

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

- PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP/ DEF EN EL
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA, ESCUELA OFICIAL
RURAL MIXTA ALDEA PATAHAJ, SAN CRISTÓBAL TOTONICAPÁN,
JORNADA MATUTINA, NIVEL, PRIMARIO”**

VERÓNICA ISABEL PEC SOSA

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE–

-PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP/ DEF EN EL
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA, ESCUELA OFICIAL
RURAL MIXTA ALDEA PATACHAJ, SAN CRISTÓBAL, TOTONICAPÁN,
JORNADA MATUTINA, NIVEL PRIMARIO”**

POR

VERÓNICA ISABEL PEC SOSA

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 LÒPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÀNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES



C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 45-2016
CODIPs. 2285-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
Verónica Isabel Pec Sosa
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CUADRAGÉSIMO SEXTO (46°) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

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

Verónica Isabel Pec Sosa

CARNÉ: 201415622

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Sindy



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



PADEP/DEF No. 047-2016

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 Aldea Patachaj, San Cristóbal Totonicapán, jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Verónica Isabel Pec Sosa

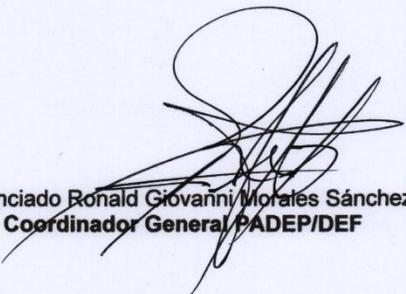
CARNÉ: 201415622

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 Aldea Patachaj, San Cristóbal Totonicapán, jornada matutina, nivel primario**. De la estudiante Verónica Isabel Pec Sosa, con carne 201415622 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. 047-2016
 CODIPs. 818-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
 Verónica Isabel Pec Sosa
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CUADRAGÉSIMO OCTAVO (48º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

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

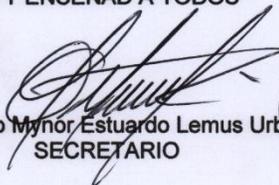
Verónica Isabel Pec Sosa

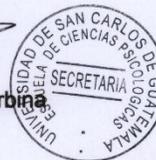
CARNÉ: 201415622

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 Minor 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 Directora de la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Patachaj San Cristóbal Totonicapán, la estudiante Verónica Isabel Pec Sosa, carné No. 201415622, desarrollo su Sistematización con el tema "El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Patachaj, San Cristóbal 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. Juana Rosenda Menchú García
Directora
Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Patachaj
San Cristóbal Totonicapán



Agradecimientos

A Dios por haberme guiado por el camino de la felicidad y lograr culminar el proceso de formación en segundo lugar a cada uno de los que son parte de mi familia a mis padres: Verónica Isabel Sosa Gómez de Pec y Juan Alberto Pec Chuc, a mis hermanos: Mercedes, Erick y Darío, a mis abuelitas, a mis tíos por su apoyo y consejos. Por último, a mis compañeros de la Universidad de San Carlos de Guatemala y a la sede de Quetzaltenango gracias por prestarnos sus instalaciones para lograr nuestro objetivo de profesionalizarnos. A mis compañeros por las grandes experiencias compartidas en armonía y su amistad.

Dedicatoria

A Dios por darme la oportunidad de lograr una meta más en mi vida profesional.

A mi País Guatemala hermosa tierra que me vio nacer.

A la Universidad San Carlos de Guatemala por brindarme la oportunidad de seguir adquiriendo conocimientos nuevos.

A mis padres por su apoyo incondicional y sus sabios consejos para motivarme a seguir adelante.

A mis hermanos por sus palabras de ánimo para seguir perseverando.

A mis sobrinos: Cesar y Josué

A mis abuelitos que descansan, gracias por su cariño, consejos y su compañía durante mi infancia que no olvidare.

INDICE

Contenido

Introducción	
I. Marco conceptual	2
1.1 Planteamiento del problema	2
1.2 Justificación	5
II. Marco metodológico	6
2.1 Objetivos	6
a. General	6
b. Especifico.....	7
3.2 Método.....	7
c. Muestra	7
d. Recolección de datos.....	8
e. Analisis estadisticos de los datos.....	10
f. Instrumento	12
2.3 Programación.....	12
III. Marco teórico.....	13
3.1 Educación física.....	13
3.2 Objetivo de la educación Física.....	14
3.3 Beneficios de la Educación Física.....	14
3.4 Profesor de Educación Física.....	19
3.4.1 Cual es el rol del maestro de Educación Física	20
3.4.2 Características de profesor de Educación Física	21
3.5 Desarrollo Integral.....	23

3.5.1 Objetivo.....	23
3.6 Estructura de una clase de Educación Física	25
3.6.1 Método de la Educación Física	27
3.7 Medios de la Educación Física.....	28
3.8 Nutrición.....	30
3.8.1 Desnutrición	31
3.9 Hidratación	32
3.9.1 Importancia del agua.....	32
3.9.2 A que ayuda la hidratación.....	33
IV. Marco operativo.....	34
4.1 Diseño de la investigación	34
4.1.1 Equipo de investigación	34
4.1.2 Presupuesto.....	34
4.1.3 Programación.....	37
V. Presentación de resultados	37
5.1 Análisis de datos	37
5.2 Interpretación de resultado	45
VI. Conclusiones	48
VII. Recomendaciones.....	48
VIII. Bibliografía.....	49
IX. Anexo	49
9.1 Glosario.....	49
9.2 Instrumentos	52
9.3 Programa de Docencia	54

9.4 Programa de Extensión..... 72

Introducción

El proceso de sistematización se inició con la finalidad de fortalecer la importancia de el área de educación física en el proceso educativo en los siguientes ámbitos: biológico, psicológico, social y laboral a través del rol del profesor de educación física del establecimiento en que labora ubicado en la aldea Patachaj situado en el municipio de San Cristóbal Totonicapán, que se enfoca en el estudiante, para conocer las causas que afectan durante la realización de la clase de educación física, en ámbitos antes mencionados, se elaboró una encuesta para recolectar información de los estudiantes del centro educativo en donde se tomó como base la investigación, para obtener información de los estudiantes de los diferentes ámbitos, para promover la práctica de la actividad física a través de la educación física en el nivel primario ya que la educación física es un área que proporciona un mejor estilo de vida saludable evitando diferentes patologías que pueden ser causadas por no realizar actividad física entre ellas podemos mencionar la obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes, actualmente el estrés que por causa de actividades sedentarias se convierte en un malestar que afecta a nuestros diferentes sistemas, también en el proceso de nuestra nutrición enfocado en el ámbito biológico es importante ya que para realizar actividad física necesita nuestro cuerpo de nutrientes esenciales como son las vitaminas, carbohidratos, fibra, proteínas y lípidos en cantidades adecuadas y necesarias que necesita nuestro organismo para realizar actividad física y para adecuar la carga física de acuerdo a la capacidad de cada estudiante. En el ámbito psicológico la educación física se relaciona con los cambios de conducta que tiene el estudiante. En el ámbito social en educación física es importante ya que socializa con su compañero al momento de realizar las actividades durante la clase de educación física. En el ámbito laboral es importante ya que el rol del maestro de educación física por su dinamismo en impartir la clase le ayuda en su motivación a los estudiantes del establecimiento educativo.

I. MARCO CONCEPTUAL

1.1 Planteamiento

La ubicación Geográfica del establecimiento educativo donde se realizó el trabajo de investigación es a ocho kilómetros en dirección norte.

Nombre y dirección de la escuela donde se realizó la investigación:

Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Patachaj, Jornada Matutina

Del municipio de San Cristóbal departamento de Totonicapán.

Grados donde se realizó la encuesta y maestros:

Tercero, cuarto, quinto y sexto grado del nivel primario y los maestros

Características generales de la población objeto de estudio:

Edad de los niños: ocho, nueve, diez, once y doce años.

Género: masculino y femenino.

Procedencia: Área Rural.

Condición de salud: mala desnutrición leve y crónica

Situación económica: pobre.

Lengua Materna: bilingüe: español, K'ich'e.

Selección total de la muestra

7 alumnos de tercero, 4 alumnos de cuarto y 4 de sexto y 3 maestros

¿Que importancia tiene el ambito biológico en educación física en la nutrición de los estudiantes?

Desde el ámbito biológico el rol del maestros de educación física de PADEP con los conocimientos adquiridos en el proceso de profesionalización me da cuenta que existe una inadecuadas nutrición en los estudiantes de la Escuela Oficial Rural Mixta de la Aldea Patachaj lo cual afecta en la clase de educación física por no tener una adecuada nutrición considero que las causas son varias una de ellas es por falta de conocimiento del tema de nutrición ya que no existen talleres, conferencias, afiches y no cuentan con profesionales o grupos de nutriólogos o especialistas que puedan ayudar a

las habitantes de la aldea para mejorar la nutrición sin embargo esto dificulta la talla y peso del alumno en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la educación otra de las causas es por el factor económico ya que la mayoría de padres de familia no cuentan con un trabajo estable la mayoría realizan trabajo de campo, los factores anteriores mencionados dificultan la clase de educación física por que se debe tener cuidado en las actividades que se realicen para no ocasionar fatiga o exceso de esfuerzo o lesiones que dañen la salud de alumno, otro factor que afecta es que es por que son varios hijos en las familias y eso afecta ya que se realiza una división de los alimentos y las porciones no son las necesarias y adecuadas para obtener los carbohidratos, vitaminas, lípidos y grasas que necesita el alumno para tener la capacidad de realizar la clase de educación física

¿El ámbito Psicológico es importante en Educación Física?

El rol del maestro de educación física desde el ámbito psicológico se caracteriza por ser dinámico, creativo, observador y a través de ello se da cuenta del comportamiento, actitud de alumno que preside durante la clase de educación física ya que el alumno a través de su expresión corporal lo expresa la forma de comportamiento lo manifiestan de forma agresiva melancólico, pasivo de forma extrovertido o con agresividad hacia los demás para lograr atraer atención que requiera ya que desde el inicio de la fecundación el niño pasa por varias fases en las que se forma, va creciendo, formándose hasta llegar al nacimiento y va aprendiendo, ampliando sus conocimientos durante el crecimiento a través de la visión, del tacto inicia el proceso de aprendizaje previo y significativo en sus primeros años, si el alumno no pasa bien una de las etapas durante su desarrollo puede tener problemas en su aprendizaje en la Escuela Oficial Rural Mixta de la Aldea Patachaj Jornada Matutina como estudiantes que han pasado por violencia familiar, separación de los padres y la mayoría que viven con los familiares o abuelos por que sus padres han emigrado a otro país y todo esto le afecta en su aprendizaje.

¿El ámbito social es importante en educación física?

Desde el ámbito social el rol del maestro de educación física se caracteriza por ser sociable y esto le ayuda a los estudiantes a que sean sociables entre sus compañeros y lograr implementar el trabajo en equipo formando la cooperación entre ellos integrando a todos los estudiantes y motivándolos en cada actividad que se realice con entusiasmo, alegría y para que sea un trabajo eficaz que no solo se quede con lo que aprendió para que sea genere una lluvia de ideas para poder aportar variantes de las diferentes actividades que realice en donde se encuentre e innovar sus conocimientos a través del desarrollo de sus capacidades físicas, intelectuales para lograr éxitos durante su vida en la Escuela de la Aldea de Patachaj, en su comunidad o lugar donde se encuentre el estudiante para que lo crea un cambio y deje lo cotidiano poco participativo en algunas actividades que se realizan frente a la clase como también existe poca participación en actividades físicas a causa de varios mitos que le impiden a la participación en algunas actividades que se realizan en la clase la mayoría de padres de familia no recibieron clases de educación física por varios años ya que no contaban con maestros de esa especialización y otros padres de familia son demasiado protectores con el estudiante ya no quieren que participe por que se piensa que en la clase se lastima o son ejercicios demasiado difíciles y por ello piden que no reciban la clase por que se pueden lastimarse o por que solo juegan y se agotan por el calor, otros opinan que la clase de educación física es para jugar fútbol y no para aprender a leer y escribir por ello no le dan la importancia que tiene en la educación.

¿Porque en el ámbito laboral no le dan la importancia a la educación física?

Desde el ámbito laboral el rol del maestro de educación física es muy importante aunque la mayoría del maestro de grado le ve como una educación de juego y deporte que no tiene objetivo ni sentido no se han dado cuenta que el juego es un medio que utiliza el maestro en el proceso de enseñanza y aprendizaje ya que por medio de él facilita a los estudiantes a adquirir conocimientos en su aprendizaje logran aprendiendo jugando sin darse cuenta inculcando valores, reglas y conocimientos durante la clase, un inconveniente que se me ha presentado frente a las clases de educación física son los implementos deportivos que debe llevar el alumno y me preocupa que una de las

causas es por la ubicación de la escuela ya que pertenece a un área rural y en el los padres de familia y abuelos maternos o paternos tiene varios mitos por ejemplo la niña no debe vestirse con pantalón o pantaloneta ya ella es mujer y solo debe vestirse con traje típico por que eso la identifica como género femenino, el uso de una pantaloneta en niñas también lo ven malo por que ellas deben de estar cubiertas por que los niños las molestan y a ellas les da vergüenza que las vean sus compañeros, otro factor es que las edades de los niños tiene diferencia no todos son de la misma edad y en las actividades que realizan no encuentran la motivación para realizarla los niños mayores y los pequeños por lo tanto hay que implementar el principio de la progresividad en la actividad ya que esta tiene que ser moderada por que le afectaría al alumno pequeño, otro factor es la economía por esta causa los niños no cuentan con sus implementos deportivos en la clase de educación física ya que sus padres no le dan tanta importancia a la clase, otra causa que afecta el rol del maestro es que en la escuela cuento con poco espacio y material para trabajar y a pesar de varios factores como surgen como maestra realizo las actividades de innovación, creativas, constructivismo, socialización motivando con los estudiante para mejorar sus conocimientos y aplicando valores en el proceso de educación y aprendizaje.

1.2 Justificación

¿Qué debo dar a conocer?

Que el rol del maestro de educación física es importante en el proceso de educación ya que la función es de guía durante la clase en el proceso de aprendizaje debe ser dinámico, creativo conductivista, innovador motivador en el momento en que impartir la clase.

¿Para qué lo quiero dar a conocer?

El interés de proponer estrategias es de suma importancia en el proceso de enseñanza y aprendizaje el rol del maestro de educación física de las escuelas del nivel primario.

Es importante la aplicación de una nueva propuesta de estrategia para mejorar el rol del maestro de educación física.

El rol del maestro de educación física es importante en la educación como mediador o guía durante la clase motivando junto a las actividades que realice de acuerdo al contenido del tema.

En la actualidad existen estudios de las características que debe poseer el maestro de educación física para realizar un trabajo de la mejor manera.

Se debe tener en cuenta que la educación física actual plantea como objetivo primordial la educación integral del alumno mejorando aspectos de: Autoconfianza, el control de sus movimientos.

El profesor durante la clase también juega un papel socializador, facilitando las instancias de convivencia, relaciones en diferentes situaciones y contextos, ya que involucra y promueve el trabajo en equipo, la participación y cooperación entre los el alumno.

¿Quién se beneficia? En la elaboración de este marco teórico de investigación. Toda persona que se dedique al estudio de la realidad económica social y psicológica de la comunidad educativa.

II. MARCO METODOLÓGICO

2.1 Objetivos

a. Generales

El motivo del trabajo es: Identificar la causa que afecta en el estudiante de tercero, cuarto y sexto durante la clase de educación física de la escuela oficial rural mixta de la Aldea Patachaj, Municipio de San Cristóbal departamento de Totonicapán en su jornada matutina en los ámbitos biológico, psicológico, social y laboral a través del rol del maestro de educación física.

Hacer conciencia en el estudiante la vital importancia en que practique los buenos hábitos alimenticios para tener un mejor rendimiento en el proceso educativo para obtener un adecuado rendimiento, físico y mental, que es de vital importancia practicar buenos hábitos alimenticios para así tener una mejor funcionalidad de órganos y así poder desenvolverse de una mejor manera en el desarrollo de sus respectivas clases presenciales.

b. Específicos

Contribuir al mejoramiento de una adecuada nutrición en los estudiantes para el adecuado rendimiento en la clase de educación física.

Identificar la causa del desconocimiento de las causas de la falta de la hidratación en el estudiante.

Incrementar el interés en la práctica de actividad física en el estudiante en la fase escolar a través del rol del profesor fomentando su participación durante la clase.

Identificar la causa de su reacción, actitud y comportamiento en el ámbito psicológico.

2.2 Método

c. Muestra

Administración del diseño de la investigación:

Informe de la investigación

Equipo de investigación

Nombre del investigador Principal:

Verónica Isabel Pec Sosa.

Nombre de las personas involucradas en el proceso de Investigación:

Directora del establecimiento educativo:

Juana Rosenda Menchú García.

Maestros de grado:

María Elizabeth Xum.

María Victorina García.

Sandra Angélica

Recursos y presupuestos de la investigación.

Humanos:

Maestros.

Estudiantes.

Padres de familia.

Económicos:

Impresiones, fotocopias.

Tecnológicos:

Computadoras

Impresora.

Hojas de papel.

d. Recolección de datos

Metodología o diseño de la prueba.

Técnica de recolección de datos

Título de sistematización:

El rol del Profesor de Educación Física de PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Patachaj, San Cristóbal Totonicapán jornada matutina nivel primario.

Nombre y dirección de la escuela donde se realiza la investigación:

Escuela Oficial Rural Mixta, jornada matutina del nivel primario.
Aldea Patachaj, San Cristóbal Totonicapán.

Grados donde se realizó la encuesta y maestros:

Cuarto, quinto y sexto del nivel primario. Y los maestros de cada grado.

Características generales de la población objeto de estudio:

Edad de los niños: ocho, nueve, diez, once y doce años.

Género: masculino y femenino.

Procedencia: Área Rural.

Condición de salud: Desnutrición

Situación económica: Escasa

Lengua Materna: bilingüe Español - K'ic'he.

Selección total de la muestra

7 alumnos de Tercero, 4 alumnos de cuarto, 4 de sexto y 3 maestros.

Nombre del tipo de muestra:

Encuesta:

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 entorno ni el fenómeno donde se recoge la investigación ya sea para entregarlo de 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 el estudio, integra a menudo por personas, empresas o entes institucionales con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos.

Definición de lo que se pretende medir o recabar:

Situación económica de la comunidad.

Desconocimiento de la nutrición.

Desnutrición por causa de desempleo y pobreza.

Beneficios de la hidratación.

La falta de coordinación en los ejercicios.

Causas que afectan la distracción del estudiante en el proceso de aprendizaje durante la clase que le corresponde

e. Análisis Estadístico de datos

Se realiza cuantitativo a través de gráficas y cualitativo a través de análisis.

Interpretación de resultados obtenidos de las encuestas enfocadas al ámbito biológico.

Uno de los factores que afecta al estudiante en el ámbito biológico en nuestro querido país es la desnutrición por la falta de empleo y otros factores, en los centros educativos del área urbana del sector privada como nacional es poca la diferencia de niños que cuentan con desnutrición, pero en los centros educativos del área rural si se logra identificar las características de los niños que cuentan con desnutrición en algunos casos es crónicas y en otros severa, nos damos cuenta en el bajo rendimiento escolar tanto teórico como físico les afecta en su talla y peso, en los resultados de la encuesta nos indica que el estudiante desayuna todos los días pero es un desayuno inadecuado ya que se alimentan con tamales o tortillas y un vaso de café y en su inocencia y falta de conocimiento de una adecuada nutrición de cómo deben alimentarse durante el desayuno, otro factor que le afecta al estudiante es una adecuada hidratación ya que el cuerpo humano realiza diferentes funciones una de ellas es actividad física y los doctores recomiendan la hidratación y en este proceso de hidratación el estudiante confirma que si realiza la hidratación la cual es inadecuada ya que creen que las sodas son como el agua pero no lo es.

Educación física es importante en este aspecto ya que el estudiante pasa por varias etapas de desarrollo de aprendizaje y en la que se forma su actitud y comportamiento por lo cual duran la clase de educación física en actividades de muestra su personalidad a veces agresiva o pasiva y es porque hay ocasiones en las que demuestra agresividad y la libera molestando a sus compañeros.

Interpretación de resultados obtenidos en las encuestas enfocada al ámbito Psicológico, en este ámbito es de mucha importancia ya que el estudiante cuenta con diferentes factores de su comportamiento entre ellos está la actitud del estudiante, su forma de comportamiento y acción que presente ante una situación inesperada esta

puede ser agresiva o pasiva ya que el factor del alcoholismo en la familia ocasiona maltrato familiar afecta en su comportamiento y su reacción ocasiona conflictos con sus compañeros, le afecta en proceso de aprendizaje ya que su tiende a tener problemas de aprendizaje y esto ocasiona un aprendizaje lento.

En este ámbito es esencial en la clase de educación física ya que hay que mencionar la nutrición que es parte importante y fundamental en el estudiante ya que le proporciona los nutrientes adecuados para realizar la práctica de actividad física a través de las actividades que se desarrollan, como también la hidratación antes, durante y después de la práctica física.

Interpretación de resultados obtenidos durante en la encuesta enfocado en el ámbito social.

Durante varios años la práctica física por el género masculino se ha desarrollado en ámbito social a través del deporte de futbol de forma empírica y en la actualidad el deporte es un medio que utiliza el profesor de educación física para involucrar al estudiante a que sociabilice con sus compañeros realizando un trabajo en equipo y conociendo más deporte de la actualidad en grupo o individual aplicando reglas de los deportes no importando el género para obtener una buena salud.

En el ámbito social el resultado se enfoca en la cultura de los habitantes de la aldea ya que su creencia complica a que el estudiante no participe en la clase de educación física con sus implementos deportivos en el saco de la estudiante su vestuario es típico y esto ocasiona dificultad al realizar actividades dentro de la clase de educación física y en el estudiante de igual manera se complica porque al vestir pantalones el opina que no se le dificulta realizar los ejercicios si embargo es una forma incomoda de realizar las actividades de la clase y esto implica la falta de apoyo por desorientación del área de educación física.

Interpretación de resultados obtenidos durante en la encuesta enfocado en el ámbito laboral.

La interpretación de resultados indica que el factor económico afecta al estudiante ya que a casa de tener varios hermanos en la en el establecimiento educativo el estudiante trabaja junto a su familia y esto lo limita a realizar tareas de las diferentes áreas del proceso educativo, otro factor que predomina es que los padres de familia, no viven el estudiante por razones de trabajo y los dejan con sus familiares pero ellos reportan que viven con sus padres pero en realidad si viven en la casa de sus padres pero en si en con sus familiares entre ellos son tíos, abuelos o primos y eso afecta en su personalidad carácter y responsabilidad en el estudiante.

El maestro de educación física desarrolla un agradable ambiente en las actividades que realice para lograr interactúa con los estudiantes en las que se fortalecen las relaciones humanas como lo son el respeto, la cooperación y el trabajo en equipo ya que su espacio laboral es fuera de las aulas utilizando diferentes materias que sean de utilidad para la actividad a desarrollar con determinada cantidad de estudiantes.

f. Instrumento

Cuestionario

Es un instrumento de investigación que consiste en una serie de preguntas y otras indicaciones con el propósito de obtener información de los consultados. Aunque a menudo están diseñados para poder realizar un análisis estadístico de las respuestas. El cuestionario es un documento formado por un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas de acuerdo a una determinada planificación, con el fin de que sus respuestas nos puedan ofrecer toda la información necesaria.

III MARCO TEORICO

3.1 Antecedentes Generales

En la Aldea Patachaj del Municipio de San Cristóbal Totonicapán está ubicada la escuela Oficial rural mixta con distancia del municipio de 8 kilómetros, el centro educativo.

Monografía

El establecimiento inicio con 4 maestros impartiendo multigrados para llegar a la comunidad de patachaj no existía medio de transporte urbano so podían viajes con algunas personas que subían en picop pero en temporada de lluvias ya no era posible y la pasión era llegar caminando, a través del tiempo fue incrementando la cantidad de estudiantes y se vio la necesidad de requerir más docentes para poder mejorar el aprendizaje ahora el establecimiento cuenta con cuarenta docentes de los diferentes grados del nivel primaria, preprimaria y maestros de educación física cuenta con 800 estudiantes en área en la que es rural el idioma que predomina es el k'i'che su población incremento y por lo cual se predominó como

Educación Física

“La educación es un fenómeno que nos concierne a todos desde que nacemos. Los primeros cuidados maternos, las relaciones sociales que se producen en el seno familiar o con los grupos de amigos, la asistencia a la escuela, etc., son experiencias educativas, entre otras muchas, que van configurado de alguna forma concreta nuestro modo de ser Los autores en el parafo anterio nos define que la educación inicia desde que nacemos y que es importante para socializar en diferentes lugares y situaciones o dificultades en las que nos encontremos en nustro diario vivir para afontarlas y solucinarlas de la la manera adecuada.” (María del mar de Álvarez castillo, 2004)

En el párrafo anterior se enfoca y publica a través la web el autor que se enfoca en que el objetivo de la educación es disciplinar la mente para poderla utilizar de la manera adecuada.

“La educación física permite desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psicosocial, para la cual se apoya de la fisiología, la psicología y la biología entre otras. La definición anterior de los autores y de la editorial se enfocan en otros ámbitos que son importantes para el desarrollo de la educación física.” (Oliveiros, 2010)

3.2 Objetivo de la educación

El gran objetivo de la educación es disciplinar la mente, no amueblarla; entrenarla para que use sus propios poderes más que llenarla con la acumulación del poder de otros. Tyron Edwards. Teólogo. (1809-1894) (Edier Barrera Vega, 2012)

3.3 Beneficios de la clase de Educación Física

“Los beneficios de la educación física en los estudiantes del nivel primario es de mucha importancia ya que a través de la clase de educación física va conociendo y practicando diferentes tipos de ejercicios y obtiene un mejor bienestar en la salud y adquiere excelentes beneficios.”

“Los hábitos que se adquieren durante la infancia son los que van a perdurar durante toda la vida, por ello, es muy importante que les enseñes a tus hijos a llevar un estilo de vida saludable desde que son pequeños.” (Xunta de Galicia, 2012)

“Te sugerimos comenzar con una alimentación correcta, fomentar el consumo de agua e inculcarles el hábito de realizar actividad física. Recuerda que los niños son como esponjitas, aprovecha de ello y prueba diferentes tipos de ejercicio para ver cuál es su favorito y adelante ¡haz que sea parte de su vida diaria!, no olvides siempre tomar en cuenta sus gustos y capacidades físicas para lograr que disfrute el hacer ejercicio” (Xunta de Galicia, 2012)

A continuación te damos los diez beneficios más importantes del ejercicio en niños:

Ayuda a la creación y regularización de hábitos

Fomenta la responsabilidad

Les enseña a seguir reglas

Se vuelven más colaboradores

Mejora las habilidades y capacidades motoras

Colabora en el desarrollo de un adecuado crecimiento

Estimula la higiene y la salud

Ayuda a mejorar la autoestima

Puede ayudar a frenar algunas actitudes y comportamientos agresivos

Los aleja de malos hábitos, especialmente en la adolescencia

Ahora que conoces estos beneficios, lo que te queda por hacer es fomentar en tus hijos la realización de actividad física. Recuerda que si además lo practican en familia, los beneficios serán aún mayores. (Xunta de Galicia, 2012)

La educación física ayuda a la formación íntegra de la persona desde el punto pedagógico.

Conlleva una calidad de vida

Mayor autoestima

Fomenta la creatividad

Reduce el riesgo de enfermedades Cardio Vasculares

Fortalece Huesos y Músculos

(Xunta de Galicia, 2012)

3.4 Beneficios de la Educación Física y el Deporte

Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).

Disminuye el riesgo de padecer Diabetes no insulino dependiente.

Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer (colon, mama).

Mejora el control del peso corporal.

Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.

Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones, por lo que puede ser beneficiosa para la artrosis.

Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.

Mejora la imagen personal.

Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.

Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

Veamos con más profundidad las ventajas de un entrenamiento serio, regular y bien planificado en nuestro organismo:

Sistema Cardiovascular:

Aumenta el volumen del corazón y el grosor de sus paredes, por lo que se puede mandar mayor cantidad de sangre en cada latido al organismo.

Disminuye la frecuencia cardiaca (latidos por minuto) y la tensión arterial, como consecuencia de lo anterior.

Mejora la circulación periférica, es decir, aumenta el número de capilares (finas terminaciones de las arterias y venas) en todo el cuerpo.

Disminuye el volumen/minuto (cantidad de sangre necesaria rica en oxígeno y nutrientes por minuto para el organismo), gracias a A.3, pues al haber más capilares le llega mejor y más rápido a todo el cuerpo el oxígeno y nutrientes, y se retira el CO₂ y los productos de desecho de las células más eficientemente, lo cual evita las varices.

La vuelta a la normalidad es más rápida después del ejercicio, es decir, recuperamos antes el pulso y frecuencia respiratoria normales, etc.

Mayor capacidad defensiva del organismo, pues aumenta la cantidad de glóbulos blancos, responsables de eliminar los microorganismos nocivos.

Mejor riego sanguíneo coronario, lo que facilita la llegada de más oxígeno al corazón y, con ello, menor riesgo de Infarto de Miocardio y Angina de Pecho.

Sistema Respiratorio:

Disminuye la frecuencia respiratoria (inspiraciones y expiraciones por minuto), pues aumenta el número de alvéolos y capilares a su alrededor, por lo que en una sola respiración se capta más oxígeno y se expulsa más CO₂.

Las respiraciones son más largas y profundas.

Mayor resistencia de los Músculos Respiratorios, evitándose esa presión torácica que presentan tras el ejercicio las personas no entrenadas, y produciéndose una mayor economía en las Ventilaciones (inspiración+expiración).

Sistema Nervioso:

Mejora la habilidad, coordinación y el equilibrio, que son cualidades dependientes del sistema nervioso, con lo que se consigue una mayor amplitud y economía de movimientos y previene las caídas en los mayores, mejorando mucho la calidad de vida a todos.

Se facilita el reposo del organismo, pues aumenta la capacidad reguladora del sistema vegetativo (encargado de mantener las constantes vitales y las acciones reflejas).

Los estímulos del encéfalo que deben llegar a los músculos a través de la médula y los nervios se realizan de forma más rápida y precisa, suprimiéndose movimientos innecesarios, es decir, mejoran los reflejos.

Aparato Locomotor:

Produce una mayor mineralización y densidad ósea, lo que previene la Osteoporosis y un menor riesgo de Fracturas, así como favorece el Crecimiento.

Aumento de la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Elasticidad Musculares y de la Fuerza de las Articulaciones, con lo que se evitan muchas lesiones musculares (roturas de fibras, contracturas...) y articulares (esguinces, luxaciones...) y se reduce la fatiga y cansancio en las actividades de la vida diaria.

Produce Hipertrofia (aumento) de la masa muscular y disminución del porcentaje de grasa corporal, lo que no sólo provoca beneficios estéticos, si no que disminuye el riesgo de enfermedades asociadas a la vida sedentaria (estrés, infartos, lumbalgias, arteriosclerosis, varices, cansancio crónico...).

Metabolismo:

Se mantienen los niveles de glucosa durante la carrera, provocando una mejor tolerancia y disminuyendo la producción de insulina (ideal para los diabéticos).

Se favorece el metabolismo graso, por lo que se dificulta la acumulación de grasa y se favorece su movilización y utilización energética.

Aumenta el consumo de oxígeno máximo (V02 max.), lo que permite una menor sensación de esfuerzo o fatiga en las actividades cotidianas.

Mejor respuesta al estrés, por disminución de las catecolaminas.

Incrementa el grado de funcionamiento de los órganos desintoxicadores (riñón, hígado, piel, etc.), por lo que disminuye la posibilidad de piedras en la vesícula, riñón, etc.

Aumenta el HDL (colesterol “bueno”) y disminuye la LDL (colesterol “malo”), con lo que se reduce el riesgo de arteriosclerosis e hiperlipidemia.

Se favorece el peristaltismo intestinal, mejorando la lucha contra el estreñimiento.

A nivel Psicológico y Social:

Aumenta la autoestima, entusiasmo, bienestar percibido, auto confianza, estabilidad, humor, imagen corporal, estado de ánimo, funcionamiento intelectual...

Disminuye la ansiedad, depresión, estrés, tensión, hostilidad, insomnio, etc.

Favorece la formación del carácter y la integración en la sociedad de los jóvenes, puesto que en la mayoría de los casos aumenta los vínculos sociales y favorece la auto superación, la cooperación, la decisión, el coraje, etc., ejerciendo una influencia muy positiva en la lucha contra el consumo de alcohol, el tabaco y otras drogas”.

Favorece el desarrollo de valores tales como la solidaridad, cooperación, respeto, atención a la diversidad, coeducación, tolerancia, etc.

3.4 Profesor de Educación Física

“El rol del docente ha tenido múltiples cambios y su función está determinada por lo que la sociedad requiere en la actualidad. El docente pasó de ser el protagonista que entrega conocimientos, a ser el mediador, que facilita el aprendizaje a través de herramientas, en donde el alumno es partícipe en la construcción de estos conocimientos”. Según Ibarra (2006).

Señala que se necesita tener una formación académica, que le permita estar preparado para dirigir a sus alumnos, mediante conocimientos actuales y claros; tener una formación valórica la cual le permita al docente tener una comunicación cercana, dar una formación íntegra y valórica, teniendo una relación efectiva y cognoscitiva, así como también tener la capacidad de dominio de grupo y la mejor disposición en las clases. (Vergara, 2011)

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” (Ministerio de Educación, 2011)

“El profesor de EF debe poseer diferentes características para ser un docente integral: capacidades pedagógicas, psicomorales, profesionales, físico y morales, las que se detallan a continuación” (Contreras, 2000)

3.4.1 Cual es el rol del profesor de Educación Física

“Existen estudios que describen el perfil “socio cultural” del perfil del profesor de educación por el autor: Gutiérrez realizó una investigación de 1,600 alumnos y alumnas entre los 14 y 16 años a cerca de las características y los rasgos del que tenían sus profesores, destacando tres aspectos que tenían conocimiento y competencia profesional, capacidades de comprender de los alumnos y por último la capacidad de realizar la clase entretenida”

“Se realizo una investigación para conocer qué era lo que más valoraban los alumnos del profesor de educación física destacando de forma positiva la deportividad y la apariencia agradable y la auto confianza de sus profesores”. (Friedman, 1983)

. “El rol del docente ha tenido múltiples cambios y su función está determinada por lo que la sociedad requiere en la actualidad. El docente pasó de ser el protagonista que entrega conocimientos, a ser el mediador, que facilita el aprendizaje a través de

herramientas, en donde el alumno es partícipe en la construcción de estos conocimientos”

Señala que se necesita tener una formación académica, que le permita estar preparado para dirigir a sus alumnos, mediante conocimientos actuales y claros; tener una formación valórica la cual le permita al docente tener una comunicación cercana, dar una formación íntegra y valórica, teniendo una relación efectiva y cognoscitiva, así como también tener la capacidad de dominio de grupo y la mejor disposición en las clases” (Vergara, 2011).

“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” (Ministerio de Educación, 2011)

3.4.2 Características del Profesor de Educación Física

Según Contreras (2000) .“El profesor de EF debe poseer diferentes características para ser un docente integral: capacidades pedagógicas, psicomorales, profesionales, físico y morales, las que se detallan a continuación.”

“Las capacidad pedagógica del profesor se puede observar de la forma en cómo el profesor entrega una enseñanza con amabilidad. Utiliza las estrategias de enseñanza y estilos de enseñanza correctas en los momentos adecuados, lo que hace que una clase resulte con normalidad e incluso tenga puntos altos”.

“De la misma forma, menciona que “todos aquellos supuestos, procedimientos y actividades que la persona que ocupa el papel de educador, aplica para inducir el aprendizaje en los sujetos” son importantes, dado que una mala elección de estrategias la clase puede terminar en un fracaso. La amabilidad al momento de enseñar es fundamental, sobre todo con los cursos más pequeños ya que los alumnos ven al profesor como un modelo a seguir.El profesor debe incentivar a los alumnos,

involucrándose y participando junto a ellos, dando ejemplos, actividades que sean dinámicas y de interés de los alumnos, ocupar diferentes materiales tanto tradicionales como no tradicionales. Los rasgos de personalidad son todas aquellas acciones, valores, tendencias las cuales definen a las personas, algunas de una manera más trascendental que otras, pero siempre con el mismo significado de aportar a la personalidad de los sujetos e incluso no sólo de individuos, sino también grupos sociales, etarios y culturales.”

“Existen diferentes tipos de clasificación de los rasgos de personalidad estos son: los rasgos comunes, rasgos centrales, rasgos secundarios y rasgos”

“El rol del docente ha tenido múltiples cambios y su función está determinada por lo que la sociedad requiere en la actualidad. El docente pasó de ser el protagonista que entrega conocimientos, a ser el mediador, que facilita el aprendizaje a través de herramientas, en donde el alumno es partícipe en la construcción de estos conocimientos”

“Señala que se necesita tener una formación académica, que le permita estar preparado para dirigir a sus alumnos, mediante conocimientos actuales y claros; tener una formación valórica la cual le permita al docente tener una comunicación cercana, dar una formación íntegra y valórica, teniendo una relación efectiva y cognoscitiva, así como también tener la capacidad de dominio de grupo y la mejor disposición en las clases.” (Vergara, 2011)

“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” (Ministerio de Educación, 2011).

. “El profesor de EF debe poseer diferentes características para ser un docente integral: capacidades pedagógicas, psicomorales, profesionales, físico y morales, las

que se detallan a continuación. *Características del profesor de educación física*” Según (Contreras, 2000)

3.5. Desarrollo integral

. El desarrollo integral es el nombre general dado a una serie de políticas que trabajan conjuntamente para fomentar el desarrollo sostenible en los países en desarrollo y subdesarrollados. Debido a que el tema del desarrollo se ha convertido tan esencial en los últimos años, especialmente dado a que las naciones del mundo se integran e interconectan cada vez más, la OEA cuenta con una Secretaría entera dedicada a esta área. La Secretaría Ejecutiva para el Desarrollo Integral (SEDI) trabaja para apoyar, facilitar y promover el desarrollo integral en los Estados miembros en coordinación con medidas para fortalecer la democracia, la seguridad multidimensional y la promoción de los derechos humanos.

3.5.1 Objetivo

Objetivos de desarrollo a largo plazo (4 años): Contribuir a los objetivos generales de desarrollo integral, social, económico y cultural.

“Articular a nivel internacional la solidaridad y la colaboración entre Universidades, entes locales y profesionales de la ciudad, sobre las Ciudades Intermedias-Urbanización y Desarrollo”

Reflexionar sobre el papel actual y sobre el rol posible de las Ciudades Intermedias, en el proceso de urbanización mundial, de cara a un desarrollo integral de las regiones del mundo. Ofreciendo este marco no solo para los temas del urbanismo, la construcción, el hábitat y la arquitectura, yendo más allá y abriendo un campo transversal y de diálogo intercultural entre profesionales de culturas y ciudades diversas, para favorecer la cultura del diálogo para la Paz.

Reflexionar sobre el potencial del tipo, tamaño y funciones de las ciudades intermedias para el desarrollo de las políticas de autonomía local, de descentralización de los estados hacia el nivel local y territorial, y también sobre el papel de las políticas

locales de proximidad, en un mundo globalizado. Las ciudades como centros de apoyo de un desarrollo integral del mundo.

Favorecer la transferencia de conocimientos, entre los países del norte y del sur, en los dos sentidos. Fomentando la creación de la red de universidades, entes locales y profesionales de la ciudad. Participando en las iniciativas de estudio, propuesta y sobre todo de publicaciones del conjunto de los temas derivados del trabajo de la Cátedra.

Participando en diferentes programas de formación, investigación y de intercambio, entre los actores citados. Gestionando el intercambio de profesores y alumnos, así como de profesionales. Incorporando también a los pobladores de las ciudades implicadas en los trabajos de la Cátedra. Impulsando los cursos y seminarios, sobre los temas de estudio y propuesta, resultantes de las líneas antes citadas.

Ofrecer todos los resultados de los estudios y de las propuestas resultantes a las instituciones de carácter internacional, vinculadas al reforzamiento de los niveles locales de gobierno. Desde HABITAT de la ONU, pasando por CGLU (Ciudades y Gobiernos Locales Unidos), hasta otras organizaciones no gubernamentales. Así como a los entes y a las asociaciones de profesionales y de pobladores de las ciudades de este escala.

“Objetivos específicos a corto plazo: Deseamos a corto plazo alcanzar estos objetivos, coherentes con los que la propuesta quiere responder a largo plazo, siguientes. Generar una cultura técnica e institucional, más atenta a una nueva cultura de urbanización del mundo. Pero en especial con una mayor relación entre ciudades y sus territorios rurales para un desarrollo integral, social, económico, y cultural de los pueblos”.<http://www.ceut.udl.cat/es/catedra-unesco/objectius-activitats/objectius-especifics/>

Fomentar la transferencia de información y de conocimiento, así como el intercambio de los instrumentos y de las buenas prácticas, entre las diversas ciudades de los diversos países del mundo con una vocación de solidaridad y de cultura de la paz.

Organización de un seminario internacional, cada año, como marco de intercambio concreto y de desarrollo de los objetivos específicos de la cátedra. Participar en alguno de los Congresos internacionales para la divulgación de los mismos.

3.6 Estructura de la clase de Educación Física

Una clase de educación física consiste en un tiempo de 40 minutos mínimos a 35 minutos máximos. La clase se constituye en la unidad básica de programación teórica de las unidades didácticas y la realidad práctica. Se divide en tres partes: Estructura de una clase de educación Física.

Preparatoria, inicial o de calentamiento: introduce la activación o preparación para el trabajo posterior.

Se subdivide en una fase pasiva y otra activa. El tiempo dedicado puede durar entre 5 a 10 minutos. Es recomendable utilizar las formas jugadas y utilizar música.

El calentamiento se refiere al conjunto de actividades que sirven de preparación al organismo para la aplicación posterior de cargas más exigentes. Se debe crear una atmósfera de trabajo agradable y adaptarse al clima.

Los objetivos durante el calentamiento son de orden fisiológico (incremento de la temperatura corporal), nervioso (facilita la coordinación neuromuscular entre músculos agonistas y antagonistas). El calentamiento será estrictamente aeróbico. Gradual y de baja intensidad; también puede tener fases anaeróbicas alácticas (esfuerzo intenso de corta duración).

Es la básica o principal actividad ejecutoria y comprende la realización de la mayoría de las tareas propuestas.

Los elementos de aplicación didáctica adquieren su máximo valor. Cuanto más larga sea la parte principal, más actividades se podrán trabajar.

Es aquí donde se transmiten los contenidos y se alcanzan los objetivos. Los ejercicios relacionados con las capacidades físicas se proponen a menudo en el siguiente orden: velocidad, fuerza y resistencia.

El juego es el medio didáctico clave para desarrollar los diferentes objetivos.

El juego libre tiene muchas ventajas que hasta ahora no se han aprovechado, como por ejemplo la relación entre lo que el alumno hace libremente y lo que el docente cree que el alumno debe aprender.

Parte final o vuelta a la calma. En esta fase, el profesor mediante tareas de intensidad decreciente intentará retornar a los alumnos a la normalidad, y organizará el ordenamiento del material. Esta vuelta a la calma depende de la edad de los alumnos, de la hora del día de la actividad, y el tiempo dedicado suele ser de 5 a 10 minutos. El objetivo fisiológico será estimular el sistema nervioso parasimpático.

Serie de ejercicios de calentamiento

La mayoría de los teóricos de la Educación Física entienden por calentamiento la preparación física, fisiológica del individuo, orientada a la realización de una actividad física; se realiza de forma suave, general y progresiva.

Los primeros ejercicios serán movimientos globales que impliquen numerosos grupos musculares, para más tarde pasar a otro ejercicio más específico.

Serie de ejercicios. Arriba, los que afectan a tres grupos de músculos: tronco, cuello y extremidades inferiores.

Método de estiramiento

Al finalizar una sesión o clase de educación física se realizan ejercicios de flexibilidad, los cuales pueden practicarse siguiendo dos métodos: mediante ejercicios de flexibilidad activa, para conseguir una amplitud de movimiento, gracias a un grupo muscular que actúa sobre una articulación, o bien a través de la flexibilidad pasiva, que

consiste en conseguir la máxima amplitud de movimientos con la ayuda de una fuerza externa, en este caso, un compañero.”

En la información anterior nos indica que una clase de educación física debe esra estructurada con las siguientes divisiones:Parte inicial,Parte principal ,Parte Final. Cada división debe sra planificad a con los recursos necesrios que edquiera para una mejor realización el en proceso educativo de los estudiantes de acuerdo al agrado en el que se encuentre.

El objetivo de una clase es lograr el desarrollo de la habilidades coordinativas,moraotarde los estudiantes en la etapa escolar.

3.6.1 Métodos de la clase de Educación Física

Cuando nos referimos a métodos de enseñanza podemos abarcar una gran cantidad de estrategias didácticas, imposible de abarcar en este momento. Por esta razón voy a realizar una clasificación atendiendo al método como. Técnica de Enseñanza, como Estilo de Enseñanza y como Estrategia en la Práctica.

Mosston (1982 y 1993)	Delgado (1991)
Mosston (1982 y 1993) Mando directo Enseñanza basada en la tarea Enseñanza recíproca Autoevaluación Inclusión Descubrimiento guiado Resolución de problemas Programa individualizado Alumnos iniciados Autoenseñanza	Delgado (1991) ESTILOS TRADICIONALES: Mando Directo, modificación MD y Asignación de tareas ESTILOS INDIVIDUALIZADORES: Trabajos por grupos, Programas individuales y Enseñanza programada. ESTILOS PARTICIPATIVOS: Enseñanza Recíproca, Grupos Reducidos Y Microenseñanza ESTILOS SOCIALIZADORES ESTILOS COGNOSCITIVOS: Descubrimiento guiado Resolución de problemas ESTILOS CREATIVOS

3.7 Medios de la educación física

El juego

El juego es un fenómeno socio-cultural con implicaciones psicológicas y pedagógicas que debe ser estudiado por docentes encargados de áreas de cultura física y personas que forman un grupo social o familiar que necesiten modificar sus hábitos de vida y busquen espacios recreativos abiertos o cerrados sobre su tiempo libre.

El juego es una actividad lúdica que permite al hombre potenciar sus capacidades, psicomotoras y emocionales para procurar un desarrollo

La Recreación

Como recreación se denomina la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental. Asimismo, la palabra recreación puede referirse a la acción de revivir o reproducir una obra o un acontecimiento histórico. La palabra, como tal, proviene del latín *recreatio*, *recreatiōnis*, que significa 'acción y efecto de recrear o recrearse'.

El concepto de recreación, entendido como actividad de distracción, implica la participación activa, tanto a nivel físico como mental, del individuo. En este sentido, la recreación se opone al ocio, que es más bien una forma pasiva de distracción, más relacionada con la distensión y la relajación del cuerpo y la mente.

La recreación es fundamental para la salud física y mental. Por esta razón, es aconsejable practicar actividades recreativas de vez en cuando que nos proporcionen la posibilidad de despejar la mente y dedicar nuestro tiempo libre a cosas que disfrutemos realmente. En este sentido, la recreación sirve para romper con la rutina y las obligaciones cotidianas, y así aliviar el estrés acumulado.

Las actividades de recreación que practiquemos pueden estar relacionadas con deportes o *hobbies*. Como tal, la práctica frecuente de actividades recreativas nos brinda momentos gratos y sentimientos de bienestar y satisfacción.

Por otro lado, la recreación también puede estar relacionada con la acción de recrear o reproducir cosas. Por ejemplo, podemos hacer la recreación de una batalla histórica para recordar más vivamente la significación de ese acontecimiento.

Una recreación también puede aludir a la adaptación de obras fílmicas o televisivas del pasado, lo cual, en el lenguaje audiovisual, también se denominara remake. Asimismo, la recreación física de un espacio o de un evento o fenómeno puede realizarse mediante una computadora empleando programas de simulación que permiten recrear realidades con el uso de animación virtual.

La Recreación en la Educación Física

“La disciplina de la Educación física, impartida durante la etapa escolar, tiene la finalidad de instruir a los niños y jóvenes sobre las formas saludables de emplear el tiempo libre para la recreación. En este sentido, los enseña a ejercitarse y a practicar actividades recreativas, como los deportes, donde es imprescindible el movimiento corporal.”

EL Deporte

El deporte es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y tiene propiedades que lo diferencian del juego. Antúñez, M2001.

Define deporte como una actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas»; también, en una segunda acepción, más amplia.” Diccionario de lengua española.

Institucionalmente, para que una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control reconocidas que se encargan de reglamentarlo (las organizaciones deportivas).” Diccionario de lengua española

El hecho de que alguna actividad no esté reconocida institucionalmente como deporte, no impide que pueda estarlo popularmente, como ocurre con el deporte rural o con los deportes alternativos.” Diccionario de lengua española

La práctica del deporte es un derecho humano, y uno de los principios fundamentales del Olimpismo es que toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de juego limpio. “Diccionario de lengua española

3.8 Nutrición

“La nutrición es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes,¹ manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macrosistémico”

“La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta”

“ Los procesos macrosistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas, etc.”

“ Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias.² Lo que también implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedad de las personas”

En la información anterior menciona que la nutrición es importante para la que tengamos energía por medio de los nutrientes de cada dieta que se realicen en los tiempos de comida. Los alimentos que contienen vitaminas la asimila nuestro organismo.

Debe ser una alimentación adecuada para lograr un mejor rendimiento en la actividad física que realice el estudiante.

Para obtener los nutrientes esenciales que requiere el organismo de el ser humano es necesario saber lo importante que es la nutrición.

3.8.1 Desnutrición

Se llama desnutrición a un estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causado por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo.

La desnutrición puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes, también por una dieta inapropiada como hipocalórica o hipoproteica. Tiene influencia en las condiciones sociales o psiquiátricas de los afectados. Ocurre frecuentemente entre individuos de bajos recursos y principalmente en niños de países subdesarrollados.

La diferencia entre esta y la malnutrición es que en la desnutrición existe una deficiencia en la ingesta de calorías y proteínas, mientras que en la malnutrición existe una deficiencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o varios nutrientes que el cuerpo necesita (ejemplo: vitaminas, hierro, yodo, calorías, entre otros).

En menores un cuadro clínico de desnutrición puede terminar en Kwashiorkor que se da por insuficiencia proteica en la dieta o Marasmo que trae como resultado flaqueza exagerada a falta de un déficit calórico total en la dieta.

En los niños la desnutrición puede comenzar incluso en el vientre materno. Las consecuencias de la desnutrición infantil son:

Niños de baja estatura, pálidos, delgados, muy enfermizos y débiles, que tienen problemas de aprendizaje y desarrollo intelectual. Mayores posibilidades de ser obesos de adultos. Las madres desnutridas dan a luz niños desnutridos y las que padecen anemia o descalcificación tienen más dificultades en el parto con niños de bajo peso.¹

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

“Para obtener los nutrientes esenciales que requiere el organismo de el ser humano y le ayude en la realización de la actividad física. En la actualidad la desnutrición está en los índices más altos de nuestro país ya por diferentes causas como el factor económico que a base es escaso en varias familias como también en familias

de ingresos económicos elevados por la falta de tiempo se consume comida rápida y es la causa de daños a nuestra salud”.

3.9 Hidratación

El término hidratación suele usarse para referirse a:

las reacciones de hidratación, que consisten en la adición de una o más moléculas de agua a un determinado compuesto.

Hidratación mineral es cuando la hidratación se produce en un mineral.

Hidratación cutánea permite que ésta mantenga su elasticidad y su función de barrera.

3.9.1 Importancia del agua

Los seres humanos tenemos entre el 65 % al 75 % de peso corporal de agua. Esta agua es componente principal de las células, de la sangre y de la linfa y le corresponde con el 80 % del peso que tiene un bebé. La sed es el mecanismo que nos informa que nuestro cuerpo necesita agua. El agua es eliminada por materia fecal y por sudor (transpiración) siendo el riñón el que en su mecanismo reabsorbe agua o la elimina en forma de orina según las necesidades del organismo.

Papel que desempeña el AGUA en nuestro organismo

No podríamos respirar si nuestros pulmones no estuvieran húmedos.

Está presente en la composición de las lágrimas las cuales lubrican y limpian los ojos.

Forma parte de la saliva, que humedece la lengua para sentir los sabores.

A través de la transpiración eliminamos sustancias tóxicas.

Es el vehículo que transporta y distribuye los nutrientes.

Es un amortiguador de los efectos ambientales. Participa en la regulación de la temperatura corporal.

Importancia del a Hidratación

El agua transporta los nutrientes a las células del cuerpo y se encarga de retirar de las mismas los residuos o sustancias de deshechos. También ayuda a regular la temperatura corporal mediante la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor. La cantidad de agua total del cuerpo y el equilibrio entre la ingesta y la pérdida de agua están controlados homeostáticamente mediante mecanismos que modifican las vías de excreción y estimulan el consumo (sed). Una adecuada hidratación es importante para un funcionamiento correcto del cerebro. Cuando estamos adecuadamente hidratados, las células del cerebro reciben sangre oxigenada y el cerebro se mantiene alerta. La deshidratación leve, que significaría una pérdida de agua que llevaría a reducción del peso corporal de un 1 o 2%, puede ya afectar la capacidad de concentración. Una pérdida de más de un 2% del peso corporal debido a la deshidratación puede afectar la capacidad de procesamiento del cerebro y la memoria a corto plaz.

3.9.2 En qué ayuda la hidratación

En educació física ayuda aque el estudiante mejore su caslidad de vida en la salud ya que el con sumo de agua purificada o hervida a tuda al sisitema digertivo.

- Con lleva una calidad de vida
- Mayor autoestima
- Sefomenta la creatividad
- Reduce el riesgo de enfermedades Cardio Vasculares
- Fortalese Huesos y Musculos

IV. MARCO OPERATIVO

4.1 Diseño de la Investigación

El rol del Profesor de Educación Física de PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Patachaj San Cristóbal Totonicapán jornada matutina nivel primario.

4.1.1 Equipo de investigación

Nombre del investigador Principal:

Verónica Isabel Pec Sosa.

Nombre de las personas involucradas en el proceso de Investigación:

Directora del establecimiento educativo:

Juana Rosenda Menchú García.

Maestros de grado:

María Elizabeth Xum.

María Victorina García.

Sandra Angélica.

4.1.2 Presupuesto.

Recursos y presupuestos de la investigación.

Humanos:

Maestros.

Estudiantes.

Padres de familia.

Económicos:

Impresiones, fotocopias.

Tecnológicos:

Computadoras

Impresora.

Hojas de papel.

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	3	4			
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)																						■													
Presentación ante la Terna																							■												

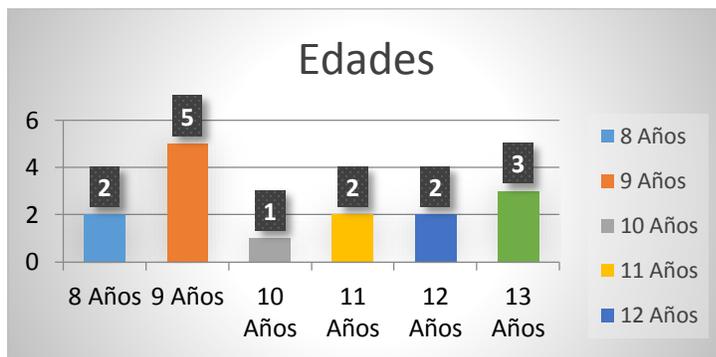
V. PRESENTACIÓN DE RESULTADO

5.1. Análisis de datos

Grafica No. 1

Edad de los encuestados

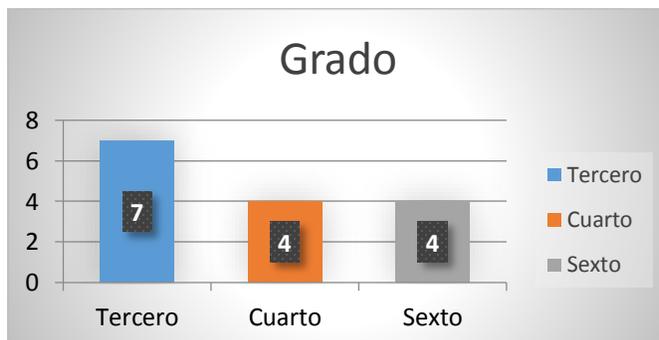
En la gráfica siguiente se verifica % de la edad de los estudiantes encuestados: 8 Años 2, 9 años 5, 10 años 1, 11 años 2, 12 años 2, 13 años: 3



Grafica No. 2

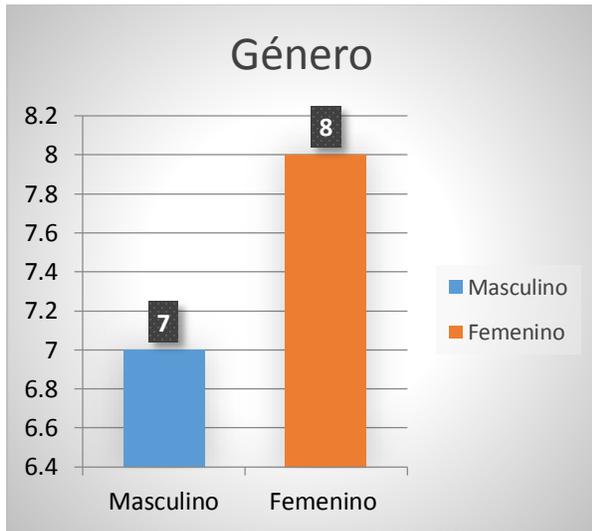
Grados en el que se encuentran estudiantes encuestados

Alumnos encuestados pertenecen a los siguientes grados: Tercero 7, cuarto 4, Sexto 4 lo demuestra la siguiente grafica



Grafica No.3 Género

15 estudiantes fueron encuestados de los siguientes géneros: Masculino:7 y Femeninos:8



GRAFICAS DE LAS PRECUNTAS ENCUESTADAS

1. Tienen hermanos

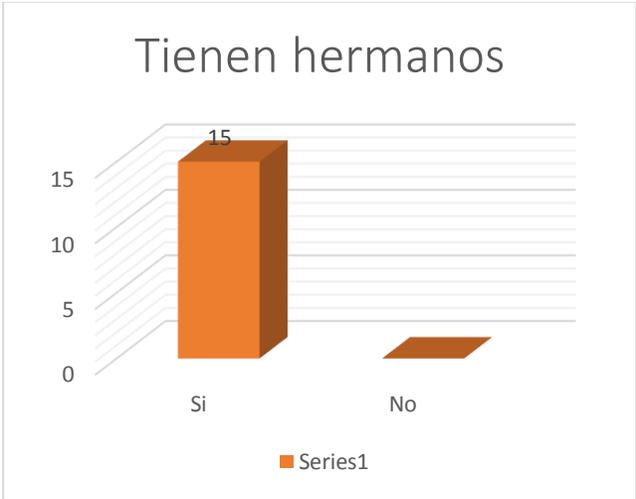
Si _____ 15

No _____



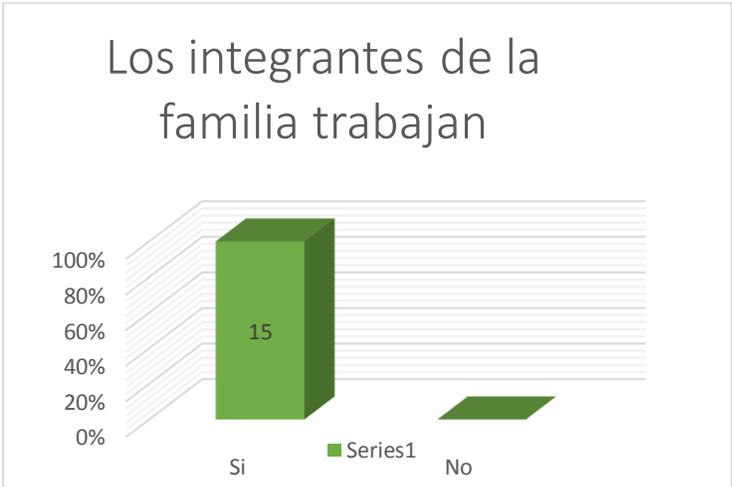
2. Todos los integrantes de la familia trabajan en costuras, en el campo y en otros oficios.

Si _____ 15
No _____



3. Todos los integrantes de la familia trabajan en costuras, en el campo y en otros oficios.

Si _____ 15
No _____



4. Niños que desayunan todos los días

Si _____ 15

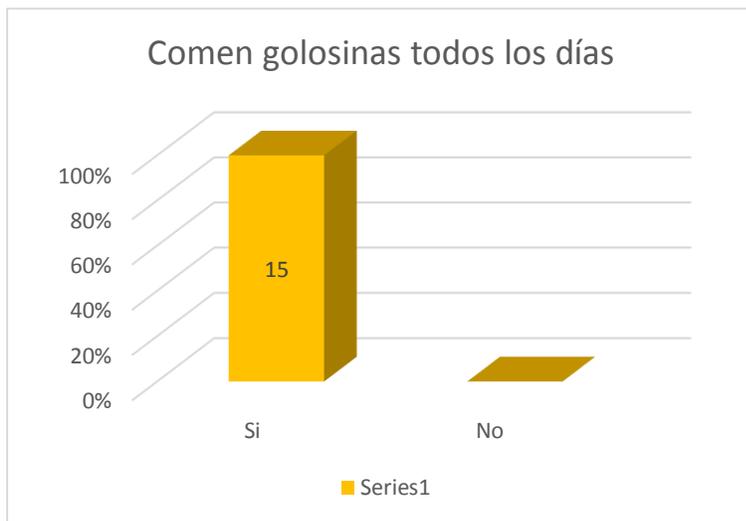
No _____



5. Los niños comen golosinas todos los días indicaron que solo eso venden y les gusta ya que desde pequeños las han consumido.

Si _____ 15

No _____



6. Niños que beben agua pura todos los días

Si _____ 14

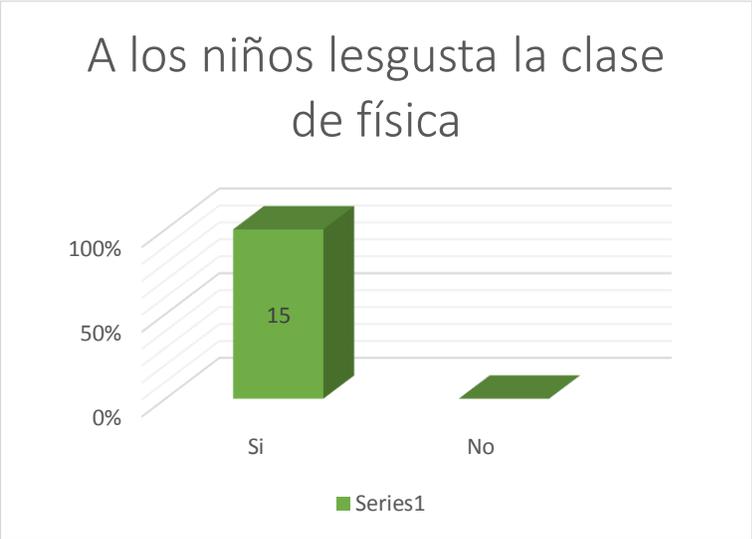
No _____ 1



7. Niños les gusta la clase de educación física

Si _____ 15

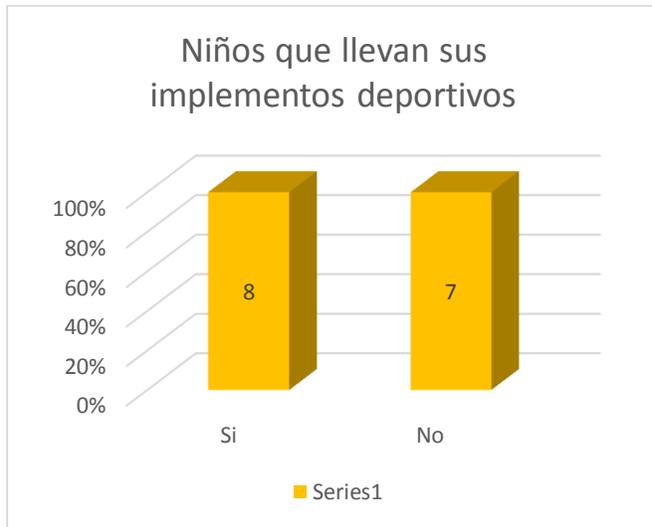
No _____



8. Niños que llevan sus implementos deportivos

Si _____ 8

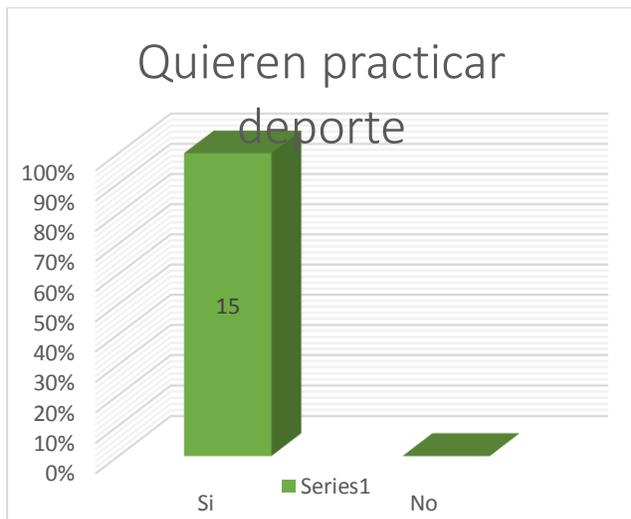
No _____ 7



9. Niños que quieren practicar un deporte para poder partica en otros lugares e indicaron que no los apoyan en su familia porque tiene que trabajar

Si _____ 15

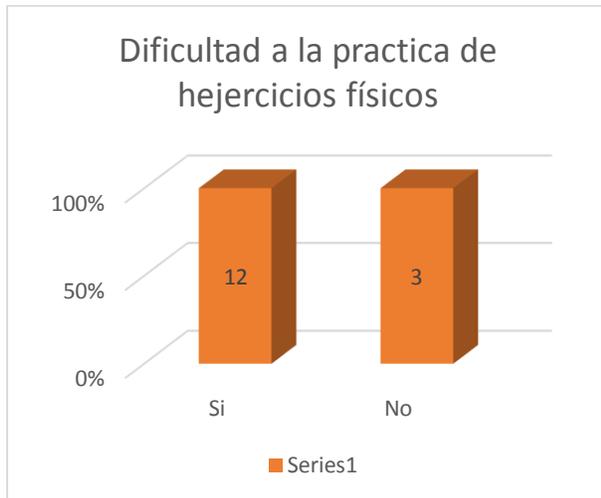
No _____



10. Tiene dificultad para practicar los ejercicios

Si _____ 12

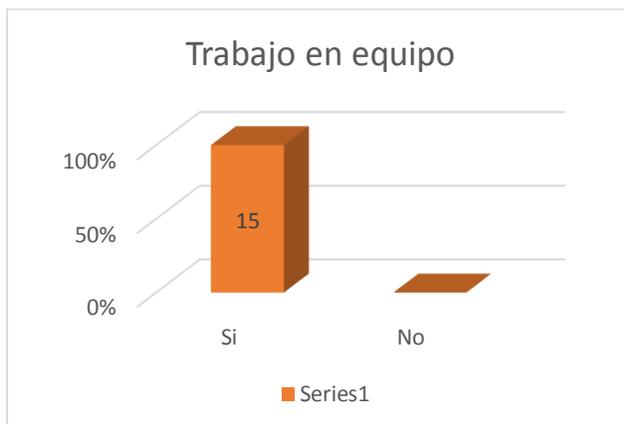
No _____ 3



11. Les gusta trabajar en grupo

Si _____ 15

No _____



12.Reacciones agresivas

Si _____ 4

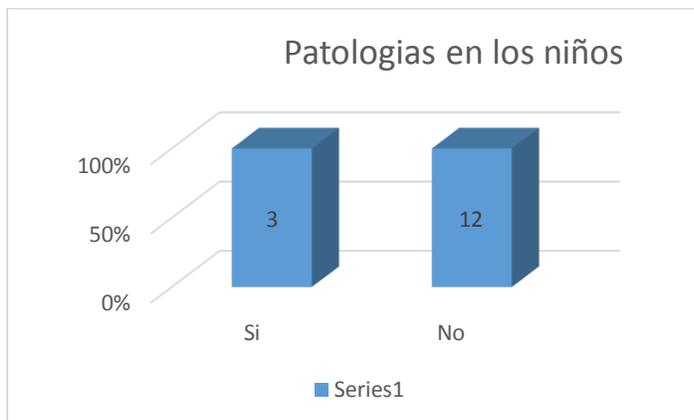
No_____ 11



13.Los niños tienen patologías

Si _____ 3

No _____ 12



14. Se distraen con facilidad

Si _____ 2

No _____ 13



5.2. Interpretación de resultados

5.2.1. Análisis de datos

Grafica No. 1

Edad de los encuestados

En la gráfica siguiente se verifica % de la edad de los estudiantes encuestados: 8 Años 2, 9 años 5, 10 años 1, 11 años 2, 12 años 2, 13 años: 3

Grafica No. 2

Grados en el que se encuentran estudiantes encuestados

Alumnos encuestados pertenecen a los siguientes grados: Tercero 7, cuarto 4, Sexto 4 lo demuestra la siguiente grafica

Grafica No.3 Género

15 estudiantes fueron encuestados de los siguientes géneros: Masculino: 7 y

Femeninos: 8

GRAFICAS DE LAS PRECUNTAS ENCUESTADAS

1. Tienen hermanos

Si _____ 15

No _____

2. Todos los integrantes de la familia trabajan en costuras, en el campo y en otros oficios.

Si _____ 15

No _____

3. Todos los integrantes de la familia trabajan en costuras, en el campo y en otros oficios.

Si _____ 15

No _____

4. Niños que desayunan todos los días

Si _____ 15

No _____

5. Los niños comen golosinas todos los días indicaron que solo eso venden y les gusta ya que desde pequeños las han consumido.

Si _____ 15

No _____

6. Niños que beben agua pura todos los días

Si _____ 14

No _____ 1

7. Niños les gusta la clase de educación física

Si _____ 15

No _____

8. Niños que llevan sus implementos deportivos

Si _____ 8

No _____ 7

9. Niños que quieren practicar un deporte para poder practicar en otros lugares e indicaron que no los apoyan en su familia porque tiene que trabajar

Si _____ 15

No _____

10. Tiene dificultad para practicar los ejercicios

Si _____ 12

No _____ 3

11. Les gusta trabajar en grupo

Si _____ 15

No _____

12. Reacciones agresivas

Si _____ 4

No _____ 11

13. Los niños tienen patologías

Si _____ 3

No _____ 12

14. Se distraen con facilidad

Si _____ 2

No _____ 13

VI. CONCLUSIONES

La educación física es importante en el proceso educativo del nivel primario para mejorar del desarrollo motor de cada estudiante de los diferentes centros educativos.

El profesor de educación física debe ser dinámico, entusiasta y motivador en las diferentes actividades que realiza durante la clase.

La educación física promueve el fortalecimiento de la salud a través de la práctica de actividad física.

En el ámbito biológico la nutrición es parte importante en la educación física por la selección de nutrientes a adecuados durante los tiempos de comida de acuerdo a la edad escolar del estudiante.

A través de la práctica de la educación física se obtienen excelentes beneficios en la salud evitando enfermedades cardiovasculares entre otras.

VII. RECOMENDACIONES

Promover la educación física en las escuelas a través de los estudiantes por medio de las actividades durante periodo de la educación física.

Durante la práctica de los ejercicios informar sobre la importancia de su realización y de los beneficios que adquiere el estudiante.

Promover el consumo de frutas y verduras para mejorar sus condiciones físicas.

Recomendar la hidratación antes, durante y después de la actividad física para evitar enfermedades y obtener una buena cultura física adecuada.

Adecuar la carga de esfuerzo física de cada estudiante durante la práctica física para obtener una mejor adaptación y progresividad de a través de las actividades programadas en el periodo de educación física.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

Contreras. (2000). Recuperado el 28 de mayo de 2016

Edier Barrera Vega. (2012). *MODELADO 3D*. Recuperado el 25 de mayo de 2016

Friedman. (1983). Recuperado el 27 de mayo de 2016

María del mar de Álvarez castillo. (2004). *Pozo Andrés*. Madrid, España: Biblioteca Nueva.

Ministerio de Educación. (2011). Recuperado el 27 de mayo de 2016

Oliveiros, D. E. (2010). *Investigaciones y Textos*. Recuperado el 23 de mayo de 2016

Vergara, A. d. (2011). Recuperado el 27 de mayo de 2016

Xunta de Galicia. (2012). *Xunta de Galicia*. Recuperado el 26 de mayo de 2016

IX. ANEXOS

9.1 Glosario

Ambito: es un término utilizado para referirse a un perímetro o espacio determinado.

Mitos: Un mito (del griego μῦθος, mythos, «relato», «cuento») es un relato tradicional que se refiere a acontecimientos prodigiosos, protagonizados por seres sobrenaturales o extraordinarios, tales como dioses, semidioses, héroes, monstruos o personajes fantásticos, los cuales buscan dar una explicación a un hecho o fenómeno.

Estudiante: La palabra estudiante es un sustantivo masculino o femenino que se refiere al alumno o alumna dentro del ámbito académico. Y que se dedica a esta actividad como su ocupación principal.

Beneficios: El beneficio es un concepto positivo pues significa dar o recibir algún bien, o sea aquello que satisface alguna necesidad. El beneficio aporta, adiciona, suma, y de él que se obtiene utilidad o provecho. Este beneficio puede ser económico o moral

Fomentar: hacer que una actividad u otra cosa se desarrolle o aumente su intensidad: fomentar el turismo; fomentar el interés por la botánica.

Riesgos: Riesgo es una medida de la magnitud de los daños frente a una situación peligrosa. El riesgo se mide asumiendo una determinada vulnerabilidad frente a cada tipo de peligro. Si bien no siempre se hace debe distinguirse adecuadamente entre peligrosidad (probabilidad de ocurrencia de un peligro), vulnerabilidad (probabilidad de ocurrencia de daños dado que se ha presentado un peligro) y riesgo (propriadamente dicho).

Triglicéridos: Los triglicéridos son un tipo de grasa presente en el torrente sanguíneo y en el tejido adiposo. Un exceso en este tipo de grasa puede contribuir al endurecimiento y el estrechamiento de las arterias.

Colesterol: Sustancia grasa que se encuentra en las membranas de muchas células animales y en el plasma sanguíneo.

"el exceso de colesterol puede causar arteriosclerosis en el ser humano"

Insulina: Hormona producida por el páncreas, que se encarga de regular la cantidad de glucosa de la sangre.

Sustancia que tiene las mismas propiedades que esta hormona y que se obtiene por síntesis química artificial; se emplea en el tratamiento de la diabetes.

algunos diabéticos necesitan inyectarse insulina periódicamente.

Ansiedad: La ansiedad (del latín anxietas, 'angustia, aflicción') es una anticipación involuntaria de un daño o desgracia futuros, que se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión. El objetivo del daño anticipado puede ser interno o externo. Se trata de una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza

Organismo: Conjunto de los órganos que constituyen un ser vivo.

"fumar es perjudicial para el organismo; la cantidad máxima de colesterol conveniente en el organismo humano varía según la edad.

9.2 Instrumento

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
PADEP/DEF

ASESORA DE SISTEMATIZACIÓN: LICDA. DORA VIRJINEATOBILLAS

ALUMNA: MEF. VERÓNICA ISABEL PEC SOSA SECCIÓN: "B"

SEDE: QUETZALTENANGO

ENCUESTA DIRIGIDA ESTUDIANTES

PARTE INFORMATIVA

Establecimiento: Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Patachaj Jornada: Matutina Nivel: Primario

Grado: _____ Edad: _____

Género: Masculino _____ Femenino: _____

Instrucciones:

A continuación: se plantearán una serie de preguntas, las cuáles deberá de Marcar con una X una de las opciones que se le presentan y de acuerdo con su respuesta contestar la siguiente interrogante.

1. ¿Vives con tus padres? Si _____ No _____
¿Por qué? _____
2. ¿Tienes hermanos? Si _____ No _____
¿Cuántos? _____
3. ¿Tu papá Traba? Si _____ No _____
¿Quiénes trabajan de tu casa? _____

4. ¿Desayunas todos los días? Si _____ No _____
¿Por qué? _____
5. ¿Consumes golosinas todos los días? Si _____ No _____
¿Por qué? _____

6. ¿Bebes gua pura? Si _____ No _____
¿Por qué? _____
7. ¿Te gusta la clase de educación física? Si _____ No _____
¿Por qué? _____
8. ¿Te vistes adecuadamente para recibir la clase de educación Física?
Si _____ No _____
¿Por qué? _____
9. ¿Te gustaría practicar algún deporte? Si _____ No _____
¿Por qué? _____
10. ¿Te Cuesta practicar los ejercicios de la clase de educación física?
Si _____ No _____
¿Por qué? _____
11. ¿Te gusta realizar trabajos en grupo durante la clase de educación física?
Si _____ No _____
¿Por qué? _____
12. ¿Si tu equipo de futbol pierde el partido te enojarías con tus compañeros?
Si _____ No _____
¿Por qué? _____
13. ¿Te enfermas constantemente? Si _____ No _____
¿Por qué? _____
14. ¿Te distraes continuamente? Si _____ No _____
¿Por qué? _____

9.3 Programa de Docencia

1. Resumen

El área de educación física es importante dentro del proceso educativo de los estudiantes por esta razón en la Escuela Oficial Rural Mixta de la Aldea Patachaj en su jornada matutina se realizó un taller práctico teórico con el tema desarrollo integral enfocado en el área de educación física impartido por la maestra de educación física Verónica Isabel Pec Sosa. Este taller se dividió de la siguiente manera: parte práctica y parte teórica. En la parte teórica se realizó una plática utilizando una presentación con diapositivas durante la actividad se le compartió lo importante que es el área de educación física en el proceso educativo de los estudiantes de los diferentes grados que tiene el establecimiento ya que el desarrollo integral es importante en el estudiante para que sea líder en su comunidad y pueda aportar ideas y cambios que alluden al desarrollo de la aldea.

En la parte práctica se desarrolló el mismo tema con actividades de recreación a través de coordinación y desplazamientos que son parte importante en la práctica de la clase de educación física. Fue una actividad dinámica y alegre ya que los docentes participaron activamente en las actividades programadas, mostraron interés en la práctica enfocados en el desarrollo integral del estudiante involucrándolos en las actividades físicas promoviendo los ámbitos biológicos, psicológicos, social y laboral de los estudiantes motivándolos a que todos podemos realizar actividad física para el mejoramiento de la salud no solo de nuestros estudiantes sino que de las familias de cada compañero docente y si fomentamos la actividad física en nuestros estudiantes para obtener excelente cultura física.

2. Justificación

El área de educación física tiene la misma importancia como las demás áreas que se encuentran plasmadas en el CNB en la cual nos indica que es parte importante en el desarrollo educativo del estudiante sin embargo el rol del maestro de educación física ha sido criticado por compañeros docentes de los diferentes grados por la forma diferente

de impartir la clase hacia los estudiantes pero es por la falta de conocimientos que tienen ellos hacia el área es por ello que se deben realizar actividades de información para dar a conocer los siguientes planteamientos: ¿Qué es educación Física?, ¿Cuáles son los medios que se de la educación física?, ¿Qué beneficios se obtiene a través de la educación física?, también el área de educación física es importante en los ámbitos siguientes: biológico, psicológico, Social y laboral. En el ámbito biológico la educación física es importante para obtener una mejor calidad de vida ya que se enfoca en la salud de los estudiantes. En el ámbito psicológico a través de la educación física se estimula la autoestima en carácter y su conducta durante las actividades que realiza durante la clase. En el ámbito social la educación física estimula a los estudiantes en la participación entre compañeros de su aula, de otros grados o secciones y de otros centros educativos a través de la práctica del deporte, actividades recreativas y durante la clase de educación física de acuerdo a las actividades programadas.

3. Objetivos

Objetivo General

Dar a conocer el área de educación física en el proceso educativo de los estudiantes del establecimiento a docentes de los diferentes grados relacionando desarrollo integral a través de la educación física.

Objetivo Especifico

Fortalecer los conocimientos de la clase de educación física a los docentes de los diferentes grados.

Concientizar la importancia de la práctica de la actividad física.

Identificar la importancia de la salud al realizar educación física.

Lugar y fecha de realización

Lugar: Escuela Oficial Rural Mixta

Día: Miércoles

Fecha: 2

Mes: Marzo

Año: 2016

Población Objeta

Docentes de los diferentes grados de la Escuela Oficial Rural Mixta

De la Aldea patachaj

Participantes

21 Docentes

Metodología

Taller:

Definición:

“Es una metodología de trabajo en la que se integran la teoría y la práctica. Se caracteriza por la investigación, el aprendizaje por descubrimiento y el trabajo en equipo que, en su aspecto externo, se distingue por el acopio (en forma sistematizada) de material especializado acorde con el tema tratado teniendo como fin la elaboración de un producto tangible.

El trabajo por talleres es una estrategia pedagógica que además de abordar el contenido de una asignatura, enfoca sus acciones hacia el saber hacer, es decir, hacia la práctica de una actividad. En esencia el taller “se organiza con un enfoque interdisciplinario y globalizador, donde el profesor ya no enseña en el sentido tradicional; sino que es un asistente técnico que ayuda a aprender.” Ander-Egg, E. (1999) El taller: una alternativa de renovación pedagógica, Buenos Aires: Magisterio Río de La Plata. p. 5

La actividad se desarrollo a travez se un tallet teorico practico ya que es un medio metodologico en la que se pueden realizar varias actividades durante un tiempo de 5

horas para comunicar la importancia del movimiento en educación física a los padres de la comunidad educativa.

Se aplico la lluvia de ideasMando inductivo

Resolución de problemas

Desarrollo Temático

Educación Física

La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.¹

“Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc.

“Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permitan la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

“De esta forma, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, la expresión y realización de desempeños motores

sencillos y complejos, el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.3”

Medios de la educación física

Juego Motor

Huizinga, Johan (1972). «Esencia y significación del juego como fenómeno cultural». *Homo Ludens*. Madrid: Alianza Editorial. pp. 43–44. Consultado el 23 de febrero 2016. https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica#cite_ref-6. Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente. En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín ludus, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz. De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc.

Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física.

Iniciación deportiva

Es un proceso de aprendizaje de un deporte teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para después pasar a la técnica. En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un deporte. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se puede abonar, por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporeidad, entre otras competencias educativas a desarrollar.

Deporte educativo

Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos.

Las actividades de la Educación física la desarrollaban los profesores de manera voluntaria; estas actividades fueron incrementando y en el año 1912 se nombraron los primeros profesores de la Educación Física luego en 1929 el Estado nombra el primer director general de la Educación Física y Deportes, aun no estaba complementada la información de docentes para laborar en dicha área.

Educación Física Y Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa (1986) MovimientoUno de los principales propósitos generales de la educación física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable., considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. Para impulsar la salud, la educación física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar de los estudiantes, para ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia social y ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro.

Desarrollo Integral

La formación integral busca fomentar la responsabilidad y la justicia social, el respeto a la diversidad, la tolerancia y el desarrollo sustentable de la persona. "También requiere la internalización de valores, actitudes y formas de comportamiento que contribuyan a que el estudiante participe en la transformación y el mejoramiento de las condiciones sociales, menciona Carmelo Ruiz, docente de la Universidad Católica Boliviana San Pablo.

Según estudios recientes, la importancia de desarrollar habilidades distintas a la profesión (ya sean artísticas, culturales, deportivas, etc.) ayuda a que el alumno construya un conocimiento más crítico y competente, porque tendrá un papel más activo en su aprendizaje y construirá su propio conocimiento a través de la interacción entre su realidad personal, su propia experiencia y su relación con la sociedad.

Es importante tener en cuenta que la preparación académica de los estudiantes y la construcción de conocimientos es un proceso complejo que involucra muchos aspectos, es importante tener en cuenta herramientas que generan una ayuda en diferentes contextos y escenarios a los que se puede enfrentar el futuro profesional.

El departamento de Orientación y formación integral del estudiante tiene como objetivo promover y desarrollar en el estudiante capacidades, valores y habilidades que enriquezcan y favorezcan su trayectoria académica desde su ingreso hasta el egreso, mediante actividades complementarias a su formación curricular tales como:

- Conocimientos
- Estrategias de aprendizaje
- Habilidades
- Capacidades
- Fortalecimiento de valores

Nutrición

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

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

Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias.² Lo que también implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedad de las personas.

Recursos

Cañonera

Audio

Computadora

Proyector

Producto Esperado

La actividad teorica fue adecuada

Cobertura

Participarón 21 docente de la Escuela Ofiial Rural Mixta

Docentes del nivel Parvulario

Docentes del nivel de Preprimaria

Docentes del nivel de Primaria

Impacto

Los compañeros docentes del establecimiento se dieron cuenta que es importante que los estudiantes vivan la clase de educación física con sus implementos deportivos y que el ministerio de educación diera la cobertura necesaria para que también los alumnos del nivel de preprimaria contaran con un maestro de educación física ya que el establecimiento no cuenta con ello solo para el nivel de primaria sin embargo se trató de cubrir aunque a los de primaria se les asignó su clase.

Evaluación de los participantes

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE
PADEP/DEF
PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO: SISTEMATIZACIÓN

FICHA DE OBSERVACIÓN

Con el propósito de observar el indicador de la cultura en la actividad física se le solicita marcar con una X en el cuadro que corresponde en base a los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y laborales.

INSTRUCCIONES:

No.	Aspectos a observar	Si	No
1.	¿Para desarrollarse en el área de educación física es necesario saber seleccionar los alimentos en la rutina alimenticia?		
2.	¿La educación Física se desarrolla en base a patrones de disciplina, orden, e integración, y a la vez se muestran cambios de personalidad y carácter en el educando?		
3.	El deporte es un recurso que favorece la moderación conductual del ser humano.		
4.	Al estar presente en esta actividad cree que afecta su trabajo y sus ingresos económicos.		
5.	Porque es importante el movimiento en la educación.		

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE
 PADEP/DEF
 PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
 CURSO: SISTEMATIZACIÓN

FICHA DE OBSERVACIÓN

Según su criterio que punto de vista tiene a las siguientes interrogantes a la vez, se le solicita marcar con una X en el cuadro que corresponde en base a los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y laborales.

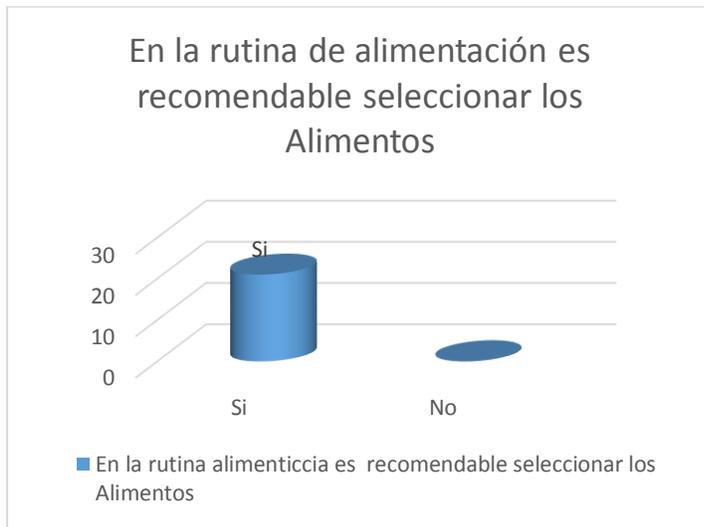
INSTRUCCIONES:

No.	Aspectos a observar	Si	No	Especifique
1.	¿Para desarrollarse en el área de educación física es necesario saber seleccionar los alimentos en la rutina alimenticia?			
2.	¿La educación Física se desarrolla en base a patrones de disciplina, orden, e integración, y a la vez se muestran cambios de personalidad y carácter en el educando?			
3.	El deporte es un recurso que favorece la moderación conductual del ser humano.			
4.	Al estar presente en esta actividad cree que afecta su trabajo y sus ingresos económicos.			
5.	Porque es importante el movimiento en la educación académica del niño.			

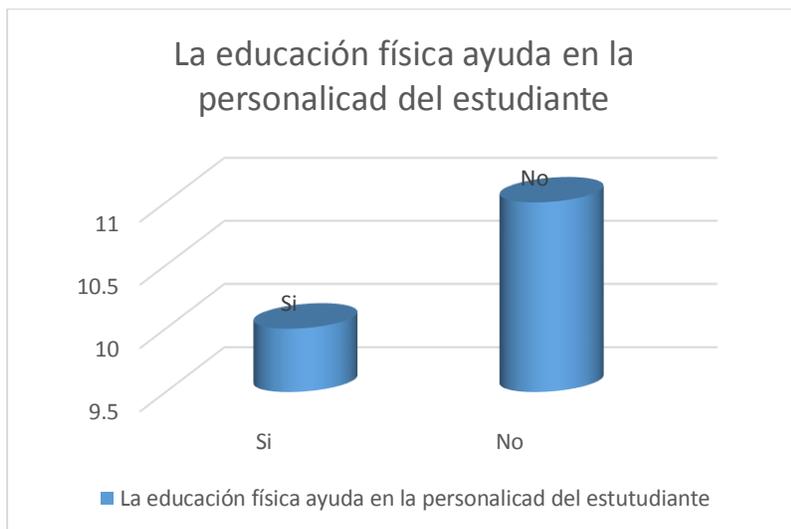
Evidencia de logro

Resultados de la evaluación

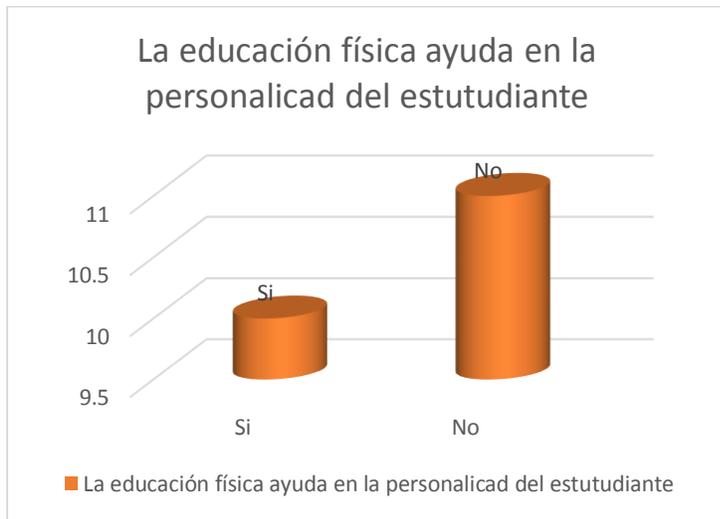
Grafica 1



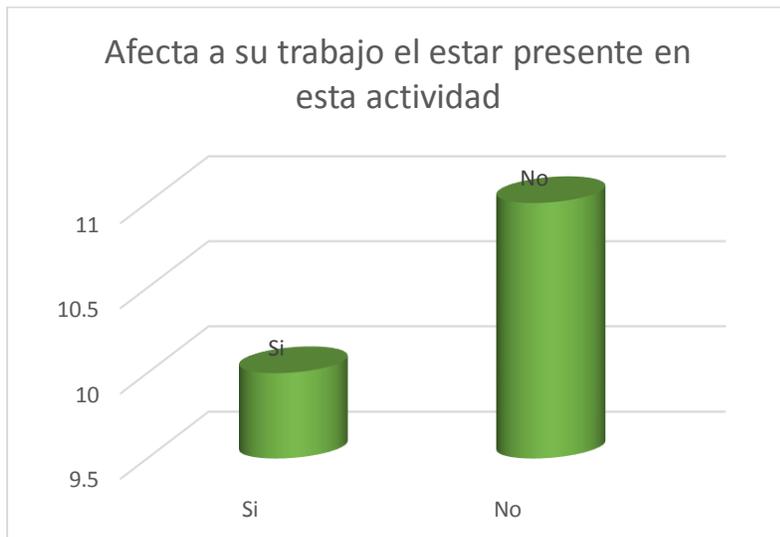
Grafica 2



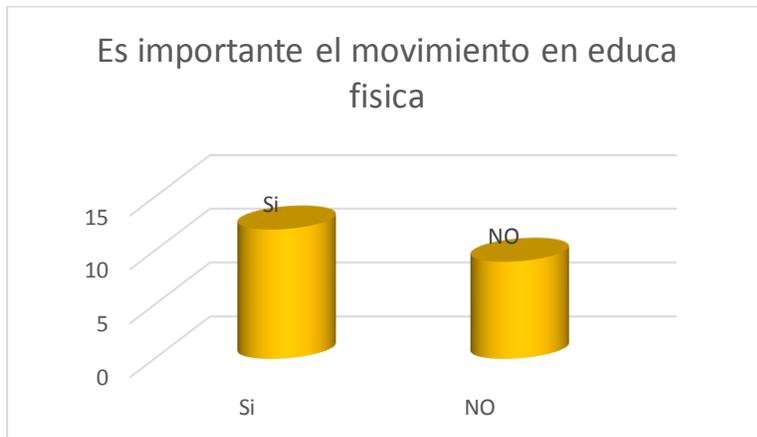
GraficaNo. 3



Grafica No. 4



Grafica No. 5



Bibliografía

1. Que en la vida corriente.4” Huizinga, Johan (1972). «Esencia y significación del juego como fenómeno cultural». *Homo Ludens*. Madrid: Alianza Editorial. pp. 43–44. Consultado el 23 de febrero de 2016. https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica#cite_ref-6

2. Huizinga, Johan (1972). «Esencia y significación del juego como fenómeno cultural». *Homo Ludens*,. Madrid: Alianza Editorial. pp. 43–44. Consultado el 23 de febrero de 2016.

3. https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica#cite_ref-6
<http://www.espm.mx/alumnos/alumnos-form-inte-estu.html>
<https://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n>

Actividad teorica con maestros



Actividad practica con maesteos y maestras



Formación de círculos



Actividad de lateralidad





Actividad con desplazamientos



Actividad de Matematica



Trabajo en equipo



XI. Programa de Extensión

Nombre del lugar de realización de la Propuesta Actividad Física

Escuela Oficial Rural Mixta

Nombre del Estudiante

Verónica Isabel Pec Sosa

Prosedimiento específico

Planificación y desarrollo de campo

Actividad

Taller para padres de familia de la comunidad de la escuela oficial rural mixta con el tema el movimiento

<u>Objetivos</u>	
<u>Objetivo general</u>	<u>Objetivos específicos</u>
Dar a conocer la importancia de la clase de educación física a los padres de familia de la comunidad educativa de la Escuela Oficial Rural Mixta a través del tema El Movimiento	Orientar a los padres de familia sobre la educación física. Incrementar la práctica de la educación física. Concientizar la práctica de la educación física en la salud.

Que se realizará:

Se dividirá en dos partes que son las siguientes:

Parte teórica y Parte practica

Parte teórica:

Se realizará una plática motivacional enfocada a la educación física con el tema el Movimiento.

Recursos:

Diapositivas, Videos, Retroproyector, Audio

Actividad practica física

Planificación de la actividad practica para padres de familia de la comunidad educativa de la escuela oficial rural mixta

Plantel:

Escuela Oficial Rural Mixta

Justificación:

La práctica de actividad física es importante para todos los seres humanos no importando el género y edad que tengan. En años anteriores nuestros antepasados si darse cuenta realizaban actividades física recreativas y deportivas. Para alimentarse realizaban actividades de casería, pesca y agricultura en la actualidad ya no lo realizamos nos acomodamos con actividades pasivas o sedentarias y eso le causa daño a nuestra salud por ello es importante fomentar la práctica de la actividad física a través del proceso educativo de los estudiantes, incrementando conocimientos a los padres de familia de la comunidad educativa de la escuela oficial rural mixta para que sus hijos o hijas continúen la práctica de actividad física.

Competencias

II Competencia generales	III Competencias de específicas
<p>1.- Reconoce el efecto positivo que produce la práctica de la actividad física en el organismo</p> <p>2.- Practica de forma continua y sistemática actividades físicas y deportivas con el fin de mejorar sus condiciones de salud, para una mejor calidad de vida.</p> <p>3.- Reconoce que la práctica deportiva es un fenómeno sociocultural, y a la vez influye positivamente en la vida.</p>	<p>1.- Desarrolla las capacidades físicas cognitivas para mejorar su estado de ánimo y salud.</p> <p>2.- Adquirir hábitos de actividad física y recreativa, con el fin de lograr un des estrés que se adquiere en el ciclo rutinario de todas las semanas.</p> <p>3.- Asume la práctica físico deportiva como una interrelación social e intercultural, identificando sus influencias para una vida activa.</p>

Desarrollo de la actividad

Se invitará a padres de familia a participar en la actividad programada. Y a la vez se estarán trabajando con actividades que requieren cierto grado de coordinación, lógica y estimulación motriz, y actividades en relación a habilidades sociales.

Actividad número 1

Se formarán en grupos de tres integrantes y un color por cada grupo deberán jugar tatito con aros que estarán tiradas en la cancha deportiva.

Actividad número 2

Se les dará un patrón de movimiento (coordinación) en el cual deben realizarlo con la metodología adecuada y se premiara al grupo que domine dicho patrón.

Actividad número 3

Se realizará un juego llamado la numeración en el que deben dirigirse hacia estaciones determinadas dependiendo el número que se diga. Los participantes estarán divididos en cantidades iguales.

Actividad número 4

Serializara una actividad de matemática indicando las cantidades que deben formar de acuerdo a los números que tenga cada integrante de los diferentes grupos.

Actividad número 5

Formaran hileras el ultimo de cada grupo le ponderemos una colita para que la cuide y no deje que los integrantes de las otras hileras se lo quiten.

Fecha del evento

Día: Miércoles

Fecha: 2

Año: 2016

Lugar:

Escuela Oficial Rural Mixta

Recursos:

Humanos

Padres de familia en específico

Recursos infraestructura

Escuela Oficial Rural Mixta

Recursos materiales

Rafia

Cinta de aislar

Hojas de papel bon

Recursos Financieros

Maestro de Educación Física.

Porque Se Hará

Para mejorar el concepto de la educación física en el establecimiento educativa

Quienes participarán:

Directora del Establecimiento

Maestros y maestras de grado asignados durante el año

Como se hará el proyecto:

Presentación de la planificación a la asesora de sistematización

Licda. Dora Virginia

Informar a la directora del establecimiento educativo

Convocar a los padres de la comunidad educativa del establecimiento

Lugar de la actividad

Escuela Oficial Rural Mixta

En el patio de la escuela o en un espacio amplio frente a la escuela

Cuando se ejecutará el proyecto

Día: miércoles

Fecha: 2

Mes: Marzo

Año: 2016

CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD TEORICA Y PRACTICA

No.	ACTIVIDAD	HORA	LUGAR	RESPONSABLE
1	Actividad Teórica Platica Importancia del movimiento	8:00 a 10:00	Escuela Oficial Rural Mixta	MEF. Verónica Isabel Pec Sosa
2	Tiempo de refacción para los participantes	10:00 a 10:30	Escuela Oficial Rural Mixta	MEF. Verónica Isabel Pec Sosa
3	Actividad Practica Física Recreativa Información de la actividad Instrucciones Recomendaciones Observaciones	10:30 a 12: 45	Opciones: - Espacio frente a la escuela - Patio de la escuela	MEF. Verónica Isabel Pec Sosa

Ubicación Grafica

Aldea: Patachaj

Municipio: San Cristóbal

Departamento: Totonicapán

Número y edad de los participante

No. de Participantes: 25

Edades: 20,30,35, 38,40

Importancia de definir el tema generador

Tema: El Movimiento a travez de la Educación Física

Tipo de actividad desarrollada

Taller para padres de familia de la comunidad educativa de la Escuela Oficial Rural
Mlxta

Objetivos de la actividad

Concientizar la importancia de la clase de educación física en el proceso educativo del
estudiante.

Competencia a desarrollar

Consientizar la practica física en los padres de familia

Guía de desarrollo de la actividad

Actividad teorica: presentació de diapositivas

Actividad recreativa: Actividades de coordinación, deplazamientos.

Tiempo de actividad

5 Hora

Estrategias de desarrollo

Trabajo en equipo y participación individual

Justificación de la actividad, desde su aprendizaje

Es importante que los padres de familia sepan que es de muchos beneficios realizar actividad física sobretoso pormoviendo una mejor salud.

Alcance de la actividad

El desarrollo de la actividad practica fue dinamica y los padres de familia se involucrarin paarticipando durantes la actividades que se fueron surgienso qquedaron motivados y en la practica se dieron cuenta que es importante la clase de educación física para los estudiante y que ayuda a la salud y crecimiento de los estudiantes.

CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD TEORICA Y PRACTICA

No.	ACTIVIDAD	HORA	LUGAR	RESPONSABLE
1	Actividad Teórica Platica Importancia del movimiento	8:00 a 10:00	Escuela Oficial Rural Mixta	MEF. Verónica Isabel Pec Sosa
2	Tiempo de refacción para los participantes	10:00 a 10:30	Escuela Oficial Rural Mixta	MEF. Verónica Isabel Pec Sosa
3	Actividad Practica Física Recreativa Información de la actividad Instrucciones Recomendaciones Observaciones	10:30 a 12: 45	Opciones: - Espacio frente a la escuela - Patio de la escuela	MEF. Verónica Isabel Pec Sosa

Materiales a utilizar

Recursos:

Humanos

Padres de familia en específico

Computadora

Proyector

Lapiceros

Hojas de papel bon

Rafia

cinta de aislar

RECURSOS INFRAESTRUCTURA

Escuela Oficial Rural Mixta

Aula asignada de la escuela

El patio o espacio necesario para la actividad practica

Recursos Materiales

Bocinas

Cables

Cañonera.

Cámara digital.

Recursos Financieros

Maestro de Educación Física.

Fotografías del Taller para padres de familia de la comunidad educativa de la escuela oficial rural mixta



Participación en grupos



Participando en la actividad de coordinación



Trabajo en equipo





Durante la actividad teorica



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
PADEP/DEF

ASESORA DE SISTEMATIZACIÓN: LICDA. DORA VIRJINEATOBILLAS

ALUMNA: MEF. VERÓNICA ISABEL PEC SOSA SECCIÓN: "B"

SEDE: QUETZALTENANGO

ENCUESTA DIRIGIDA ESTUDIANTES

PARTE INFORMATIVA

Establecimiento: Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Patachaj Jornada: Matutina Nivel:
Primario

Grado: _____ Edad: _____

Genero: Masculino _____ Femenino: _____

Instrucciones:

A continuación: se plantearán una serie de preguntas, las cuáles deberá de Marcar con una X una de las opciones que se le presentan y de acuerdo con su respuesta contestar la siguiente interrogante.

15. ¿Vives con tus padres? Si _____ No _____
¿Por qué? _____

16. ¿Tienes hermanos? Si _____ No _____
¿Cuántos? _____

17. ¿Tu papá Traba? Si _____ No _____
¿Quiénes trabajan de tu casa? _____

18. ¿Desayunas todos los días? Si _____ No _____
¿Por qué? _____

19. ¿Consumes golosinas todos los días? Si _____ No _____
¿Por qué? _____

20. ¿Bebes gua pura? Si _____ No _____

¿Por qué? _____

21. ¿Te gusta la clase de educación física? Si _____ No _____

¿Por qué? _____

22. ¿Te vistes adecuadamente para recibir la clase de educación Física?

Si _____ No _____

¿Por qué? _____

23. ¿Te gustaría practicar algún deporte? Si _____ No _____

¿Por qué? _____

24. ¿Te Cuesta practicar los ejercicios de la clase de educación física?

Si _____ No _____

¿Por qué? _____

25. ¿Te gusta realizar trabajos en grupo durante la clase de educación física?

Si _____ No _____

¿Por qué? _____

26. ¿Si tu equipo de futbol pierde el partido te enojarías con tus compañeros?

Si _____ No _____

¿Por qué? _____

27. ¿Te enfermas constantemente? Si _____ No _____

¿Por qué? _____

28. ¿Te distraes continuamente? Si _____ No _____

¿Por qué? _____

