

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
URBANA MIXTA ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA, SANTIAGO
SACÁTEPEQUEZ JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

MIRNA AZUCENA AGUILAR GARCIA

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central shield with a figure on horseback, a crown above, and various heraldic symbols like castles and lions. The shield is flanked by two columns with banners that read 'PLUS' and 'ULTRA'. The outer ring of the seal contains the Latin motto 'CÆTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEMALENSIS INTER'.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

M.A Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Pablo Josue Mora Tello
Mario Estuardo Sitaví Semeyá
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 174-2016
CODIPs. 2414-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
Mirna Azucena Aguilar García
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO SEPTUAGÉSIMO QUINTO (175º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

“CENTÉSIMO SEPTUAGÉSIMO QUINTO: 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 Urbana Mixta Estados Unidos de América, Santiago Sacatepéquez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

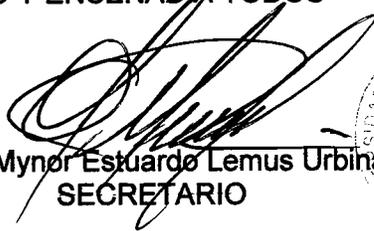
Mirna Azucena Aguilar García

CARNÉ: 201415593

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



PADEP/DEF No. 178-2016
28 de Julio de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Estimados Señores:

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

“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Estados Unidos de América, Santiago Sacatepéquez jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Mirna Azucena Aguilar García

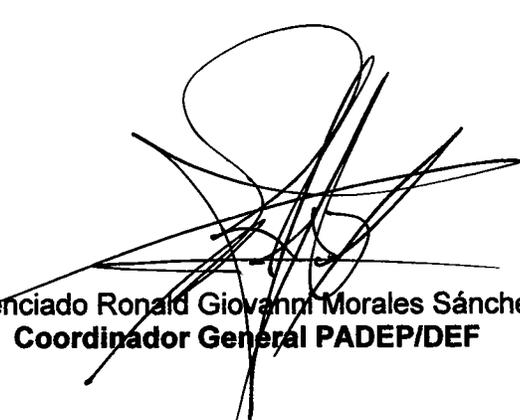
CARNÉ: 201415593

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

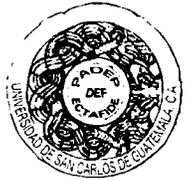




UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA



ESUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFDE-



Guatemala 28 de Abril 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social, Laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta, Estados Unidos de América, Santiago Sacatepéquez, jornada matutina, nivel primario**. De la estudiante **Mirna Azucena Aguilar García**, con carné 201415593 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

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



C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 178-2016
CODIPs. 949-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
Mirna Azucena Aguilar García
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO OCTOGÉSIMO (180º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el de 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

“CENTÉSIMO OCTOGÉSIMO: 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 Urbana Mixta Estados Unidos de América, Santiago Sacatepéquez jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

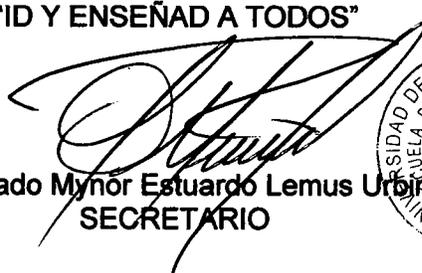
Mirna Azucena Aguilar García

CARNÉ: 201415593

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Sindy



**ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA
"ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA"**

Santiago Sacatepéquez
Tel. 7831-2829

Guatemala 01 abril 2016

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

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Urbana Mixta Estados Unidos de América en Santiago Sacatepéquez, la estudiante **Mirna Azucena Aguilar García, carné No.201415593**, 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 Urbana Mixta Estados Unidos de América, Santiago Sacatepéquez, 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. Oscar Humberto Reyes
Director del Plantel



Agradecimiento

- A Lic. Diego Alejandro Palacios Segura, por ser parte de este proceso académico, así como por su valiosa orientación y el tiempo que se tomó para revisar este proyecto y por sus valiosos aportes.

- A Quienes de una u otra forma contribuyeron a consolidar el informe de la referida investigación.

- A Usted que decidió acompañarme en este importante acontecimiento de mi vida.

Dedicatoria

- A Dios padre y a María la Virgen Santísima por estar a mi lado y ser mi Fortaleza.
- A Mi madre
María Victoria García Andrino
Como tributo a la formación que en mi forjo.
- A Mi Esposo
Julio Antonio Chiquitó Valenzuela
Por ser mi compañero y amigo inseparable, por su incondicional apoyo y valiosa ayuda.
- A Mi hijo
Christopher Heraldo Chiquitó Aguilar
Por ser fuente de inspiración así como estímulo para su futura formación académica.

Tabla de contenido

Introducción.....	1
I. MARCO CONCEPTUAL.....	2
1.1 Planteamiento del problema.....	2
1.2 Justificación.....	5
II. MARCO METODOLÓGICO.....	7
2.1 Objetivos.....	7
a) General.....	7
b) Específicos.....	7
2.1 Método.....	8
c) Muestra.....	8
d) Recolección de datos.....	8
e) Análisis estadísticos de los datos.....	9
f) Instrumentos.....	9
III. MARCO TEÓRICO.....	10
3.1 El rol del maestro de educación física.....	10
3.2 Definición de educación física.....	11
3.3 Desarrollo histórico de la educación física.....	12
3.4 Historia de la educación física en Guatemala.....	15
3.5 Educación física más que una simple asignatura.....	17
3.6 La planificación en la clase de educación física.....	19
3.7 Fases de la planificación.....	22
3.8 El juego y la educación.....	24
3.8.1 El profesor y su rol en el juego en la escuela.....	24
3.9 Aprovechamiento del tiempo en la clase de educación física.....	25

IV. MARCO OPERATIVO	27
4.1 Diseño de la investigación.....	27
4.1.1 Equipo de investigación	27
4.1.2 Presupuesto	28
4.1.3 Programación.....	29
V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	30
5.1 Análisis de datos	30
5.2 Interpretación de resultados.....	31
VI. CONCLUSIONES	32
VII. RECOMENDACIONES	33
VIII. BIBLIOGRAFÍA	34
IX. ANEXO	35
9.1 Glosario.....	35
9.2 Instrumentos	37
9.3 Programa de Docencia.....	39
9.4 Fotografías de trabajo de campo.....	42
9.5 Fotografías programa de docencia	45

Introducción

La siguiente investigación se realizó en la Escuela Oficial Urbana Mixta Estados Unidos de América Jornada Matutina, del municipio de Santiago del Departamento Sacatepéquez, en donde se puede evidenciar que los estudiantes quienes reciben la clase de Educación Física después del periodo de recreo no aprovechan el tiempo de la mejor forma posible, debido a que después del periodo de recreo el estudiante se han activado y liberado todas sus energías lo cual impide que el estudiante se concentre en lo que debe de realizar, y esto perjudica en gran parte el desarrollo motriz del estudiante, así como el atraso en contenido.

Mediante la investigación realizada se ve en la necesidad de cambiar el horario en el que reciben la clase de educación física y se evidencia un cambio en el comportamiento del estudiante lo cual facilita el seguimiento de instrucciones y que el tiempo se aproveche al máximo, por medio de la clase contemporánea se logra un gran cambio y avance, ya que a los estudiantes quienes reciben la clase de educación física después del periodo de recreo hay que llevarlos por un proceso de relajación para que logren una estabilidad emocional, y durante la clase mantenerlos siempre ocupados para que no se distraigan, a esto también se le agrega la presentación de unos videos donde el estudiante puede observar una clase de educación física bien ordenada y se les hace conciencia para que ellos sepan que por medio de la clase de educación física pueden obtener varios beneficios, como la preservación de la salud, la práctica de valores el poder compartir con sus compañeros y sobre todo poder desarrollar todas sus habilidades motoras.

I. MARCO CONCEPTUAL

1.1 Planteamiento del problema

El papel que juega el maestro de educación física en la Escuela Oficial Urbana Mixta Estados Unidos de América del municipio de Santiago Sacatepéquez, estudiantes de cultura indígena es muy importante ya que a través del deporte y la Educación Física, se hace necesario tomar en cuenta todas las situaciones de los estudiantes con el objetivo de conocer los mínimos detalles que aporta la educación física en el aspecto biológico y social, de forma que permita aprovechar todas las energías de los estudiantes, para lograr una mayor satisfacción espiritual y social.

Teniendo en cuenta que hoy en día algunos problemas que manifiestan los estudiantes de Segundo B, Tercero A y Cuarto Bes: la utilización inadecuada del tiempo en la clase de Educación Física, ya que los estudiantes no siguen instrucciones es un poco difícil poder controlarlos, esto puede ser porque la clase de Educación Física se da después del periodo de recreo donde ellos van muy activos y con muchas ganas de participar pero la misma ansiedad los hace ser desordenados y no seguir instrucciones, todo lo quieren hacer muy rápido y ser los primeros en todo, lo cual poco a poco ha ido cambiando mediante las diversas actividades y la motivación que se les brinda. Es parte fundamental que los profesores de educación física den a conocer la importancia de realizar actividades físicas para mantener o mejorar la salud, el beneficio que causa el consumir agua pura ya que esta proporciona un rendimiento óptimo en las tareas a realizar.

Durante la clase los profesores deben estar en función de estimular la creatividad, de cada acción que se presente en el desarrollo de la clase, motivar y consolidar valores de, disciplina, autoestima, colectivismo, responsabilidad social, y otros de manera que exista una buena comunicación entre estudiante-profesor y estudiante-estudiante.

Las bases de la educación en nuestro país son los valores morales ya que estos con el paso de los años se han ido perdiendo, y que de una u otra forma debemos

rescatarlos ya que las nuevas generaciones deben tomar conciencia del papel que les corresponde jugar en el presente y el futuro.

Se debe trabajar en la responsabilidad, ya que se pretende desarrollar en los estudiantes toda su capacidad creativa, para que se sientan responsables por lo que hacen, para su realización personal y el cumplimiento de objetivos colectivos.

Desde el área de educación física se debe contribuir de una forma al fortalecimiento de determinados valores como son: el colectivismo, la voluntad, disciplina, honestidad, valentía, iniciativa y otros.

También se puede decir que se estimulara el interés de los estudiantes por participar de forma activa en la clase, estos se enfrentan a situaciones adversarias, que exigen de ellos la aplicación de conocimientos, desarrollo del pensamiento lógico, siempre en búsqueda de mejores soluciones para lograr así un mejor resultado.

Antes de iniciar cualquier valoración en torno a la formación y desarrollo de la personalidad, y de la influencia que sobre ella ejerce la gestión de los profesores, se hace imprescindible. En sentido general, esta se refiere a la organización, la integración más compleja y estable de contenidos y funciones psicológicos que intervienen en el comportamiento de los estudiantes más relevantes de la vida.

La base de esta unidad, son los procesos cognitivos y afectivos, y viene a ser el nivel más complejo de integración de los procesos psicológicos.

Desde diferentes puntos se dice que la personalidad tiene un aspecto biológico, en tanto tiene su origen en la información genética; un aspecto social, a partir de que el idioma, la cultura y las costumbres son rasgos que nos permiten establecer diferencias entre las personas; y un componente individual o psicológico. La personalidad, por lo tanto, es resultado de la propia naturaleza bio-psico-social y espiritual del ser humano.

En la génesis de la personalidad se encuentran elementos de origen hereditario y elementos de origen ambiental. La herencia proporciona una constitución física y una dotación genética, mediante las cuales se van a captar los estímulos del medio y se les va a dar respuesta.

La Educación Física como asignatura integrante de los programas educacionales, constituye un lazo importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de los estudiantes capaces para enfrentarse con éxito a la sociedad, enfrentar la vida en consecuencia con los cambios que en ella van sucediendo. Este sentido la Educación Física adquiere una importancia relevante, pues desde un punto de vista práctico contribuye al desarrollo de los estudiantes tanto desde el aspecto psicológico. Es oportuno comprender que la Educación Física tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de los niños, adolescentes y jóvenes, mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, y ayudar, de esta manera, a la formación y educación de los estudiantes capaces de conducirse activa y conscientemente en la sociedad.

Una de las ventajas más importantes de la Educación Física consiste en que se logra la participación y motivación de todos los estudiantes, y eso no hay que dejarlo pasar ya que los profesores de educación física son los más queridos por los estudiantes, y es ahí donde se debe aprovechar y brindarle a los estudiantes cierta información que les va a servir para su vida diaria. En cuanto a la forma en que los estudiantes se apropian de los conocimientos, hábitos y habilidades en la clase de Educación Física, se puede decir que se ha logrado un excelente trabajo. Los estudiantes desde el punto de vista genético, vienen dotados para poseer capacidades físicas que le permiten llevar a cabo los diferentes movimientos en dependencia de los requerimientos o necesidades en su medio, la Educación Física propicia que estas capacidades se vayan desarrollando de forma que los estudiantes puedan realizar de la manera más exitosa. Del mismo modo que el profesor de Educación Física tributa el perfeccionamiento de las capacidades y habilidades físicas.

En este sentido es acertado reconocer el papel de esta asignatura en el desarrollo psicológico de la personalidad, no sólo enfocándose éste en la esfera cognoscitiva, sino también desde el punto de vista afectivo. A través de la Educación Física y como aporte muy importante de la misma, se puede ejercer una influencia considerable en la formación de valores en los estudiantes. Como proceso pedagógico, y fomentar en ellos una cultura física y que los estudiantes

seas capaces de transmitir esa misma información y la importancia de realizar algún tipo de actividad física.

1.2 Justificación

Es necesario que todos los profesores de educación física tengan el conocimiento específico en el área ya que es parte del desarrollo integral de los estudiantes, y esto viene desde la etapa preescolar en donde se debe de aprovechar todos los recursos que se tengan para desarrollar en los estudiantes todas sus habilidades y destrezas. La vida contemporánea exige ver a la Educación Física como una vía de gran importancia para asegurar el progreso en los estudiantes en todos los sentidos y como una asignatura que constituye a un proceso de dirección del aprendizaje que educa en cada instante y del cual depende la salud de los estudiantes. Si todos los profesores de educación física estuvieran involucrados en el programa PADEP/DEF se tendría un mejor desarrollo integral en el estudiante y se pasaría de un profesor tradicionalista a un profesor contemporáneo, moderno y actualizado, en donde se les brinda a los estudiantes una clase bien estructurada en donde puedan desarrollar su propio conocimiento, aportar ideas y sobre todo poder socializar con los compañeros sin discriminación de género que aprendan a convivir tanto hombres como mujeres, que les permita aprender a enfrentarse a todos los problemas en general dándole soluciones prácticas y sencillas al ambiente donde se desenvuelva. Las conductas positivas o negativas que los estudiantes presentan son causadas muchas veces, desde la familia ya que hay desintegración familiar, padres con problemas de alcoholismo o muchas veces también depende de la clase de amigos con las que cuentan los estudiantes, y sobre todo el medio social en que se desenvuelven. Los cambios constantes en que se vive ahora en la sociedad limita al desarrollo de los estudiantes tanto físico, psicológico y biológico que los profesores deben de conocer y poniendo en práctica todas las actividades físicas de acuerdo a las necesidades de los estudiantes. En esencia, se puede decir que la Educación Física aporta considerablemente al desarrollo integral del hombre para la vida.

Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas, al desarrollo de habilidades básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad. La educación física aporta una mayor calidad de vida y da beneficios en los diferentes sistemas del organismo (cardiorrespiratorio, osteomuscular, endocrino) Aporta al desarrollo de las capacidades coordinativas, desarrolla hábitos higiénicos, constituye una vía de gran importancia para la formación de valores en los estudiantes.

Para esto se han utilizado diferentes métodos pedagógicos, entre ellos el método de descubrimiento guiado, resolución de problemas donde los profesores le da la tarea a realizar y lleva a los estudiantes a la formulación del problema, ellos seleccionan, y deciden las vías en busca de la solución, aplicando conocimientos y habilidades adquiridas en clases anteriores, esto contribuye al colectivismo, a la aplicación de iniciativas, y a la responsabilidad que tiene cada uno para lograr el mejor resultado del grupo.

II. MARCO METODOLÓGICO

2.1 Objetivos

a) General

- ❖ Construir en el estudiante la participación activa, consciente y ordenada en la clase de educación física haciendo referencia al aprovechamiento del tiempo dentro de la clase para lograr un mejor desarrollo y así mismo establecer relaciones interpersonales evitando la discriminación por características, genero, cultura y social.

b) Específicos

- ❖ Contribuir a través de la clase de Educación Física y la práctica del ejercicio al desarrollo integral de los estudiantes y la preservación de un estado de salud óptimo.
- ❖ Fomentar a través de la clase de Educación Física, actividades recreativas y deportivas el proceso de socialización promoviendo la convivencia cordial y el uso efectivo del tiempo libre, en los estudiantes y con ello reforzar los valores de respeto, solidaridad, igualdad de género, cooperación y conciencia de grupo.
- ❖ Estimular el desarrollo psicológico, propiciando la agilidad mental así como la seguridad y la estabilidad emocional de los estudiantes mediante diversos tipos de motivación a través de la Educación Física y el deporte.
- ❖ Favorecer el despliegue completo y armonioso de las capacidades humanas, en los estudiantes tanto físicas, psíquicas, sociales y morales por medio de la clase de Educación Física y el ejercicio tanto dentro como fuera del establecimiento

2.1 Método

c) Muestra

Nombre y Dirección de la escuela: En la Escuela Oficial Urbana Mixta Estados Unidos de América, J.M ubicada en el cantón abajo del municipio de Santiago Sacatepéquez,

Grados de Segundo B, Tercero A y Cuarto B, en donde se tomaran los estudiantes para el muestreo.

Características generales: Los estudiantes que fueron seleccionados para el muestreo oscilan entre las edades de 8 a 12 años, siendo 15 niñas y 15 niños del área urbana con una población indígena, un estado de salud estable y un estado socioeconómico bajo.

Número total de estudiantes que se tomaran para el muestreo es de 30 estudiantes.

El tipo de muestreo que se aplicara es el muestreo intencional: El muestreo intencional es por lo tanto una herramienta de investigación científica cuya función básica es determinar que parte de una población debe examinarse con la finalidad de hacer inferencias sobre dicha población, la muestra debe lograr una representación adecuada de la población en la que se reproduzca de la mejor manera los rasgos esenciales de dicha población que son importantes para la investigación. Para que una muestra sea representativa y por lo tanto útil debe de reflejar las similitudes y diferencias encontradas en la población, es decir ejemplificar las características de este tipo de muestreo.

d) Recolección de datos

La recolección de datos se llevó a cabo mediante el proceso de la observación por medio de una clase de educación física realizada antes del periodo de recreo para evidenciar si surgían cambios en el comportamiento y seguimiento de instrucciones por parte de los estudiantes y así mismo poder aprovechar el tiempo de la mejor manera posible.

e) Análisis estadísticos de los datos

Según lo observado mediante la clase de Educación Física el 26 de febrero del año 2016 en la Escuela Oficial Urbana Mixta Estados Unidos de América J.M, se pudo analizar que surgió un cambio en el comportamiento de los estudiantes en el cual se aprovecha el tiempo de la mejor forma posible, llevando acabo la clase de Educación Física antes del periodo de recreo, en donde el estudiante muestra interés al participar en la clase de educación física de una forma dinámica y ordenada para el aprovechamiento del tiempo el cual le permite tener un mejor desarrollo motriz que le ayude a desenvolverse de una forma adecuada en su vida cotidiana.

Tabla de tabulación

ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
1 ¿Se evidencia cambios en el comportamiento de los estudiantes durante la clase de Educación Física?	26	4
2 ¿ El estudiante es capaz de tomar decisiones y resolver algún tipo de problema que se le presente	20	10
3 ¿El estudiante participa de forma activa siguiendo instrucciones y aportando ideas durante la clase?	28	2
4 ¿Durante la clase de Educación física se relaciona con sus compañeros sin discriminación de género?	13	17
5 ¿Durante la clase de educación física el estudiante se mantiene motivado?	28	2

f) Instrumentos

Se aplicará la TECNICA DE LA OBSERVACION: En la cual los estudiantes participaran realizando una clase de educación física. Para llevar a cabo la observación se utilizara una rúbrica que consiste en 5 ítems para verificar que tipos de cambios se evidencia en los estudiantes, para poder obtener los resultados se hará por medio de la clasificación y tabulación de la información.

III. MARCO TEÓRICO

3.1 El rol del maestro de educación física

El rol del profesor de Educación física ha de ir evolucionando y adaptándose a los cambios que se producen en la sociedad, a los intereses y necesidades de los estudiantes, a las nuevas tendencias por donde discurre la enseñanza, a los contenidos del área de Educación Física, hoy en día se requiere de profesionales modernos y dinámicos, porque todo lo que nos rodea está en constante movimiento. El que se conforma con lo que es y con lo que hace, está condenado al fracaso, a la frustración y a la insatisfacción personal.

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

De igual forma el profesor debe de ser capaz de diseñar sus programaciones, unidades didácticas y sesiones desde una vertiente investigativa: planeando, comprobando y rediseñando. Incorporando nuevos métodos, probando nuevas secuencias de aprendizaje, utilizando nuevas estrategias didácticas, para que el aprendizaje de los estudiantes se lleve a cabo de la manera más sencilla pero al mismo tiempo que sea de utilidad para su diario vivir.

Se debe tomar en cuenta que el área de educación física es un instrumento más para educar por lo tanto el perfil del profesor debe ser enriquecido con otros calificativos como: orientador, formador, tutor ya que el estudiante es capaz de explorar, descubrir, experimentar y poner en práctica una gran cantidad de actitudes, valores y normas y esto solo se puede lograr en muy pocas materias curriculares.

Como profesores se debe orientar y tutorar a los estudiantes, para ello es preciso: reconducir sus comportamientos, extender sus intereses, satisfacer sus

necesidades, ampliar sus perspectivas sobre el mundo que le rodea, calmar sus iras, mitigar sus miedos, mejorar su autoestima, favorecer la relación y la comunicación con los demás, proporcionarle autonomía, responder sus dudas, ayudar a resolver sus problema. Es decir, poner en funcionamiento la función educadora y formadora. Tras todo lo explicado, no cabe duda, que la labor del profesor de educación física es difícil y complicada. La Educación física no sólo exige de un profesional muy preparado, sino de alguien “genéticamente” predispuesto, con un determinado carácter innato, de alguien que disfrute con lo que hace y haga disfrutar a los demás.¹

3.2 Definición de educación física

En el mundo académico de hoy no existe una definición en concreto de Educación Física. Esto se debe a la complejidad de la naturaleza del concepto, así como por la utilidad y de la posición específica del análisis. Esta posición puede ser educativa, médica, recreativa, social, expresiva o de competencia.²

Se comprende que la Educación Física es un recurso pedagógico que contribuye al desarrollo de las cualidades básicas de los estudiantes como unidad biológica, psicológica y social; la cual permite a los estudiantes que puedan comprender su propio cuerpo y sus posibilidades, así como a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro puedan escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación con los demás. De acuerdo con el proceso de desarrollo biológico de los estudiantes, una buena formación de hábitos en la actividad física les será de gran utilidad.

Otra definición considera que la Educación Física es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de los estudiantes, con la finalidad de mejorar la calidad de

¹ (Diaz, 2008)

²(www.educasites.net/educacion_fisica.htm, 2010)

la participación de los estudiantes en los distintos ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo.³

De acuerdo con las dos definiciones anteriores se desprende que la Educación Física es una necesidad individual y social; la importancia de esta disciplina, se confirma porque su fin es el desarrollo armónico de todas las posibilidades de los estudiantes en su preparación general para la vida, como persona y ciudadano.

3.3 Desarrollo histórico de la educación física

En el pasado se utilizaron diversos términos para identificar la Educación Física. Así como este término ha variado, el concepto también ha tenido diversas redefiniciones a través de la historia.

Las actividades que se realizaban bajo el nombre de Educación Física han sido opacadas por el deporte de competencia, fenómeno conocido como la “deportivización de la Educación Física”⁴. Todo esto ha determinado que actualmente se conciba la Educación Física como una denominación que tiende a ser exclusiva del contexto educativo.

Los ejercicios físicos en la antigüedad: En los inicios de la historia, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía.

Antiguamente, la Educación Física consistía en ejercicios físicos para aumentar la agilidad, flexibilidad y la resistencia. El pueblo conquistador e invasor de los persas utilizó un programa riguroso para el adiestramiento físico y moral de sus tropas, el cual se aplicó a los niños desde los 6 años de edad. La actividad física organizada sirvió a objetivos militares y políticos.⁵

Los griegos consideraban al cuerpo como un templo; que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y la funcionalidad del

³ (www.monografias.com, 2010)

⁴ (Carrillo, 2010)

⁵ (Carrillo, 2010)

cuerpo. Para ellos el fin supremo de los ejercicios físicos era crear hombres de acción.

A diferencia de Grecia, Esparta buscó en el ejercicio físico, la combinación del hombre de acción y el hombre sabio; lo que evolucionaría en un programa educativo más intelectualizado denominado Palestra.⁶

Los griegos llegaron al auge de la civilización en varios aspectos, impulsados siempre por la búsqueda de la perfección, la cual no era posible sin incluir la belleza del cuerpo. La Paideia era la educación que dotaba a los varones de un carácter verdaderamente humano, se centraba en los elementos de la formación que harían del individuo una persona apta para ejercer sus deberes cívicos, que se iba adquiriendo a lo largo de la vida e incluía la práctica de la gimnasia, la asistencia al gimnasio y la participación en los juegos. El espíritu de competencia era una de sus características. Los espartanos premiaban a los jóvenes en competencias de resistencia al dolor físico. En el contexto de la competencia, los juegos adquirieron formas de deporte, tal el caso de los Juegos Olímpicos. Sin embargo, existieron otros juegos de menor importancia, siempre en honor de sus dioses.⁷

Para los griegos, la gimnasia era un medio para desarrollar la fortaleza, la aptitud física y la belleza. Su ideal era un cuerpo sano que albergara una mente sana. Esta búsqueda los llevó a sus ideas de belleza, simetría y perfección del cuerpo, que eran un reflejo de su sentido artístico y su alto interés por la salud y la aptitud física.⁸

Galeno fue el primero que propuso ejercicios específicos para cada parte del cuerpo. Los ejercicios para dar tono muscular eran cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia. Los ejercicios rápidos como la carrera, golpear, juegos de pelota, velocidad y reflejos ayudaban al desarrollo de la agilidad.

Mientras que en la sociedad romana la preparación física era parecida a la espartana. Para los griegos la competencia era parte de su cultura, para los

⁶ (Corsino, 2010)

⁷ (Carrillo, 2010)

⁸ (Corsino, 2010)

romanos era una apuesta, un espectáculo de circo. En el coliseo se realizaban diferentes modalidades de combates entre gladiadores. Los romanos no tenían una filosofía educativa que proyectara el desarrollo integral del individuo. Eran más bien espectadores que participantes en deportes, prefiriendo el profesional y el de gladiadores, reclutados entre los bárbaros. Se aceptaba el profesionalismo en el deporte, dando énfasis en carreras con carruajes y combates con gladiadores e incluso con bestias. Los espectáculos del circo y del anfiteatro provocaron críticas, extendiéndose esta reprobación al conjunto de los ejercicios físicos. Séneca, en una de sus cartas a Lucilius, escribió que "Ejercer sus músculos, fortificarlos, son trabajos inútiles para el hombre juicioso"⁹. Incluso puso en duda el interés higiénico del ejercicio físico. Los romanos veían en este tipo de actividades una manera de pasar el tiempo o de embellecer el cuerpo, aspectos más propios de gentes ociosas que del hombre íntegro.

La Educación Física en la edad moderna: El Renacimiento representa una época que se conoce en la historia europea como el "revivir" del saber. Se resaltan las grandes enseñanzas filosóficas de los griegos y romanos. Con la explosión cultural y humanista del Renacimiento cambió la concepción del ser humano, que se convirtió en el centro de atención de sí mismo y el cultivo y desarrollo de los valores individuales su principal tarea. Fue una época de exploración, del uso del método científico, de un renovado espíritu de nacionalismo; y fue evidente que la Educación Física era de suma importancia tanto para mantener una buena salud, como para la preparación militar en caso de surgir una guerra. El período renacentista ayudó a interpretar el valor de la Educación Física al público en general. También demostró cómo una sociedad que promociona la dignidad y libertad del individuo y reconoce el valor de la vida humana, también habrá de poseer un alto respeto al desarrollo y mantenimiento del cuerpo humano.

Los filósofos y pedagogos renacentistas retomaron el cuerpo, el movimiento y las cualidades físicas como objetos de estudio relevantes. Así tenemos a Thomas Elyot (1490-1546) que recomendó el ejercicio físico, el lanzamiento de objetos

⁹ (Corsino, 2010)

pesados y el manejo del bastón. Martín Lutero (1483-1546) propuso una alimentación, ropa y algunos ejercicios adecuados para adquirir fuerza y agilidad; Rabelais (1494-1553), médico franciscano, en la obra Gargantúa y Pantagruel dio indicaciones y lecciones de los tutores para aprender a cabalgar, así como el entrenamiento en actividades como la natación, el levantamiento de pesas, trepar y el manejo de diferentes armas. Michel de Montaigne (1533-1592) sin ser pedagogo dio explicaciones de cómo la escuela debe adaptarse al niño, de acuerdo a sus necesidades, y prepararlo para su profesión futura con la finalidad de que fuera capaz de realizar un buen desempeño como ser social.¹⁰

El nuevo enfoque de la Educación Física enfatizaba la inclusión de deportes y juegos de naturaleza recreativa. En este nuevo enfoque se consideró que el programa de Educación Física mejoraba, no sólo el aspecto físico, sino que incluía las dimensiones mentales y sociales del individuo. Además, se reconoció la importancia que tiene la Educación Física dentro del programa de educación general. Durante esta década, los programas de Educación Física y deportes en las escuelas elementales y secundarias se enfocaban hacia las actividades formales. El currículo de Educación Física también incluía conferencias regulares sobre higiene.¹¹

3.4 Historia de la educación física en Guatemala

Es muy poco el conocimiento que se tiene de la Educación Física en Guatemala durante los períodos prehispánico y colonial. Sabemos que el juego de pelota de los antiguos mayas se practicaba en Mesoamérica, pero desafortunadamente a poco tiempo antes de la llegada de los españoles mucha información sobre esta cultura desapareció; se perdieron detalles importantes del ejercicio del juego de pelota y su connotación religiosa,¹² así como de las actividades físicas de la preparación de los guerreros.

¹⁰ (Corsino, 2010)

¹¹ (Corsino, 2010)

¹² (McGehee, 1998)

Sin embargo, se supone que el juego de pelota se originó en la zona maya de Petén, de donde se extendió a los territorios habitados por toltecas, aztecas y zapotecas.¹³ Actualmente ya está contemplada su enseñanza como una unidad alternativa dentro del currículo de educación física tanto para el nivel primario a partir del segundo ciclo; así como para el nivel Medio ciclos básico y diversificado, a través de las guías programáticas, mesocurrículo y orientaciones metodológicas, diseñadas por el área curricular de la Dirección General de Educación Física, mismas que fueron consultadas con el sector docente.

Los periódicos que dirigieron Pedro Molina y José Cecilio del Valle, El Editor Constitucional y El Amigo de la Patria, respectivamente, manifiestan claramente las tendencias políticas y educativas de la época de la independencia. En el Editor Constitucional, Molina expresó comentarios sobre instrucción pública que concebía como los principios necesarios comunes a todo hombre que vive en sociedad, el ciudadano. En esta formación ciudadana debían prevalecer las enseñanzas morales, un ambiente de libertad y de justicia, en los aspectos cívico, físico y moral.¹⁴ Escribió una serie de artículos bajo el nombre de Educación Física, en los que plasmó la forma cómo concebía esta asignatura. Consideraba que la Educación Física debía entenderse de forma integral, centrada en el desarrollo físico, psicológico y social del niño.¹⁵

En los últimos días del mes de abril de 1907, Máximo Soto Hall puso a la venta su Cartilla de Higiene Escolar, declarada obra de texto para las escuelas nacionales. Y en 1921 el médico Alberto Padilla en una recopilación sobre higiene escolar, expuso que, bajo el punto de vista fisiológico, la práctica de la gimnasia aumentaba la ampliación torácica, favorecía el trabajo de los pulmones y, por consiguiente, activaba la circulación; además, ayudaba al desenvolvimiento y desarrollo del esqueleto; también, acrecentaba la fuerza muscular; y por último, enseñaba al niño a coordinar sus movimientos.¹⁶

¹³ (Back, 2009)

¹⁴ (Orellana, 1997)

¹⁵ (Orellana, 1997)

¹⁶ (Gaitán C. U.) (<http://www.efdeportes.com/> , 2010)

En el umbral del siglo XX, la situación de la Educación Física fue criticada por un periodista que se dio cuenta del desfase de dicha asignatura con respecto del desarrollo mundial del deporte. Escribió que "La Educación Física que reciben los alumnos de la mayor parte de los colegios y escuelas, se halla limitada a ejercicios calisténicos y gimnásticos, en salones destinados al efecto. Para que los juegos al aire libre se generalicen es necesario que se habiliten plazas de juegos en número suficiente, pues únicamente de ese modo se obtendrá una juventud vigorosa y bien preparada para entrar con ventaja en la lucha por la vida."¹⁷

En los años 1928-1930, la asignatura de Educación Física formó parte integral de los planes de estudios. En la escuela de Artes y Oficios, en 1928, era una parte de las clases generales, junto con Canto y Baile. Asimismo en 1929, en las Escuelas Técnico-Industriales esas clases generales fueron la Educación Física y la Música y el Canto. En 1930 las clases generales eran Educación Física y Canto.¹⁸

3.5 Educación física más que una simple asignatura

3.5.1 Capacidades físicas básicas

Las capacidades básicas dentro de la clase de educación física son cuatro que nos permite tener un mejor desarrollo motriz del niño.

- ❖ Resistencia: Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado, es decir, durante el mayor tiempo posible. Los principales componentes del cuerpo que participan para el buen funcionamiento son el sistema circulatorio, los pulmones y el corazón. El corazón es la base fundamental, ya que un corazón que práctica cierta actividad física bombeará mayor cantidad de sangre en una pulsación que uno no realiza ningún movimiento.
- ❖ La Fuerza: Es la capacidad que permite, mediante acciones musculares (contracción), vencer una resistencia u oponerse a ella. Cada estudiante es un mundo, con características y capacidades propias,

¹⁷ (Gaitán U. , 1990)

¹⁸ (Ramírez)

con mayor o menor facilidad a obtener fuerza, pero que en cualquier caso todos pueden mejorarla.

- ❖ La Velocidad: Es el tiempo que se necesita para recorrer un espacio determinado en el menor tiempo. O también es la capacidad de hacer uno o varios movimientos lo más rápido que se pueda.
- ❖ La Flexibilidad: Es la capacidad que tiene el estudiante para mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los tejidos. Esto tiene una gran relación con la elasticidad, ya que es la capacidad que tienen los músculos para estirarse. La flexibilidad es una cualidad que puede desarrollarse durante toda la vida, tomando en cuenta que la flexibilidad se da de una manera más rápida tanto en mujeres como en los niños, y que conforme pasan los años también se puede ir perdiendo.¹⁹

3.5.2 Hábitos saludables: Se puede decir que hábitos saludables son todas aquellas conductas y comportamiento que tienen los estudiantes como propias y que inciden prácticamente en su bienestar físico, mental y social. Los hábitos

3.5.3 Hábitos higiénicos: Los hábitos higiénicos protegen la salud de los estudiantes. Deben aplicarse durante toda la vida, pero, sobre todo, en la práctica de la actividad física. La higiene es tan importante y necesaria incluirla en la vida cotidiana de los estudiantes,

- ❖ La higiene del cuerpo: Limpieza diaria de la piel mediante la ducha; cepillado de dientes después de comida, lavarse las manos después de ir al baño o antes de consumir cualquier tipo de alimentos.
- ❖ Indumentaria: Se debe llevar una ropa limpia, cómoda y adecuada a la clase de Educación Física el calzado ha de ser cómodo e igual que la ropa adecuada a la actividad a realizar.

¹⁹ (<https://educacion-fisica-escolar.wikispaces.com/Capacidades+Físicas+Bási.>, s.f.)

- ❖ La hidratación: También es fundamental después de la práctica de actividades físicas, el alumno durante la actividad elimina líquidos que son necesarios recuperarlos después de dicha actividad.²⁰

3.5.4 Valores

- ❖ Espiritual: Porque permite que el estudiante ponga en juego sus sentimientos, emociones, curiosidad, reflexión, conocimiento de sí mismo y actitudes positivas hacia los otros y hacia el entorno. Por tanto, el papel de los profesores de educación física es importantísimo y debe mostrarse altamente sensible ante la afectividad de los estudiantes. Por ejemplo, el sentido de logro de un estudiante que ha superado sus propias carencias.
- ❖ Moral: Porque en la clase de educación física los estudiantes practican valores. En este ámbito se ubica el concepto de "juego limpio", de igualdad de acceso, de capacidad para elegir, de entender y respetar las reglas. Los profesores de educación física con frecuencia tienen la posibilidad de atender actos agresivos y denigrantes durante los cuales es oportuno reiterar los valores del respeto y la tolerancia.
- ❖ Social: La Educación Física tiene un contexto social en el que acontecen múltiples interacciones, formas de comunicación, cooperación y trabajo compartido. Aquí los estudiantes se reconocen como parte de un grupo o equipo, en el cual ejerce y recibe influencia social. Al respecto, el liderazgo de los profesores para desarrollar habilidades sociales es una cualidad de primer orden.
- ❖ Cultural: Porque las tradiciones y rituales de un pueblo se reflejan en las actividades lúdicas, y deportivas de una determinada sociedad, en algunos casos como producto de un ambiente intercultural o multicultural.

3.6 La planificación en la clase de educación física

La planificación del profesor y la relación entre la planificación y el comportamiento del profesor y estudiantes.

²⁰(www.efdeportes.com/efd136/los-habitos-saludables.htm, s.f.)

Para De Vicente (1993) la planificación, el pensamiento interactivo y las atribuciones de los profesores no pueden ser entendidas si no es dentro del contexto psicológico en que se dan, y este contexto es una mezcla de teorías, creencias y valores que posee el profesor sobre su papel y sobre la dinámica de la enseñanza y del aprendizaje, La docencia de la educación física no está exenta de aspectos emocionales si lo que se quiere es tanto la actuación del profesor y el aprendizaje de la materia por el alumno sean valiosos, la enseñanza debe de estar orientada al desarrollo personal y social de los estudiantes.

3.6.1 Competencias: Para poder desarrollar una competencia primero es necesario contar con los contenidos, que se trabajaran en cada unidad o bloque, también es importante tomar en cuenta el grupo con el que se trabajara y si ya se ha tenido contacto con los estudiantes, si son estudiantes de primer ingreso es muy importante poder realizar un plan de diagnóstico para saber que tanto saben los estudiantes o que necesitan mejorar, esto servirá para tener claro que es lo que se desea alcanzar o hacia donde se quiere que el estudiante llegue y se desarrolle.

3.6.2 Contenidos: Los contenidos son de mucha importancia y son la base de lo que se pretende lograr o alcanzar en el estudiante durante cada unidad, esto no quiere decir que no se puedan modificar o cambiar de posición según se muestre en la tabla de contenidos, ya que estos pueden ser modificados según sean las necesidades que el estudiante presente.

3.6.3 Actividades: Son todas aquellas actividades que se llevan a cabo para ser enseñado cada tema de los contenidos, las actividades son importantes y tienen que ser acorde al contenido y a la edad del estudiante ya que de ellas depende la realización del contenido y que el estudiante pueda realizar sin ningún problema. Mediante diversas actividades el estudiante participa, relaciona y aprende para su diario vivir.

3.6.4 Métodos: Zeichner (1987) "Argumenta que se ha pretendido preparar al futuro profesor en las habilidades y estrategias que le permitan enjuiciar las metas

educativas, tomar decisiones sobre que métodos de enseñanza y que contextos conducen a ellas” Clark y Peterson (1986) entienden que los profesores deben “saber hacer” y a su vez analizar los efectos de su acción en los estudiantes, escuela y sociedad, prosperando así en el conocimiento profesional reflexivo”

Método sintético o global: En este método se enseña un ejercicio o una técnica en forma completa o en todo su conjunto de acuerdo a la forma de ejecutar la actividad.

Edad aplicativa: A toda edad.

Ventajas:

Admite una mayor participación de todo el cuerpo.

Ofrece amplias oportunidades de expresión en los alumnos.

Mejora rápidamente el ritmo.

Motiva fácilmente.

Desventajas:

Limita la progresión técnica de los ejercicios.

Método analítico: Consiste en aprender los ejercicios, juegos, fundamentos deportivos, por partes para después de aprendidas todas las partes unirlos entre sí.

Edad aplicativa: A partir del inicio del período del análisis entre los 8 y 9 años.

Ventajas:

- Rápido mejoramiento de la técnica.
- Progresión estable en el mejoramiento físico porque determina el esfuerzo.

Desventajas:

- No solicita la participación de los sistemas circulatorio y respiratorio.
- Pobreza rítmica y expresión muy limitada
- No motiva suficientemente.

Método mixto o ecléctico: (Sintético-Analítico-Sintético): Este método se define y se desarrolla en tres fases, producto de integración de la síntesis y el análisis.

- a) Mediante la síntesis se presenta una visión en conjunto o global de la acción a practicar. Luego de la presentación en conjunto con la demostración del maestro, se pasa a la ejecución de los alumnos basada en el esquema mental que previamente han hecho.
- b) Seguidamente se entra en el análisis de las partes que componen la acción a practicar, particularizándose la actividad.
- c) Finalmente, una vez fijadas o dominadas ya sea el caso, cada una de las partes particularizadas, se vuelve a la ejecución completa, pero ya con una asimilación de las partes en forma secuencial.

Edad aplicativa: De 9 a 10 años en adelante.

Ventajas:

- Rápida orientación técnica de los alumnos.
- Fácil corrección de defectos de ejecución y de rendimiento.
- Dominio más rápido de la técnica,
- Motiva fácilmente.

Desventajas:

- No se le puede señalar una desventaja marcada.

3.7 Fases de la planificación

3.7.1 Planificar

Al momento de diseñar la planificación es importante entender que existen dos etapas al momento de realizar la planificación. Lo primero es entender que antes de conocer al grupo se debe construir qué hacer para la planificación anual, en esta etapa diseñar aspectos como: qué y cuándo pasar los contenidos, definir actividades propuestas, herramientas para evaluar, tipos de evaluación. La segunda que tiene un aspecto claramente de relación entre profesor y estudiante y en la cual muchas veces la planificación se ve modificada porque se conoce al grupo, sus características y se tiene una idea general de lo que quieren. Aquí ocurre un proceso que es propio de la planificación, la flexibilidad, la cual debe

estar siempre presente en las actividades que se realizan debido a que es una alternativa para poder corregir el rumbo y conseguir los objetivos deseados.

Se puede decir que la planificación no solo se refiere al hecho de escribir y anotar en un hoja lo que se llevara a cabo el día siguiente, la planificación es mucho más que eso, es pensar con anticipación, reflexionar con y preguntarse si es lo correcto para ese día, para esa clase, para los alumnos que la recibirán, si les aportara algo importante para su diario vivir.

3.7.2 Ejecutar

Cuando se habla de ejecutar es decir que todo lo plasmado o planificado en una hoja de papel se cumplirá a cabalidad y a conciencia, el planificar no es algo que se realice solo para cumplir con las reglas o normas de la institución, ya que se debe tomar en cuenta que al momento de ejecutar o llevar a cabo lo planificado sea de utilidad y que aporte en gran cantidad al desarrollo integral de los estudiantes.

3.7.3 Evaluar

En cada momento de la clase se debe dar la evaluación. Cuando se evalúa en educación ocurre un fenómeno distinto, muchos confunden entre evaluar y calificar, puede que sea por el método que utiliza el profesor o simplemente porque no hay una claridad entre ambos conceptos. Cuando se habla de evaluación, se debe considerar un proceso que vela por diferentes aspectos en determinadas circunstancias. Evaluar tampoco se enfoca en un solo actor en la educación, en este caso el estudiante, sino que también va más allá del propio estudiante, incluye al profesor y a otros actores de la educación como los directores.

La evaluación no solo se centra en recoger información sino que también implica diálogo y autorreflexión. Otra dimensión de análisis respecto a las evaluaciones es considerar que éstas pueden ser diagnósticas, sumativas y/o formativas. Mientras que las sumativas se centran en el producto final, las formativas se orientan más hacia los procesos. Por otro lado el diagnóstico permite comprobar

procesos de entrada, principalmente en un inicio del año escolar y cuando se relaciona con un grupo nuevo.

3.8 El juego y la educación

3.8.1 El profesor y su rol en el juego en la escuela

El papel que tiene el profesor en el juego es de mucha importancia ya que conviene tener en cuenta la importancia de que los estudiantes conozcan y practiquen juegos autóctonos y tradicionales como vínculo y parte del patrimonio cultural de la comunidad ya que estos por diferentes razones se van perdiendo.

Existe en el juego una respuesta a diferentes situaciones vivenciales del estudiante y, a través de las mismas, se integran en el espacio escolar y la calle, su práctica habitual debe desarrollar en el estudiante actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social, la tolerancia, el respeto y la aceptación de normas de convivencia.

3.8.2 Diseños de espacios del juego

Se debe concientizar a los estudiantes antes de iniciar el juego, para que ellos tengan claro y respeten el espacio que se les designe para que lleven a cabo el juego. Este puede ser de carácter individual o grupal y así mismo tanto tradicional como deportivo.

3.8.3 Estructuración y organización de los tiempos de juego

El profesor debe de tener ya organizado el juego en tiempos, espacios y número de integrantes si fuera necesario, para que este se desarrolle de una forma amena y participativa donde el estudiante se motive sin dificultad y que sea de beneficio para su aprendizaje y desarrollo, sin olvidar que debe respetar las normas y reglas que se les indiquen

3.8.4 Actitudes del profesor respecto al juego

Debe valorarse la participación individual y en grupo, la práctica del juego en sí y no en función del éxito o el fracaso, la erradicación de las situaciones de

agresividad, violencia y desprecio hacia los demás. Tener siempre claro que todos los estudiantes son diferentes por lo tanto su desarrollo motriz no va hacer el mismo para todos.

3.9 Aprovechamiento del tiempo en la clase de educación física

Hay que tener en cuenta la distribución de horario que repercute directamente en el nivel de actividad o participación del estudiante, si es la primera o última sesión del día, antes o después del recreo, ya que el tiempo con el que se cuenta está limitado por lo cual se debe aprovechar al máximo. Se ha podido observar la diferencia del comportamiento de los estudiantes que reciben la clase de Educación Física antes del periodo de recreo, quienes están dispuestos y concentrados en escuchar las instrucciones y mantener una participación más activa, por lo contrario los estudiantes quienes reciben la clase de Educación Física después del periodo del recreo están más activos pero no prestan atención a lo que deben realizar, esto se debe a que durante el recreo ellos han liberado toda su energía, y se han motivado mediante los juegos que les gusta realizar, sin reglas, en cualquier espacio o con quienes ellos quieran compartir el juego.

Por medio de la clase contemporánea, se ha podido abordar el comportamiento de los estudiantes para así mismo poder aprovechar el tiempo al máximo manteniendo conversaciones, en donde el estudiante puede expresar sus metas y visualizarse en un futuro, inculcando en los estudiantes que aprendan haciendo y que reflexionen sobre lo que aprenden.

Mediante la clase de educación física el estudiante puede obtener varios beneficios desde el ámbito psicológico como la aplicación de ciertos valores, propiciar el desenvolvimiento de los estudiantes que participan en la clase, propicia un comportamiento más autónomo, Favorece la seguridad y estabilidad emocional. En el ámbito social, estimula y favorece un adecuado proceso de socialización, brindándoles ayuda a sus compañeros, y en el ámbito biológico, mejora su estado de salud y ayuda a desarrollar las cualidades motoras básicas que conforman la aptitud física por medio de las diversas actividades.

Mientras que el uso inadecuado del tiempo limita al estudiante, en su desarrollo físico así como el no convivir con los demás compañeros por medio de las diferentes actividades o grupos que se realicen, no le permite al estudiante desarrollar un pensamiento crítico ni lógico con respecto a diferentes situaciones que se le presente.

IV. MARCO OPERATIVO

4.1 Diseño de la investigación

4.1.1 Equipo de investigación

Para el desarrollo de la presente investigación intervienen como investigador principal MIRNA AZUCENA AGUILAR GARCÍA Maestra de Educación Física, Director de la Escuela Oficial Urbana Mixta Estados Unidos de América J.M Santiago Sacatepéquez, OSCAR HUMBERTO REYES y las maestras de grado Orquídea Alejandra Gramajo quien tiene a su cargo el grado de Segundo primaria sección B, Mirna Judith Rodríguez con el grado de Tercero primaria Sección A y Marta Velásquez con el grado de Cuarto primaria sección B quienes apoyaron brindando el permiso necesario para que los estudiantes que fueron seleccionados para el muestreo intencional puedan participar llevando a cabo la clase de Educación Física fuera del horario que les corresponde.

Recursos Humanos

Investigador

Director del establecimiento

3 Maestras de grado

30 Estudiantes

Recursos Físicos

Instalaciones del establecimiento

6 Pelotas Plásticas

30 Aros

10 Conos

15 Cuerdas

4.1.2 Presupuesto

Internet	Q 450.00
Un cartucho de tinta para impresiones	Q 200.00
Una resma de hojas blancas para imprimir	Q 60.00
30 Fotocopias	Q 10.00
TOTAL	Q 720.00

Viáticos

Transporte para llegar a la Universidad	Q 200.00
TOTAL	Q 200.00

Alimentación

Desayuno	Q 100.00
Refacción	Q 50.00
Almuerzo	Q 250.00
TOTAL	Q 400.00

TOTAL DE LA INVESTIGACIÓN	Q 1,320.00
---------------------------	------------

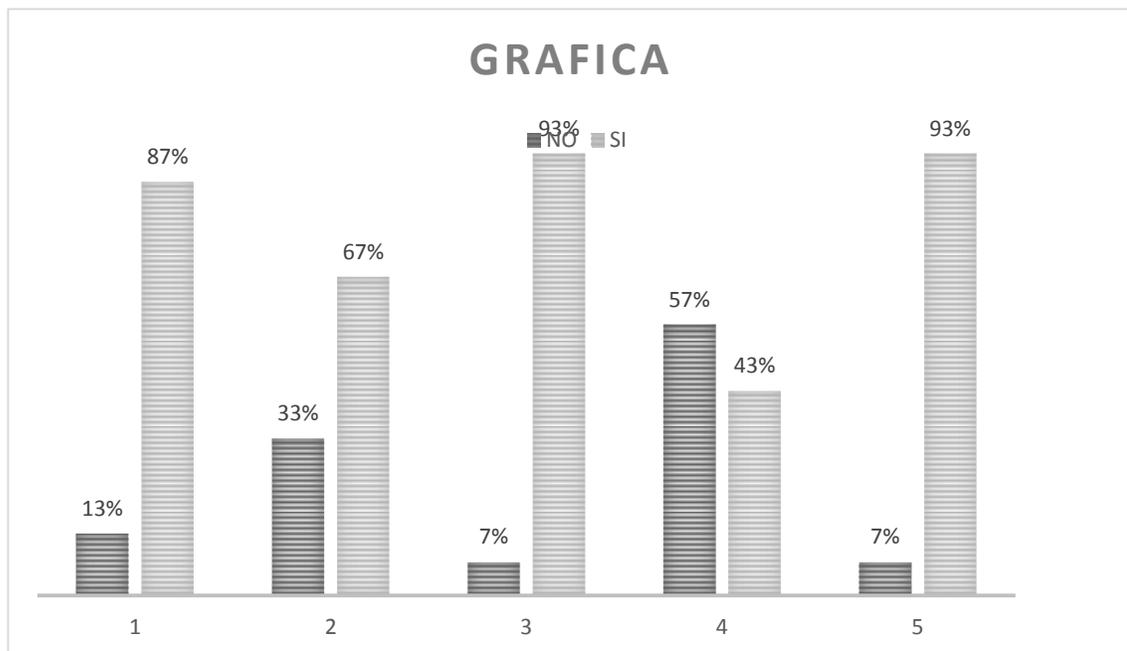
4.1.3 Programación

ACTIVIDADES	MESES															
	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL			
	SEMANAS															
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
FASE I																
Identificación de fuentes bibliográficas	■	■														
Acopio de información bibliográfica		■	■	■												
Construcción del marco teórico					■	■										
FASE II																
Selección de la muestra							■	■								
Tipo de muestreo							■	■								
Técnicas e instrumentos de recolección de datos									■							
Descripción de las técnicas con sus respectivos indicadores										■						
FASE III																
Organización jerárquica del proyecto												■				
Recursos institucionales												■				
Presupuesto de la investigación													■			
FASE IV																
Trabajo de campo													■			
Aplicación de las técnicas de instrumentos de recolección de datos													■			
Redacción y revisión														■	■	
Mecanografía y presentación																■

V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

5.1 Análisis de datos

1. Se evidencia cambios en el comportamiento de los estudiantes durante la clase de educación física?
2. El estudiante es capaz de tomar decisiones y resolver algún tipo de problema que se le presente?
3. El estudiante participa de forma activa siguiendo instrucciones y aportando ideas durante la clase de educación física?
4. Durante la clase de educación física se relaciona con sus compañeros sin discriminación de género?
5. Durante la clase de educación física el estudiante se mantiene motivado?



5.2 Interpretación de resultados

De acuerdo a la rúbrica de observación que se llevó a cabo el 26 de Febrero en la Escuela Oficial Urbana Mixta Estados Unidos de América J.M, aplicada a 30 estudiantes 15 niñas y 15 niños, de los grados de Segundo B, Tercero A y Cuarto B se obtuvieron los siguientes resultados acerca del uso adecuado del tiempo en la clase de Educación Física antes del periodo de recreo, el 87% de los estudiantes mejoraron su comportamiento y de esta forma se logró aprovechar el tiempo de la mejor manera, así como el 67% de los estudiantes fueron capaces de resolver problemas que se dieron durante el periodo de clase, el 93% demostró interés en la clase siguiendo instrucciones y participando de forma activa y consiente, al mismo tiempo podemos observar que el 43% de los estudiantes se relacionó con sus compañeros sin importar el género, y el 93% de los estudiantes se mostró motivado durante la clase participando de una forma dinámica.

VI. CONCLUSIONES

- 6.1 La Clase de Educación Física contribuye al desarrollo integral del estudiante mediante las diversas actividades que se desarrollen.
- 6.2 Mediante la clase de educación física se logra mejorar el comportamiento de los estudiantes logrando así el aprovechamiento del tiempo.
- 6.3 La clase de Educación Física no solo contribuye en el desarrollo motriz del estudiante sino que se logra la participación de todos los estudiantes.
- 6.4 Mediante la clase de educación física le estudiante puede obtener varios beneficios, desde el aspecto biológico, como la preservación de la salud, psicológico como la práctica de valores, autoestima, motivación y social como es poder socializar con todos y todas sin discriminación alguna.
- 6.5 La educación física aporta una mayor calidad de vida y da beneficios en los diferentes sistemas del organismo (cardiorrespiratorio, osteomuscular y endocrino)

VII. RECOMENDACIONES

- 7.1 Es recomendable que se pueda trabajar con el estudiante desde el ámbito bio-psico-social lo cual le permite prepararse para la vida manteniendo la mente siempre activa y conviviendo en sociedad.
- 7.2 Para lograr un mejor comportamiento en el estudiante es necesario mantenerlo motivado y poder utilizar los diferentes métodos de enseñanza.
- 7.3 Por medio de la participación activa, es necesario brindarle al estudiante todas las herramientas necesarias para que sea el quien construya su aprendizaje y se aproveche el tiempo.
- 7.4 Concientizar al estudiante acerca de la práctica de valores y en que le favorecen, así como motivarlos a que practiquen ciertas actividades para que puedan convivir en sociedad.
- 7.5 Mediante la clase educación física intervienen tres sistemas importantes del cuerpo los cuales es necesario que el estudiante conozca, y la función que estos tienen en el cuerpo, esto se puede llevar a cabo por medio de charlas o videos.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

(s.f.). Obtenido de www.efdeportes.com/efd136/los-habitos-saludables.htm.

<http://www.efdeportes.com/> . (18 de Mayo de 2010).

Back, J. W. (2009). Valoración de la Asignatura de Educación Física y su relación con la proyección del hábito físico-deportivo como parte de la cultura de vida en adolescentes de Tercero Básico del municipio de Jocotenango, Sacatepéquez,. Guatemala.

Carrillo, L. F. (30 de junio de 2010).

http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/educacion_fisica/los_conceptos.pdf .

Corsino, E. L. (19 de Junio de 2010). <http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFHist.html> .

Díaz, J. C. (31 de octubre de 2008). <http://juancamef.blogspot.com>.

Gaitán, C. U. (s.f.). Estado y Deporte en Guatemala, 1873-1921. Revista Digital, Buenos Aires: Año 10, N°. 75. Agosto de 2004.

Gaitán, U. (8 de Junio de 1990). Estado y deporte. Diario de Centroamérica.

<https://educacion-fisica-escolar.wikispaces.com/Capacidades+Físicas+Bási>. (s.f.).

McGehee, R. V. (1998). Historia General de Guatemala.

Orellana, C. G. (1997). Historia de la Educación en Guatemala. Guatemala: Editorial Universitaria.

Ramírez, C. (s.f.). Evolucion Historica.

www.educasites.net/educacion_fisica.htm. (5 de junio de 2010).

www.monografias.com. (20 de mayo de 2010).

IX. ANEXO

9.1 Glosario

- **Ámbito:** Espacio comprendido dentro de límites determinados, campo de la actividad.
- **Aptitud:** Capacidad y buena disposición para ejercer o desempeñar una determinada tarea o función.
- **Calificar:** Apreciar, expresar o determinar las cualidades o circunstancias de una persona, juzgar el grado de suficiencia de una persona en un examen o ejercicio.
- **Capacidades:** Talento o inteligencia, capacidad que tiene una persona o cosa de poseer algo en su interior.
- **Contemporáneo:** Existe en la misma época, algo que ocurre en la actualidad.
- **Destreza:** Habilidad, arte con que se realiza alguna cosa.
- **Erradicación:** Extracción total, eliminación de algo.
- **Estimular:** Incitar, animar a los estudiantes a que realicen dichas actividades para mejorar sus rendimiento o calidad.
- **Evaluar:** Determinar, estimar, el valor del aprendizaje o la importancia de algo.

- Genético: Parte de la biología que estudia las leyes de la herencia y todo lo relativo a ella.
- Habilidades: capacidad inteligencia y disposición para realizar algo, o que se realiza con gracia y destreza.
- Hábitos: Costumbre o practica adquirida por frecuencia de repetición.
- Sistema Cardio-respiratorio: Es el encargado de proveer y hacer llegar hasta el musculo el oxígeno necesario para su funcionamiento.
- Sistema endocrino: Es el conjunto de órganos y tejidos del organismo que segregan un tipo de sustancias llamadas hormonas, que son liberadas al torrente sanguíneo y regulan algunas de las funciones del cuerpo.
- Sistema osteomuscular: EL sistema osteomuscular está constituido por huesos y músculos, los cuales permiten el movimiento del cuerpo.

9.2 Instrumentos



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



Escuela Oficial Urbana Mixta Estados Unidos de América. J.M. Santiago Sacatepéquez.

Esta rúbrica se llevará a cabo mediante la técnica de la observación, durante el trabajo de campo.

1 ¿Se evidencia cambios en el comportamiento de los estudiantes durante la clase de educación física?

SI NO

2 ¿El estudiante es capaz de tomar decisiones y resolver algún tipo de problema que se le presente?

SI NO

3 ¿El estudiante participa de forma activa siguiendo instrucciones y aportando ideas durante la clase de educación física?

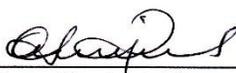
SI NO

4 ¿Durante la clase de educación física se relaciona con sus compañeros sin discriminación de género?

SI NO

5 ¿Durante la clase de educación física el estudiante se mantiene motivado?

SI NO


Oscar Humberto Reyes
DIRECTOR



PLAN DE CLASE O MICROCILO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IDENTIFICACIÓN					
PLANTEL: Escuela Oficial Urbana Mixta Estados Unidos de América		CURSO: Educación Física			
DOCENTE: Mirna Azucena Aguilar García		GRADOS: SEGUNDO, TERCERO Y CUARTO PRIMARIA		CICLO: 2,016	
UNIDAD: COORDINO MI SALTO		TRABAJO DE CAMPO			
No. De microciclo de iniciación	OBJETIVO POR COMPETENCIA	CONTENIDO	ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	FORMA ORGANIZATIVA	METODO Y RECURSO
MICROCICLO	Preparará el cuerpo por medio de actividades motoras para evitar lesiones.	Gimnasia Básica	<ul style="list-style-type: none"> - Rotaciones - Estiramiento - Aceleración del ritmo cardíaco <p align="right">(8 Min)</p>	P.O Dispersión libre F.O Individual	M. Global R. Aros
	Practica los diferentes saltos por medio de diversas actividades, llegando a un nivel de auto exigencia acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza.	HABILIDAD EN EL SALTO 1 Por el tipo de impulso del salto: 1.1 A dos pies 1.2 A un pie	Circuito: 1 En hilera enfrentada se colocan aros pasan saltado utilizando sus dos pies. 2 Se colocan conos en forma de zigzag, saltan con dos pies el cono de forma lateral. 3 Carrera de canguro: En hilera enfrentada se colocan una pelota entre las piernas saltan hasta llegar a la meta. 4 En hileras enfrentadas se colocan aros pasan saltando con un pie derecho e izquierdo cada vez se separan más los aros. 5 Se forma un avioncito con aros el cual deben de ir saltando según muestre el avioncito con uno o dos pies. 6 Salto de la cuerda: Competencia saltan durante 1 min, quien pare antes de tiempo va saliendo. (24Min)	P.O. Hileras, circulo F.O Grupal, frontal	M. Global, descubrimiento guiado R. Aros, conos, cuerdas, pelotas
	Regresa el cuerpo a su estado normal.	Relajación por medio del cuento motor	En círculo, respiración profunda, se acuestan ojos cerrados imaginan un bosque con muchos árboles, un río de agua cristalina, de pronto se convierten en aves, animales salvajes, animales mamíferos y dan un paseo por todo el bosque. (8Min)	P.O Circulo F.O Individual	M. Global, descubrimiento guiado R.

(Handwritten signature)



9.3 Programa de Docencia

RESUMEN EJECUTIVO

Es muy importante dar a conocer a los estudiantes la importancia de la clase de educación física y de la utilización del tiempo adecuado de la misma para lograr en los estudiantes un mejor desarrollo motriz y no solo motriz si no que ayuda mantener buena salud, a mantener relaciones interpersonales, y sobre todo la práctica de valores.

JUSTIFICACION

Es necesario que los estudiantes tengan conocimiento de la importancia que tiene el aprovechamiento del tiempo en la clase de Educación Física así como la importancia y los beneficios que ofrece tanto en el desarrollo biológico, psicológico y social.

OBJETIVO GENERAL

El estudiante tendrá un compromiso en su cambio de comportamiento para que de esta forma se pueda aprovechar el tiempo y se pueda desarrollar una clase bien estructurada.

OBJETIVO ESPECIFICO

Concientizar a los estudiantes sobre la importancia que tiene la clase de Educación Física en su desarrollo integral, así como el aprovechamiento del tiempo dentro de la clase.

LUGAR Y FECHA

Escuela Oficial Urbana Mixta Estados Unidos de América, Jornada Matutina
Salón de Tercero primaria Sección A 04 de marzo 2016

POBLACION OBJETO

Está conformado por 30 estudiantes 15 niñas y 15 niños de los grados de Segundo B, Tercero A y Cuarto B Primaria.

METODOLOGIA A UTILIZAR

Descubrimiento guiado y el método analítico: Ya que el estudiante va a visualizar y extraer lo que le parezca importante de los videos, para mejorar la clase después del periodo de recreo y poder aprovechar el tiempo de la mejor forma posible.

Desarrollo temático

1 Buenos Días

2 Explicación de los videos que observaran

3 Observación de los videos

4 Comentarios de los estudiantes

5 Agradecimiento y despedida del grupo

Recursos tecnológicos

1 Computadora

1 Cañonera

RECURSOS FISICOS

1 Salón

30 Escritorios

RECURSOS HUMANOS

Investigador

30 estudiantes

PRODUCTO ESPERADO

Que el estudiante haya sido capaz de observar la diferencia de la clase de educación física cuando se aprovecha el tiempo de la mejor forma posible a través de su comportamiento dentro de la clase, así mismo que haya reflexionado que cuando se quiere algo en la vida se puede lograr siempre con esfuerzo, dedicación y esmero.

COBERTURA

Tendrá una cobertura de 100 estudiantes niñas y niños quienes se verán beneficiados con la capacitación que se les brindo por medio de videos en donde ellos pudieron observar la clase de Educación Física y así mismo poder reflexionar sobre su comportamiento.

IMPACTO

Lo que más impacto causó en el estudiante fue que muchas veces se queja por no poder realizar dichas actividades o ejercicios, se burlan de los compañeros cuando no pueden realizar cierta actividad, y no se dan cuenta del daño que pueden ocasionar en el compañero teniendo un cuerpo completo, mientras que hay personas que tienen capacidades diferentes y que día a día luchan por lograr lo que se proponen, sin importar el tiempo que se lleven para poder lograrlo.

EVALUACION DE LOS PARTICIPANTES

Se evaluó a los participantes por medio de comentarios acerca de los tres videos que pudieron observar.

BIBLIOGRAFIA

https://www.youtube.com/watch?v=s3eVFSZF_k0

<https://www.youtube.com/watch?v=G5sO5Xe2IEA>

<https://www.youtube.com/watch?v=looUBhyZtOs>

9.4 Fotografias de trabajo de campo







9.5 Fotografías programa de docencia

