuela.

## II Marco Metodológico

### 2.1 Objetivos

#### 2.1.1. Objetivo General

Demostrar la importancia del rol del profesor de educación física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón El Jardín, Jornada Matutina del Nivel Primario.

#### 2.1.2 Objetivos Específicos

- 2.1.2.1 Sensibilizar a los padres de familia para proporcionar una buena alimentación a sus hijos.
- 2.1.2.2 Identificar los factores que inciden en la conducta del estudiante dentro de la clase de educación física.
- 2.1.2.3 Fortalecer las relaciones interpersonales entre compañeros y maestros dentro de la escuela.
- 2.1.2.4 Demostrar como la falta de una buena alimentación influye en la clase de educación física.

### 2.2 Método

Encuesta: Es un instrumento de recolección de información que se realiza de manera directa para obtener resultados que favorecen y faciliten una investigación.

- 2.2.1 Muestra: Son los datos obtenidos de la investigación realizada en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Margaritas del Rosario de San Antonio Suchitepéquez con niñas comprendidas entre las edades de 7 a 14 años para posteriormente ser analizada e interpretada para poder omitir un juicio objetivo.

2.2.2 Recolección de Datos: Se utilizará el método de muestreo intencional o de juicio. Es un método de muestreo no pirobalística, donde los sujetos de la investigación son seleccionados a base del criterio y a juicio del investigador.

### 2.2.3 Análisis Estadístico

Para el análisis de los datos estadísticos se realizará de la siguiente forma:

- a) Se tabularan cada una de las respuestas obtenidas en la observación y la encuesta.
- b) Se realizara una gráfica por cada pregunta de la observación y de la encuesta, determinando el porcentaje de respuestas positivas y negativas.

### 2.2.4 Instrumentos

2.2.4.1 Observación Científica: Son instrumentos de investigación, evaluación y recolección de datos, referido a un objetivo específico, en el que se determinan variables específicas. Se usan para registrar datos a fin de brindar recomendaciones para la mejora correspondiente.

2.2.4.2 La Encuesta: Es una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con intención de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población.

## III Marco Teórico

### 3.1. Rol del Profesor de Educación Física

#### Definición

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

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

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

#### 3.1.1. Definición de la Educación Física

Pierre Parlebas (Francia):“La Educación Física se define como una Pedagogía de la conducta motriz”<sup>3</sup>

---

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

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

<sup>3</sup>Pierre Parlebas (Francia)

Carlos Bolívar Bonilla Baquero, (Colombia):“La educación física es una disciplina pedagógica que contribuye significativamente a la estructuración de la personalidad del alumno, su creatividad, su socialización y al fortalecimiento de sus aprendizajes escolares, mediante la cualificación de su motricidad natural y el enriquecimiento del repertorio de movimientos no naturales o adquiridos. Es toda acción de formación que parta del movimiento humano como principal medio educativo.”<sup>4</sup>

José María Cagigal (España) “La educación física es la acción educativa por el movimiento o a través del movimiento. Como ciencia pedagógica especificada en cuanto a su objeto propio, es el hombre en movimiento o capaz de moverse, o en cuanto que se mueve.”<sup>5</sup>

Jorge L. Zamora: (ENCEF Guatemala) “Educación Física, es una parte de la educación que aplicando de manera sistemática su misión multifacética contribuye al desarrollo y preservación del ser sano, a su capacidad expresiva, a su aptitud para la acción, a la satisfacción de la necesidad del rendimiento y a la mejora de la calidad de vida del ser humano, a través de un proceso intencional educativo por y partir del movimiento.”<sup>6</sup>

Carlos Vera Guardia, (Chile): “Educación Física es una parte fundamental de la formación del ser humano que tiende a mejorarlo íntegramente, en mente, cuerpo y espíritu, a través de actividades físicas racionalmente planificadas, científicamente concebidas y bien dosificadas para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos de la vida del hombre.”<sup>7</sup>

### 3.1.2. Beneficios de la Educación Física

Los beneficios físicos puede que sean los más conocidos y con los que se está más sensibilizados a nivel social. Por este motivo vamos a hacer poco hincapié en ellos, pero sí resaltaremos algunos que me parecen interesantes a nivel escolar.

---

<sup>4</sup> Carlos Bolívar Bonilla Baquero (Colombia)

<sup>5</sup> José María Cagigal (España)

<sup>6</sup> Jorge L. Zamora (Guatemala)

<sup>7</sup> Carlos Vera Guardia (Chile)

- Actualmente el sobrepeso y la obesidad está comenzando a ser un gran problema entre los más pequeños. La práctica de la educación física ayuda a controlar estos aspectos así como a prevenirla en edades adultas.
- En estas edades los huesos están en continua formación y crecimiento, por lo que es importantísimo que éstos crezcan con una mineralización considerable. La práctica de la actividad física favorece una mayor mineralización de los huesos -huesos más fuertes- y por tanto, se disminuye el riesgo de padecer osteoporosis a una mayor edad. En las niñas, si cabe, este aspecto tiene aún más importancia, porque a partir de la menopausia se produce una pérdida acelerada de la masa ósea, sobre todo entre los 5 y 10 primeros años posteriores a la pérdida de la menstruación.
- La práctica de la educación física también produce una maduración del sistema nervioso motor y un aumento de las destrezas motrices.
- El conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física es un elemento indispensable para preservar la salud. Esta área es clave para que niños y niñas adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañe durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de su vida.
- Su práctica nos protege de los riesgos derivados del sedentarismo (según la Organización Mundial de la Salud -OMS- el sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad. Aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad).
- La educación física ayuda a conocer las limitaciones y posibilidades corporales, lo cual es básico en la formación de cualquier persona.

#### Beneficios de la educación física a nivel social:

- Los niños deben tener tiempo libre para desarrollar su imaginación y su autonomía personal, y bajo este prisma la educación física le aporta una serie de recursos que favorecen la práctica de actividad física, para abogar por un estilo de vida saludable, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.



Cierto es, que entre todas las actividades planificadas que tienen los niños el tiempo de ocio de éstos es cada vez menor.

- El desarrollo de las habilidades sociales, es otro pilar fundamental que se trabaja desde una educación física bien enfocada. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.
- Una educación física de calidad ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto, a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.
- Otro de los beneficios de la educación física, y repito, bien enfocada, es dotar a los niños de recursos de cooperación.
- El cumplimiento de las normas que rigen los juegos, contribuye a la aceptación de códigos de conducta para la convivencia.
- Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución.
- La Educación física ayuda a la consecución de la autonomía e iniciativa personal en la medida en que aunque sea el maestro el que asigne la tarea o el juego a realizar, serán los propios alumnos los que deban desenvolverse, por sí solos, en las condiciones cambiantes que se van produciendo en las situaciones de juego. También lo hace, si se le da protagonismo al niño, en aspectos de organización individual y colectiva de diferentes actividades físicas o expresivas.
- La educación física de calidad, y la práctica de una variabilidad de actividades, ayudan a comprender que cada cuerpo tiene unas características diferentes, lo que hace que se acepte la diversidad de una manera más natural, y tratar de evitar las comparaciones que no siempre son acertadas.

- Otra aportación de la educación física es la transmisión, a través del juego, de diferentes tradiciones, contribuyendo a conocer la riqueza cultural de su entorno.
- Una educación física de calidad ayuda a romper estereotipos a nivel social referentes al sexo. Algunos claros ejemplos los tenemos en el baile o en determinados juegos y deportes.
- Por último quería mencionar que la educación física, ayuda a canalizar y encauzar de forma positiva la energía de los niños.

#### Beneficios de la educación física a nivel psicológico:

- Hay que valorar la práctica de la actividad física como un medio para un equilibrio psicofísico, es decir, poner el acento en el desarrollo integral del niño, donde no hay opción a la separación entre cuerpo y mente, sino que hay que entenderlo como un todo.
- Desde la educación física se contribuye a fomentar el aprender a aprender. Dentro de los juegos y actividades que se plantean el niño tiene autonomía para hacer y deshacer enfocado siempre a conseguir sus objetivos. La consecución de estos objetivos genera autoconfianza.
- La práctica de la educación física nos ayuda a afrontar la vida con mayor optimismo y energía, ya que como hemos dicho, aumenta nuestra autoestima y nos hace sentir bien.
- La realización de actividad física ayuda a contribuir a evitar que aparezcan trastornos mentales como la depresión o la ansiedad.
- Ayuda a superar la timidez o a frenar impulsos excesivos.
- Aumenta la autopercepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.
- Sirve como vía de escape o distracción para la rutina diaria y estresante del día a día, lo que hace que aumente la sensación de bienestar.
- Gracias a la actividad física, se generan endorfinas, las cuales ayudan a reducir el dolor y aumenta la euforia en nuestras vidas.
- Otros beneficios mentales a la hora de realizar actividad física son: Aumento del rendimiento académico, de la confianza, de la memoria, de la percepción,

del bienestar, de la eficacia en el trabajo, del autocontrol, del funcionamiento intelectual, etc.

Beneficios de la educación física a nivel académico:

- Estar en forma ayuda a optimizar el azúcar en la sangre y los niveles hormonales de la función cerebral máxima.
- Un niño que está en buena forma física logra mayor concentración a la hora de estudiar y posee un grado de motivación más elevado.
- Los niños necesitan una nutrición adecuada y ejercicio físico regular para maximizar el rendimiento escolar y las calificaciones.
- Los estudios realizados en adultos muestran que el ejercicio aumenta la función del cerebro, logrando mejor rendimiento en sus trabajos o tareas domésticas.
- Aumento de la memoria
- Aumento del rendimiento escolar
- Aumento de la eficacia en el trabajo
- Aumento del funcionamiento intelectual

### 3.1.3. Factores que intervienen en la educación

Hay varias teorías sobre los factores que intervienen en la educación

Vigotsky sugiere que el niño pasa por cambios en su comprensión al unirse en actividades conjuntas y conservaciones con los demás, también subraya la necesidad de que el niño reflexione sobre lo que está aprendiendo. De acuerdo a Joan Dean, dentro de los factores que afectan o benefician el aprendizaje se encuentran: la escuela, el maestro, clase social, género y la familia.<sup>8</sup>

Johanne Durivage en el Desarrollo del niño analiza los factores como biológicos y sociales, siendo estos múltiples y complejos en el desarrollo del niño, sin embargo, son indispensables para la evolución y maduración.

---

<sup>8</sup> Vigotsky

El desarrollo individual se ve afectado por influencias familiares, culturales y sociales que estimulan y orientan los rasgos de desenvolvimiento o retrasan y obstaculizan la aparición de otros.<sup>9</sup>

Al retomar la perspectiva de Piaget y el cómo se forma y desarrolla la inteligencia, la coordinación y la influencia de la psicomotricidad, el desarrollo motor y la personalidad son determinantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje pues los niños realizan movimientos de acuerdo a la madurez mental que tienen en el cerebro ya que este marca los ritmos y la madurez intelectual, por ello es importante que al niño se le estimule para que aprenda.

El último de los factores a analizar es la salud como categoría que determina el desarrollo del niño y por lo mismo su aprendizaje en función de la edad evolutiva. Sabemos que el deterioro de la salud provoca bajo rendimiento escolar, así como enfermedades que estancarían el desarrollo y crecimiento del niño. La salud implica la alimentación, la nutrición y la higiene, así como los cuidados que debe recibir el menor para evitar accidentes.<sup>10</sup>

## 3.2 Ámbito Biológico

### 3.2.1 Factores negativos que intervienen en la clase de educación Física

#### 3.2.1.1. La desnutrición y la clase de educación física

El índice de desnutrición se determina mediante la observación directa, que permite identificar niños demasiado delgados o con las piernas hinchadas; y midiendo la talla, el peso, el perímetro del brazo y conociendo la edad del niño, que se comparan con unos estándares de referencia.

La desnutrición se manifiesta en el niño de diversas formas:

- Es más pequeño de lo que le corresponde para su edad.
- Pesa poco para su altura.
- Pesa menos de lo que le corresponde para su edad.

---

<sup>9</sup> Johanne Durivage

<sup>10</sup> Piaget

Cada una de estas manifestaciones está relacionada con un tipo específico de carencias. La altura refleja carencias nutricionales durante un tiempo prolongado, mientras que el peso es un indicador de carencias agudas. De ahí las distintas categorías de desnutrición.

#### Desnutrición crónica

Un niño que sufre desnutrición crónica presenta un retraso en su crecimiento. Se mide comparando la talla del niño con el estándar recomendado para su edad. Indica una carencia de los nutrientes necesarios durante un tiempo prolongado, por lo que aumenta el riesgo de que contraiga enfermedades y afecta al desarrollo físico e intelectual del niño.

La desnutrición crónica, siendo un problema de mayor magnitud en cuanto al número de niños afectados, es a veces invisible y recibe menor atención.

El retraso en el crecimiento puede comenzar antes de nacer, cuando el niño aún está en el útero de su madre. Si no se actúa durante el embarazo y antes de que el niño cumpla los 2 años de edad, las consecuencias son irreversibles y se harán sentir durante el resto su vida.

#### Desnutrición aguda moderada

Un niño con desnutrición aguda moderada pesa menos de lo que le corresponde con relación a su altura. Se mide también por el perímetro del brazo, que está por debajo del estándar de referencia. Requiere un tratamiento inmediato para prevenir que empeore.

#### Desnutrición aguda grave o severa

Es la forma de desnutrición más grave. El niño tiene un peso muy por debajo del estándar de referencia para su altura. Se mide también por el perímetro del brazo. Altera todos los procesos vitales del niño y conlleva un alto riesgo de mortalidad. El riesgo de muerte para un niño con desnutrición aguda grave es 9 veces superior que para un niño en condiciones normales. Requiere atención médica urgente.

## Carencia de vitaminas y minerales

La desnutrición debida a la falta de vitaminas y minerales (micronutrientes) se puede manifestar de múltiples maneras. La fatiga, la reducción de la capacidad de aprendizaje o de inmunidad son sólo algunas de ellas.

### 3.2.1.2. Causas de la desnutrición

La desnutrición infantil es el resultado de la ingesta insuficiente de alimentos (en cantidad y calidad), la falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas.

Detrás de estas causas inmediatas, hay otras subyacentes como son la falta de acceso a los alimentos, la falta de atención sanitaria, la utilización de sistemas de agua y saneamiento insalubres, y las prácticas deficientes de cuidado y alimentación.

En el origen de todo ello están las causas básicas que incluyen factores sociales, económicos y políticos como la pobreza, la desigualdad o una escasa educación de las madres.

#### Causas inmediatas:

- ✚ Alimentación insuficiente
- ✚ Atención inadecuada
- ✚ Enfermedades

#### Causas subyacentes:

- ✚ Falta de acceso de alimentos
- ✚ Falta de atención sanitaria
- ✚ Agua y saneamiento insalubres

#### Causas básicas:

- ✚ Pobreza
- ✚ Desigualdad
- ✚ Escasa educación de las madres

### 3.2.1.3. Enfermedades comunes

- ✚ Cólera: Es una enfermedad producida por una bacteria, el vibrio-choleroe. Se adquiere por ingestión de agua o de alimentos (fruta, verdura, pescados, mariscos, etc.) contaminados por la bacteria. También, puede contraerse por falta de higiene personal, el inadecuado manejo del agua y de los alimentos y las precarias condiciones sanitarias. Sus síntomas más comunes son: vómitos, diarreas, fiebre, dolores abdominales y fuertes deshidrataciones.
- ✚ Difteria: Es una enfermedad infectocontagiosa grave que se localiza en las mucosas, especialmente en la faringe. El contagio se presenta a través de la saliva y por los trozos de membranas que despiden el enfermo al hablar, toser o estornudar. Sus síntomas más frecuentes son: fiebre, ganglios inflamados, piel pálida, problemas cardíacos, dolor de garganta que evoluciona en forma de angina y la formación de las falsas membranas típicas de color grisáceo o amarillento.
- ✚ Escarlatina: Es una enfermedad transmitida por contagio, generalmente por vía respiratoria, que se presenta con mayor frecuencia en niños en edad escolar de 2 a 10 años de edad. Sus síntomas más comunes son: escalofríos, piel caliente y pulso rápido debido a la gran temperatura del niño. Este estado se prolonga por espacio de uno o dos días, cuando al fin se produce la erupción. Primero toma las axilas y luego el cuello, la ingle y los pliegues del codo y la cara. También, la lengua aparece hinchada y enrojecida y las amígdalas presentan un exudado cremoso.
- ✚ Fiebre tifoidea: Es una enfermedad aguda generalizada que afecta al sistema linfático. Luego de un periodo de incubación de por lo menos 10 a 15 días, la enfermedad comienza con malestar, cefalea, anorexia y estreñimiento y en algunos casos diarrea. Sus síntomas más frecuentes son: náuseas, vómitos, dolores abdominales, bronquitis, neumonía, nefritis, entre otros.
- ✚ Gripe o influenza: Enfermedad muy contagiosa que se difunde con rapidez. Es viral y su contacto puede ser directo, a través de la saliva y de las partículas de secreciones nasales o bucales que el niño arroja al hablar, toser o

estornudar. Sus síntomas más frecuentes son: fiebre alta, escalofríos, dolores de espalda y miembros, agotamiento, resfrío y bronquitis, dolor de garganta.

- ✚ Hepatitis: La hepatitis es una inflamación del hígado causada por múltiples factores. Puede ser de dos clases: de tipo A y B:  
Hepatitis tipo A: Se contagia por vía fecal u oral o por algún contacto con productos sanguíneos, agua y alimentos contaminados. Este tipo de hepatitis está causado por el virus de la hepatitis A (VHA), que se encuentra en las heces de las personas infectadas. Sus síntomas más comunes son: ataque abrupto de fiebre, fatiga, inapetencia, náuseas, dolor de estómago, orina de color oscuro e ictericia (color amarillento de la piel y en el blanco del ojo).
- ✚ Hepatitis tipo B: La hepatitis B (también llamada hepatitis sérica) está causada por el virus de la hepatitis B (VHB). Se transmite por transfusión de sangre o productos sanguíneos, inoculación de drogas, alguna diseminación de líquidos orgánicos de personas infectadas.
- ✚ Meningitis: Es la inflamación de las membranas (meninges) que recubren al cerebro. Se produce por la invasión de gérmenes (virus o bacterias) que ingresan al organismo a través de las vías respiratorias. Los gérmenes se transmiten a través de la mucosidad y la saliva, directamente de persona a persona o por medio de objetos contaminados llevados a la boca. Los síntomas son distintos según la edad del afectado. Desde el nacimiento hasta los 2 años los síntomas más comunes son: fiebre, vómitos, decaimiento, irritabilidad, llanto continuo y baja respuesta a los estímulos habituales y a partir de los 2 años: fiebre superior a los 38, 5° C, escalofríos, dolor de cabeza intenso que aumenta con el estímulo de la luz, decaimiento, náuseas y vómitos; convulsiones y desmayo. A veces aparecen pequeñas manchas rojas en el cuerpo.
- ✚ Sarampión: Es una enfermedad causada por un virus y que se adquiere o contagia por vía conjuntival y faríngea, de persona a persona y a través de gotas de secreción del enfermo al toser, hablar o estornudar. La cara, el tronco y los miembros del niño se cubren de pequeñas manchas rojizas sobre elevadas, que desaparecen con la descamación al cabo de 7 días. Los



síntomas son: fiebre elevada, tos y sensibilidad a la luz, dolor muscular y de garganta, entre otros.

- ✚ Otitis: La otitis es una inflamación del oído medio (espacio detrás del tímpano), muy frecuente durante la infancia, principalmente en los niños menores de 3 años de edad. La infección del oído medio produce un cúmulo de pus y fluidos, que presiona sobre el tímpano ocasionando dolor y pérdida de audición. Sus síntomas más frecuentes son: dolor intenso, cambios en el apetito o en el sueño, agitación e irritabilidad, supuración en los oídos, dificultad para escuchar correctamente, náuseas y fiebre.
- ✚ Varicela: Esta enfermedad es causada por un virus del grupo herpes llamado Varicela-zoster. La varicela en niños y bebés se caracteriza por fiebre y la aparición de erupciones en la piel. El primer síntoma es un brote con vesículas o ampollas en toda la piel: cuero cabelludo y lesiones en la boca. En general, suele causar picores, fiebre alta, cefalea, náuseas, vómitos y pérdida de apetito.

### 3.3. Ámbito Psicológico

#### 3.3.1. Conductas desfavorables

##### 3.3.1.1. Angustia

La angustia es un estado afectivo de carácter penoso que se caracteriza por aparecer como reacción ante un peligro desconocido o impreciso. Suele estar acompañado por intenso displacer psíquico y por pequeñas alteraciones en el organismo, tales como elevación del ritmo cardiaco, temblores, sudoración excesiva, sensación de opresión en el pecho o de falta de aire (de hecho, "angustia" se refiere a "angostamiento").

La angustia es el sentimiento que experimentamos cuando sin motivo nos preocupamos en exceso por la posibilidad de que en el futuro nos ocurra algo temido sobre lo que no tenemos control y que, en caso de que sucediera consideraríamos "terrible" o haría que nos consideráramos personas totalmente inútiles. También se puede definir la angustia como un sentimiento de amenaza cuya causa es por el momento desconocida pero que puede aparecer en el momento en que menos lo

esperamos y revelar a todos sin excepción que somos unos incompetentes o personas totalmente ridículas.

### 3.3.1.2. Depresión

La depresión (del latín *depressus*, que significa "abatido", "derribado") es un estado de abatimiento e infelicidad, que puede ser transitorio o permanente. Puede tener muchas causas, desde el estrés hasta la genética; y manifestarse de muchas formas, desde la fatiga a la angustia más atroz. Puede tener graves consecuencias sociales, desde la pérdida de horas laborables a la autosupresión de un individuo.

#### Síntomas

Puede tener muchas causas, desde el estrés hasta la genética; y manifestarse de muchas formas, desde la fatiga a la angustia más atroz. Puede tener graves consecuencias sociales, desde la pérdida de horas laborables a la autosupresión de un individuo.

- Estado de ánimo triste, ansioso o "vacío" en forma persistente.
- Sentimientos de desesperanza y pesimismo.
- Sentimientos de culpa, inutilidad e impotencia.
- Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades que antes se disfrutaban, incluyendo la actividad sexual.
- Disminución de energía, fatiga, agotamiento, sensación de estar "en cámara lenta."
- Dificultad en concentrarse, recordar y tomar decisiones.
- Insomnio, despertarse más temprano o dormir más de la cuenta.
- Pérdida de peso, apetito o ambos, o por el contrario comer demasiado y aumento de peso.
- Pensamientos de muerte o suicidio; intentos de suicidio.
- Inquietud, irritabilidad.
- Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento médico, como dolores de cabeza, trastornos digestivos y otros dolores crónicos.

### 3.3.1.3. Estrés

El estrés es una respuesta a cualquier situación o factor que crea un cambio emocional o físico negativo o ambos. Las personas de todas las edades pueden experimentar estrés. En pequeñas cantidades, el estrés es bueno, ya que puede motivarlo a uno y ayudarlo a ser más productivo. Sin embargo, el exceso de estrés puede interferir con la vida, las actividades y la salud. El estrés puede afectar la forma como las personas piensan, actúan y sienten.

Los niños aprenden a responder al estrés por lo que han observado y experimentado en el pasado. En la mayoría de los casos, el estrés experimentado por un niño puede parecer insignificante para los adultos, pero como los niños tienen pocas experiencias previas de las cuales aprender, incluso las situaciones que exigen cambios pequeños pueden tener un impacto enorme en los sentimientos de seguridad y confianza del niño.

El dolor, las lesiones y la enfermedad son fuentes importantes de estrés para los niños. Los tratamientos médicos producen incluso un mayor estrés. El reconocimiento del estrés en los padres (como el que se ve durante el divorcio o las crisis financieras) es un factor de estrés grave para un niño, al igual que la muerte o la pérdida de un ser querido.

## 3.4 Ámbito Social

### 3.4.1 Problemas sociales en la clase de educación física

#### 3.4.1.1 Desintegración familiar

Se le denomina desintegración familiar, a la ausencia parcial, temporal o total de uno de los progenitores. El concepto de hogar desunido o desintegración familiar, se aplica a un número grande de situaciones heterogéneas que provocan repercusiones psicológicas principalmente en los hijos.

Desde el punto de vista psicológico se define como:

"La distorsión o mal funcionamiento de los roles asignados, creando una situación inadecuada, una atmósfera de insatisfacción, angustia, depresión, malestar en general y por tanto, poca o mala comunicación entre sus miembros".

La desintegración familiar es un problema en la medida en que una estructura existente se hace disfuncional, no puede desempeñar eficazmente su finalidad específica, creando consecuentemente un desequilibrio en sus interrelaciones con las demás estructuras sociales.

#### 3.4.1.2. Falta de apoyo de padres de familia

Hablar sobre atención dentro de la familia, se refiere a un enfoque emocional, debido a que los padres dejan de mostrar interés o la preocupación por procurar el bien hacia los diversos factores que rodean a sus hijos; causando en los niños sentimientos de inferioridad e inseguridad.

#### 3.4.1.3. Pobreza

La Pobreza es la carencia de recursos necesarios para satisfacer las necesidades de una población o grupo de personas específicas, sin tampoco tener la capacidad y oportunidad de como producir esos recursos necesarios. Sin duda la pobreza es relativa y se mide de diferentes formas.

La definición de pobreza exige el análisis previo de la situación socioeconómica general de cada área o región, y de los patrones culturales que expresan el estilo de vida dominante en ella.

Por ejemplo para un habitante de un país desarrollado ser pobre tal vez signifique no tener automóvil, casa de verano, etcétera, mientras que en un país no

desarrollado, en vías de desarrollo o subdesarrollado, signifique no tener que comer, vestir o con que curarse. Sin embargo, en sus respectivas sociedades, ambos son pobres, porque pertenecen al escalón más bajo de la distribución del ingreso

Un autor economista cito " podemos adoptar como concepto de pobreza el que alude a la insatisfacción de un conjunto de necesidades consideradas esenciales por un grupo social específico y que reflejan el estilo de vida de esta sociedad", definición que no va muy lejano a la autodidacta más arriba por nosotros.

### 3.5. Ámbito Laboral

#### 3.5.1. Como afecta la mala alimentación en la clase de educación física

##### 3.5.1.1. La irregularidad de la asistencia de los estudiantes

La pobreza como consecuencia de la desnutrición es otro problema que afecta la salud y desarrollo de los niños. En algunos casos los niños de familias pobres reciben menos atención médica y a veces ni siquiera vacunas básicas. Su talla corporal es baja y la mayoría padecen desnutrición. Cuando un niño pobre entra a la escuela, está más susceptible a problemas de aprendizaje y a deficiencias de atención. También su nivel intelectual es más bajo comparado con niños de familias más acomodadas que proporcionan al niño con estimulación y experiencias de aprendizaje desde corta edad.

El problema de la asistencia irregular dificulta los buenos resultados de la labor docente, añadiéndose más trabajo porque tienen que retroceder un poco para tratar de nivelar a los estudiantes, pero la más grave consecuencia recae en el propio estudiante, porque en él se realiza el proceso de aprendizaje que puede ser causa de desorden del grupo o lo que es peor la deserción escolar.

La pobreza es una de las causas básicas de la asistencia irregular y esto se puede presentar con mayor gravedad en el área rural, también a causa de este problema los niños padecen de varias enfermedades por mala alimentación. Además de la inasistencia por falta de alimentación tenemos los casos de los estudiantes que por carecer de ropa adecuada se privan de recibir una educación

completa. Esto son factores que afectan a los estudiantes para asistir regularmente a la escuela.

#### 3.5.1.2. Atraso en los contenidos curriculares

Castro, Maldonado y Benguigui (2004), refiere que la edad entre los 6 y 12 años corresponde a la edad escolar. Esta etapa es importante para la socialización secundaria, en donde el aprendizaje escolar forma parte fundamental y sirve para consolidar los valores aprendidos anteriormente. Los conocimientos que se van adquiriendo se ponen en práctica en su familia, escuela y amigos. Durante esta etapa el estudiante demanda aceptación, aprecio, una buena alimentación y escucha.

El contexto del currículo de Educación física en el nivel primario:

Es un enfoque que integra bloques temáticos a nivel macrocurricular, caracterizado por su naturaleza amplia y genérica (nivel nacional) a efecto que su desarrollo mesocurricular (nivel regional) y microcurricular (ámbito local), vayan especificando la pertinencia en cuanto a su contexto.

La propuesta curricular del área de educación física sobretodo en el nivel primario, se fundamenta en el desarrollo motriz del estudiante, basándose en las diferentes etapas de madurez motriz, lo que representa que la misión de la Educación Física en este nivel, sea la continuación del estímulo de desarrollo motor del escolar.

El elemento determinante para el buen inicio de la vida y comienza mucho antes del nacimiento: desde el vientre materno se empiezan a definir la salud y las capacidades del ser en formación.

La buena alimentación es fundamental en los primeros años para que niños y niñas tengan más oportunidad de vivir sanos y desarrollarse plenamente, tanto física como intelectualmente.

Si bien la nutrición se asocia más con temas de salud, una deficiente ingesta en la primera infancia y años escolares tiene repercusiones irreversibles, que impactan

tanto en el individuo a lo largo del ciclo de vida, como en la sociedad en general. Este problema provoca además de una mayor vulnerabilidad a las enfermedades, un bajo desempeño educativo, lo que en un futuro podría traducirse en baja productividad el recurso humano y, por lo tanto, en bajos ingresos. Esto llevaría a repetir de manera intergeneracional la situación de pobreza que, seguramente, fue la causa principal de la malnutrición.

#### 3.5.1.3. Estrategias para integrarlos en la clase de educación física

“La educación física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida”.<sup>11</sup>

Es por ello que por medio de juegos integraremos a los niños a la clase de educación física.

El juego es una de las herramientas más importantes de las que disponen los educadores para conseguir sus objetivos, de hecho, pocos recursos didácticos pueden igualar la eficacia educativa del juego.

Los juegos pueden plantarse como una mera diversión, sin más finalidad que la de pasar un buen rato. Pero, en las manos del educador, se convierten en una herramienta para el trabajo de conceptos, valores y procedimientos.

Además es importante hacer énfasis de la buena nutrición en los niños para que ellos puedan realizar las actividades sin mayor dificultad. El juego produce placer y los estudiantes disfrutan el que hacer educativo.

---

<sup>11</sup> Declaración de Berlín 2013-Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte UNESCO.

## IV Marco Operativo

### 4.1. Diseño de la prueba

#### 4.1.1 Equipo de investigación

4.1.1.1 Investigador principal. Sharon Ivonne López Ixcayá

4.1.1.2 Director (a) del centro Educativo: Blanca Florisel Calderón de León

### **Recursos:**

#### 1. Humanos:

1.1 Investigador: Sharon Ivonne López Ixcayá

#### 2. Materiales:

2.1. Computadora.

2.2. Impresora.

2.3. Fotocopiadora.

2.4. Cámara Fotográfica.

2.5. Acceso a internet.

2.6. Materiales de escritorio. Hojas de papel bond, lapiceros.

2.7. Equipo de transporte. Motocicleta,

### **4.1.2 Presupuesto de la investigación**

No	Descripción	Costo
1.	Papel bond	Q. 70.00
2.	Lapiceros	Q. 05.00
3.	Lápiz	Q. 01.00
4.	Fólder	Q. 06.00
5.	Impresiones	Q. 95.00
6	Internet	Q. 50.00
7	Encuadernación	Q. 25.00
	TOTAL	Q.252.00



### 4.1.3 PROGRAMACIÓN

### GRAFICA DE GANTT.

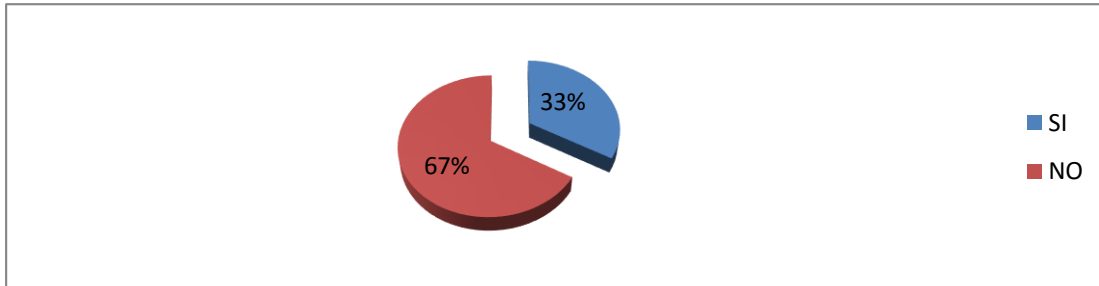
ACTIVIDADES	ENERO		FEBRERO				MARZO				ABRIL			
	SEMANA		SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS			
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN			■											
DISEÑO DE LA PRUEBA				■										
ELABORACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN				■										
APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN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

## V Presentación de resultados

### 5.1. Análisis de datos

#### DATOS DE LA OBSERVACIÓN CIENTÍFICA

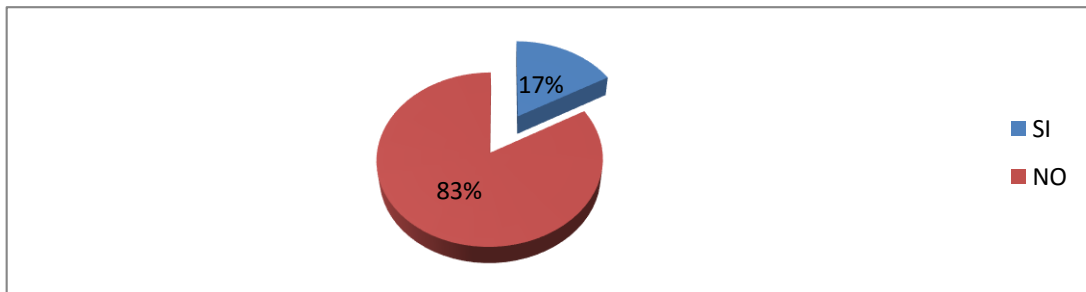
1. ¿Trabaja activamente en la clase de educación física?



Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	33%
NO	20	67%
TOTAL	30	100%

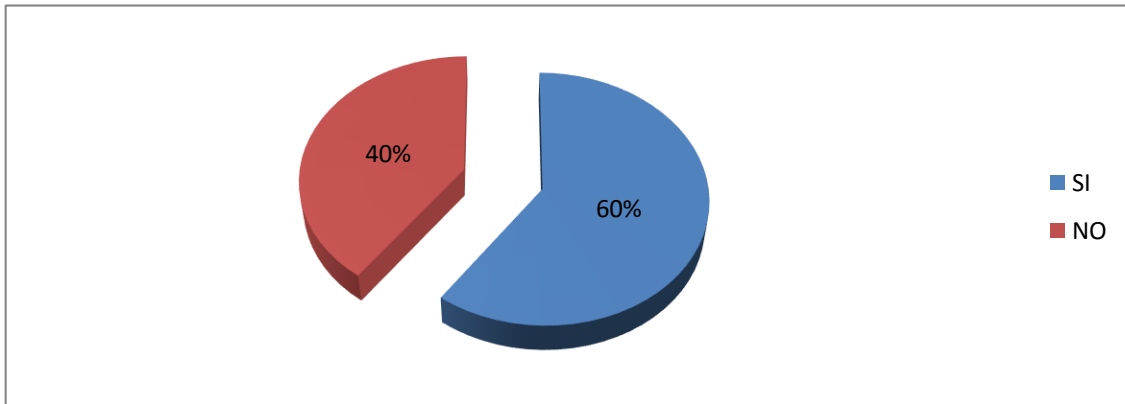
2. ¿Se cansa y fatiga durante la clase de educación física?



Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	05	17%
NO	25	83%
TOTAL	30	100%

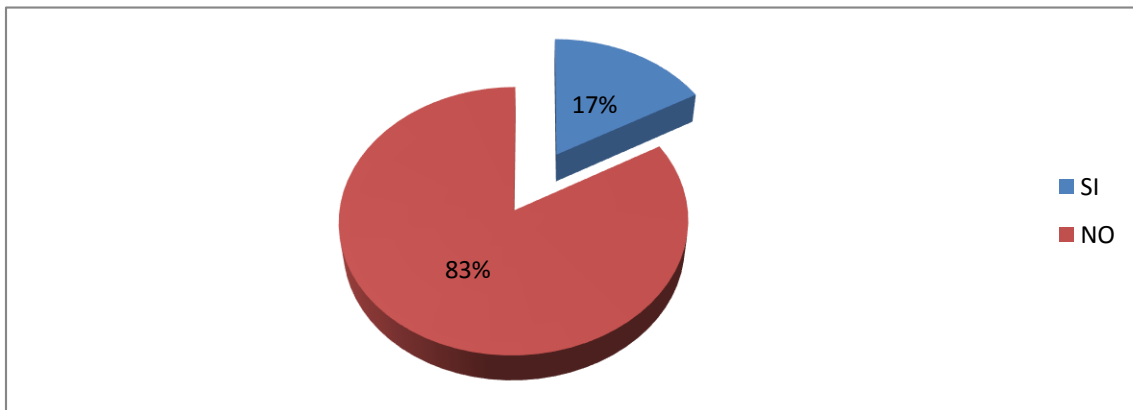
3. ¿Sufre de náuseas, mareos comúnmente?



Fuente: Investigación de campo, Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	60%
NO	12	40%
TOTAL	30	100%

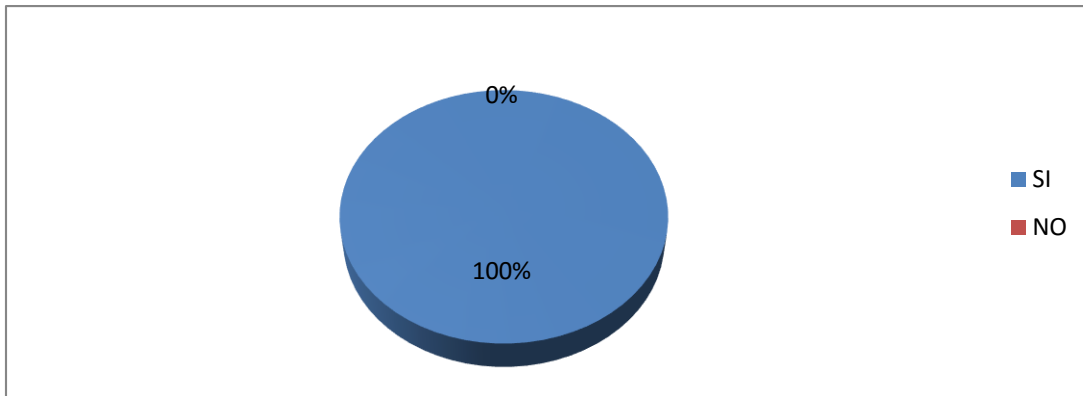
4. ¿Se alimenta diariamente?



Fuente: Investigación de campo, Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	05	17%
NO	25	83%
TOTAL	30	100%

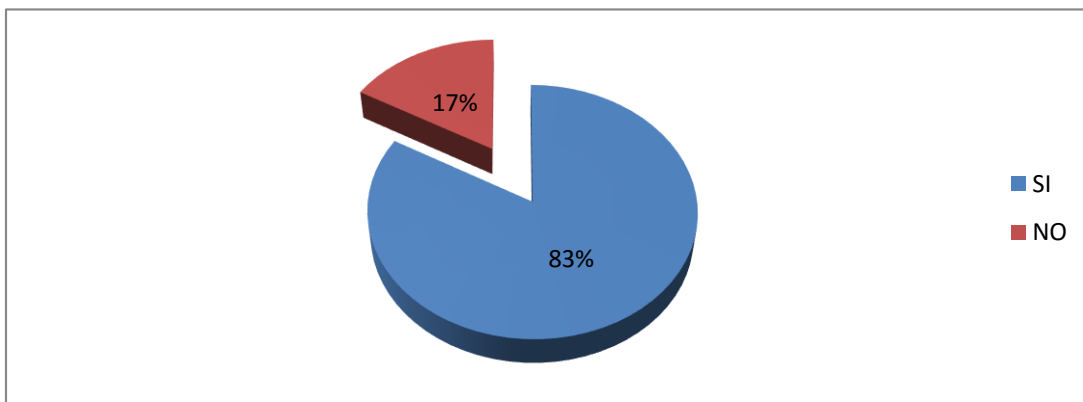
5. ¿La desnutrición afecta su condición física?



Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	100%
NO	00	0%
TOTAL	30	100%

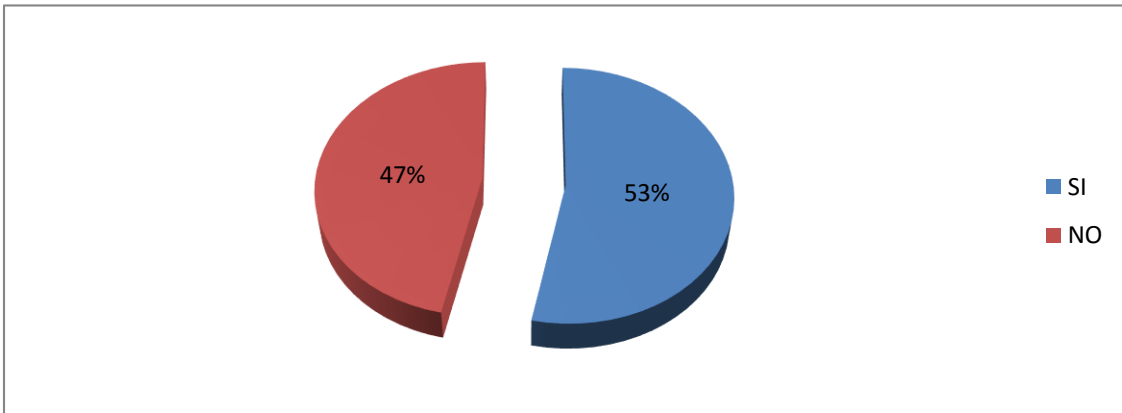
6. ¿Presenta síntomas de desnutrición?



Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	83%
NO	05	17%
TOTAL	30	100%

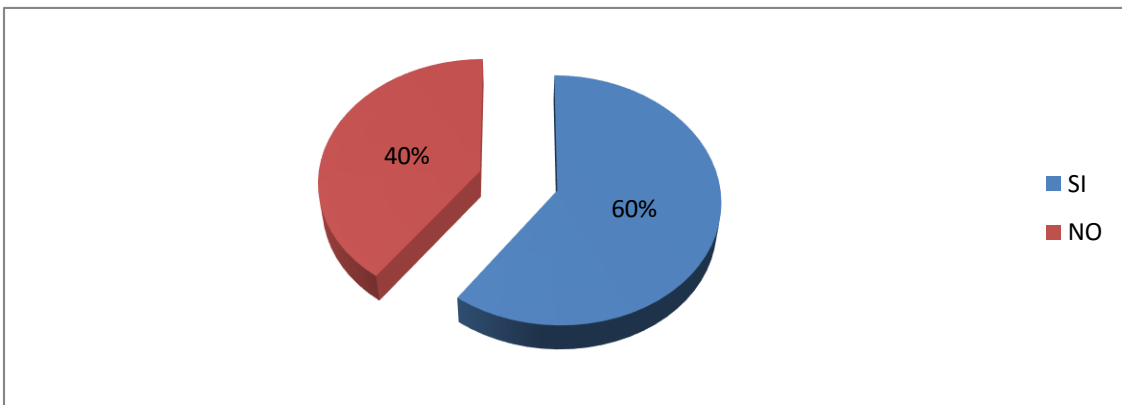
7. ¿Padece de enfermedades gastrointestinales?



Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	53%
NO	14	47%
TOTAL	30	100%

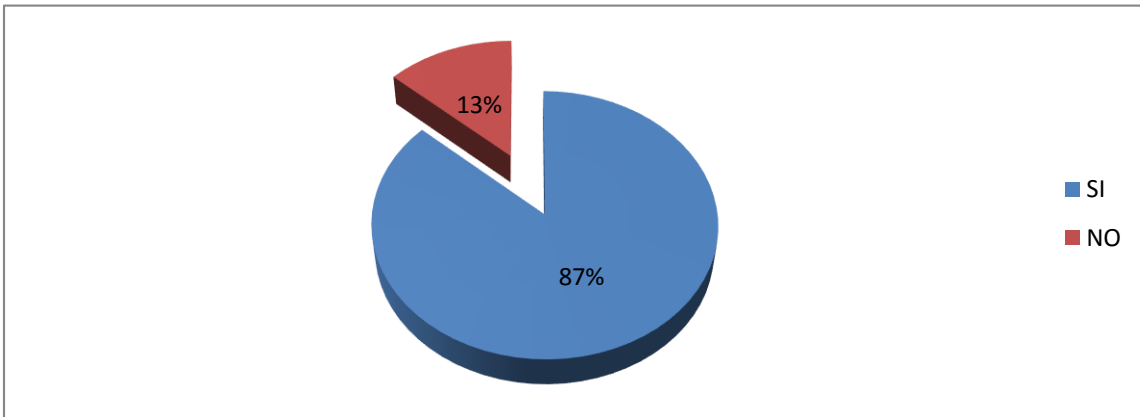
8. ¿Sufre de afecciones respiratorias?



Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	60%
NO	12	40%
TOTAL	30	100%

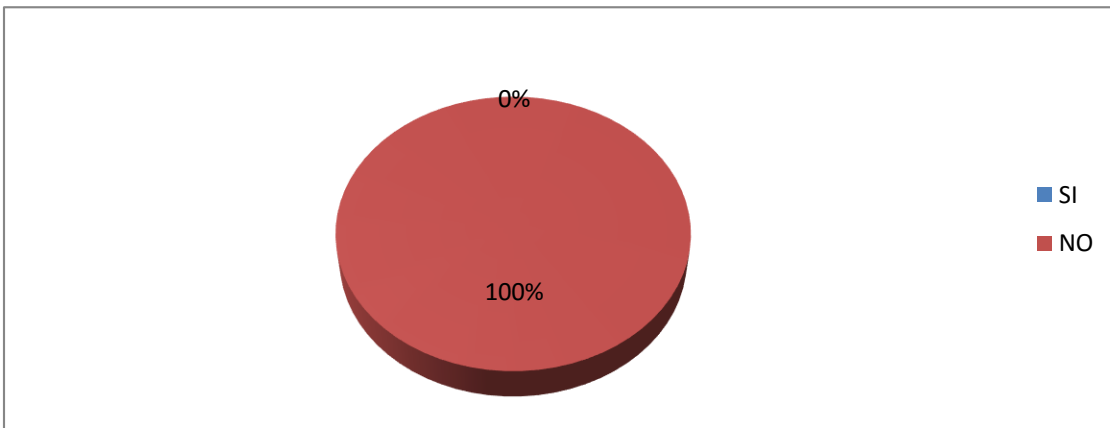
9. ¿Tiene dificultades de atención en la clase de educación física?



Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	26	87%
NO	04	13%
TOTAL	30	100%

10. ¿La talla y peso son las adecuadas a su edad?

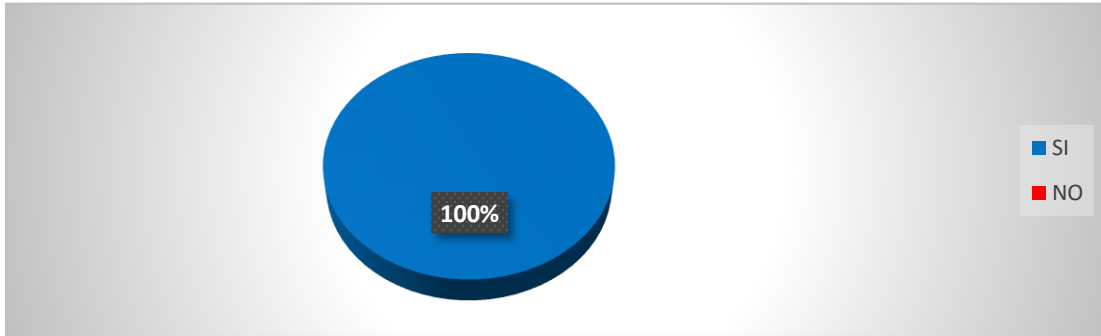


Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	00	0%
NO	30	100%
TOTAL	30	100%

## DATOS DE LA ENCUESTA

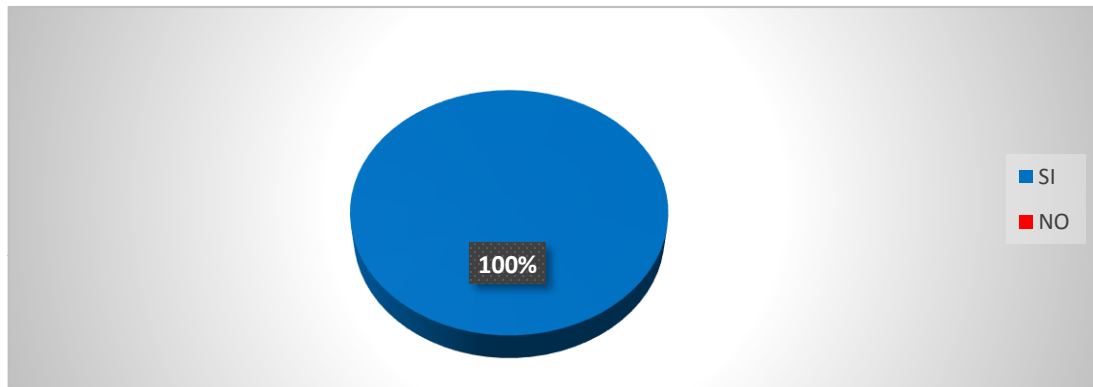
1. ¿La nutrición es importante para todos?



*Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016*

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	100%
NO	0	0%
TOTAL	30	100%

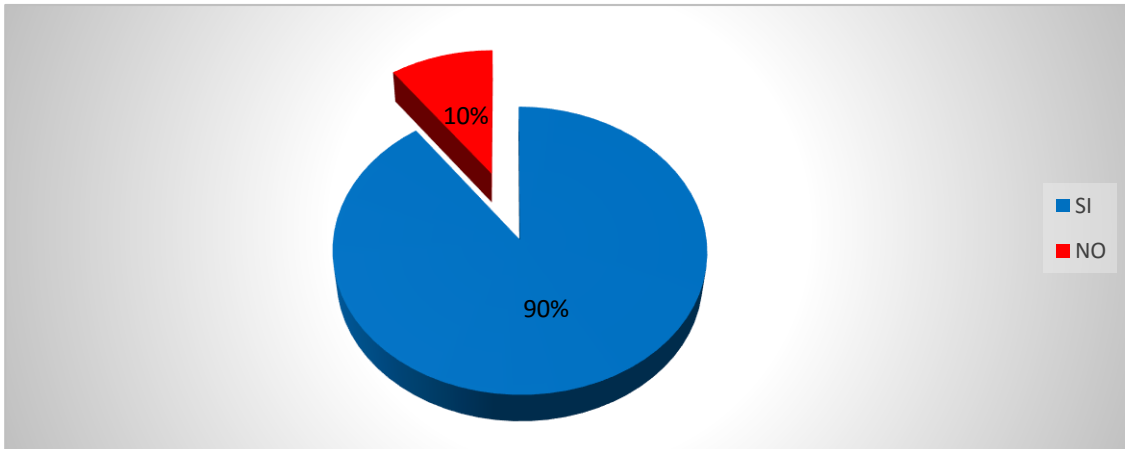
2. ¿Es importante llegar desayunos a la escuela?



*Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016*

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	100%
NO	0	0%
TOTAL	30	100%

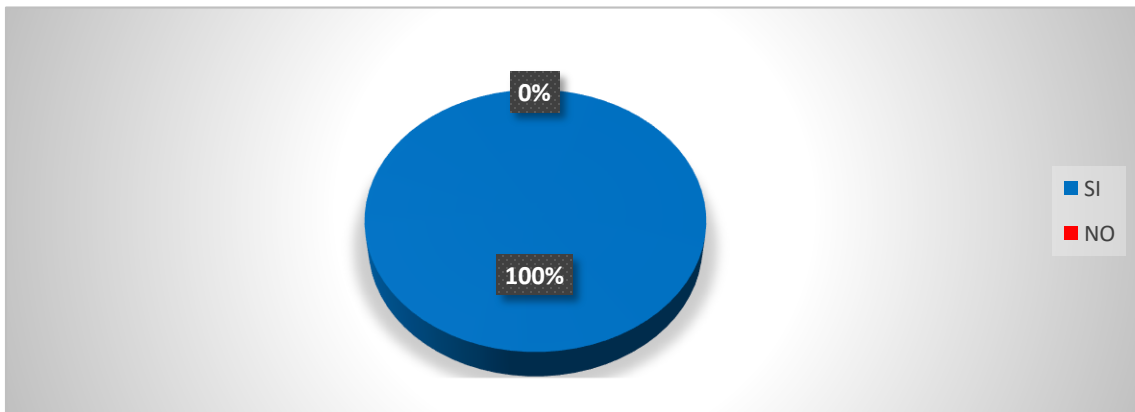
3. ¿Cree que comer bien reduce enfermedades?



Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	27	90%
NO	03	10%
TOTAL	30	100%

4. ¿Cree que los alimentos brindan energía?

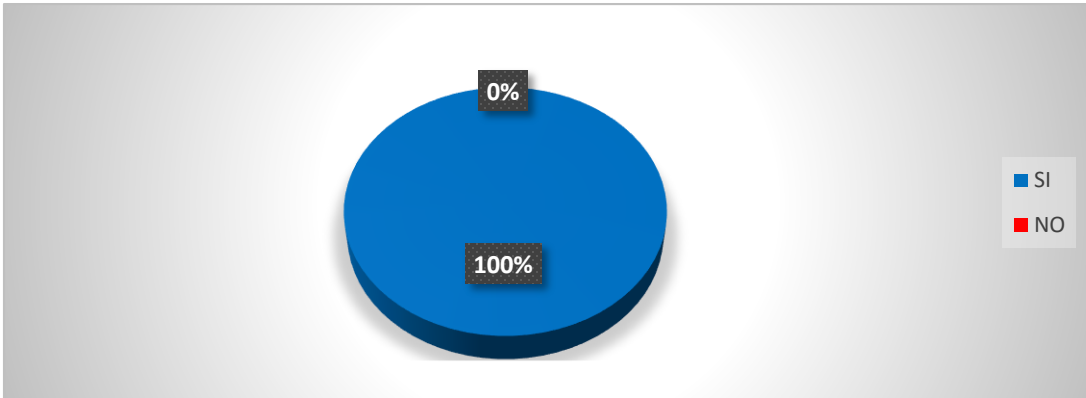


Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	100%
NO	00	0%
TOTAL	30	100%



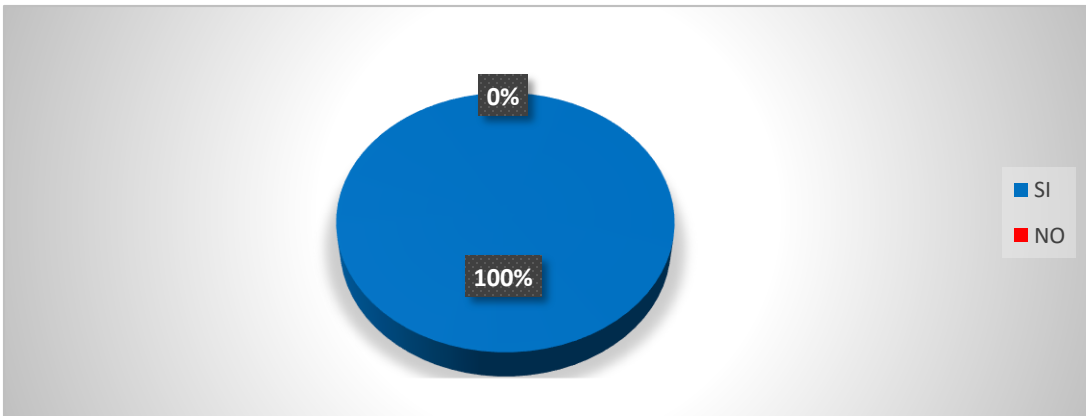
5. ¿Considera que estar bien alimentado mejora su atención en la escuela?



Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	100%
NO	00	0%
TOTAL	30	100%

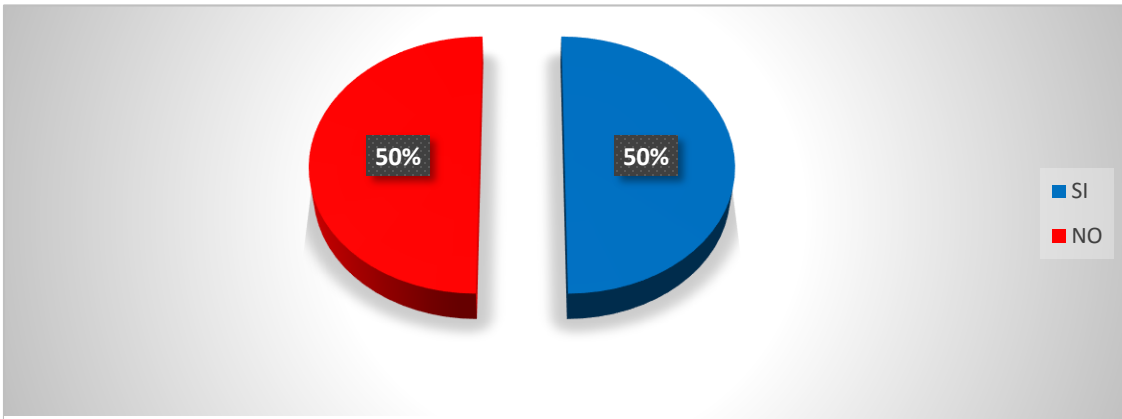
6. ¿Le gusta la clase de educación física?



Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	100%
NO	00	0%
TOTAL	30	100%

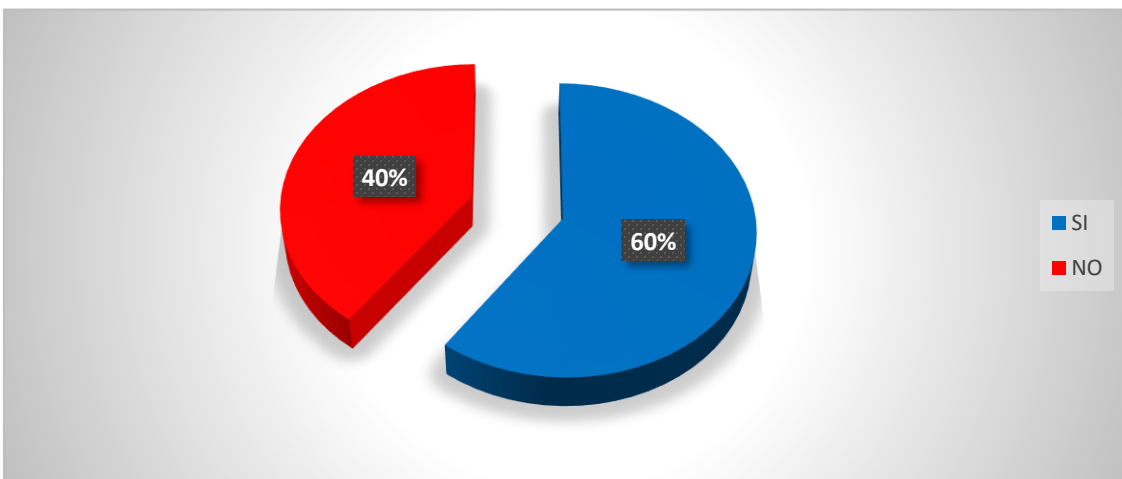
7. ¿Sus compañeros se burlan de usted constantemente?



Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	50%
NO	15	50%
TOTAL	30	100%

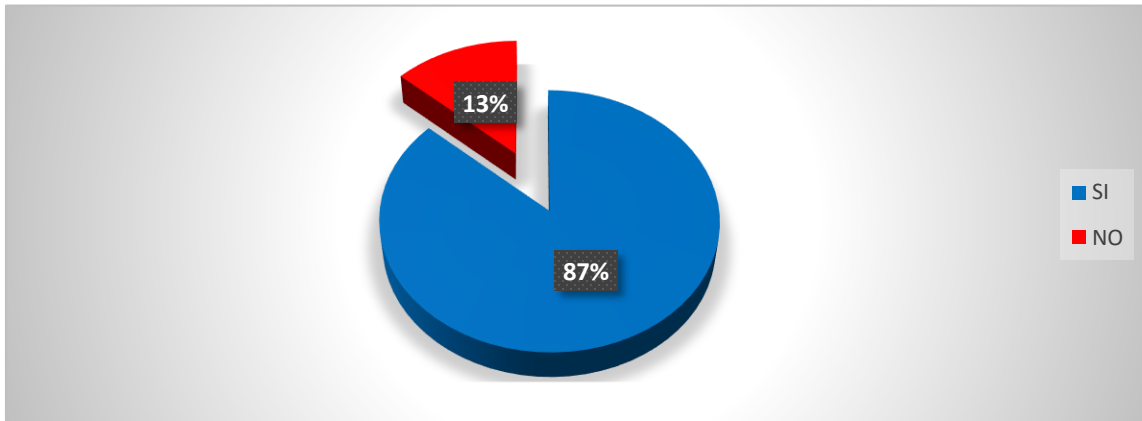
8. ¿Se siente solo en la escuela?



Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	60%
NO	12	40%
TOTAL	30	100%

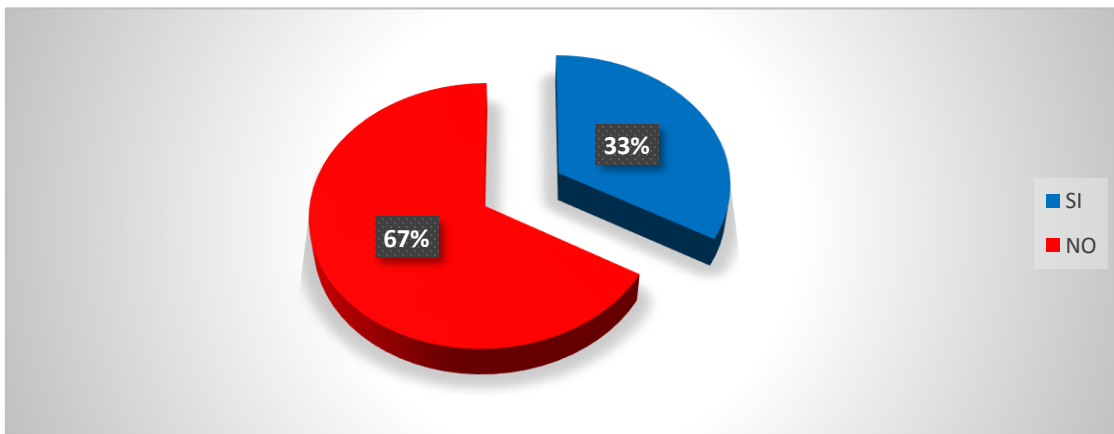
9. ¿Le gusta trabajar con sus compañeros en la clase de educación física?



Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	26	87%
NO	04	13%
TOTAL	30	100%

10. ¿Aprende fácilmente cuando no tiene hambre?



Fuente: Investigación de campo,  
Sharon Ivonne López Ixcayá. Padep/def 2016

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	33%
NO	20	67%
TOTAL	30	100%

## 5.2. Interpretación de resultados de la observación científica

Pregunta 1: ¿Trabaja activamente en la clase de educación física?

Respuesta 1: El 67% de estudiantes trabajan activamente en la clase, el 33% no realiza la clase activamente por diferentes motivos.

Pregunta 2: ¿Se cansa y fatiga durante la clase de educación física?

Respuesta 2: El 83% de los estudiantes se cansa y fatiga durante la clase, el 17% no se fatiga en la clase.

Pregunta 3: ¿Sufre de náuseas, mareos comúnmente?

Respuesta 3: El 60% de los estudiantes sufre náuseas y mareos en la clase y el 40% no sufre por esta causa.

Pregunta 4: ¿Se alimenta diariamente?

Respuesta 4: El 83% de estudiantes observados no se alimenta diariamente y el 17% si se alimenta.

Pregunta 5: ¿La desnutrición afecta su condición física?

Respuesta 5: El 100% de estudiantes observados son afectados en su condición física.

Pregunta 6: ¿Presenta síntomas de desnutrición?

Respuesta 6: El 83% de estudiantes observados presentan síntomas de desnutrición, el 17% no presenta desnutrición.

Pregunta 7: ¿Padece de enfermedades gastrointestinales?

Respuesta 7: El 53% de estudiantes no presenta enfermedades gastrointestinales, el 47% si padece de enfermedades.

Pregunta 8: ¿Sufre de afecciones respiratorias?

Respuesta 8: El 60% de estudiantes observados sufre de afecciones respiratorias, el 40% no sufre de afecciones respiratorias.

Pregunta 9: ¿Tiene dificultades de atención en la clase de educación física?

Respuesta 9: El 87% de estudiantes tiene dificultades de atención en la clase y el 13% no sufre de dificultad de atención en la clase.

Pregunta 10: ¿La talla y peso son las adecuadas a su edad?

Respuesta 10: El 100% de los estudiantes tienen una talla y peso inadecuados a su edad.

Interpretación de resultados de la encuesta

Pregunta 1: ¿La nutrición es importante para todos?

Respuesta 1: El 100% de los estudiantes encuestados respondieron que es importante la nutrición.

Pregunta 2: ¿Es importante llegar desayunos a la escuela?

Respuesta 2: El 100% de los estudiantes encuestados respondieron que es importante desayunar.

Pregunta 3: ¿Cree que comer bien reduce enfermedades?

Respuesta 3: El 90% de los estudiantes cree que comer bien reduce enfermedades y el 10% respondió que no.

Pregunta 4: ¿Cree que los alimentos brindan energía?

Respuesta 4: El 100% de estudiantes respondió que los alimentos brindan energía

Pregunta 5: ¿Considera que estar bien alimentado mejora su atención en la escuela?

Respuesta 5: El 100% de estudiantes encuestados respondió que estar bien alimentado mejora la atención en la escuela.

Pregunta 6: ¿Le gusta la clase de educación física?

Respuesta 6: Al 100% de estudiantes encuestados les gusta la clase de educación física.

Pregunta 7: ¿Sus compañeros se burlan de usted constantemente?

Respuesta 7: El 50% de estudiantes respondió que sus compañeros se burlan constantemente y el otro 50% respondió que no.

Pregunta 8: ¿Se siente solo en la escuela?

Respuesta 8: El 60% de estudiantes respondió que se sienten solo y el 40% que no se sienten solo.

Pregunta 9: ¿Le gusta trabajar con sus compañeros en la clase de educación física?

Respuesta 9: El 87% de los encuestados les gusta trabajar con sus compañeros en la clase y el 13% no les gusta trabajar.

Pregunta 10: ¿Aprende fácilmente cuando no tiene hambre?

Respuesta 10: El 67% de estudiantes respondieron que no aprenden fácilmente cuando tienen hambre, el 33% que sí.

## VI Conclusiones

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

## VII Recomendaciones

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

## VIII Bibliografía y E-grafía

1. Bernal Torres Cesar Augusto Metodología de la investigación Segunda Edición profesor investigador Facultad de ciencias Económicas Universidad de la Sabana, Colombia.
  2. Tamayo y Tamayo Mario Metodología formal de la investigación científica segunda Edición 2005 Editora Limusa S.A. De C.V. Grupo Noriega Editores Hecho en México.
  3. Toro Jaramillo Iván Darío/ Parra Ramírez Rubén Darío Método y conocimiento Metodología de la Investigación primera Edición: febrero de 2006 Fondo Editorial Universidad EAFIT Editado en Medellín Colombia, Sur América.
  4. Daniel S. Behar Rivero Introducción a la metodología de la investigación Edición A. Rubeirg, Año 2008 Editorial Shalom
- 
1. ÁREA, M. (1991): *“Los medios, los profesores y el currículo”*. Editorial Sendai. Hospitalet de Llobregat.
  2. BLÁNDEZ, J. (1995): *“la utilización del material y del espacio en EF”*. Ed. Inde. Barcelona.
  3. BLÁZQUEZ, D. (1994): *“Los recursos en el currículum”*. Didáctica general. Ed. Marfil. Alcoy.
  4. FERNÁNDEZ, RUIZ Y FUSTER (1997): *“Los materiales didácticos de educación física”*. Ed. Wanceulen. Cádiz.
  5. PEIRÓ, C. Y DEVÍS, J. (1994): “El análisis de materiales curriculares en educación física: un ejemplo”. En L. MONTERO Y J.M. VEZ (eds.): *“Las didácticas específicas en la formación del profesorado II (vol. II)”*, Tórculo Edicions, Santiago de Compostela, pp. 775-781.
  6. REBOLLO RICO (1996): *“El espacio deportivo no convencional: aprovechamiento de los recursos naturales y urbanos”*. Apuntes 5º curso. INEF. Asignatura Equipamientos e instalaciones deportivas. Granada.



7. SERRA (1996): *“Material en las tareas motrices”*. Apuntes 4º curso. EF de Base. INEF. Granada.
8. UNICEF España, c/Mauricio Legendre 36, 28046 Madrid / Wendy Wisbaun.

## **E – Grafía**

1. <http://www.bvsde.ops-oms.org/texcom/nutricion/mata.pdf>
2. [http://www.mef.gob.pe/contenidos/pol\\_econ/documentos/Costo del Hambre Impacto Economico y socia %20de desnutricion infantil.pdf](http://www.mef.gob.pe/contenidos/pol_econ/documentos/Costo_del_Hambre_Impacto_Economico_y_socia_%20de_desnutricion_infantil.pdf)
3. <http://www.who.int/bulletin/volumes/83/3/nandy0305abstract/es/>
4. [http://www.who.int/whosis/whostat/ES\\_WHS2011\\_Full.pdf](http://www.who.int/whosis/whostat/ES_WHS2011_Full.pdf)
5. <http://www.msal.gov.ar/promin/publicaciones/pdf/2-capitulodos-sana.pdf>
6. [http://www.unicef.org/lac/final\\_estrategia\\_nutricion\(2\).pdf](http://www.unicef.org/lac/final_estrategia_nutricion(2).pdf)
7. [http://www.who.int/countryfocus/cooperation\\_strategy/ccs\\_arg\\_es.pdf](http://www.who.int/countryfocus/cooperation_strategy/ccs_arg_es.pdf)

## IX Anexos

### 9.1. Glosario

1. Administración de proyectos: La administración de proyectos es la disciplina de gestionar proyectos exitosamente, la cual puede y debe aplicarse durante el ciclo de vida de cualquier proyecto (Dixon, 2000).
2. Alimentación: Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.
3. Anemia: Síndrome que se caracteriza por la disminución anormal del número o tamaño de los glóbulos rojos que contiene la sangre o de su nivel de hemoglobina.
4. Anglicéridos: Son ésteres de ácidos grasos con glicerol, formados mediante una reacción de condensación llamada esterificación.
5. Ansiedad: Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.
6. Aplicación de los instrumentos: Es la disposición básica para realizar la recolección de muestras de acuerdo a la investigación o trabajo de campo que se realice, puede ser extraída a través de una rúbrica, una encuesta, entrevista, entre otras.
7. Autoestima: Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.
8. Calcio: El calcio es un metal suave grisáceo, y es el quinto más abundante en masa en la corteza terrestre.
9. Compañerismo: Relación amistosa, de colaboración y solidaridad entre compañeros.

10. Cuestionario: El cuestionario consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos.
11. Depresión: Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas.
12. Desnutrición: Pérdida de reservas o debilitación de un organismo por recibir poca o mala alimentación.
13. Ejercicio Aeróbico: Es el ejercicio físico que necesita de la respiración. Abarca los ejercicios más comunes como caminar, trotar, bailar, esquiar, pedalear, etc. Tienen por objetivo conseguir mayor resistencia. Para obtener la energía necesaria para realizar estas actividades es preciso quemar hidratos y grasas, y para ello se necesita oxígeno.
14. Elaboración de los instrumentos: Es la selección cuidadosa y analítica de los instrumentos que van a servir para recopilar información valiosa para una investigación.
15. Encuesta: Es una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con intención de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población.
16. Enfermedad: Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa.
17. Entrevista: La entrevista, es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a los interrogantes planteados sobre el problema propuesto.
18. Esteroides: Son un tipo de compuestos orgánicos derivados del núcleo que se compone de carbono e hidrógeno formando cuatro anillos fusionados, tres con seis átomos y uno con cinco; posee en total 17 átomos de carbono.

19. Estrés: Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.
20. Grafica de Gantt: El diagrama de Gantt es una útil herramienta gráfica cuyo objetivo es exponer el tiempo de dedicación previsto para diferentes tareas o actividades a lo largo de un tiempo total determinado. A pesar de esto, el Diagrama de Gantt no indica las relaciones existentes entre actividades.
21. Gráfica: Los gráficos se usan para presentar series de datos numéricos en formato gráfico y así facilitan el análisis de grandes cantidades de información.
22. Informe final: El Informe Final es el último paso en el proceso de investigación. Procedimientos utilizados y llegando a ciertas conclusiones y recomendaciones. Su objetivo es el de comunicar los resultados de una investigación
23. Informe: Exposición oral o escrita sobre el estado de una cosa o de una persona, sobre las circunstancias que rodean un hecho, etc.
24. Investigador Principal: La(s) persona(s) a cargo de un ensayo clínico o una subvención científica para investigación. El investigador principal prepara y lleva a cabo el protocolo del ensayo clínico (plan del estudio) o la investigación pagada por la subvención. El investigador principal también analiza los datos e informa sobre los resultados del ensayo o la investigación subvencionada.
25. Investigador: Persona que investiga cualquier fenómeno social o natural de su interés iniciando a través de la observación y el análisis de las cosas
26. Minerales: Mineral es aquella sustancia natural, homogénea, inorgánica, de composición química definida; poseen una disposición ordenada de átomos de los elementos de que está compuesto, y esto da como resultado el desarrollo de superficies planas conocidas como caras.
27. Moléculas: Se llama molécula a un conjunto de al menos dos átomos enlazados covalentemente que forman un sistema estable y eléctricamente neutro.
28. Nutrientes: Es un producto químico procedente del exterior de la célula y que ésta necesita para realizar sus funciones vitales. Es tomado por la célula y transformado en constituyente celular a través de un proceso metabólico de biosíntesis llamado anabolismo, o bien, es degradado para la obtención de otras moléculas y energía.

29. Observación: Son instrumentos de investigación, evaluación y recolección de datos, referido a un objetivo específico, en el que se determinan variables específicas. Se usan para registrar datos a fin de brindar recomendaciones para la mejora correspondiente.
30. Órgano: Los órganos son estructuras formadas por la asociación de diversos tipos de tejidos que se encargan de realizar actos concretos; el corazón es el órgano que bombea la sangre; el accidente no le ha dañado ningún órgano vital; las glándulas son órganos cuyas células están especializadas en la fabricación y secreción de las hormonas.
31. Presupuesto de la investigación: La investigación implica una inversión económica, puesto que exige aseguramientos y recursos que se dedicarán, en la medida que se requieran, para alcanzar los objetivos plasmados en el protocolo. Esto se materializa a través de acciones basadas en un plan lógico, el cual se debe corresponder con los costos estimados del presupuesto.
32. Proyecto: Un proyecto (del latín proiectus) es una planificación que consiste en un conjunto de actividades que se encuentran interrelacionadas y coordinadas.
33. Recolección de información: Hay muchas maneras de recolectar información en una investigación. El método elegido por el investigador depende de la pregunta de investigación que se formule. Algunos métodos de recolección de información son encuestas, entrevistas, pruebas, evaluaciones fisiológicas, observaciones, revisión de registros existentes y muestras biológicas.
34. Recursos Materiales: Son los medios físicos y concretos que ayudan a conseguir un objetivo.
35. Recursos: Un recurso es un medio de cualquier clase que permite conseguir aquello que se pretende.
36. Rúbrica: Son guías de puntuación usadas en la evaluación de desempeño de los estudiantes que describen las características específicas de un producto, proyecto o tareas en varios niveles de rendimiento, con el fin de clarificar lo que se espera del trabajo del alumno, de valorar su ejecución y de facilitar la proporción de feedback.

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

## 9.2 Observación Científica



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE



Ficha No. \_\_\_\_\_

### OBSERVACIÓN CIENTIFICA.

**La Observación científica.** Consiste en examinar directamente algún hecho o fenómeno según se presenta espontáneamente y naturalmente, teniendo un propósito expreso conforme a un plan determinado y recopilando los datos en una forma sistemática. Consiste en apreciar, ver analizar un objeto, un sujeto o una situación determinada, con la orientación de una guía o cuestionario, para orientar la observación.

Nombre del establecimiento educativo: E.O.R.M Cantón El Jardín

Jornada Matutina

Nivel Primario

No.	Características de la población	
1.	Edad	
2.	Sexo (masculino, femenino)	
3.	Procedencia (si pertenece al área urbana o rural)	
4.	Escolaridad (grado en que se encuentra)	
5.	Situación Económica. (Baja, media baja, alta, etc.)	
6.	Condiciones de Salud. (si presentan algún tipo de discapacidad o problema evidente de salud)	

No.	Descripción	SI	NO
1.	¿Trabaja activamente en la clase de educación física?		
2.	¿Se cansa y fatiga durante la clase de educación física?		
3.	¿Sufre de nauseas, mareos comúnmente?		
4.	¿Se alimenta diariamente?		
5.	¿La desnutrición afecta su condición física?		
6.	¿Presenta síntomas de desnutrición?		
7.	¿Padece de enfermedades gastrointestinales?		
8.	¿Sufre de afecciones respiratorias?		
9.	¿Tiene dificultades de atención en la clase de educación física?		
10.	¿La talla y peso son las adecuadas a su edad?		

Firma y sello  
Director(a)  
Centro Educativo

Vo. Bo.  
Coordinador

## 9.2.1 Encuesta



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



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



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

### LA ENCUESTA

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

Nombre del establecimiento educativo: EORM Cantón El Jardín

Jornada: Matutina

Nivel: Primario

No.	Características de la población	
1.	Edad	
2.	Sexo (masculino, femenino)	
3.	Procedencia (si pertenece al área urbana o rural)	
4.	Escolaridad (grado en que se encuentra)	
5.	Situación Económica. (Baja, media baja, alta, etc.)	
6.	Condiciones de Salud. (si presentan algún tipo de discapacidad o problema evidente de salud)	

No.	Descripción	SI	NO
1.	¿La nutrición es importante para todos?		
2.	¿Es importante llegar desayunados a la escuela?		
3.	¿Cree que comer bien reduce enfermedades?		
4.	¿Cree que los alimentos brindan energía?		
5.	¿Considera que estar bien alimentado mejora su atención en la escuela?		
6.	¿Le gusta la clase de educación física?		
7.	¿Sus compañeros se burlan de usted constantemente?		
8.	¿Se siente solo en la escuela?		
9.	¿Le gusta trabajar con sus compañeros en la clase de educación física?		
10.	¿Aprende fácilmente cuando no tiene hambre?		

Firma y sello  
Director(a)  
Centro Educativo

Vo. Bo.  
Coordinador



### 9.3 Programa de Docencia

#### Resumen ejecutivo

“La Educación Física de Calidad es un punto de partida esencial para que los niños aprendan competencias para la vida y desarrollen pautas de participación en actividades físicas de por vida”

La importancia del desarrollo sostenible empieza con niños seguros, sanos e instruidos. Para impartir las competencias requeridas en siglo XXI, la educación debe concentrarse en moldear actitudes, construir comportamientos e inculcar valores que apoyen la paz, la inclusión y el desarrollo equitativo.

La educación física de calidad es de gran importancia ya que contribuye a la educación de calidad del siglo XXI siendo una puerta de aprendizajes para:

1. Cultura y artes
2. Habilidad con los números y las matemáticas
3. Desarrollo de alfabetización física con el conocimiento y la confianza necesaria para los logros académicos.
4. Desarrollo de valores y habilidades para resolver los desafíos del siglo XXI.

“La presencia de la educación física está disminuyendo en todas las regiones del mundo ocasionando repercusiones serias a la salud de las personas por lo que la OMS ha calificado de pandemia los crecientes niveles de sedentarismo, así como el sustancial riesgo de enfermedades asociado”.

#### Justificación

La clase de educación física constituye el acto pedagógico en el cual se van a concretar los propósitos educativos y las estrategias metodológicas previstas en la programación docente, es por ello que la clase de educación física debe tener el mismo valor que las diferentes áreas que se enseñan en las diferentes escuelas del país. No debemos olvidar, que la clase de educación física nos ofrece el escenario más propicio para fomentar hábitos saludables en los alumnos además de otro tipo de interacciones entre ellos. Nos permite en definitiva ayudarles a recuperar el juego como inherente a los niños de una forma sana y divertida. La Educación Física se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del

ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida. Podemos mencionar que el hábito del ejercicio físico mejora el rendimiento de las personas reduciendo enfermedades y aprovechando el tiempo libre eliminando el hábito arraigado al sedentarismo.

Objetivo general:

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

Objetivos específicos:

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

Lugar y fecha de la realización:

Escuela Oficial Rural Mixta Cantón El Jardín, fecha jueves 03 de marzo.

Población objetivo:

El 100% de los docentes de la EORM Cantón el Jardín.

Participantes:

Masculino: 7

Femenino: 10

Metodología a utilizar:

Conferencia

Desarrollo temático:

### Calidad de vida: Concepto e Investigación

La calidad de vida suscita un gran interés a partir de la década de los 60 sobre todo en lo que se ha dado en llamar (sociedades avanzadas) el concepto tienen origen en la idea de desarrollo y cambio social es un valor que a pasado a ser prioritario en ámbitos tan distintos como son la salud, la educación, la economía, la política comercial, social etc. El concepto ha variado mucho desde su aparición en los debates públicos que destacaban el deterioro del medio ambiente, las condiciones de vida urbana y la preocupación por los desastres producidos por la industrialización como consecuencia del interés que suscitaba desde el campo de las ciencias sociales.

Educación Física: Beneficios Para una vida sana:

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

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

La actividades física realizada de una forma regular es una forma sumamente beneficiosa para la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, sin olvidar la influencia tan beneficiosa que ejerce sobre la formación del carácter, la disciplina, la toma de decisiones y la aceptación de las reglas, favoreciendo el desenvolvimiento de la persona en todos los ámbitos de la vida cotidiana. En consecuencia, la práctica deportiva debe ser realizada con todas las personas, de acuerdo siempre, con sus necesidades y sus posibilidades físicas.

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

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

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

Recursos:

- Cañonera
- Marcadores
- Papelografos

Producto esperado:

100% de docentes.

Cobertura:

100% de docentes de grados.

Impacto:

Dar a conocer los múltiples beneficios que se obtienen en la práctica física.

## Evaluación de los participantes

### RÚBRICA

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

### Bibliografía

Perea Quesada Promoción y Educación Para La Salud  
Tendencias innovadoras

### 9.4. Programa de extensión

Lugar: Escuela Oficial Rural Mixta Cantón El Jardín

Estudiante: Sharon Ivonne López Ixcayá

Fecha: Marzo 2016

Hora Inicio: 8:00 AM

Hora de Finalización: 10:00

Cantidad de Participantes: 15

Edad: 28-55 años

## Importancia de la clase de educación física de calidad

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

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

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

## Actividad a desarrollar caminata al aire libre

### Descripción:

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

### Objetivos:

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

### Competencias a desarrollar:

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

## Guía de desarrollo de la actividad

### Estructuración de la sesión

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

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



### Estrategias a desarrollar:

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

### Justificación de la actividad

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

### Alcance de la actividad

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

Cronograma de la actividad:

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

Materiales a utilizar:

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

Fotografías de la encuesta









