

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 PARAJE CHICHACLÁN, CANTÓN PAQUÍ, TOTONICAPÁN,
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

VILMA ANDREA ALVARADO TZUL

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 PARAJE CHICHACLÁN, CANTÓN PAQUÍ, TOTONICAPÁN,
JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

VILMA ANDREA ALVARADO TZUL

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

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

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

DIRECTOR

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTE



C.c. Control Académico
 Archivo
 Reg. 32-2016
 CODIPs. 2272-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
 Vilma Andrea Alvarado Tzul
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto TRIGÉSIMO TERCERO (33º) 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:

“TRIGÉSIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Totonicapán, jornada Matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Vilma Andrea Alvarado Tzul

CARNÉ: 201415614

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. 032-2016
28 de Julio de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Estimados Señores:

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

“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Totonicapán, jornada Matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Vilma Andrea Alvarado Tzul

CARNÉ: 201415614

Carrera: **Profesorado de Educación Física**

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General PADEP/DEF



/Sindy



Guatemala 06 mayo 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Totonicapán, jornada matutina, nivel primario**. De la estudiante Vilma Andrea Alvarado Tzul con carne 201415614 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

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





C.c. Control Académico
 Archivo
 Reg. 032-2016
 CODIPs. 803-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
 Vilma Andrea Alvarado Tzul
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto TRIGÉSIMO TERCERO (33º) 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:

“TRIGÉSIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Totonicapán, jornada Matutina nivel primario”**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

Vilma Andrea Alvarado Tzul

CARNÉ: 201415614

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


 Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
 SECRETARIO



/Sindy

Guatemala 16 de marzo 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichaclán Cantón Paquí, Totonicapán, la estudiante **Vilma Andrea Alvarado Tzul, carné No. 2014024265**, 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 Paraje Chichaclán, Cantón Paquí, Totonicapán, jornada matutina nivel primario"**. Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

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

Atentamente,



Prof. Pedro Benjamín Lacán Menchú
Director
Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichaclán,
Cantón Paquí,
Totonicapán



Agradecimientos

Agradezco a Dios fuente de sabiduría, y ser maravilloso que me brindó la oportunidad de culminar un peldaño más de mi carrera, a mi familia por todo el apoyo moral recibido durante este proceso, así como la constante motivación para seguir adelante, a la Universidad que me abrió sus puertas para obtener más conocimientos en el nivel superior y las incomparables oportunidades que me brindará, para dar un mejor servicio docente, a mis catedráticos por compartir cada una de sus experiencias en el ámbito laboral así como sus conocimientos y la paciencia brindada durante todo este proceso, a mis compañeros, por ser más que ello, por brindarme su amistad y regalarme momentos únicos e incomparables, por el apoyo y la calidad de personas que son, que Dios los guíe e ilumine en su vida y con la ayuda de Dios sigamos mejorando.

Dedicatoria

A Dios

Por guiarme en todo este proceso educativo y con ello alcanzar una de mis metas trazadas

A la Universidad de San Carlos de Guatemala

Templo forjador de profesionales a nivel superior, a la cual serviremos con honor

A los Catedráticos

Por compartir sus conocimientos y experiencias que son la base de mi profesión, gratitud y bendición para cada uno de ellos.

A Quetzaltenango

Por darnos la oportunidad de estudiar en este bello departamento

A Guatemala

Con lealtad, respeto y servicio a la tierra que nos vio nacer

A mis Compañeros Estudiantes

Por la amistad, el tiempo compartido, el apoyo brindado y lo aprendido juntos durante todo este proceso educativo

A mi familia

Por el apoyo incondicional y la motivación fundamental para finalizar mis estudios con éxito

A usted

Con respeto y cariño

Introducción

I.	Marco conceptual	2
1.1	Planteamiento del problema.....	2
1.2	Justificación.....	4
II.	Marco metodológico	5
2.1	Objetivos	5
2.2	Método	6
III.	Marco teórico.....	7
3.1	Antecedentes	7
3.2	Diagnóstico del contexto	9
3.3	El Rol del Maestro de Educación Física.....	10
3.4	Importancia de la Educación Física a temprana edad	12
3.5	Medidas antropométricas.....	15
3.6	Importancia de la Nutrición adecuada a temprana edad.....	20
3.7	Factores Biológicos que afectan la participación de los niños y niñas en la práctica física y deportiva.....	23
3.8	Factores Sociales que afectan la participación de los niños y niñas en la práctica física y deportiva.....	26
3.9	Pobreza.....	26
3.10	Trabajo Infantil	28
IV.	Marco operativo.....	29
4.1	Diseño de la investigación.....	29
4.1.1	Equipo de investigación	29
4.1.2	Presupuesto	29
4.1.3	Programación.....	30
V.	Presentación de resultados	31
5.1	Análisis de datos	31
5.2	Interpretación de resultados.....	35
VI.	Conclusiones	39
VII.	Recomendaciones.....	39
VIII.	Bibliografía.....	40

IX. Anexo.....	41
9.1 Glosario.....	41
9.2 Instrumentos	44
9.3 Programa de Docencia	56
9.4 Programa de Extensión.....	66

Introducción

La labor del docente de Educación física encierra una amplia gama de responsabilidades aparte del sólo hecho de impartir contenidos establecidos para el desarrollo físico y mental de los alumnos y alumnas de los distintos establecimientos a nivel nacional, contemplando distintas necesidades de las áreas tanto urbana como rural.

El proyecto se realizó con el fin de dar a conocer los aportes que la Educación Física le brinda a la salud integral de los alumnos y alumnas en los distintos ámbitos, de esta manera darle la importancia necesaria a la práctica física a temprana edad, para llevar a cabo el proyecto, fue necesario realizar encuestas para conocer la opinión tanto de los alumnos como los docentes de los grados de cuarto, quinto y sexto en relación a sus conocimientos sobre dichos aportes. Ya en la práctica de campo a los docentes se le dio una prueba diagnóstica sobre su opinión general del Área de Educación Física, luego se realizó un taller sobre este tema disipando dudas e informando sobre estos aportes y su importancia, luego se realizó una práctica física involucrando a alumnos y docentes, con ello descubrí que se tenía una idea equivocada de lo que es Educación Física, caracterizándola solo como deporte, o que solo era para jugar, en la práctica física observé carencia o escasas de fluidez de movimiento en los docentes y al realizarla no querían involucrarse, los motivos, vergüenza, apatía o simplemente sentían que no podían realizarla debido a su edad, al finalizar el taller les volví a pasar la misma prueba diagnóstica del inicio evidenciando el cambio del pensamiento inicial, además conocieron los medios de la Educación Física y el porqué de su realización para alcanzar las distintas competencias, logrando así la finalidad del taller.

I. MARCO CONCEPTUAL

1.1 Planteamiento del Problema

La ubicación geográfica del establecimiento donde se realizó la investigación se encuentra a 7 kilómetros del centro de Totoncapán, en un Paraje de la Comunidad de Paqui, llamado Chichaclán, cuenta con 6 maestros, 111 alumnos y 7 grados entre preprimaria y primaria. Es de área Rural y el establecimiento es mixto.

¿Cuáles son los factores del entorno biológico, psicológico, social y laboral que afectan la participación de los alumnos y alumnas en la práctica física y deportiva de la Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichaclán, Cantón Paquí, Totoncapán?

Los alumnos y alumnas del establecimiento, en la práctica de la actividad física han demostrado gran interés por la práctica física, pero existen factores que afectan la participación de los mismos ya sea en la clase de Educación Física que afecta la adquisición del conocimiento de contenidos establecidos del curso, como los deportes integrados en el plan de trabajo, lo cual no permite cumplir a cabalidad con los objetivos propuestos, para el desarrollo y crecimiento de los escolares.

Rol Biológico: Como docente hay que conocer primero las facultades biológicas individuales del grupo de estudiantes, tales como la frecuencia cardiaca, ritmo respiratorio, alguna limitante física, al momento de iniciar la clase con el calentamiento, en base a este conocimiento previo se deben adecuar las cargas físicas a desarrollar. Es necesario también inculcar al estudiante hábitos de higiene personal, así también el gusto por la práctica física y los beneficios que estos proporcionan para la preservación de la salud, y de esta manera ser él también un agente de cambio no solo para él mismo sino para su familia, logrando con ello mejorar nuestra cultura Física.

Pero esto en ocasiones es difícil de lograr, ya que existen niños con desnutrición y esto hace un tanto más difícil que logren desarrollar sus habilidades

deportivas, aunque estén interesados en aprender, debido a que no se le ha dado un seguimiento médico adecuado, sus limitantes para aprender pueden ser evidentes.

Rol Psicológico: Conociendo las manifestaciones psicológicas de cada estudiante siendo estos el nivel y tipo de aprendizaje de cada uno, esto puede manifestarse a través de la acción del docente y las distintas formas de percepción del grupo, algunos observan y aprenden, otros realizan anotaciones, otros ejecutan y aprenden, etc., en esto encaja el Principio de Individualización de la enseñanza por lo tanto el docente debe ser muy observador y conocer plenamente las facultades individuales de sus estudiantes. Para ello es necesario también utilizar un lenguaje adecuado para que la información deseada sea comprendida por nuestros alumnos, así también moderar el tono de voz a utilizar y tener mucho cuidado de cómo nos expresamos ante ellos.

Es importante también ir más allá de lo que vemos pues existen problemas familiares que pueden estar afectando la salud mental de los alumnos, se puede observar a través de la falta de atención a la clase, a pesar de que le gusta y desea aprender no logra concentrarse, también es necesario entender que puede tener algún trauma, ya sea por parte del hogar o incluso en el establecimiento puede estar pasando algo de lo cual no nos hemos percatado, por lo tanto hay que estar pendiente del trato que entre ellos se dan pues no podemos permitir ningún tipo de maltrato o humillación que pueda recibir por parte de sus compañeros.

Rol Social: Influye de manera considerable ya que el Maestro debe crear un entorno agradable para sus estudiantes, lograr que tengan una actitud armónica con su grupo social, respondiendo adecuadamente a los estímulos provenientes de su grupo y entorno social, con actitudes que contribuyan al crecimiento personal y colectivo. Sabiendo que los niños con los que laboramos no tienen un carácter definido somos parte fundamental para el desarrollo del mismo, esto a través de la orientación según sus manifestaciones ya sea si el niño es introvertido, estimularlo para que participe y exprese sus ideas, si es extrovertido, moderar esa facultad al delegarle actividades en las que pueda manifestarse sin caer en la exageración. El Docente debe también

conocer el estado del niño, problemas sociales y/o familiares pueden afectar su aprendizaje y su estado de ánimo, hay que dialogar con los estudiantes y tratar de que nos confíen lo que les sucede, esto facilitaría la enseñanza y afianzaría la relación entre maestro y alumno.

Rol Laboral: Los niños que habitan en comunidades rurales en su mayoría son obligados a formar parte los colaboradores del sustento en el hogar, ya sea cumpliendo con trabajos de comercio, cultivo, sastrería, carpintería etc. Mientras que las niñas son obligadas en el oficio en el hogar, que aunque está bien que aprendan no debe ser un obstáculo para su educación y el cumplimiento de tareas que en el establecimiento se le imponen, pues son para su beneficio y su crecimiento formativo.

No es posible cumplir con ello cuando el trabajo se interpone en la asistencia regular a clases, o la carga de responsabilidades ajenas a su edad.

1.2 Justificación

El presente trabajo de investigación es para identificar distintos problemas que aquejan la salud física y mental de los niños y niñas de la Escuela Oficial Rural Mixta, Paraje Chichaclán del Cantón Paquí, Totonicapán, que limitan la participación activa de los niños y niñas en la clase de Educación Física y el actividades deportivas extraescolares del establecimiento.

Se hace para establecer el papel importante que desempeña el Maestro de Educación Física en la delicada tarea de formar, orientar, estimular y capacitar al ser que se le pone en las manos como una unidad biológica y psicosocial, pues no es sólo el hecho de ejercitarlo físicamente sino que va más allá de ello, se busca una formación integral, basada en principios aceptables que no estén reñidos con la moral y la ética que contempla los más altos requerimientos de la Ley de Educación Nacional, aplicando soluciones a los distintos factores que limitan la participación de los niños y niñas en la clase de Educación Física.

Se pretende el beneficio de la salud física, mental y social de los niños y niñas del establecimiento, logrando la adquisición de múltiples habilidades y capacidades físicas, hábitos de higiene personal, alimentación adecuada y resaltando la aplicación de valores morales, uniendo estos para adquirir cambios conductuales positivos que generen personas competentes y con pensamientos coherentes capaces de expresarse y seleccionar ideas que puedan generar cambios significativos en situaciones que lo requieran, esto en la clase de Educación Física puede desarrollarse a través de los medios que ésta nos ofrece como lo son la gimnasia, los deportes y la recreación.

II. MARCO METODOLÓGICO

2.1 Objetivos

a) Objetivos Generales

Fomentar el hábito de la práctica física, creando una consciencia motriz que ayude al crecimiento y desarrollo saludable de los niños y las niñas, como medio de la preservación de la salud a lo largo de su vida.

Promover la participación activa de los niños y las niñas resaltando la aplicación de valores morales en cada una de sus acciones, sin diferenciar aspectos como estatus social, religión etc. Promoviendo el respeto hacia nuestras diferentes culturas.

b) Objetivos Específicos:

Promover el interés hacia la práctica física, tanto dentro y fuera del establecimiento, aprovechando las instalaciones deportivas más cercanas a la comunidad.

Lograr que los niños y las niñas se integren a las actividades físicas y deportivas tanto dentro como fuera de la clase de Educación Física sin discriminación alguna.

2.2 Método

c) Muestra

Nombre del Establecimiento: Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichaclán

Dirección del Establecimiento: Cantón Paquí, Totonicapán

Grados de los niños encuestados: Cuarto, Quinto y Sexto

Características generales:

Edad de los niños encuestados: 8 a 12 años

Género: Femenino y Masculino

Procedencia: Área Rural

Condiciones de Salud: Leve

Situación Económica: Media

Lengua Materna: Español

Número total de la Muestra: 5 niños por grado y 3 docentes. Total 18

Tipo de Muestreo a utilizar: Intencional

d) Recolección de datos: La técnica a utilizar es la Encuesta

e) Análisis Estadístico de datos: El análisis se hará cuantitativo a través de gráficas y cualitativo a través de análisis

f) Instrumento: Cuestionario

Definición de la técnica: Es un procedimiento dentro de los diseños de investigación descriptivos en el que el investigador busca recopilar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado o una entrevista a alguien, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de tríptico, 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 estadística en estudio, integrada a menudo por personas, empresas o instituciones, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos.

Descripción:

En la presente investigación se desea obtener información referente a la labor de la maestra de Educación Física de la Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichalán, Cantón Paquí, Totonicapán, se pretende identificar los beneficios o aportes que ha hecho la clase de Educación física en el aspecto biológico, psicológico, social y laboral del educando.

III. MARCO TEÓRICO

3.1 ANTECEDENTES

De Chichaclán. Es uno de los 23 parajes de la Comunidad de Paquí, (“Pa” que significa entre y “Qui” magueyes) del municipio y departamento de Totonicapán, según la historia oral el Cantón Paquí formó parte del señorío K’iche’. Sin embargo por el destrozo de los documentos Mayas por parte de los españoles, no se cuenta actualmente con esas pruebas los documentos que existen, están en español a partir de 1800.

La historia nos relata que esta comunidad fue el lugar de origen de nacimiento del abuelo Atanasio Tzul, que en 1820 se auto nombró el primer Rey de los K’iches’ de Totonicapán, personaje que defendió los derechos del pueblo de Totonicapán en el periodo colonial ante la corona española. (Asociación ADIT, s.f.)

En la actualidad su influencia y su ejemplo persisten en las alcaldías de los 48 cantones de Totonicapán. Atanasio Tzul era, jefe de familia, entusiasta y valiente, agricultor. Alcalde de su pueblo en 1816, se mostró renuente a cobrar los reales tributos que exigía la Corona Española, pues sus principios democráticos a favor de la comunidad y su lucha constante por mejorar, se lo impedían. Limitándose a exigir el pago de los impuestos de comunidad, sueldos y eclesiásticos. Las causas inmediatas del levantamiento fue por la concientización que hizo el pueblo de no, tributo. (Asociación ADIT, s.f.)

Atanasio Tzul fue un líder indígena guatemalteco, del pueblo maya k'iche', figura representativa del Levantamiento indígena de Totonicapán de 1820, que derrocó el poder español de la localidad e impuso durante veintinueve días un gobierno propio en la región conocida como Totonicapán en el Reino de Guatemala. Era originario del Cantón Paquí, en Totonicapán, y provenía de una familia de jaboneros que habitaban el Barrio Linkah. Su esposa era Felipa Soc. No hay datos oficiales o verificables acerca de su fecha de nacimiento y de su muerte, pero generalmente se admite que nació en el XVIII y murió en la primera parte del siglo XIX (Wikipedia, 2015)

En 1813, al ser Principal de la Parcialidad de Linkah al enterarse del contenido de la Constitución de 1812, que otorgaba a los indígenas los mismos derechos que a españoles y ladinos, los principales y concejales de San Miguel Totonicapán, encabezados por Tzul, primer principal y Lucas Aguilar -o Akilal, macehual, escribieron al rey para agradecersele pues creyeron que él era quien lo había decidido. En 1816, Tzul, al servir el cargo de Alcalde de San Miguel Totonicapán se limitó a exigir únicamente siete reales como pago de los impuestos de comunidad y para los sueldos del cura párroco y de las autoridades. (Wikipedia, 2015)

Para 1820, ya era reconocido como representante no oficial de las parcialidades de Linkah, Pachah, Uculjuyub, Chiché y Tinamit. Durante la cuaresma de 1820, cuando se supo que Fernando VII había sido obligado a poner nuevamente en vigencia la Constitución absolutista, Aguilar y Tzul realizaron gestiones ante el Alcalde Mayor para verificar el hecho. El 9 de julio de 1820, durante la celebración de la nueva constitución, asistió vestido a la española, con casaca, sombrero al tres, espadín, bastón y medalla al cuello pero el 12 de julio por la noche, los principales y los líderes de la revuelta reconocieron como reyes a Tzul y a su esposa, simbólicamente les impusieron las coronas de San José y Santa Cecilia. Los primeros intentos por una autonomía política y la competencia entre oficiales españoles fueron clave para el éxito del levantamiento. Así, se dio paso al rechazo del tributo, la remoción del Alcalde Mayor, José Manuel Lara de Arrese y la imposición de un gobierno propio. Al

menos durante unos días entre julio y agosto de 1820, Tzul actuó como el representante más destacado del gobierno indígena. (Wikipedia, 2015)

Este movimiento revolucionario dio un giro total a la forma en que se gobernaban los pueblos indígenas, tanto que hasta la fecha se sigue con el legado, y la autoridad de cada comunidad es electa no solo para atender problemas que puedan suscitar entre las personas sino para proteger y preservar los recursos naturales y creencias indígenas.

3.2 DIAGNÓSTICO DEL CONTEXTO

Monografía del Paraje

Nombre: Paraje Chichaclán del Cantón Paquí, Totonicapán

Origen: Según datos recabados, su nombre se origina a raíz de que el primer habitante era de apellido Chaclán y cuando se referían al lugar lo llamaban Uchi Chaclán que traducido quiere decir “a la orilla de don Chaclán” y con el tiempo se unió para darle el nombre al paraje Chichaclán, “Chi” que significa “Lugar de” y “Chaclán” el apellido que predomina en el lugar.

Colindancias: Al norte con los cantones de Xecachelaj, Xeb'e, Xesana del municipio de Santa María Chiquimula. Al sur con el cantón Nimapá. Al Este con el cantón Paquí y Juchanep, del municipio de Totonicapán; y al Oeste con la Aldea de Paxixil del municipio de San Francisco El Alto Totonicapán.

Población: Son de origen indígena de la etnia Maya K'iche', se dedican en su mayoría al comercio informal y confección de prendas de vestir, también a la carpintería y a la agricultura.

Se dedican a la siembra del maíz, haba, frijol, ayote y cosechan frutas, entre ellas el durazno, manzana, manzanilla, granadillas.

Actualmente cuenta con una densidad poblacional de 150 a 200 habitantes, entre adultos, jóvenes y niños.

Cuenta en su territorio con una iglesia evangélica, una iglesia católica un Establecimiento educativo Oficial, un Centro de Convergencia donde se brinda atención primaria en salud.

Tiene su propio bosque que es administrada por la Parcialidad Chaclán quienes son los propietarios, no incluyendo la extensión de montaña comunal del cantón Paquí. En la actualidad existe una carretera pavimentada de siete Kilómetros que se une con la carretera asfáltica de Totonicapán a Quetzaltenango. (IBCPaqui, 2009)

El paraje cuenta con escuela propia, pero las instalaciones del área deportiva no cuenta con un espacio adecuado para llevar a cabo la clase de Educación Física, el patio es un espacio largo y angosto, en el medio hay una base con un asta, y en la zona de la izquierda se construyó un canal para el agua, esto limita el espacio y hace muy peligrosa la zona al momento de realizar recorridos en el mismo.

3.3 EL ROL DEL MAESTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA

El rol docente se concentra en lograr una educación centrada en el niño, al desarrollar las capacidades e intereses, donde el maestro enseñe a pensar, criticar e investigar, se preocupe por favorecer y proteger las emociones de los niños, apoyándolos con los conocimientos que la vida moderna exige, al crear conciencia ciudadana en ellos. Debe profesionalizarse y dotarlos con una formación universal equilibrada; a través de programas, métodos y técnicas (Morales, 2013)

Nuestro rol como docentes de Educación Física en la actualidad va mucho más allá de la práctica física solamente, nuestro trabajo se trata de conocer las características tanto físicas como psicológicas de cada uno de nuestros alumnos, de generar cambios actitudinales y formar alumnos competentes e independientes que logren una estabilidad mental y física en su entorno.

“El docente también juega un papel socializador, facilitando las instancias de convivencia y relaciones en diferentes situaciones y contextos, ya que involucra y promueve el trabajo en equipo, la participación y cooperación entre los estudiantes” (efdeportes, 2013), una de las bases para el desarrollo de la Clase de Educación Física es el conocimiento y la

práctica de los valores morales, entre los cuales resalta el respeto tanto al género, cultura, etnia, religión y estatus social de cada uno de los alumnos, así como a la opinión de cada uno de ellos, esto genera el trabajo en equipo y su libre expresión, tanto en la clase de Educación Física como fuera de ella, desarrollando un pensamiento lógico y acciones que le sirvan para afrontar distintas situaciones.

La coordinación motora gruesa está compuesta por la dinámica general, el control postural y la ubicación espacio – temporal. Esta habilidad le ayuda al niño a controlar la fuerza, seguridad y magnitud de sus movimientos, ubicándolo en el espacio, en el tiempo y la relación con las herramientas e instrumentos que usará a lo largo de toda la vida. (Morales, 2013)

En el curso de Educación Física se contempla una unidad temática específica para la orientación en el espacio, en el que conoce distintas acciones motrices básicas para el control de su cuerpo.

Cada paso es un gran logro ya que es el resultado de una maduración orgánica, progresiva y en proceso, pero al mismo tiempo es el fruto de una experiencia personal. Los ajustes psicomotores son determinantes en la vida futura de un niño, ya que el niño debe ser dueño de su cuerpo y estar consciente de sus habilidades y aptitudes, pues el desarrollo no es solo la salud y crecimiento, sino que es la base fundamental de la higiene mental. (Morales, 2013)

En la actualidad, se busca que el aprendizaje sea llevado a través de experiencias, que puedan ser aplicadas en el momento en que se necesiten, al momento que se inicia un nuevo aprendizaje, deben tomarse en cuenta conocimientos previos, que luego serán vinculados con los nuevos para lograr adquirir correctamente la información que se desea, logrando con ello un aprendizaje significativo, algo que le servirá para la vida.

El desarrollo no es sólo aparición de nuevas funciones, es también su coordinación. Coordinar quiere decir combinar dos acciones que antes se hacían por separado. Lo nuevo no aparece de repente, nace siempre a partir de algo que existía antes. Como

resultado tenemos que el desarrollo sigue una secuencia, en cada etapa el niño es más complejo y más eficiente para la realización de ciertas tareas o la solución de ciertos problemas. La adaptación al medio depende de las experiencias y los conocimientos que se tengan. El desarrollo integral del niño es una adecuada integración entre crecimiento y desarrollo, esto es, una armónica y progresiva relación entre aumento del tamaño de los órganos (crecimiento) y una progresiva habilidad para resolver problemas y adaptarse a la realidad circundante (desarrollo).

El proceso de aprendizaje del Área de Educación Física está articulado sistemáticamente para llevar a cabo una enseñanza progresiva de acuerdo a la edad cronológica del alumno o alumna, y al grado que cursa, para desarrollar gradualmente sus habilidades y capacidades físicas.

3.4 LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A TEMPRANA EDAD

Genera una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo- esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental. (Sanabria, 2011)

Es de vital importancia inculcar la práctica de la actividad física en las niñas y niños a temprana edad, de esta manera irán adoptando el gusto por la misma, adquiriendo un estilo de vida saludable, con horarios de práctica adecuados, el curso a nivel escolar consta de 30 a 35 minutos para los escolares en preprimaria y de 35 a 40 minutos en escolares de primaria, y regularmente lo reciben dos veces por semana.

El conocimiento del beneficio que éste aporta a la salud, es cada vez más necesaria, pues existen personas en el entorno educativo y padres de familia que creen que el curso es solo para salir a jugar o correr, y es parte de nuestra labor como docentes cambiar este pensamiento erróneo que en nuestra cultura existe.

Según Edward Stanley “Los que piensan que no tienen tiempo para ejercicio físico, tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad” (Martín, s.f.), es necesario comprender que el ejercicio físico no solo sirve para vernos bien, sino para sentirnos bien, estudios demuestran que la forma más efectiva de prevenir muchas de las enfermedades que nos aquejan es la práctica habitual de actividad física.

“El moverse es vital para el niño, Será necesario encauzar ese movimiento en forma correcta para canalizar su energía de manera útil y provechosa, por ejemplo, transformar movimientos incoordinados y sin sentido en coordinados y con un sentido dado” Sanabria (2011), es decir que de nosotros depende guiar esta energía hacia una conciencia motriz que después desarrollará sus capacidades físicas de forma gradual, logrando que los niños y niñas comprendan la necesidad que tiene el cuerpo de ejercitarse, alejándolos de una vida sedentaria y de malos hábitos higiénicos.

Se debe tener en cuenta que la EF actual plantea como objetivo primario la educación integral del alumno mejorando así aspectos tales como: la autoconfianza, el control del movimiento y de sus pensamientos (Gutiérrez, Pilsa y Torres, 2007). Por lo tanto ya no se define a un buen profesor como sólo aquél que mejora las aptitudes físicas de los alumnos, si no también aquel que trabaja de una manera biopsicosocial potenciando todas sus aptitudes y actitudes.

Esto se logra a través de los medios que la Educación Física ofrece, ya sea a través de la gimnasia, el deporte o la recreación, cualquiera que fuera la actividad que el niño o niña realice debe llevarse a cabo con el fin de lograr el bienestar físico y mental de los participantes, a la vez que mejora la convivencia y aprende a utilizar materiales de su entorno.

En las primeras edades escolares, el desarrollo básico de la motricidad y la lateralidad debe ser fundamental, solo así el alumno o alumna empezará a ser independiente, tomará conciencia de sus aptitudes y/o deficiencias, así como el equilibrio de su cuerpo y la experimentación de sus sentidos a través de la

exploración en su entorno. *“Determinar si usa la mano derecha o izquierda, o la pierna derecha o izquierda, hacia qué lado está la dominancia. Será necesario brindarle la oportunidad de ejercitar su lado dominante, sin forzarlo ni limitarlo. De esta manera logrará su seguridad”*.(Sanabria 2011).

La práctica de la actividad física mejora la resistencia cardiorrespiratoria, adaptando al organismo a soportar a realizar movimientos que involucren grandes grupos musculares, asegurándose de que la sangre sea repartida adecuadamente y el cuerpo se recupere del esfuerzo realizado, esto se logra de manera gradual y entre más temprano se inicie un hábito físico mejores serán los beneficios para el niño en su crecimiento físico y desarrollo mental.

Es necesario el desarrollo de la flexibilidad ya que es esta es la capacidad física que más pronto se pierde si no se practica. La Flexibilidad: Es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. No se encarga de generar movimiento, pero sí lo facilita. Aunque en la infancia la flexibilidad es mayor, conviene iniciar estas actividades en edades tempranas y mantenerlas a lo largo de la vida.

La coordinación como cualquiera de las otras capacidades físicas debe ser ejercitada con el fin de mejorar la calidad de los movimientos en conjunto con los sentidos.

La Coordinación: Es la capacidad para utilizar los sentidos, destacando la visión y la audición, unido al movimiento y las diferentes partes del cuerpo, y así poder desarrollar los movimientos con precisión y suavidad.

La coordinación incluye:

En el equilibrio corporal, siendo la habilidad para mantener una determinada postura, especialmente en gravedad. Por ejemplo, andar sobre una barra fija).

El ritmo.

Percepción del cuerpo en el espacio y coordinación espacial, como hacer una voltereta, o aprender un paso de baile.

Coordinación ojo-pie, como conducir un balón con el pie.

Coordinación ojo-mano, como golpear una bola con la raqueta.

Estas actividades son muy importantes, sobre todo en la infancia ya que:

Evitan caídas.

Proporcionan satisfacción.

Son importantes para el desarrollo físico-psíquico.

“No hay que olvidar que el trabajo deportivo debe adaptarse a la edad y maduración física y funcional del individuo, evitando la especialización precoz y presiones innecesarias a tan temprana edad”. (Webconsultas, 2015)

3.5 Medidas Antropométricas, Talla y Peso

Definición:

Etimológicamente, la palabra antropometría es de origen griego “*ánthropos*” que significa “hombre” y “*métron*” que expresa “medida” y el sufijo “-ia” que se refiere a “cualidad”. Tal como fue dicho anteriormente, se refiere al estudio de las medidas y proporciones del cuerpo humano.

3.5.1 Pruebas Estructurales

El crecimiento es un proceso continuo desde la concepción hasta la edad adulta, determinado por la carga genética de cada individuo y dependiente, tanto de factores ambientales como de un correcto funcionamiento del sistema neuroendocrino. Del conocimiento del mismo y de su vigilancia depende en gran medida el futuro, no sólo del ser humano sino de la población a la cual pertenece. La forma más fácil, económica y universalmente aplicable para observar el crecimiento físico es la antropometría, uno de los pilares de la ciencia que estudia el crecimiento y desarrollo, la Auxología (SISBIB Sistema de Bibliotecas, 2000)

Las medidas antropométricas también nos ayudan a detectar problemas físicos o malformaciones, las cuales deben ser tomadas en cuenta al momento de iniciar alguna práctica física deportiva, pues esta información nos ayuda a prevenir lesiones o establecer el mejoramiento de la forma en que se realiza la práctica, de acuerdo a lo que el niño o niña necesita.

La antropometría permite conocer el patrón de crecimiento propio de cada individuo, evaluar su estado de salud y nutrición, detectar alteraciones, predecir su desempeño, salud y posibilidades de supervivencia. En el ámbito de poblaciones constituye un elemento valioso para la toma de decisiones en cuestiones de salud pública, a pesar de lo cual es aún poco apreciada.

La ejecución de pruebas antropométricas en el establecimiento debe realizarse preferentemente a inicio de año y que estos datos formen parte del historial de los alumnos, para realizarla ya sea cada mes después de la primera vez o a fin de año para corroborar los avances obtenidos por la práctica física. Son diversas las medidas que es posible obtener para evaluar el tamaño, proporciones y composición corporal: peso, longitud, circunferencias, pliegues cutáneos y diámetros.

En vista de su función, la antropometría se clasifica en dos tipos: estructural y funcional. En relación a la primera, se encarga de las medidas de cabeza, troncos, y extremidades en posiciones estándar. Por su parte, la parte funcional toma medidas mientras el tiempo está en movimiento, ambas funciones se completan ofreciendo medidas del propio individuo y el entorno que el mismo necesita para desenvolver sus actividades diarias.

Para la realización de estas pruebas no es indispensable contar con material sofisticado, para la información básica de las medidas es necesario un metro y una hoja para anotar los datos requeridos, el peso se toma con una báscula ya que los niños en los establecimientos son de más de dos años se le pesa de pie sobre la báscula con los brazos a los costados y la vista hacia el frente evitando que se mueva mucho para lograr el dato exacto, esto en cuanto a las pruebas estructurales.

3.5.2 Pruebas Funcionales

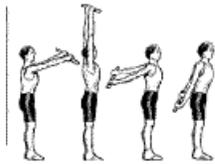
Para las pruebas antropométricas funcionales se realizan test para cada una de las capacidades físicas que deseamos evaluar, existen los test de: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.

3.5.3 Test de Flexibilidad

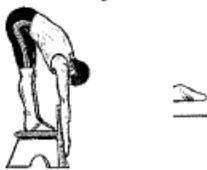
Esta capacidad es de vital importancia pues “Los periodos de una gran flexibilidad se mantienen hasta los doce años, a partir de aquí, la flexibilidad evolucionará de una forma negativa, haciéndose cada año más limitada, como consecuencia de la estabilización del esqueleto y aumento de la musculatura”Grosser y Müller (1992), es por ello que el conocimiento y correcta ejecución de ejercicios de esta capacidad beneficiarán el cuerpo en su crecimiento, y posteriormente para actividades que requieran agilidad y destreza.

Test de Flexibilidad, los más utilizados en nuestro medio son los de:

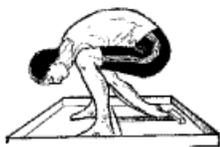
- Prueba de rotación de hombros con un bastón



- Flexibilidad de tronco hacia delante de pie



- Test de flexibilidad profunda



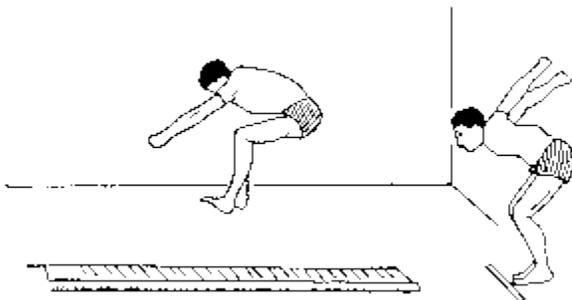
(López, 2003)

3.5.4 Test de Fuerza

Es la capacidad que nos permite, mediante acciones musculares (contracción), vencer una resistencia u oponerse a ella; y en algunos casos crear la tensión suficiente para intentarlo. La prueba de fuerza se realiza con la utilización de un balón medicinal, que puede ser realizado con los alumnos a través de material reciclado, puede ser un balón desinflado o de plástico, y se rellena con arena para darle el peso necesario. Balón medicinal de 1, 2, 3 ó 5 kilogramos. La Contracción isotónica o dinámica (con movimiento); supone el acortamiento o alargamiento del músculo con un correspondiente movimiento de las partes implicadas.



La otra prueba de fuerza es la del test de salto horizontal a pies juntos, llamada de Contracción isométrica o estática (sin movimiento); es la fuerza máxima ejercida contra una resistencia inamovible.



3.5.5 Test de Resistencia

Resistencia aeróbica

Es la capacidad que tiene el cuerpo humano de dominar el ritmo de la respiración, después de sostener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Se puede decir entonces, que la resistencia aeróbica se refiere a la habilidad del aparato

respiratorio para suministrar una adecuada provisión de oxígeno a las células y remover los productos metabólicos de desechos producidos por el trabajo muscular corporal.

La resistencia aeróbica, necesita de mucha práctica para lograr controlar la respiración y con ello lograr irrigar sangre adecuadamente y adoptar un ritmo respiratorio, en los niños puede aplicarse la carrera de cooper que es una carrera no muy larga pero que dura 12 minutos, se sabe que cada entrenamiento debe ser progresivo, pero si no se lleva una práctica habitual esto es posible.

Resistencia anaeróbica

Es el tipo de resistencia que aparece durante un esfuerzo físico de una gran intensidad, en el que el suministro de oxígeno al tejido muscular no es suficiente para realizar las reacciones químicas de oxidación que se necesitarían para cubrir la demanda energética de dicho esfuerzo. Se consideran anaeróbicos aquellos ejercicios de tal intensidad que no puedan efectuarse durante más de tres minutos.

Estas son las realizadas con un esfuerzo máximo en un tiempo mínimo.

Existen dos tipos de resistencia anaeróbica:

Resistencia anaeróbica aláctica:

Los esfuerzos son intensos y de muy corta duración (0-16 s). La presencia de oxígeno es prácticamente nula. La utilización de sustratos energéticos (ATP, PC) no produce sustancias de desecho.

Entre ellas tenemos carreras cortas de 50 mts.

Resistencia anaeróbica láctica

Esfuerzos poco intensos y de media duración (15 s-2 min). La utilización de sustratos energéticos produce sustancias de desecho (ácido láctico) que se va acumulando y causa de forma rápida conocida como fatiga.

Puede generarse con carreras de 100 metros.

3.5.6 Test de Velocidad:

Es la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

Tiempo que se tarda en cubrir una distancia determinada (menor tiempo posible).

Velocidad de reacción: capacidad de reaccionar ante un estímulo (visual, auditivo,...).

Velocidad gestual o de ejecución: ejecutar un gesto correctamente en el menor tiempo posible. (Ejemplo: lanzamiento de un penalti en Balonmano).

Velocidad de traslación: distancia recorrida en el menor tiempo. Espacio/Tiempo. (Ejemplo: carrera de 60m.).

Velocidad de resistencia: capacidad de resistir cierto tiempo la velocidad. (Ejemplo: correr 200m.)

Se evalúa a través de un cronómetro, y se hacen varias repeticiones con tiempo de descanso entre cada una.

3.6 IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN ADECUADA EN EDAD ESCOLAR

La nutrición es un tema al cual hacer énfasis pues los niños necesitan de una correcta nutrición para alcanzar los niveles de crecimiento y desarrollo físico y mental.

Un niño sano no es aquel con ausencia de alguna enfermedad, debe ser visto desde una perspectiva global, como el organismo humano en un proceso de formación y maduración.

Para lograr la buena nutrición del niño es indispensable la colaboración de la familia, pues ellos son los encargados de las comidas y bebidas que el niño o niña consume durante el día y gran parte de las elecciones alimenticias de los niños se ve influenciado por la disponibilidad de alimentos su alrededor y los hábitos que en su hogar han adoptado; estos hábitos son indispensables cuando el niño y la niña van a la escuela pues están más expuesto a ingerir alimentos no saludables, como las frituras, bebidas carbonatadas, o azucaradas. Es por ello la necesidad de conservar un hábito alimenticio saludable a su alrededor pues lo niños actúan por imitación.

No se trata de comer menos o comer más, la idea es saber que comer, todo exceso es malo, es decir, si el niño o niña consume más alimento del que necesita y no enfoca esa energía en actividad física, los alimentos producen un efecto contrario al deseado, en otras palabras el cuerpo la almacena en forma de grasa, que, a la larga, conlleva a importantes problemas de salud como la hipertensión, la diabetes, la obesidad y otras enfermedades que aparecen en edades cada vez más tempranas y que tienen importantes consecuencias en la vida adulta.

Por otro lado, cuando los niños consumen menor cantidad de alimentos de los que requiere, su organismo no es capaz de desarrollarse y crecer correctamente, ya que utiliza la energía proporcionada para cubrir necesidades básicas como respirar. Además, da como resultado la desnutrición y la deficiencia de vitaminas y minerales, lo cual ocasiona trastornos, algunos de los cuales son irreversibles.

3.6.1 Desnutrición

La desnutrición no es más que la debilitación del organismo por poca o mala alimentación, que provoca manifestaciones de carácter clínico causado por la asimilación deficiente de nutrientes.

Cuatro de cada diez niños y niñas (43.4%) menores de cinco años presenta desnutrición crónica (la que mide la altura en relación a la edad), condición que provoca menos retención escolar, menor productividad, propensión a adquirir enfermedades y hasta pérdida del coeficiente intelectual, efectos irreversibles durante toda la vida. La desnutrición crónica afecta a ocho de cada diez (80%) de los niños y las niñas indígenas. (UNICEF GUATEMALA, 2010)

Es de vital importancia para el mejoramiento de la vida de los niños y niñas de nuestro país que el tema de la nutrición sea uno de los principales a tratar, pues estudios demuestran que la mala nutrición en los primeros años de vida genera daños irreversibles para ellos, pues el desarrollo mental suele darse durante los primeros años de vida.

La matriculación en la enseñanza primaria se ha incrementado notablemente los últimos años llegando hasta el 96%. Sin embargo, la permanencia en la escuela sigue siendo un problema esencial ya que sólo cuatro de cada diez niños y niñas que comienzan este ciclo lo culminan. Las niñas indígenas asisten, en promedio, sólo tres años. (UNICEF GUATEMALA, 2010)

Son muchos los factores que deben tomarse en cuenta en este fenómeno de la no continuación del proceso formativo de los niños, pero considero que durante el tiempo que estos permanezcan en el establecimiento debe dárseles la educación básica necesaria para el mejoramiento de su vida y la convivencia con su entorno.

Organizaciones civiles de Sololá solicitaron al Área de Salud y a la Secretaría de Seguridad Alimentaria (Sesan) datos sobre la desnutrición, y estos revelaron que los departamentos con mayores problemas de nutrición son Totonicapán, Sololá, Quiché, Huehuetenango, San Marcos y Chimaltenango (PRENSA LIBRE, 2012)

Muchas investigaciones a nivel nacional dan como resultado que las tasas de desnutrición más altas del país se encuentran en Occidente y este es un problema nacional que afecta especialmente a las áreas rurales, tal como lo menciona Saúl Batz, de la asociación Proyecto para el Desarrollo Sostenible de las Comunidades Aq'abal (Prodesca), "El nivel más alto de desnutrición se centra en la población rural del occidente del país y es donde se encuentra el mayor porcentaje de la población maya".

Según los datos presentados recientemente en Sololá, en Totonicapán hay 82.2 por ciento de desnutrición crónica, mientras que Sololá tiene el 72.3 por ciento.

Las autoridades departamentales deben de tener especial cuidado a este problema, así como implementar planes de mejoramiento para atacarlo creo que con la ayuda de la autoridades departamentales, municipales y a nivel comunal se podría trabajar en conjunto para solucionar la tasa de desnutrición que persiste en las comunidades rurales.

El representante en Guatemala del Fondo de Naciones Unidas para la Niñez (Unicef, por sus siglas en inglés), Christian Skoog, dijo que Guatemala ocupa el quinto lugar a nivel mundial en casos de desnutrición crónica infantil y destacó que el problema genera más preocupación en las áreas rurales del país. (La Hora, 2014)

Los niños y niñas no son conscientes de la necesidad de consumir alimentos nutritivos para sí mismos, por ello los padres de familia deben informarse de las necesidades alimenticias de sus hijos e hijas, pues es responsabilidad de ellos velar por la buena formación y maduración de los mismos, no obstante existen dificultades de tipo económico que impiden que los padres adquieran alimentos que provean lo que el cuerpo necesita, por otra parte el paraje en que laboro es rico en alimentos que los mismos habitantes cosechan, pero la misma necesidad económica los obliga a comerciar lo que cosechan y no consumirlo.

Existen planes de Gobierno para combatir la desnutrición, pero no todos son acreedores de esta ayuda, ya que existen muchas familias que lo necesitan y no siempre la adquieren.

3.7 Factores Biológicos que afectan la participación del niño y la niña en la Práctica Física y Deportiva

El movimiento es esencial para el niño y así relacionarse con su entorno, activar sus sentidos, a la vez que desarrolla su cuerpo, mente y espíritu. La clase de Educación física es por naturaleza un atractivo para los niños, lamentablemente existen factores que pueden afectar la participación activa de los mismos dentro de la clase, pero es tarea nuestra como docentes identificar estos factores y tratar de adecuar la clase a las necesidades biológicas de cada estudiante, no solo para mejorar su rendimiento en la clase sino para mejorar su estado de salud física y mental, y pueda involucrarse en actividades deportivas extraescolares.

Estos factores pueden ser:

3.7.1 Factores Genéticos: Existen ciertas características genéticas que condicionan ya sea el crecimiento o desarrollo del niño o niña, algunos pueden evidenciarse y otros no, entre los visibles puede estar la demora en el lenguaje, cierto grado de hiperactividad o ciertos síndromes. (Juntos aprendamos, s.f.)

En ocasiones la genética es la respuesta a muchos cuestionamientos del desarrollo y crecimiento del escolar, puesto que pueden heredarse rasgos faciales, o de comportamiento, así como de la forma de asimilar la información.

3.7.2 Factores Prenatales: Es posible que las variaciones del desarrollo estén influenciados por características fisiológicas de la madre (edad, n° de la gestación, estado emocional, etc.) Así como de dificultades surgidas durante el embarazo como pueden ser las infecciones crónicas, amenazas de aborto, problemas de tensión arterial, consumos de sustancias psicoactivas o medicamentos contraindicados, exposición a factores ambientales nocivos etc. (Juntos aprendamos, s.f.)

El cuidado de la madre durante la gestación es imprescindible, ya que cualquier descuido o la automedicación pueden alterar el desarrollo del embrión, así como las emociones que la madre pueda tener afectan en cierta manera a su bebe.

3.7.3 Factores Perinatales: El bebé puede sufrir de asfixia durante el nacimiento, prematuridad extrema, hipoglicemia clínica, infecciones, dificultad respiratoria, convulsiones y algunas otras dificultades que requieran de cuidados especiales durante los primeros días, semanas o meses de vida. Todos estos eventos pueden condicionar el desarrollo posterior del bebé a nivel físico-motor y cognoscitivo. (Juntos aprendamos, s.f.)

3.7.4 Factores postnatales:: Diversos factores fisiológicos como la alimentación inadecuada, algunas enfermedades como el hipotiroidismo, enfermedades metabólicas, infecciones no manejadas, convulsiones de difícil manejo, meningitis, Traumatismos (golpes) graves pueden afectar el desarrollo de distintas formas. (Juntos aprendamos, s.f.)

El cuidado del recién nacido es muy delicado y los padres deben ser responsables en este sentido para evitar posteriores traumas que puedan afectar ya sea su lenguaje, motricidad o sociabilidad en su entorno.

Niños con Capacidades Educativas Especiales: Debido a esto muchos de los alumnos o alumnas se aíslan, la educación actual busca la integración de estos a todas las actividades aunque no puedan realizarlas como sus compañeros, pero el deporte también puede adaptarse a sus necesidades.

Existen los siguientes tipos de discapacidad: física, psicosocial, cognitiva y sensorial. La discapacidad Física se refiere a la disminución o falta las funciones motoras o físicas, (extremidades), La Psicosocial se caracteriza por trastornos de comportamiento adaptativo previsiblemente permanentes. La Cognitiva se refiere a algún tipo de retraso mental y la Discapacidad sensorial se refiera a la pérdida total o parcial de alguno de los sentidos, sean estos visuales o auditivos.

El curso de Educación Física en la actualidad se especializa en la integración de todos los alumnos sin importar su condición física, en el caso de los niños con capacidades diferentes ha creado orientaciones metodológicas para escolares con necesidades educativas especiales para atenderlos de acuerdo a como lo requieran, también se nos capacita para crear material adecuado para ellos, y así facilitar y motivar su estancia en la clase.

El establecimiento en que el niño o niñas con capacidades físicas diferentes se encuentran, también debe aportar cambios en el mismo como la creación de rampas, y espacio amplio para su movilidad.

3.8. Factores Sociales que afectan la participación del niño y la niña en la Práctica Física y Deportiva

Tal como lo dice “La crisis económica global y los efectos del cambio climático, especialmente sequías, están afectando aún más las economías y la subsistencia de las familias indígenas y de las más pobres, siendo los niños y niñas entre los más

afectados”UNICEF GUATEMALA (2010), gran parte de la inasistencia de los niños y las niñas a los centros educativos se debe a la falta de la economía estable, pues para subsistir los padres de familia deciden dedicarse al comercio siendo estas, personas sin un nivel de escolaridad o uno bajo.

3.9 La Pobreza

El nivel socioeconómico de las familias afectan a los niños, pues los primeros años de vida de estos son fundamentales para el desarrollo cerebral del mismo, basándose de los estímulos del entorno en que vive, y si este es desfavorable puede afectar posteriormente su concentración, memoria, autocontrol y lenguaje.

Científicos analizaron los cerebros de 60 niños en etapa de desarrollo, y quienes venían de sectores económicos bajos tenían cambios notorios en el volumen de la amígdala cerebral. Esta región se caracteriza por procesar las emociones y también es afectada por el estrés. El hipocampo es una región diferente, responsable de la memoria, y en esta zona, al igual que en la anterior, se vieron los efectos del estatus socioeconómico.(UPSOCL, s.f.)

Esto se debe a la cantidad de estrés que los niños experimentan a temprana edad, la mala nutrición, la poca interacción que tienen con sus padres, pues su entorno se vuelve inadecuado para su desarrollo debido a estos problemas económicos por lo que atraviesa su familia, siendo los niños los más afectados por ello.

En un hogar de nivel económico muy bajo, el menor está expuesto a un promedio de 13 millones de palabras, mientras que en un ambiente de clase alta, el menor se expone a un promedio de 45 millones. Todos estos elementos tienen una repercusión en el cerebro.

Esto indica que la interacción con los padres de familia contribuyen en gran manera a la mejora de sociabilidad del infante, así como el mejoramiento del lenguaje y la libre expresión.

La falta de interacción social ha demostrado generar en el niño y la niña el aislamiento y la creación de un ser introvertido, con dificultad para comunicarse o comprender información a la cual es expuesto (a).

La migración de los padres de familia, también afecta el desarrollo psicosocial de los niños y las niñas, pues quedan vulnerables a la violencia o el abuso, redefiniendo roles y responsabilidades en la familia. Tal como lo menciona en un artículo FADEP NEWS (2011) Detalla que para el 2010 el 72.4% de quienes enviaban remesas eran hombres y el 27.6 % mujeres; también que más de la mitad de los migrantes dejaron al menos un hijo cuando partieron.

La migración también ha redefinido la jefatura del hogar, ya que el 48.7% de los grupos familiares que reciben remesas son liderados por mujeres, el doble que el promedio nacional, que es de 22.6%. A esto se suma que casi el 2% de mujeres que lideran un hogar tienen de 15 a 19 años de edad, lo cual implica que probablemente dejaron los estudios, aumentando el riesgo de ser víctimas de la violencia y violaciones sexuales. (FADEP NEWS, 2011)

Esto significa que muchos hogares quedan desprotegidos ya sea sin una figura paterna o materna lo cual psicológicamente afecta al niño pues en ocasiones genera otro problema para ellos que es el trabajo, o la designación de responsabilidades ajenas a su hogar, ya sea porque es el mayor de los hijos, o porque su familia sea muy grande y todos los hijos deban aportar económicamente o con oficios en el hogar para mantenerse estables.

3.10 El Trabajo Infantil

El trabajo infantil siempre tiene efectos negativos en la vida de los niños y niñas porque afecta su desarrollo físico y mental, su salud y su vida misma si éste es peligroso o se realiza en jornadas muy largas. El trabajo infantil también interfiere con la asistencia escolar de los niños y niñas, ya que de cada 100 que trabajan, solo 62 asisten a la escuela (Fundación Telefónica, 2016)

Este fenómeno es visto en las comunidades rurales, puesto que en su mayoría los niños son obligados a trabajar para realizar cierto aporte económico en casa debido a la pobreza, o la migración de algún miembro de la familia, dejando de lado la educación, para sostener a su familia.

Las actividades laborales reducen el tiempo y el dinamismo para cumplir con sus actividades y deberes escolares, lo que a veces se refleja en la inasistencia, bajo rendimiento, abandono o repitencia escolar. Por el trabajo doméstico, la escolaridad de las niñas se ve más afectada que la de los niños.

El incumplimiento de las horas de sueño necesarias de un niño sano y sin trabajo es de 10 horas, para que este sea reparador y brinde un absoluto reposo a todo lo que en el día realizó preparándolo para otro día cargado de actividades.

Pero este no es saludable en niños y niñas que deben cumplir horas de trabajo excesivas para su edad, con el tiempo genera enfermedades como la anemia, la falta de atención etc. El dinamismo que los caracteriza se ve afectado negativamente en sus estudios pues por el sueño no prestan atención, por la falta de tiempo no realizan las tareas que se les deja en la escuela por cumplir con las tareas del hogar, especialmente las niñas que aún existen familias que les niegan el derecho a estudiar puesto que se tiene la idea que ella son para la cocina o para cuidar a sus hermanos y nada más.

La cantidad de niños y niñas que pierden su educación formal por trabajar es un fenómeno masivo en Guatemala y afecta seriamente la productividad y competitividad económica del país. De cada cien niños y niñas que trabajan, sesenta y siete se inscriben en la escuela, mientras que treinta y tres no se inscriben por las siguientes razones: razones de trabajo, problemas económicos, labores domésticas, problemas con la escuela. (Fundación Telefónica, 2016)

IV MARCO OPERATIVO

4.1 Diseño de la investigación

4.1.1 Equipo de Investigación

Nombre del Investigador: Vilma Andrea Alvarado Tzul

Personas Involucradas:

Director del Establecimiento: Pedro Benjamín Lacán Menchú

Maestras de Grado: Irma Hernández, Juana Micaela León Ixcó, Aracely Chamorro Alvarado

Recursos:

Humanos: Director y docentes del Establecimiento, Alumnos de cuarto, quinto y Sexto primaria

Tecnológicos: Laptop

Cañonera

Extensiones

Micrófono

Equipo de amplificación

4.1.2 Presupuesto

Pasaje: Q 6.00

Fotocopias Q 20.00

Impresiones: Q 25.00

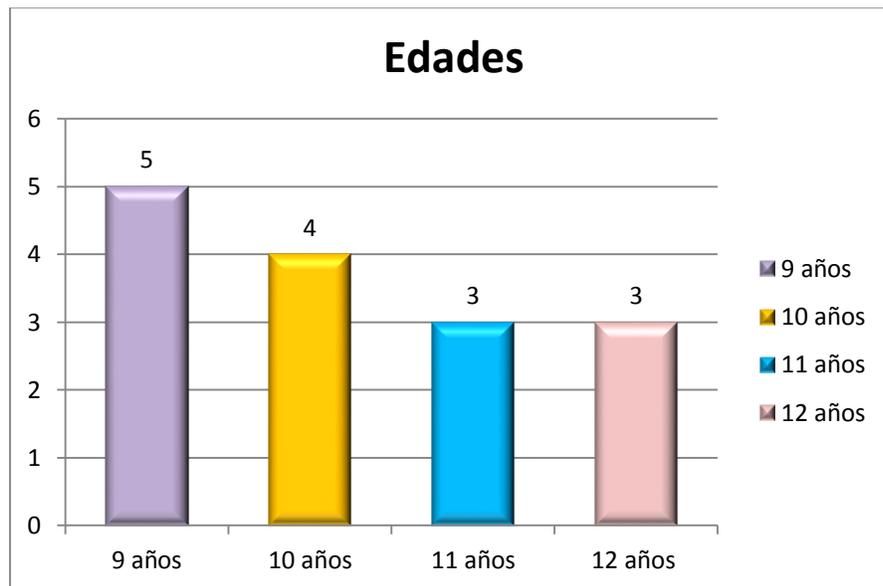
4.1.3 Programación: Cronograma

Actividades	Año 2015																Año 2016															
	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2		
Elaboración de planteamiento y justificación	■	■	■	■																												
Revisión de planteamiento y justificación					■	■																										
Corrección de planteamiento y justificación ya revisados anteriormente							■																									
Entrega a revisión de planteamiento, justificación y objetivos segunda revisión									■	■	■	■																				
Elaboración del esquema del marco teórico													■	■	■																	
Entrega a revisión del esquema del marco teórico															■	■	■															
Elaboración del marco teórico																	■	■	■	■	■											
Revisión y corrección del marco teórico																					■	■	■									
Metodología de la investigación. Instrumentos de copulación de datos.																									■							
Recopilación de datos																													■			
Elaboración del plan (taller y actividad practica)																														■		
Ejecución del plan (taller y actividad practica)																														■		
Exposición ante la terna																														■		

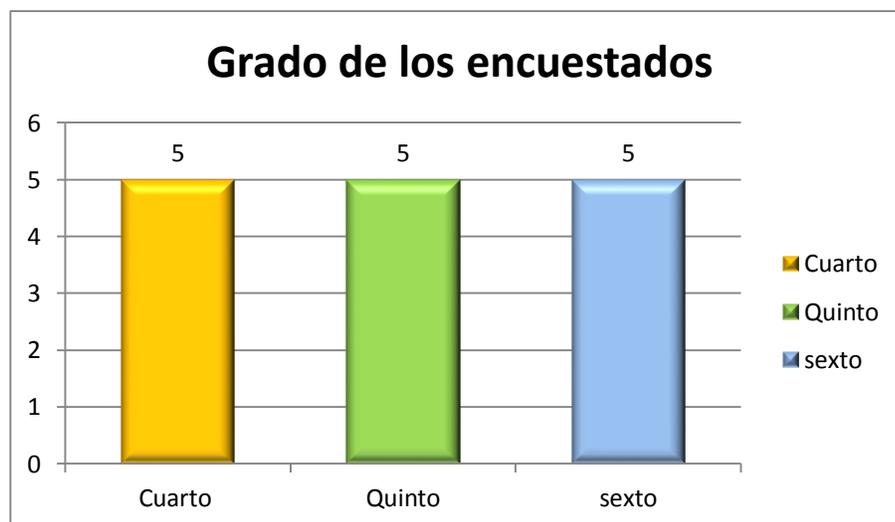
V PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

5.1 Análisis de datos

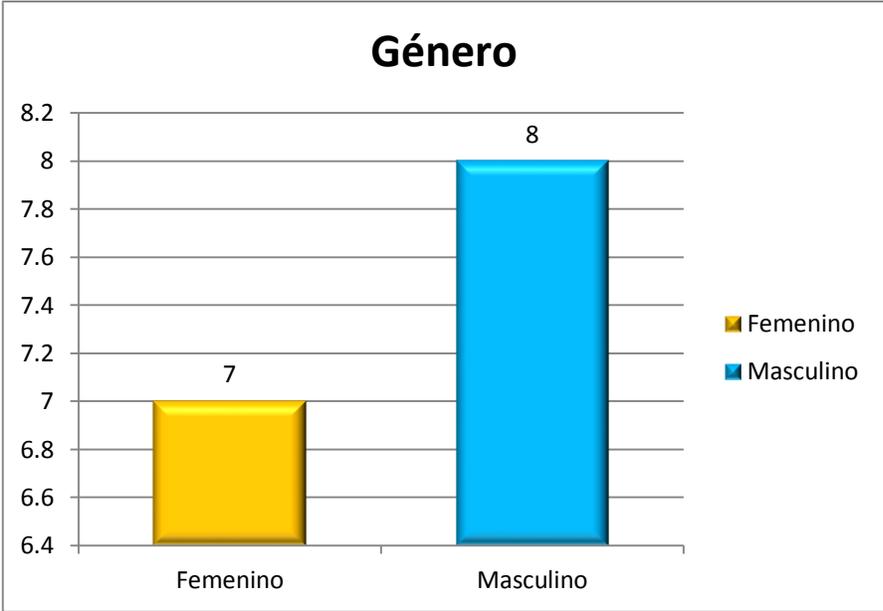
Según la edad de los encuestados



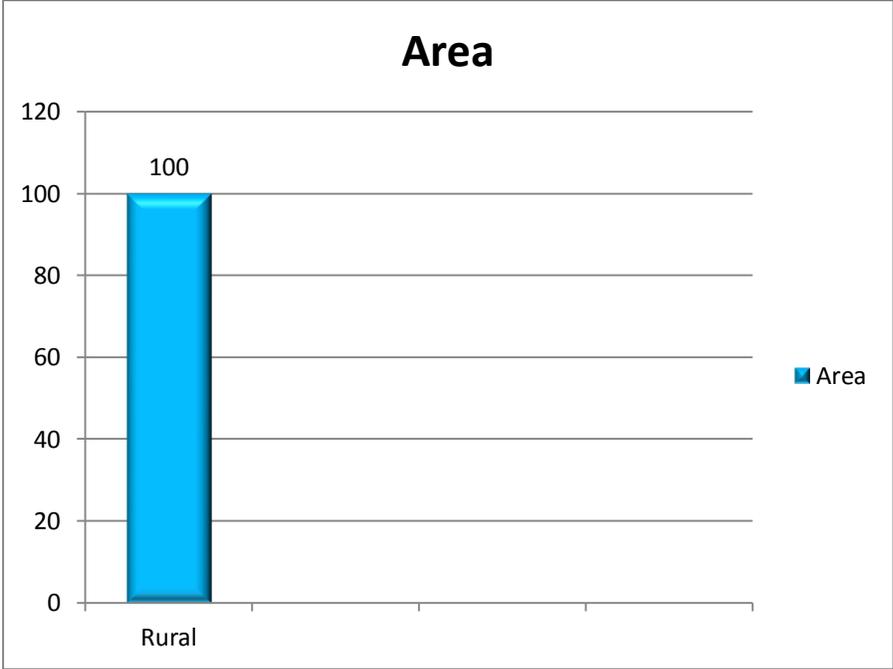
Según el grado de los Encuestados



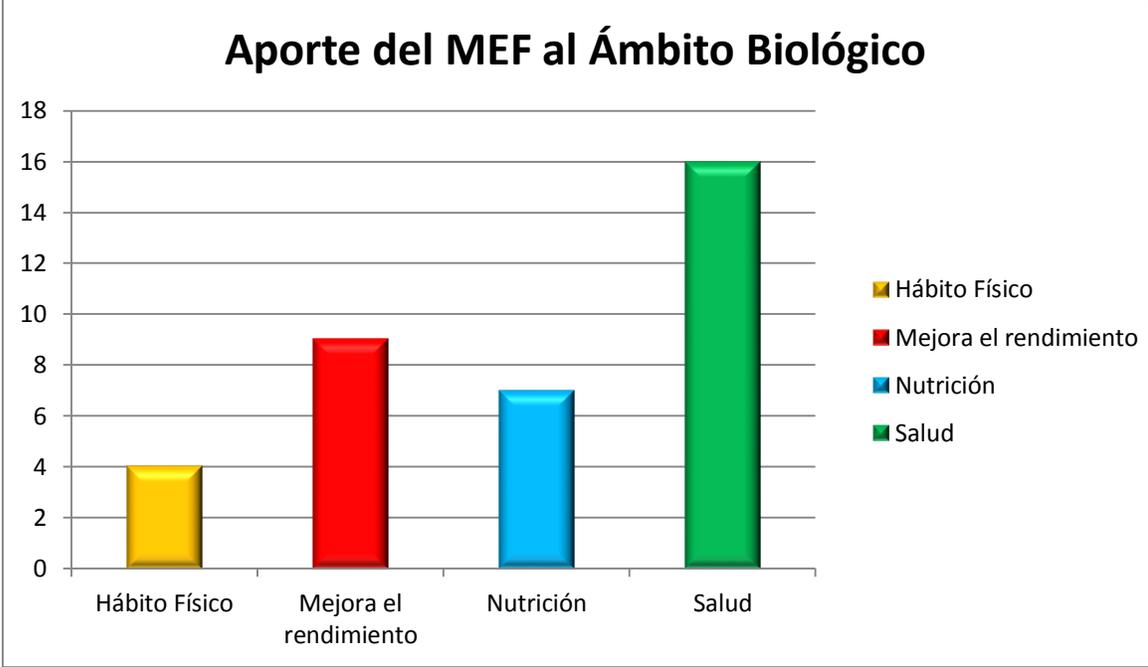
Según el Género



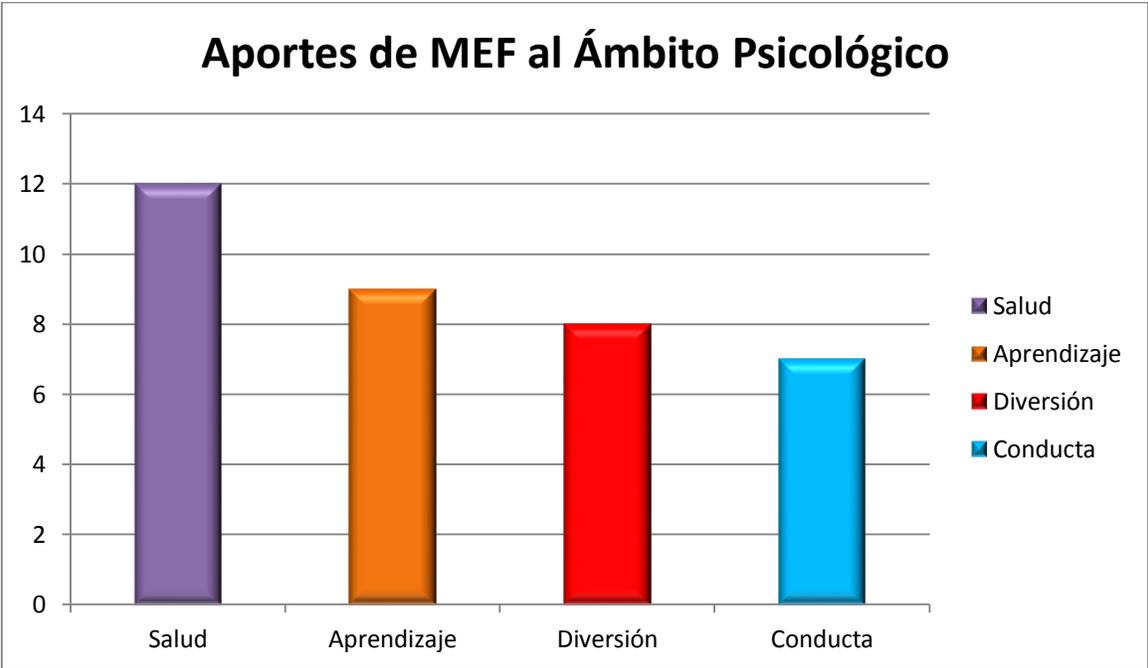
La muestra enuestada pertenece al Área Rural



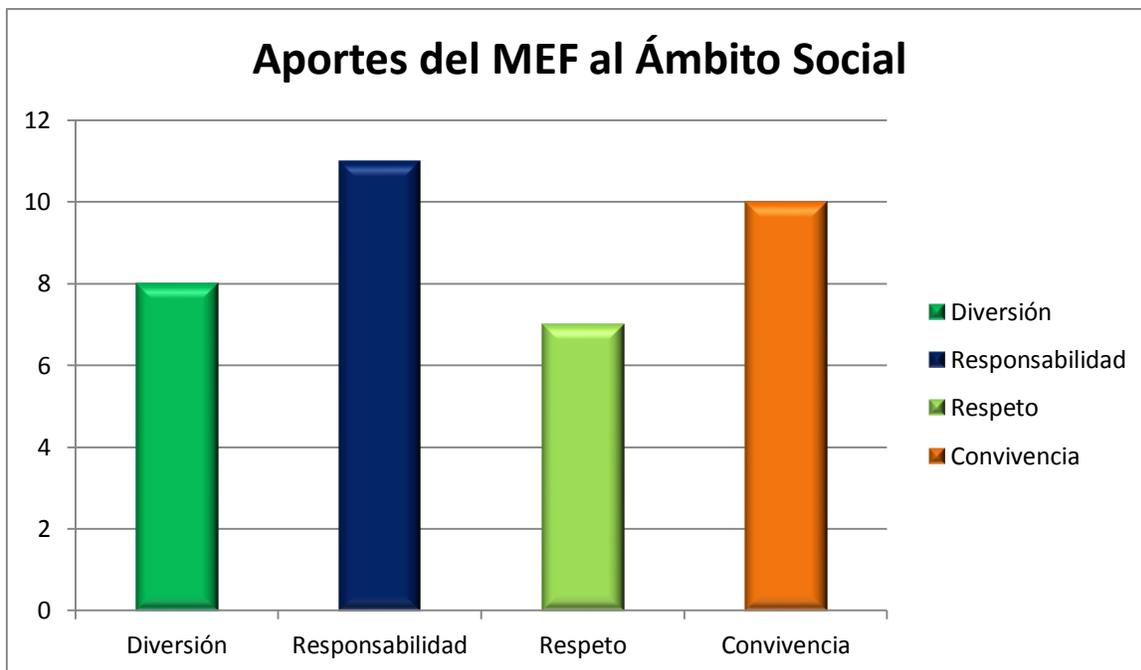
Tema: Aporte del Maestro de Educación Física al desarrollo Integral, en los ámbitos: Biológico, psicológico, social y laboral de las niñas y niños de la Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichaclán, Cantón Paquí, Totoncapán



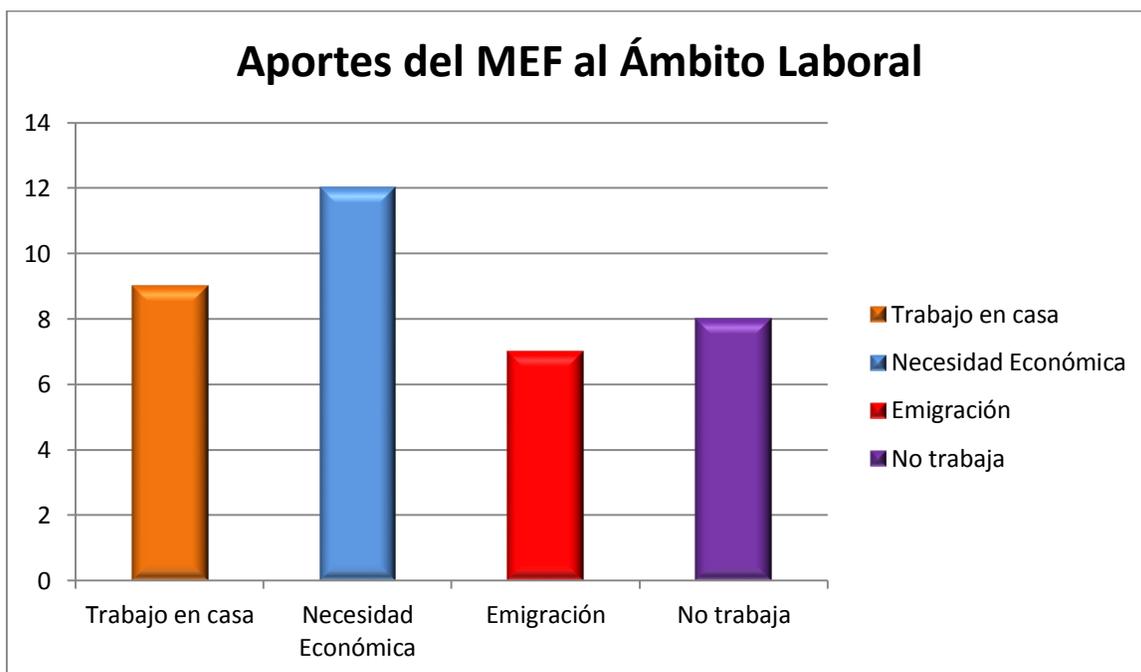
Las respuestas presentadas corresponden a las preguntas 3, 4, 9 y 12 respectivamente.



Las respuestas presentadas corresponden a las preguntas 1 y 6 del cuestionario.



Las respuestas presentadas corresponden a las preguntas No. 2, 7 y 8.



Las respuestas presentadas corresponden a las preguntas 5 y 10 del cuestionario

5.2 Interpretación de Resultados según encuesta realizada

Aporte al desarrollo Biológico

Según la opinión de los encuestados, mencionan que es importante realizar ejercicio físico constante para la preservación de la salud, además se evidencia el gusto a la práctica física y la importancia de una buena nutrición para adquirir la energía necesaria y así desarrollar adecuadamente la actividad física a realizar. Sin embargo, el tema de nutrición es confundida con la alimentación, de esta manera los niños comen mas no se nutren, se debe tomar en cuenta que en la primera infancia el consumo de nutrientes esenciales son vitales para establecer el correcto desarrollo físico y mental de los niños, no obstante en la actualidad existen una gran cantidad de alimentos enlatados los cuales no brindan estos nutrientes. Se debe mejorar el hábito alimenticio desde el hogar, es sabido que los niños aprenden a través del ejemplo, y con facilidad adquieren conocimientos a través de la repetición y si en su entorno no se le enseña a cuidar su cuerpo, liberándose de comida chatarra, no comprenderá la necesidad de alimentarse sanamente.

La hidratación es importante para la salud corporal, se conoce la necesidad de tomar agua hervida antes, durante y después del ejercicio, sabiendo que esta sustancia ocupa el setenta y cinco por ciento del cuerpo, y que la actividad física genera deshidratación es necesaria su ingesta diaria, la cantidad, dos litros para la prevención de muchas enfermedades, también es importante diferenciar el consumo de agua y el de líquido.

El agua tiene la capacidad de oxigenar, energizar y activar a los músculos y órganos del cuerpo.

Una parte de los encuestados menciona que se les dificulta la realización de ejercicios nuevos puesto que nunca los han realizado o porque no le dedican tiempo extra a la práctica física, se refieren a ejercicios de coordinación, o de lateralidad, estudios han demostrado que los niños que no pasan por el periodo de gateo, tienden a pasar por estos problemas coordinativos, es por ello que los padres deben

dejar que los niños exploren a través del movimiento y con ello lograr su autoaprendizaje desde muy pequeños.

Para mejorar las capacidades físicas es necesario brindarle un tiempo específico de ejercitación, de esta manera se formará un hábito que aparte de mejorar el estado de salud mental y física de quien lo realiza también colaborará para mejorar la cultura física de nuestro entorno.

Aporte al Desarrollo Psicológico

Según las respuestas obtenidas en la encuesta, se logran detectar tipos de carácter en los niños, que aunque aún no están definidos, están en proceso de formación, por lo tanto la atención forma un papel importante al momento de convivir con ellos. El aporte que la Educación Física brinda al ámbito psicológico del niño y la niña es indispensable, ya que gracias a las actividades que se realizan en la clase se genera un cambio positivo en la actitud, brindándoles alegría y estabilidad emocional, así como un espacio de expresión espontánea.

La buena alimentación también debe ser supervisada por los padres, para que las niñas y niños obtengan los nutrientes necesarios para una buena salud mental, puesto que en el establecimiento hay niños que tienen problemas de aprendizaje, de concentración o de memoria, así mismo, dificulta la ejecución de ejercicios coordinativos o de lateralidad, los cuales son indispensables trabajarlos a temprana edad para lograr prepararlos adecuadamente en el desarrollo progresivo de la práctica física y deportiva.

La práctica de actividad física, mejora su pensamiento lógico al momento de realizar actividades que requieran ideas para resolver las situaciones en que se encuentren, así mismo le permite expresar lo que siente lo cual mejora su rendimiento académico, pues liberan tanta energía que al momento de regresar al aula ingresan relajados, y listos para recibir los contenidos de los demás cursos referidos a su grado, contribuyendo así a su buena formación física y académica.

Actividades programadas en el Área de Educación física fomentan a la imaginación, pero no solo debe practicarse en el establecimiento, es por ello que los padres deben colaborar con el aprendizaje de las niñas y niños, pues pasan más tiempo en el hogar y la mente del niño está en constante aprendizaje, por ello los padres deben brindarles un tiempo específico de juego o tiempo educativo, para aprovechar estas ansias de aprendizaje que a temprana edad debe satisfacerse.

Aporte al Desarrollo Social

La información recavada en la encuesta demuestra que la Educación Física ayuda a mejorar la convivencia con su entorno, puesto que se aprende a utilizar materiales con los que se encuentra en su contexto, así mismo a preservar el ambiente. El desenvolvimiento espontáneo generado en la práctica física contribuye a la formación de un carácter aceptable tanto dentro como fuera del establecimiento, pues la práctica de valores morales son base de la enseñanza de la Educación Física, y el uso de los medios que esta nos brinda coadyuva a socializar de mejor manera con los miembros del entorno educativo.

Otra competencia que busca el Área de Educación Física es la de lograr que todos los escolares logren involucrándose en todas las actividades programadas junto a sus compañeros, sin importar el tipo de actividad.

Los deportes que se practican durante el ciclo escolar, pueden generar cambios actitudinales que se reflejan en la disciplina, el esmero y la perseverancia, no importante si estos son deportes individuales o grupales, los cuales son aplicables en cualquier etapa de su vida.

El respeto es fomentado en cada momento, tanto para sí mismo como para sus compañeros y personas que lo rodean, esto sin importar, etnia, religión, estatus social, etc. Se propaga un ambiente saludable, para la convivencia pacífica entre cada uno de los alumnos.

La sociabilidad surge de manera espontánea, sin embargo quizás puedan surgir problemas como maltrato verbal o físico es por ello que la confianza entre el docente y el alumno debe ser crucial, así se lograría erradicar esta situación que tanto afecta en la actualidad.

Aporte al Desarrollo Laboral

El área de Educación Física les brinda una opción de aprovechamiento del tiempo libre, sin embargo hay niños que solo la realizan en la escuela debido a que deben realizar trabajos en el hogar o fuera del mismo por distintos motivos.

La emigración de uno o ambos padres de familia, o de algún miembro de la misma que se encargaba de los gastos del hogar, provocan que los niños se involucren en las tareas del hogar o en cualquier tipo de negocio familiar, y con ello darle responsabilidades ajenas a su edad, estas, pueden ser de tiempo total o parcial que obligan en ocasiones a que los niños no asistan con regularidad al establecimiento, o que lleguen desganados a recibir los contenidos, o que simplemente estén más pendiente de la tarea que tienen estipulada sin poder concentrarse en absorber conocimientos académicos.

Esto se refleja en el comportamiento inactivo de los alumnos al momento de realizar ejercicio físico, como lo evidencian las respuestas de la encuesta, un mínimo porcentaje debe colaborar económicamente con su familia, en otras ocasiones no es tanto la necesidad de que trabaje, pero nuestra cultura así lo estipula.

Otro de los factores que afecta el desenvolvimiento saludable del estudiante es la desintegración familiar, también ello provoca un cambio emocional y económico en el hogar que dirige los sueños de los alumnos a otras ocupaciones.

La pobreza es el factor más evidente, hay varios alumnos que se costean sus gastos educativos ya sea porque su familia no cuenta con las condiciones económicas adecuadas o sobrepoblación familiar, lo que provoca que los niños sean apoyados hasta determinada edad, luego estos son independientes.

En el área rural el niño y la niña, se incorpora a labores familiares o de generación de ingresos desde temprana edad, lo que provoca que no concluyan su nivel primario, o en todo caso no accedan al sistema de educación, lo cual va en contra de los derechos de la niñez.

VI CONCLUSIONES

La perspectiva que se tiene acerca del curso aún no es la deseada, hace falta realizar más actividades que involucren a docentes y maestros para afianzar esta información.

La nutrición es aún un tema aislado y se confunde con la alimentación lo cual es un pensamiento equivocado.

El desarrollo de investigaciones como ésta, ayuda al mejoramiento de la calidad educativa, pero falta mucho por hacer para mejorarla a nivel departamental y nacional.

La apatía por parte de los padres o el desconocimiento de estos beneficios en todos los ámbitos de la vida del estudiante en ocasiones es el problema más grande que puede afectar el desarrollo integral de las niñas y niños del establecimiento.

Se debe brindar a las y los estudiantes más opciones de expresión, en la encuesta se evidenció su pensamiento propio y su libre expresión.

VII.RECOMENDACIONES

Mejorar la metodología de investigación en los centros Educativos para mejorar la calidad de la Educación Física.

Impartir más talleres acerca de estos beneficios con los padres de familia pues ellos comparten más tiempo con los niños y niñas que asisten al establecimiento.

Implementar venta de alimentos saludables en el Establecimiento de manera que los niños practiquen hábitos saludables de nutrición.

Tanto Director, Docentes y padres de familia podemos trabajar en conjunto para hacer cumplir las competencias establecidas a inicio del ciclo escolar y no que solo queden impregnadas en papel.

La motivación en las actividades tanto en Educación Física como dentro de las aulas, son un factor importante para mejorar el interés de los alumnos a percibir mejor los contenidos y a ejecutarlos cuando y donde lo necesite logrando el aprendizaje significativo deseado.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

Trabajos citados

Asociación ADIT. (s.f.). *Origen del Cantón Paquí.*

EF, L. (18 de 01 de 2000). *Educación Física Cualidades Físicas Básicas*

efdeportes. (08 de 2013). *Características del profesor.*

FADEP NEWS. (26 de 06 de 2011). *FADEP NEWS.*

Fundación Telefónica. (2016). *Erradicando el trabajo infantil.*

IBCPaqui. (2009). *Instituto de Educación Básica por Cooperativa del Cantón Paquí.*

Juntos aprendamos. (s.f.). *Herramientas para el desarrollo y manejo de las dificultades de aprendizaje en la infancia.*

La Hora. (28 de 11 de 2014). *Diario La Hora.*

López, E. J. (03 de 2003). *efdeportes.*

Martín, A. R. (s.f.). *Lifeder.*

Morales, L. D. (07 de 2013). *Rol del Docente inicial en el desarrollo físico y social del niño de primera infancia.*

PRENSA LIBRE. (29 de 12 de 2012). *Guatemala.*

Sanabria, D. (02 de 12 de 2011). *improreduescuela.*

Significados. (2016). *Significados.*

SISBIB Sistema de Bibliotecas. (2000). *PAEDIATICA.*

UNICEF GUATEMALA. (2010). *Guatemala UNICEF*.

UPSOCL. (s.f.). *UPSOCL*.

Webconsultas. (2015). *Beneficios del ejercicio físico para los niños ejercicio-deporte*.

Wikipedia. (31 de 12 de 2015). *Wikipedia la Enciclopedia Libre*.

IX. ANEXO

9.1 GLOSARIO

Autoaprendizaje: Nombre masculino, sistema de aprendizaje en el que el alumno tiene los medios necesarios para adquirir los conocimientos requeridos sin necesidad de un profesor

Capacidades Físicas Básicas: Se Definen las capacidades físicas básicas como: “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento.

Crecimiento Físico: Se define como crecimiento al aumento irreversible de tamaño en un organismo, como consecuencia de la proliferación celular, misma que conduce al desarrollo de estructuras más especializadas del organismo, comenzando por las propias células y, pasando por tejidos, hasta llegar a órganos y sistemas. Estas estructuras, más desarrolladas, se hacen cargo de realizar el trabajo biológico más importante

Crucial: Adjetivo, que es decisivo o determinante para el desarrollo o solución de algo.

Desarrollo: Efecto combinado de los cambios en tamaño y complejidad o en composición; así como de los cambios resultantes de la maduración y del aprendizaje. Designa los cambios que con el tiempo ocurren en la estructura, pensamiento o comportamiento de una persona a causa de los factores biológicos y ambientales.

Educación Física: Conjunto de disciplinas, especialmente escolares, que tienen como fin el desarrollo del cuerpo mediante la práctica del deporte

Energetizante: Que sirve para estimular o dar energía.

Fluidez: Femenino, Facilidad, soltura para hacer algo.

Habilidades: Capacidad de una persona hacer una cosa correctamente y con facilidad. La habilidad es la aptitud innata, talento, destreza, o capacidad que ostenta de una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito determinada actividad, trabajo u oficio.

Individualización: Es una diferenciación que se hace atribuyendo a la cosa en cuestión características distintivas. Cabe destacar que en cualquiera de las situaciones en las que se da, estará estrechamente relacionada al concepto de diferencia y de diversidad.

Maduración: Proceso mediante el cual cualquier ser vivo crece y se desarrolla hasta llegar a su punto de máxima plenitud. La maduración es un proceso debido a que no sucede de un momento a otro, sino que se da a partir del desencadenamiento de determinados hechos y elementos, en algunos casos, la maduración puede llevar breves momentos como en los insectos, mientras que en otros seres vivos puede llevar años como por ejemplo los seres vivos.

Motricidad: Nombre femenino, acción del sistema nervioso central que determina la contracción muscular

Oxigenación: Consiste en alimentar al cuerpo en oxígeno. Este proceso es indispensable para la vida de la mayoría de los mamíferos porque es el oxígeno (entre otros elementos) el que hace posible el buen funcionamiento del organismo. La oxigenación se divide en varios tiempos: la inspiración (que lleva el aire oxigenado a los pulmones), la penetración del oxígeno en la sangre y su difusión en el organismo hasta las células. Si la oxigenación es insuficiente (hipoxia) pueden aparecer diversos síntomas (fatiga, insomnio, nerviosismo, etc.).

Psicomotriz: Adjetivo de la motilidad y los factores psicológicos que intervienen en ella, condicionando su desarrollo, o relacionado con ella. "destreza psicomotriz; inestabilidad psicomotriz; agitación psicomotriz" Sinónimo: Psicomotor

Regularidad: Hecho de suceder una cosa conforme a una determinada norma. Que se ajusta a un cierto orden, y que mantiene una determinada frecuencia o resulta de calidad media o no tan buena).

Sobrepoblación: Es un término que se refiere a una condición en que la densidad de la población se amplía a un límite que provoca un empeoramiento del entorno, una disminución en la calidad de vida, o un desplome de la población.

9.2 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS



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-



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
PROGRAMA DE ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL DOCENTE
PADEP/DEF
CURSO: SISTEMATIZACIÓN

A continuación se le presentan una serie de preguntas, las cuales deberá contestar de acuerdo a su criterio, esta información será utilizada con el fin de conocer su opinión acerca de los beneficios de la Educación Física de la Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichaclán, Cantón Paquí, Totonicapán

1. ¿Cree usted que es importante el curso de Educación Física?

SI NO

¿Por qué?

2. ¿Le gusta la Clase de Educación Física?

SI NO

¿Por qué?

3. ¿Considera usted necesario el consumir alimentos saludables para mejorar su rendimiento en la clase de Educación Física?

SI NO

¿Por qué?

4. ¿En la clase de Educación Física su maestra les indica la importancia de la hidratación?

SI NO

¿Por qué?

5. ¿usted realiza trabajo en casa antes o después de asistir a la escuela?

SI NO

¿Por qué?

6. ¿Se le dificulta realizar los ejercicios en la clase de Educación Física?

SI NO

¿Por qué?

7. ¿La maestra de Educación Física le exige cumplir con sus implementos deportivos?

SI NO

¿Por qué?

8. ¿Cree usted que la Clase de Educación Física le ayuda a divertirse junto a sus compañeros?

SI NO

¿Por qué?

9. ¿Crees que hace la práctica de Educación Física mejora el estado de salud de tu cuerpo?

SI NO

¿Por qué?

10. ¿Tiene usted algún familiar que se haya ido de casa para trabajar en el interior del país o al extranjero?

SI NO

¿Por qué?

11. ¿Practicas Educación Física en tu casa?

SI NO

¿Por qué?

12. ¿Comes frutas y verduras, tanto dentro como fuera del Establecimiento?

SI NO

¿Por qué?



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-

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
 PROGRAMA DE ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL DOCENTE
 PADEP/DEF
 CURSO: SISTEMATIZACIÓN

A continuación se le presentan una serie de preguntas, las cuales deberá contestar de acuerdo a su criterio, esta información será utilizada con el fin de conocer su perspectiva acerca de Educación Física de la Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichaclán, Cantón Paquí, Totonicapán

1. ¿Cree usted que es importante el curso de Educación Física?

SI

NO

¿Por qué?

2. ¿Qué cree usted, que es Educación Física?

Explique

3. ¿Considera usted necesario el consumir alimentos saludables para realizar la práctica de Educación Física?

SI

NO

¿Por qué?

4. ¿Cree que es importante la hidratación en Educación Física?

SI

NO

¿Por qué?

5. ¿Usted practica algún deporte?

SI

NO

¿Por qué?

6. ¿Se le dificulta realizar ejercicios de Coordinación?

SI NO

¿Por qué?

7. ¿Cree usted que es importante cumplir con los implementos deportivos al momento de realizar actividad física o deporte?

SI NO

¿Por qué?

8. ¿Educación Física aporta un cambio al estado emocional de sus alumnos al volver al salón de clases?

SI NO

¿Por qué?

9. ¿Cree que hace la práctica de Educación Física mejora el estado de salud mental de sus alumnos?

SI NO

¿Por qué?

10. ¿Afecta la emigración de algún miembro de la familia a sus alumnos?

SI NO

¿Por qué?

11. ¿Alguno de sus alumnos tiene necesidades educativas especiales?

SI NO

¿Por qué?

PROGRAMA DE ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL DOCENTE
PADEP/DEF
CURSO: SISTEMATIZACIÓN

FICHA DE OBSERVACIÓN DIAGNÓSTICA

Esta ficha de observación diagnóstica se realiza con el fin de conocer su opinión acerca del curso de Educación Física, por favor marcar con una X la casilla que a su criterio corresponde y explicar el porqué de la misma.

No.	Aspectos a observar	Si	No	Explique
1.	¿La Educación Física es solo para jugar y divertirse?			
2.	¿La Educación Física proporciona Educación integral al estudiante?			
3.	¿El deporte es un recurso que favorece la moderación conductual del ser humano?			
4.	¿Al practicar Educación Física, cree que afecta su trabajo y sus ingresos económicos?			
5.	¿Es importante la alimentación para desenvolverse adecuadamente en la práctica de Educación Física?			

a) PLANIFICACIÓN DE TALLERES

ACTIVIDAD

TALLER: APORTES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS DISTINTOS ÁMBITOS

Siendo estudiante del Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente de Educación Física, me doy cuenta que es necesario informar acerca de los amplios beneficios que brinda la práctica física a temprana edad, para el correcto crecimiento y desarrollo de los escolares, tanto para el curso de Educación Física como para su formación académica.

IDENTIFICACIÓN:

Establecimiento: Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichaclán, Cantón Paquí, Totoncapán

OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer a los participantes los beneficios de la práctica física, y la importancia de la misma a temprana edad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Mejorar la expectativa acerca de la Educación Física en la Escuela

Dar a conocer a los asistentes los medios de la Educación Física.

Implementar nuevas formas del aprovechamiento del tiempo libre a través de la actividad física.

JUSTIFICACIÓN

Debido a que el cuerpo por naturaleza necesita movimiento, es necesario fomentar en los participantes el hábito hacia la práctica física, brindándoles diferentes opciones para hacerlo, con el fin de mejorar su estado de salud, tanto física como mentalmente, así como un mejor aprovechamiento del tiempo tanto para ellos como

para su familia, logrando así que se involucren en la formación física de los niños y niñas del establecimiento.

COMPETENCIAS

COMPETENCIA GENERALES

1. Conoce los conceptos sobre Educación Física y el porqué de su práctica
2. Distingue la clasificación de los medios de la Educación Física
3. Reconoce los beneficios de realizar la práctica física, en distintos ambientes.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

1. Activa su cuerpo con actividades recreativas y de coordinación
2. Controla su cuerpo siguiendo un patrón de movimientos siguiendo un ritmo determinado
3. Aprende sobre los beneficios de la actividad física, tanto en los niños como para sí mismo (a).

Qué se realizará:

Está programada una evaluación diagnóstica sobre la opinión que se tiene acerca del área de Educación Física.

Una charla para establecer conceptos sobre Educación Física, su importancia en la niñez, medios de la Educación Física y los beneficios biológicos que brinda su realización.

La segunda parte del taller es meramente práctica, con actividades recreativas para conocer cómo se aplican los valores en la Clase de Educación Física.

Luego realizar la práctica de zumba para desarrollar algunas de las capacidades físicas y entender así comprender la importancia de desarrollar estas en la niñez.

Se culminará con la evaluación del taller y la opinión acerca del curso al finalizar el mismo.

Por qué se realizará:

Para unificar el concepto sobre Educación Física y dar a conocer los beneficios físicos y mentales que genera la actividad física, utilizando dos de los medios que la Educación Física nos ofrece, con el fin de crear consciencia sobre su importancia contribuyendo así a la mejora del estado de salud de los participantes.

Quienes participarán:

Director del Establecimiento

Maestras de grado del Establecimiento

Lugar y fecha a ejecutarse el Taller:

Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichaclán, Cantón Paquí, Totonicapán

Se realizará el día miércoles 02 de marzo del presente año a partir de las 07:30 a 12:30 p.m.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

TALLER: APORTES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS DISTINTOS ÁMBITOS

<u>No.</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>HORA</u>	<u>LUGAR</u>	<u>RESPONSABLE</u>
1	Llenar fichas diagnósticas sobre su opinión acerca de Educación Física	07:45 a.m. a 08:00 a.m.	EORM. Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Tonicapán	MEF. Vilma Andrea Alvarado Tzul
2	Actividad Teórica: Qué es Educación Física, medios y beneficios Biológicos	08:00 a.m. a 10:00 a.m.	EORM. Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Tonicapán	MEF. Vilma Andrea Alvarado Tzul
3	Actividad Práctica Recreativa	10:00 a.m. a 11:00 a.m.	EORM. Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Tonicapán	MEF. Vilma Andrea Alvarado Tzul
4	Zumba: Diferentes estilos musicales	11:00 a.m. a 12:00 p.m.	EORM. Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Tonicapán	MEF. Vilma Andrea Alvarado Tzul
5	Evaluación de la Actividad	12:00 p.m. a 12:30 p.m.	EORM. Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Tonicapán	MEF. Vilma Andrea Alvarado Tzul

MEF _____

Vilma Andrea Alvarado Tzul

PLANIFICACION MAÑANA RECREATIVA PARA PADRES DE FAMILIA

PLANTEL: Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Totonicapán

JUSTIFICACION:

Debido a que los padres de familia no le dan la importancia que el Curso de Educación Física merece, es necesario darles a conocer los beneficios que está nos brinda, involucrándolos a participar en actividades recreativas y de coordinación concientizándolos acerca de la necesidad de su práctica a temprana edad.

COMPETENCIAS

II COMPETENCIA GENERALES

1. Comprende el aporte de la práctica física a la salud.
2. Participa en actividades recreativas para el conocimiento de la importancia de desarrollar las capacidades físicas básicas.
3. Observa la aplicación de valores en el desarrollo de la actividad.

III COMPETENCIAS ESPECIFICAS

1. Desarrolla movimientos de coordinación y rapidez de reacción en las actividades programadas.
2. Adquiere conocimientos sobre los medios de la Educación física y los utiliza para un mejor aprovechamiento del tiempo libre.
3. Utiliza la práctica física como medio de mejoramiento del estado anímico.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Serán invitados padres, madres de familia o encargados de los alumnos para que participen en actividades recreativas y de coordinación motora y rítmica, con las cuales conocerán los objetivos de la práctica física constante y su aporte a la salud física y mental a temprana edad.

ACTIVIDAD NUMERO 1.

Se programó una mañana recreativa en las cuales desarrollarán diferentes juegos con el fin de convivir y a la vez aprender jugando.

ACTIVIDAD NUMERO 2

A través de zumba realizarán ejercicios que requieren cierto grado de dificultad de coordinación motora y rítmica.

ACTIVIDAD NUMERO 3.

Se realizarán un juegos competitivos para exigirles un poco más de esfuerzo físico y que requieren el trabajo en equipo.

FECHA DEL EVENTO

Jueves 03 de marzo del presente año.

LUGAR:

Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichaclán, Cantón Paquí, Totoncapán.

RECURSOS:

Humanos: Director, Docentes de grado y alumnos de cuarto, quinto y sexto primaria.

Organizador Maestro de Educación Física

Tecnológicos:

Equipo de amplificación

Laptop

Cañonera

Cámara digital.

<u>No.</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>HORA</u>	<u>LUGAR</u>	<u>RESPONSABLE</u>
1	Juegos Recreativos	10:00 a.m. a 11:00 a.m.	EORM. Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Totonicapán	MEF. Vilma Andrea Alvarado Tzul
2	Zumba Fitness	11:00 a.m. a 12:00 p.m.	EORM. Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Totonicapán	MEF. Vilma Andrea Alvarado Tzul
3	Juegos Competitivos	12:00 p.m. a 12:30 p.m.	EORM. Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Totonicapán	MEF. Vilma Andrea Alvarado Tzul

MEF _____

Vilma Andrea Alvarado Tzul

9.3 Programa de Docencia

1. RESUMEN EJECUTIVO

Las personas de nuestro entorno se dedican a sus negocios y actividades propias para sustentar las necesidades del hogar, pero no se dan cuenta de que el estrés puede causar muchos problemas de salud, pero el desconocimiento de los beneficios que la Educación Física proporciona, no permite que se percaten que su práctica funciona como medio de relajación, así como generar cambios en la conducta y el carácter siempre que se practique de manera positiva, esta misma falta de información afecta directamente el desarrollo integral de las niñas y niños del establecimiento pues ellos practican Educación Física una sola vez a la semana, por lo tanto es necesario que los padres de familia y docentes colaboren con los estudiante para que ellos prioricen la práctica física a temprana edad para poder disfrutar adecuadamente de una mejor calidad de vida junto a las personas que se encuentran en su entorno. Con el proyecto se busca informar adecuadamente a los asistentes sobre estos aportes no solo para el beneficio de la niñez sino también de la comunidad educativa, la interrelación entre ellos y una mejor comprensión a las necesidades propias de la edad cronológica de las y los estudiantes, para fortalecer y desarrollar correctamente su formación académica formando seres de bien para la sociedad que pongan en práctica valores morales, y que sean competentes en todos los ámbitos de su vida. El desarrollo de capacidades físicas a temprana edad y el conocimiento de la nutrición son principios básicos que adquieren en área de Educación Física.

2. JUSTIFICACIÓN

Actualmente al Área de Educación Física no se le brinda la atención necesaria y la importancia de su práctica a temprana edad, debido a que tanto padres de familia como docentes del establecimiento no comprenden los aportes que ésta le brinda en los ámbitos: Biológico, Psicológico, Social y Laboral de los niños y niñas del establecimiento, es por ello que se pretende involucrarlos en una misma actividad con el fin de concientizarlos y hacerlos participar de manera activa evidenciando el desarrollo de capacidades físicas, pensamiento lógico y sociabilidad de la actividad.

La actividad también busca la integración de docentes y padres de familia en actividades escolares y extraescolares, contribuyendo así con la práctica activa y constante de los niños y niñas con las personas que lo rodean.

Todos los participantes en la actividad lograrían beneficiarse, pues conocerían más a fondo los aportes de la Educación Física no sólo en los niños sino a ellos mismos, se pretende erradicar poco a poco el sedentarismo en las personas adultas para que sea un ejemplo para los niños mejorando así la cultura física de nuestro medio, la integración familiar y el hábito a la práctica física no importando la actividad que realicen.

3. OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer los aportes de la Educación Física en los distintos ámbitos en el crecimiento y desarrollo integral de las niñas y los niños del establecimiento involucrando a los participantes en una misma actividad.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Informar sobre la importancia de la práctica de la Educación Física en la escuela y su enfoque en los distintos ámbito de la vida de las alumnas y alumnos.

Evidenciar el gusto a la práctica física por parte de los niños y niñas del establecimiento.

Generar la participación activa de los involucrados en la actividad.

5. LUGAR Y FECHA DE LA REALIZACIÓN

Lugar: Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chichaclán, Cantón Paquí, Totoncapán

Fecha: miércoles 02 de marzo de 2016

6. POBLACIÓN OBJETO

Director, Maestras y alumnos del Establecimiento

7. Participantes

Docentes y alumnos (as) del Establecimiento

8. Metodología a utilizar

Método Inductivo, Lluvia de ideas y Resolución de problemas

9. Desarrollo Temático

Qué es Educación Física

Importancia del Movimiento

Medios de la Educación Física

Aportes de la Educación Física en el Desarrollo integral del niño y la niña en distintos ámbitos

Ámbito Biológico

- Nutrición
- Hidratación

Ámbito Psicológico

Ámbito Social

- Conocimiento y práctica de Valores

Beneficios de la Educación Física

10. Recursos:

-Humanos: Director, maestras y alumnos de cuarto, quinto y sexto del Establecimiento

- Tecnológicos:

Laptop

Cañonera

Equipo de amplificación

- Económicos:

11. Producto Esperado

Generar un cambio sobre la visualización del Área de Educación Física, identificando los beneficios que ésta le brinda a la salud integral de las personas, formando un hábito al ejercicio y al movimiento.

12. Cobertura

Se contó con la participación de maestros que laboran en el establecimiento y alumnos de diversos lugares de la comunidad.

13. Impacto

La aceptación y la participación en las actividades programadas, tanto de recreación como la de zumba fitness los motivó a practicar actividad física, tal como se evidenció en su opinión en las evaluaciones de pre y post actividad.

14. Evaluación de los Participantes

PROGRAMA DE ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL DOCENTE

PADEP/DEF

CURSO: SISTEMATIZACIÓN

Evaluación de desempeño de los participantes en la parte práctica del taller

No.	Nombre	Necesita Mejorar	Bueno	Excelente
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				

PROGRAMA DE ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL DOCENTE

PADEP/DEF

CURSO: SISTEMATIZACIÓN

FICHA DE OBSERVACIÓN DIAGNÓSTICA

Esta ficha de observación diagnóstica se realiza con el fin de conocer su opinión acerca del curso de Educación Física, por favor marcar con una X la casilla que a su criterio corresponde y explicar el porqué de la misma.

No.	Aspectos a observar	Si	No	Explique
1.	¿La Educación Física es solo para jugar y divertirse?			
2.	¿La Educación Física proporciona Educación integral al estudiante?			
3.	¿El deporte es un recurso que favorece la moderación conductual del ser humano?			
4.	¿Al practicar Educación Física, cree que afecta su trabajo y sus ingresos económicos?			
5.	¿Es importante la alimentación para desenvolverse adecuadamente en la práctica de Educación Física?			

15. Evidencias de Logro

Comparación del Pre y Post Actividad

Antes de la actividad	Después de la Actividad
<p>Se tenía la idea de que Educación física era solo para salir a jugar y el deporte lo veían como parte de ella pero como sabían cómo estaba relacionado, además mencionaron que su aporte era meramente físico, y que en relación de la conducta ellos como docente las trabajaban en las aulas, mencionaron que la práctica física no afectaría su trabajo o ingreso económico pero al preguntarles si practicaban algún deporte o realizaban actividad recreativa constante respondieron que no, en cuanto a la alimentación todos coincidieron que es importante consumir nutrientes adecuados para práctica física deportiva.</p>	<p>Comprendieron que la Educación Física consta de tres medios muy importantes para alcanzar las competencias establecidas, asimismo se les indicó como está programada la enseñanza de ésta área de acuerdo a la edad cronológica y el grado que cursa el estudiante, Comprendieron también el aporte de la Educación física en los distintos ámbitos de la vida de los estudiantes tanto en su crecimiento como en su desarrollo, comprendieron también que es necesario organizar adecuadamente el tiempo para la práctica física sin importar la edad que ellos como docentes tienen.</p>

14. Bibliografía

Libro de Bernal

Currículum Nacional Base

Guías Curriculares de Educación Física

Actividad Recreativa









9.4 Programa de Extensión

Lineamiento 3: Propuesta de Extensión, Educación Física de calidad

1. Importancia de definir el tema generador

Es necesario dar a conocer los aportes de la Educación Física, de esta manera los participantes comprenderán lo necesario de recibir el curso en las frecuencias establecidas según la edad cronológica y el grado que cursan las y los estudiantes, además de conocer más a fondo los tres ejes de la Educación Física: El eje motriz, el eje salud y el eje social, también se pretende concientizar a los participantes en la creación del hábito a la práctica física dando a conocer los problemas físicos, mentales y sociales que genera el sedentarismo, se busca la integración de todos los que conforman la comunidad educativa en el establecimiento para contribuir al buen desarrollo integral de las alumnas y los alumnos.

Así mismo crear un hábito de alimentación más saludable para lograr alcanzar los índices de nutrición adecuados para los escolares, no sólo dentro sino fuera del establecimiento.

2. Tipo de Actividad a Desarrollar

La actividad programada consta de una parte teórica que consta de una charla para dar a conocer aspectos relacionados al Área de Educación Física y una parte práctica, que consta de actividades recreativas y zumba fitness que involucra distintos ritmos musicales.

3. Objetivos de la Actividad

Objetivo General

Cambiar la ideología que se tiene acerca del Área de Educación Física, para motivar a los participantes a realizar actividad física como medio de preservación de la salud, contribuyendo al desarrollo integral de las y los alumnos del establecimiento.

Objetivos Específicos

Comprender la importancia de la práctica física a temprana edad

Motivar a los asistentes a la actividad a mejorar su estilo de vida a través de la práctica físico-deportiva.

Lograr la Integración de Docentes y alumnos del establecimiento afianzando la confianza e interrelación entre ellos.

4. Competencias a Desarrollar

COMPETENCIA GENERALES

Lograr cambiar ciertos paradigmas sobre el área de Educación Física

Conoce los conceptos sobre Educación Física y el porqué de su práctica

Distingue la clasificación de los medios de la Educación Física

Reconoce los beneficios de realizar la práctica física, en distintos ambientes.

COMPETENCIAS DE ESPECÍFICAS

Activa su cuerpo con actividades recreativas y de coordinación

Controla su cuerpo siguiendo un patrón de movimientos siguiendo un ritmo determinado

Aprende sobre los beneficios de la actividad física, tanto en los niños como para sí mismo (a).

5. Guía de desarrollo de la actividad

Primera parte del taller, Charla sobre: Qué es Educación Física, etimología y definiciones científicas, Importancia del movimiento, conciencia de movimientos, Medios de la Educación Física y sus variantes, Aportes de la Educación Física en distintos ámbitos: Ámbito Biológico, nutrición, hidratación, Ámbito Psicológico, aportes a la conducta y comportamiento del alumno, Ámbito Social, Práctica de valores morales.

Segunda parte del taller, actividades recreativas, que ponen en práctica los valores morales, así también la interrelación maestro-alumno.

Zumba, poner en práctica la capacidad coordinativa a través del seguimiento de pasos en conjunto con distintos ritmos musicales a través de videos, para hacer conciencia sobre el desarrollo de las capacidades físicas a temprana edad.

6. Tiempo de la Actividad

5 horas

7. Estrategias a Desarrollar

Elaboración de ficha de observación para conocer la opinión acerca de Educación Física y sus aportes antes y después de la actividad

Desarrollo de juegos recreativos para entender cómo se desarrolla la práctica de valores en la clase de Educación Física

Observación de juegos mentales para mejorar la memoria visual y auditiva y la concentración de los asistentes a la actividad

Zumba para mejorar la capacidad coordinativa de todos los participantes.

8. Justificación de la Actividad desde su aprendizaje

Es una actividad que pretende dar a conocer la necesidad de movimientos conscientes en el ser humano, y así implementar el hábito a la práctica física en la vida cotidiana, como medio de prevención de enfermedades y preservación de la salud, así también como método terapéutico, puesto que la falta de información acerca de estos beneficios genera paradigmas tanto de padres de familia como en docentes del establecimiento.

La realización de la actividad intenta generar un cambio positivo en las personas, para que adecúen su tiempo a todas sus actividades pero también a la práctica constante de ejercicio físico o recreativo, pues es un medio de compartir con su familia y máxime con los miembros más pequeños de la familia, asegurando con ello una mejor calidad de vida, y una manera saludable y productiva del aprovechamiento del tiempo libre.

9. Alcance de la actividad

Con la actividad se logró la participación activa de los docentes del establecimiento y el esfuerzo coordinativo de los mismos.

También contribuyó a generar un mayor interés por la práctica física en todos los participantes, concientizándolos sobre su desempeño motriz.

10. Cronograma de la Actividad

TALLER: BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

No.	ACTIVIDAD	HORA	LUGAR	RESPONSABLE
1	Llenar fichas diagnósticas sobre su opinión acerca de Educación Física	07:45 a.m. a 08:00 a.m.	EORM. Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Tonicapán	MEF. Vilma Andrea Alvarado Tzul
2	Actividad Teórica: Qué es Educación Física, medios y beneficios Biológicos	08:00 a.m. a 10:00 a.m.	EORM. Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Tonicapán	MEF. Vilma Andrea Alvarado Tzul
3	Actividad Práctica Recreativa	10:00 a.m. a 11:00 a.m.	EORM. Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Tonicapán	MEF. Vilma Andrea Alvarado Tzul
4	Zumba: Diferentes estilos musicales	11:00 a.m. a 12:00 p.m.	EORM. Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Tonicapán	MEF. Vilma Andrea Alvarado Tzul
5	Evaluación de la Actividad	12:00 p.m. a 12:30 p.m.	EORM. Paraje Chichaclán, Cantón Paquí Tonicapán	MEF. Vilma Andrea Alvarado Tzul

11. Materiales a utilizar

Laptop

Cañonera

Equipo de amplificación

Extensiones

Micrófono

Papel

Lapiceros

Desarrollo del taller
Charla:





Zumba



