

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 RAFAEL LANDIVAR, PALESTINA DE LOS ALTOS,
QUETZALTENANGO, JORNADA MATUTINA, NIVEL PRIMARIO”**

GABRIELA LUCRECIA MORALES CIFUENTES

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
URBANA MIXTA RAFAEL LANDIVAR, PALESTINA DE LOS ALTOS,
QUETZALTENANGO, JORNADA MATUTINA, NIVEL PRIMARIO”**

POR

GABRIELA LUCRECIA MORALES CIFUENTES

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. 019-2016
CODIPs. 2259-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
Gabriela Lucrecia Morales Cifuentes
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO (20º) 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:

“VIGÉSIMO: 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 Rafael Landivar, Palestina de los Altos, Quetzaltenango, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Gabriela Lucrecia Morales Cifuentes

CARNÉ: 201415623

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. 019-2016
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 Urbana Mixta Rafael Landivar, Palestina de los Altos, Quetzaltenango, jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Gabriela Lucrecia Morales Cifuentes

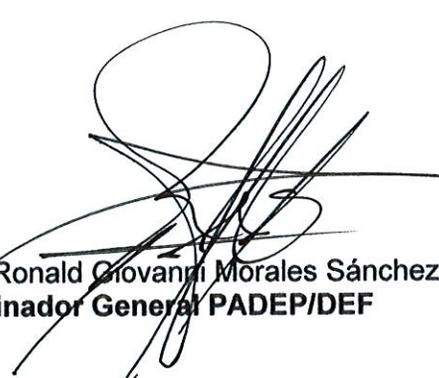
CARNÉ: 201415623

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



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 Urbana Mixta Rafael Landivar, Palestina de los Altos, Quetzaltenango, jornada matutina, nivel primario.** De la estudiante Gabriela Lucrecia Morales Cifuentes con carne 201415623 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. 019-2016
CODIPs. 790-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
Gabriela Lucrecia Morales Cifuentes
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO (20º) 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:

“VIGÉSIMO: 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 Rafael Landivar, Palestina de los Altos, Quetzaltenango, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Gabriela Lucrecia Morales Cifuentes

CARNÉ: 201415623

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Myhor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Sindy

Guatemala 01 abril 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Urbana Mixta Rafael Landivar, Palestina de los Altos, Quetzaltenango, la estudiante **Gabriela Lucrecia Morales Cifuentes, carné No. 201415623**, 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 Rafael Landivar, Palestina de los Altos, Quetzaltenango, jornada matutina nivel primario"**. Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

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

Atentamente,



Manuel de Jesús López Morales
Director
Escuela Oficial Urbana Mixta Rafael Landivar
Palestina de los Altos, Quetzaltenango



Agradecimientos

- A Dios Por haberme acompañado y guiado a lo largo de mí
carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad
y por brindarme una vida llena de aprendizaje, experiencias
sobrefelicidad.
- A mis padres: Cesar Ronaldo morales Cifuentes
Irma Natividad Cifuentes de Morales
Gratitud por su ejemplo de lucha, dedicación y apoyo
en todo momento de mi vida.
- A mis hijos Mariana Alejandra Ramos
Leonardo Fabián Ramos
Por quien espero ser ampliamente superado, y ser ellos
una de las razones que me diera aliento para lograr este
triumfo.
- A los docentes: Que me impartieron sus conocimientos y experiencias que
serán la base de mi profesión, con especial cariño y
agradecimiento al licenciado Juan Alberto Cuts Gutiérrez por su
paciencia y dedicación.
- A mis compañeros: Gracias por su motivación y ayuda durante el tiempo que
hemos compartido, quienes les deseo todo el éxito del
mundo.

ÍNDICE

CONTENIDO

Introducción.....	1
I Marco conceptual.....	2
Planteamiento del problema.....	2
1.2 Justificación	5
II Marco metodológico.....	6
2.1 Objetivos.....	6
2.2 Método.....	6
III. Marco teórico	8
3.1 descripción de la escuela:.....	8
3.2 Descripción del municipio de palestina de los altos:.....	9
3.3 Rol:	12
3.4 Profesor:	12
3.5 Educación física:	12
3.6 Rol del maestro de educación física:	13
3.7 La importancia de la Educación Física en la escuela:.....	14
3.8 Etapas en una clase de educación física:.....	15
3.9 Componentes de la educación física:	16
3.10 Desarrollo integral:	16
3.11 PADED/D.....	17
3.12 Desarrollo humano en su aspecto biológico:.....	18
3.13 Biológico:.....	18
3.14 desnutrición infantil:.....	18

3.15 Mala alimentación:	19
3.16 Motricidad y movimiento:	20
3.16 Ámbito psicológico:	21
3.17 Maltrato infantil:	21
3.18 La autoestima infantil:	21
3.19 Acoso escolar:	22
3.20 Ámbito social:	22
3.21 La importancia de valores en la clase de educación física:.....	23
3.2 2 Desintegración Familiar en Guatemala:.....	23
3.23 Como influye la familia en la educación:.....	24
3.24 Migración:	25
3.25 Ámbito laboral:	26
3.26 Problemas a que se enfrenta el maestro de educacion física:.....	27
IV Marco operativo	28
4.1 Diseño de la investigación	28
4.1.1 Equipo de investigación	28
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:.....	36
VI Conclusiones	39
VII Recomendaciones.....	40
VIII Bibliografía.....	41
IX Anexo.....	43

9.1 Glosario:	43
9.2 Instrumentos:.....	44
9.3 Programa de Docencia:.....	47
9.4 Programa de Extensión:.....	57

Introducción

El presente informe de sistematización de la experiencia docente, trata sobre el Rol del Profesor de Educación Física en el Desarrollo Integral en el Ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral de la Escuela Oficial Urbana Mixta Rafael Landívar del municipio de Palestina de los Altos, nos ayuda a determinar las problemáticas con las que cuenta el establecimiento.

Como ayudar a mejorar esta problemática a los estudiantes por medio de la clase de educación física desde sus distintos ámbitos en el cual esta influye, de manera que propiciemos en nuestros estudiantes aprendizajes realmente significativos y de cambio para tener una mejor calidad de vida.

En el ámbito biológico les ayuda para darse cuenta de las necesidades y carencias de la importancia de la práctica de la actividad física y los beneficios que con ella reciben, tanto para el desarrollo muscular y físico como para prevenir enfermedades.

En el ámbito psicológico es muy importante para el desarrollo integral de los estudiantes y como ayudarles en los diferentes problemas que presentan.

En el ámbito social es tan importantes ya que en este ámbito se pudo dar cuenta los beneficios de la práctica de los valores no solos dentro del establecimiento sino en la comunidad.

En el ámbito laboral se puso dar cuenta de la importancia de la clase de educación física y los beneficios que esta clase tiene para el desarrollo integral del niño.

I Marco conceptual

Planteamiento del problema

El municipio de Palestina de los Altos pertenece al departamento de Quetzaltenango se encuentra ubicado en la región VI occidente altiplano su extensión territorial es de 48 kilómetros cuadrados la altitud es de 2620 metros sobre el nivel del mar, el número de habitantes aproximada mente es de 1500, su clima es frío.

El establecimiento se llama Escuela Oficial Urbana Mixta “Rafael Landívar”.

Ubicada en la 2da. Calle 2-43 zona 2 del municipio de Palestina de los Altos, departamento de Quetzaltenango.

Infraestructura:

Construidas cinco aulas de block y once de ladrillo con piso de mosaico, el techo con teja de duralita y lámina.

- Una dirección
- Una bodega
- Una cocina escolar
- Dos canchas de básquet bol (recreación)

Se atienden los niveles de pre-primaria y primaria. Dirigidos por un director liberado. Las docentes que atienden el nivel pre-primario son tres. Los docentes que atienden el nivel primario son quince, doce docentes son presupuestados por el MINEDUC en el renglón 011 y cuatro docentes por contrato en el renglón 021. Se cuenta con 2 docentes de Educación Física presupuestados por el MINEDUC y una maestra de Educación Musical contratada por Ya Municipalidad.

Se atienden a 480 estudiantes de primero a sexto grado.

Primer grado 4 secciones, Segundo grado 3 secciones, Tercer grado 3 secciones
Cuarto grado 2 secciones, Quinto grado 2 secciones, Sexto grado 1 sección.

Viendo las necesidades que presentan los estudiantes de la Escuela Oficial Urbana Mixta Rafael Landívar del municipio de Palestina de los Altos departamento de Quetzaltenango.

Que en el ámbito social por la falta de oportunidades y la situación socioeconómica de los padres de los estudiantes, tienen que salir a trabajar a otro departamento o emigrar a otro país, las familias se desintegran y los niños muchas veces quedan a cuidado solo de su madre, y en otros casos con los abuelos ya que los dos padres emigran, esta problemática les afecta demasiado a los niños, en lo psicológico por la falta que le hacen y se convierten muy inseguros, autoestima baja o rebeldes ya que su mente se distrae y prestan poca atención a los docentes en clase, por tristeza de los padres o en lo contrario, quieren llamar la atención y se vuelven rebeldes con problemas de baja autoestima, y en el aspecto biológico encontramos problemas de mala alimentación que se refleja en la fisonomía de los estudiantes como baja estatura, y al momento de impartir las clases su concentración no es la adecuada, se distraen con facilidad y su coordinación es deficiente igual que su psicomotricidad, de igual forma su rendimiento físico. Así es más difícil darles los contenidos adecuadamente, tomando en cuenta la falta de implementación y material didáctico que es otro factor que dificulta más el proceso educativo de los estudiantes.

Por lo que se tomó en cuenta varios aspectos que son de mucha importancia para el desarrollo y bienestar de los estudiantes tanto en lo biológico, psicológico social y laboral.

La problemática de los estudiantes la podemos observar en el comportamiento al momento de impartir la clase de educación física, los niños demuestran ser distraídos, agresivos, o tímidos, no atiende las instrucciones que se requieren al momento de dar la clase.

- La población de objeto de estudio está conformada por niños y niñas de las edades de 7 a 10 años de raza indígena y ladina de área urbana y rural que cursan educación primaria en la Escuela Oficial Urbana Mixta Rafael Landívar del municipio de Palestina de los Altos departamento de Quetzaltenango.

- Dicha problemática será abordada especialmente en la clase de educación física ya que por medio de esta clase podemos ayudar a canalizar su frustración y el problema de autoestima de los niños. Porque en el momento de recibir dicha clase ellos se sienten liberados expresan sus sentimientos y emociones, es por eso que esta clase los puede ayudar de gran manera utilizando las estrategias adecuadas a través del juego y la recreación.

- Se realizará la recolección de datos, a través de entrevistas a los niños y Pasar una encuesta a los docentes, para tener más información acerca del desarrollo y el porqué del comportamiento de los niños.

¿Cómo se puede dar un desarrollo integral en los estudiantes?

¿En qué nos puede ayudar la clase de educación física en el ámbito biológico?

¿Cuáles son las consecuencias de la emigración y desintegración familiar en los niños?

¿Cuál es el papel que ocupa el profesor de educación física en el desarrollo psicológico y social del niño?

Se respaldará la investigación a través de la teoría investigaciones, observaciones y entrevistas.

1.2 Justificación

Observando el problema y las necesidades que enfrentan día con día los estudiantes de la escuela Oficiar Urbana Mixta Rafael Landivar del municipio de Palestina de los Altos departamento de Quetzaltenango.

Nos vemos en la necesidad de hacer esta investigación, a través de la preparación que hemos obtenido en el programa académico de desarrollo profesional docente PADEP\DEF nos podemos dar cuenta de cómo poder ayudar a los estudiantes que presentan estos problemas; y que mejor que haciéndolo en la clase de educación física, tomando en cuenta que esta área es de suma importancia en la educación de los estudiantes, ya que por medio de ella podemos observar, el comportamiento y las actitudes de los estudiantes y poder canalizar sus emociones a través de la recreación y juegos para enseñarle los valores y el respeto a los demás y la importancia de la cultura física.

El tema será investigado con el fin de buscar mejoras en el comportamiento de los estudiantes a través de los conocimientos adquiridos a través del programa. El curso de psicología nos enseña algunas técnicas de cómo ayudar a los estudiantes con distintos tipos de problemas y este caso como ayudar a los niños a mejorar su autoestima baja, su inseguridad y rebeldía, a través de charlas motivacionales y poder identificar los problemas de cada estudiante que limita su aprendizaje, ahí entra la labor docente y pone en función sus conocimientos adquiridos y así poder contribuir de una manera efectiva, en la educación de los estudiantes y que mejor que hacerlo partiendo de la clase de educación física ya que en esta clase se puede ayudar a mejorar las relaciones sociales de los niños y su autoestima, complementando su formación integral por medio de la práctica lúdica y recreativa, utilizando estos aspectos de una forma adecuada podemos ayudar de una mejor manera a los niños que cuentan con estos tipos de problemas y así superar sus dificultades y mejorar su calidad de vida.

II Marco metodológico

2.1 Objetivos

a. General

Mostrar los aportes del rol del profesor de educación física de PADEP\DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito, biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Rafael Landívar.

b. Específicos

- Identificar los aportes del maestro de educación física en el proceso biológico de los niños.

- Demostrar la importancia que tiene la educación física en lo biológico, psicológico y social de estudiante de nivel primario.

- Establecer estrategias para fortalecer la autoestima de los niños y para mejorar el rendimiento académico.

2.2 Método

c. Muestra

La población objeto de estudio está conformado por 15 estudiantes, 4 de segundo primaria, de 8 años de edad, 5 de tercero primaria, de 9 años de edad y 6 de cuarto primaria de 10 años de edad, siendo 10 niñas y 5 niños, 6 de etnia indígena y 9 de etnia ladina, 7 de área rural y 8 área urbana de situación económica baja.

5 docentes del establecimiento, 4 ladinos y uno indígena, originarios de municipio de palestina de los Altos de área urbana, ladinos comprendidos entre las edades de 29, 31, 32 y 45 años, siendo 4 mujeres y 1 hombre, pertenecientes a una situación económica media.

Siendo un total de 20 encuestas a estudiantes y docentes del plantel educativo

d. Recolección de datos

El procedimiento investigativo se realizó por medio de una entrevista a los estudiantes de segundo, tercer y cuarto grado de primaria y pasar una encuesta al docente del Centro educativo de la escuela oficial urbana mixta Rafael Landívar Palestina de los Altos, en horarios regulares de clases.

Posterior a la aplicación de la encuesta, entrevista y recolección de datos Se realizará la tabulación de los mismos mediante la interpretación.

e. Análisis estadístico de los datos

El método a utilizar es el mixto, para la interpretación el cuantitativo a través de graficas de barras y el cualitativo por medio de análisis.

f. Instrumentos

Entrevista:

El concepto de entrevista hace referencia a la comunicación que se constituye entre el entrevistador y el entrevistado. En ambos casos pueden ser más de una persona. El objetivo de dicha comunicación es obtener cierta información, ya sea de tipo personal o no.

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 el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de tríptico, gráfica o tabla. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, integrada a menudo por personas, empresas o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos.

III. Marco teórico

1 descripción de la escuela

Escuela Oficial Urbana Mixta “Rafael Landivar”. Ubicada en la 2da. Calle 2-43 zona 2 del municipio de Palestina de los altos, Departamento de Quetzaltenango.

Infraestructura:

Construidas cinco aulas de block y once de ladrillo con piso de mosaico, el techo con teja de duralita y lámina.

- Una dirección
- Una bodega
- Una cocina escolar
- Dos canchas de básquet ball (recreación)

Se atienden los niveles de pre-primaria y primaria. Dirigidos por un director liberado. Las docentes que atienden el nivel pre-primario son tres. Los docentes que atienden el nivel primario son quince, doce docentes son presupuestados por el MINEDUC en el renglón 011 y cuatro docentes por contrato en el renglón 021. Se cuenta con dos docentes de Educación Física presupuestados por el MINEDUC y una maestra de Educación Musical contratada por la Municipalidad.

También la escuela cuenta con una cocinera que trabaja por contrato con el MINEDUC, quien se encarga de la elaboración de la refacción escolar juntamente con la comisión y El Consejo Educativo.

Se atienden a 480 estudiantes de primero a sexto grado.

Primer grado 4 secciones, segundo grado 3 secciones, tercer grado 3 secciones cuarto grado 2 secciones, quinto grado 2 secciones, sexto grado 1 sección.

Las comisiones que funcionan en el establecimiento son:

Comisión de Cultura, encargada de organizar a los estudiantes y docentes para realizar los momentos cívicos semanales y fechas conmemorativas.

Comisión de Deportes, organizan actividades deportivas inter-aulas y municipales o del sector.

Comisión de Ornato, organiza y programa las áreas y días de limpieza del establecimiento.

Comisión de Evaluación, se encarga de calendarizar, orientar, revisar y autorizar los anteproyectos y listas de cotejo para la medición del rendimiento estudiantil.

Comisión de Disciplina, se encarga de velar por el orden en los ambientes de la escuela a la hora de recreo y en actividades.

Comisión de Primeros Auxilios, es la encargada de mantener equipado el botiquín escolar con medicinas adecuadas a las edades de los estudiantes y para enfermedades simples, como también para raspones que son muy comunes que sufran los niños.

1.2 Descripción del municipio de Palestina de los Altos

El lugar era un paraje en la época posterior a la independencia del país, inicialmente conocido al cual llamaban “Toj Suj”, que significa lugar inhabitado o deshabitado, es un llano grande y plano rodeado de montañas que servía para pastorear ovejas, pertenecía al municipio de San Juan Ostuncalco y sus primeros pobladores fueron indígenas de las aldeas de ese Municipio; posteriormente arribaron familias ladinas o criollas de las aldeas de Varsovia, Monrovia y Victoria al lugar denominado la Joya, nombre que dieron a la aldea El Carmen. En el año 1881 el Presidente de la República, General Justo Rufino Barrios ordenó parcelar el lugar para fundar una aldea. En 1882 se inició la construcción de la carretera que uniría a San Marcos con Quetzaltenango, lo cual derivó en mayor progreso para el lugar. A finales del siglo XIX el Alcalde Municipal de San Juan Ostuncalco cambió el nombre de la aldea El Suj por el de Palestina, en honor a tierra santa. El 18 de febrero de 1933 se creó el Municipio por acuerdo presidencial; sin embargo, su nombre causó problemas con la correspondencia porque había una finca del mismo nombre en jurisdicción de Coatepeque; dicho problema subsistió hasta el

año 1952 en que por gestiones de los ciudadanos Wilfrido y Gregorio Morales Rivera, el Presidente de la República emitió el Acuerdo Gubernativo del 7 de febrero de 1952 mediante el cual se agregó al nombre de Palestina, la denominación “de los Altos”, para diferenciarla de la finca citada. Desde su fundación lo integraban las aldeas El Carmen y San José Buena Vista, el 4 de marzo de 1936 se anexó la aldea El Edén, que pertenecía al municipio de San Carlos Sija, Quetzaltenango, por convenir a los intereses de sus habitantes y por la cercanía al nuevo Municipio.

2.3 Localización

Pertenece al departamento de Quetzaltenango, ubicado en la región VI Sur-Occidente altiplano. Colinda con los siguientes municipios: San Juan Ostuncalco y Sibila.

Extensión y altitud:

Su extensión oficial del Municipio, según el Instituto Geográfico Nacional, es de 48 Kilómetros cuadrados. La altitud promedio en la marca de base situada en el parque central es de 2,620 metros sobre el nivel del mar, El número de habitantes es de 15,000, Cuenta con 5 aldeas y cincuenta caseríos.

2.4 Clima

Predomina el clima frío durante todo el año; la temperatura anual promedio es de 14o C. y la mensual máxima de 22.4o C. (abril) y la mensual mínima de 6.8° C. (enero); sin embargo, en el período de diciembre a febrero se han registrado temperaturas hasta de -6. 7⁰ centígrados.

2.5 Salud

El servicio lo presta el Centro de salud Tipo “B”, del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, tiene personal capacitado para asistencia preventiva y curativa menores y dispone de mobiliario básico. También funcionan cuatro Puestos de Salud en cuatro aldeas del Municipio. Los servicios se limitan a la

consulta externa médica materno-infantil, emergencias, saneamiento ambiental, salud comunal, epidemiología, planificación familiar y control de crecimiento del niño. Los puestos de salud rurales atienden consultas externas y saneamiento ambiental. Según el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, la cobertura es del 100%, ya que ha instalado un centro de salud por cada 10,000 habitantes y un puesto de salud por Cada 2,000 habitantes. Sin embargo, la infraestructura física no refleja el déficit de personal médico en servicio, ya que únicamente hay un Médico y Cirujano para atender toda la población del Municipio, con apoyo de un enfermero graduado, tres auxiliares de enfermería, una secretaria, un técnico de salud rural, un inspector de saneamiento, un trabajador operativo, todos empleados públicos. Apoyan 41 comadronas y ocho promotores de salud, financiados por ONG'S y voluntariados. En el Centro de Salud funciona una extensión del programa Sistema Integral de Atención en Salud —SIAS -, que capacita a sectores de la población, atiende consulta externa y proporciona tratamientos preventivos en las comunidades de difícil acceso. Han brindado capacitaciones a los docentes del municipio sobre Nutrición e Higiene para tener escuelas saludables, poniendo en práctica el Plan Hambre Cero.

2.6 Educación

En el Municipio funcionan 24 escuelas nacionales 3 institutos por cooperativa, 1 telesecundaria; Supervisión de Educación local No. 96-31 Funciona desde el año 1993 a cargo de un Supervisor y una secretaria; se ubica en una oficina del edificio municipal y atiende a 30 centros educativos. Algo importante de notar, es el énfasis que se ha puesto en la cobertura del área rural, la cual tradicionalmente se ha marginado de los beneficios de la inversión pública en educación. Los alumnos de pre-primaria (11.26%) y primaria (78.33%) tienen coberturas adecuadas en función total de población en edad escolar; no obstante, la infraestructura física y humana existente, los programas estatales no han podido adaptarse al fenómeno migratorio de los escolares, que se desplazan junto a sus padres, hacia la costa sur a trabajar en el corte de café. Esta rigidez en los programas y planes de estudio oficiales impide que la formación de los niños sea

más acelerada, ya que la repitencia y ausentismo son altos en la región. En Palestina de los Altos, la población depende de la agricultura y por lo tanto la tierra es su principal recurso y la emigración para subsistir.

3.3 Rol

“El papel que despliega un individuo o un grupo en una actividad determinada se denominará como rol. “Según el autor el rol es el comportamiento y desempeño de una persona y la forma de actuar ante una circunstancia.

3.4 Profesor

Profesor, docente o enseñante, es quien se dedica profesionalmente a la enseñanza, bien con carácter general, bien especializado en una determinada área de conocimientos generales o específicos de la materia que enseña, parte de la función pedagógica del profesor consiste en facilitar el aprendizaje para que el alumno o estudiante lo alcance de la mejor manera posible.

Profesor es el encargado de enseñar a los estudiantes, de acuerdo al área asignada en la cual es especialista, tomando en cuenta la mejor metodología de acuerdo al área especializada. (Kuri, 1999)

Según el autor el profesor es el encargado de la enseñanza debe tener habilidades y ser experto para guiar, orientar y facilitar el conocimiento a sus alumnos, de acuerdo al área asignada.

3.5 Educación física

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. (wiquipedia.org2016)

La educación física es un área en el cual abarca todo lo relacionado con el movimiento del cuerpo y la y fortalecimiento de la actividad física, atreves de movimientos, motricidad y la recreación.

3.6 Rol del maestro de educación física

La mayor parte del éxito laboral es el rol del maestro de educación física en el desarrollo integral de los estudiantes , específicamente en la escuela y la comunidad son los factores Influyentes en el desarrollo del niño y niña, desde su concepción hasta la edad adulta, manifestándose por medio de conductas diversas que conducen al niño y niña a actuar de diferentes formas según el contexto donde se ha desarrollado, ya que existe en nuestra sociedad distintos niveles socioeconómicos que facilitan o impiden un crecimiento y desarrollo sano y productivo a la niñez. Como docente es importante conocer claramente cuál es el papel que desempeña dentro de la institución educativa, saber cuál es la misión y qué espera la escuela, además es fundamental tener presente cuál es el perfil de egreso del estudiante y como contribuir en su formación integral. Si no se tienen los conocimientos suficientes no se puede enseñar y orientar al alumno en su aprendizaje. Por lo que es muy importante la formación en el programa, para poder ser innovadora, flexible y tener una actitud positiva ante las dificultades por la influencia de distintos factores que afecta el proceso aprendizaje de los alumnos como: Factores fisiológicos, sociales, psicológicos y psicomotriz ya que el desarrollo del niño debe ser equilibrado. Mejorar la calidad educativa en la clase de educación, es necesario la participación decida y entusiasta para mejorar el rol del maestro de educación física en la formación integral del alumno.

(La Educación Física en las Enseñanzas, 1985, p. 30).

El rol del profesor de educación física, es muy importante para el desempeño docente; ya que cuenta con las capacidades necesarias para apoyar al estudiante a que obtenga una mejor motricidad y un mejor control en sus actividades diarias.

3.7 La importancia de la Educación Física en la escuela

La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación. Se ha constituido como área fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida. A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la primaria básica, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura. A través de la clase de Educación Física los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento. (Porras)

La educación física es parte del currículo nacional, ya que es un área obligatoria y fundamental para el desarrollo integral del estudiante, para mejorar sus destrezas motoras y cognitivas a través del juego y la recreación.

Otro de los beneficios de la clase de educación física es fomentar los valores, mejora la autoestima, recrear y ayudar a que el niño se desenvuelva mejor.

3.8 Etapas en una clase de educación física

Explicación de los objetivos.

*Los alumnos deben saber que se quiere de ellos, al final de la clase y al término del proceso de enseñanza-aprendizaje.

*Efecto motivacional.

3.7.1 Puesta en acción o calentamiento

*Duración aprox. 10 minutos. Parte inicial o calentamiento

Parte principal o desarrollo de la clase

Parte final

Estos son los pasos que se toman en cuenta a la hora de impartir, la clase de educación física.

“Para evitar lesiones al estudiante, durante el periodo de educación física o posterior a la misma.” (blogsport, 2016)

La etapa de la clase de educación física se compone de 3 pasos que son parte inicial para elevarle la temperatura del cuerpo y evitar lesiones, parte principal para poner en práctica los elementos motrices habilidades, destrezas y aptitudes pre deportivas y la parte final que nos ayuda a la relajación. Estos pasos hay que tomar muy en cuenta porque son fundamentales a la hora de impartir la clase de educación física.

3.9 Componentes de la educación física

El Área de Educación Física se desarrolla por medio de los siguientes componentes: Motriz, desarrolla la inteligencia kinestésica y dominio espacial en relación con las habilidades, destrezas de movimiento y aptitudes físicas en los y las estudiantes por igual. Hacer énfasis en la solución de problemas de orden motor en su vida diaria. Higiene y Salud: inculca hábitos higiénicos que favorecen una vida sana, física, mental y emocional. Social: desarrolla la intra e inter inteligencia en los y las estudiantes en relación con las actitudes y valores que permiten la integración social y el sentido de pertenencia al grupo, sin discriminación alguna. (avivara.org 2016)

Los componentes del área de educación física son tomados muy en cuenta a la hora de impartir la clase ya que son la base fundamental de área y para un mejor desarrollo de los niños y niñas en edades escolares mejorando su motricidad, habilidades y destrezas.

3.10 Desarrollo integral

La teoría del desarrollo integral, explica básicamente que el desarrollo biológico de la colectividad humana no puede ser objeto de uso o abuso de lo económico. Todo ser humano tiene la libertad y el derecho a su sostén biológico que la Tierra le da gratuitamente.

Reconociendo que el desarrollo es un proceso global económico, social, cultural y político, que tiende al mejoramiento constante del bienestar de toda la población y de todos los individuos sobre la base de su participación activa, libre y significativa en el desarrollo y en la distribución justa de los beneficios que de él se derivan.

(OREGO, J. (2010), p 183)

A una categoría regulada que genera la idea de un desarrollo integral tendremos de entrada que el ser humano, en concreto, posee en sí mismo un desarrollo integrado, en otras palabras, el ser humano en todo lo que realiza integra las

distintas manifestaciones de su ser, independientemente de la categoría que se use para nombrarlo.

Buscar un desarrollo integral implica intencionalidad y toda ella implica orientaciones que se dan producto de posiciones sociopolíticas, socioculturales y socio históricas, es decir con intencionalidad”²

El desarrollo integral del ser humano requiere de todas las ares e integrando todos los campos para tener un desarrollo integrado que se obtiene de la orientación sociocultural.

3.11 PADED/D

Programa Académico de Desarrollo Profesional

Docente -PADEP/D-

Es un programa de formación universitaria para el personal docente en servicio, del sector oficial del Ministerio de Educación, que tiene como propósito elevar el nivel académico y mejorar su desempeño laboral en los diferentes niveles y modalidades educativas, dentro de los subsistemas escolar y extraescolar.

Objetivos:

1. Desarrollar procesos de reflexión autónoma docente y compartida sobre el sentido de la práctica pedagógica.
2. Replantear la gestión, los procesos y organización curricular para que los docentes puedan organizar y ejecutar un currículum enriquecido de acuerdo con las características socioculturales y lingüísticas de la región y comunidad donde laboran.
3. Promover la aplicación de la investigación-acción-reflexión como instrumento de desarrollo profesional.
4. Desarrollar las capacidades de autonomía y responsabilidad en el campo experimental e investigativo de su competencia.
5. Desarrollar conocimientos, habilidades, valores y actitudes profundas, así como madurez científica, capacidad de innovación y creatividad para resolver y dirigir la solución de los problemas educativos, con responsabilidad e independencia.

(Mineduc.educ.gt 2016)

El programa en si persigue mejorar y actualizar la metodología de la enseñanza aprendizaje de los maestros, desenvuelve procesos de investigación para brindar una educación renovada.

3.12 Desarrollo humano en su aspecto biológico:

El crecimiento humano es un fenómeno biológico complejo, y representa una parte vital en el desarrollo normal de todos los niños. Se refiere a los cambios cuantitativos en el tamaño y la masa corporal a partir de la transformación de una célula inicial en un organismo.

3.13 Biológico

Es el conjunto de órganos, sistemas y tejidos que trabajan en conjunto y realizan actividades propias de los seres vivos para su subsistencia, así como es capaz de alterar su medio ambiente. (Prezi.com2016))

3.14 desnutrición infantil

Se dice que la desnutrición es una enfermedad que se da a causa de practicar una dieta que no es apropiada para el cuerpo o puede ser que el mismo cuerpo sea una causa de que no pueda absorber estos nutrientes.

Entonces se podría decir que la desnutrición infantil es una enfermedad causada a un ser humano que está en pleno desarrollo y que aún no se considera como adulto ya que en este período porque sus defensas no están completamente desarrolladas por lo tanto no están preparadas para combatir enemigos que invadan el cuerpo.

Hay dos tipos de desnutrición: desnutrición primaria cuando los nutrientes no pueden ser aportados por la situación económica, cultural y/o educativa. Así mismo, se clasificará como desnutrición secundaria si los aportes nutricionales son adecuados, pero, debido a otras enfermedades, la absorción o utilización de estos alimentos no es adecuada.

La pérdida de peso y las alteraciones en el crecimiento son las principales manifestaciones del mal estado nutricional y basados en el peso esperado del niño (de acuerdo a su edad o estatura) hacemos el cálculo que determina el grado de desnutrición. (de guate.com2016)

La desnutrición es uno de los factores que más afecta a la niñez en las edades escolares ya que es una enfermedad que es causada por falta de consumo de alimentos apropiados para la nutrición ya sea por falta de alimentación o por la situación económica que es otro factor importante, y es un factor determinante en la labor docente; ya que no se le puede exigir demasiado rendimiento a los niños con este problema y se tiene que realizar las adecuaciones correspondientes del área de educación física.

3.15 Mala alimentación

Alimentación completa no solo asegurará su crecimiento, sino también su salud presente y futura ya que la dieta de los primeros años de vida marcará el metabolismo del niño en su etapa adulta, y aumentará o disminuirá las posibilidades de padecer ciertas enfermedades.

Los niños malcomidos se caracterizan por tomar solo un limitado número de alimentos y rechazar verduras, frutas, pescados. Se niegan a probar alimentos nuevos y sienten una gran atracción por una dieta poco sana, equilibrada, variada y adecuada a su edad y sus necesidades.

Consecuencias de la mala alimentación:

Comer es necesario para vivir, crecer, moverse, jugar, estudiar... Por lo que un niño que come poco se desarrollará y no es el ideal, será menos fuerte, se cansará antes y le costará más estudiar, leer, concentrarse, etc.

El resultado más inmediato de una alimentación pobre, escasa en vitaminas, minerales y demás nutrientes es la malnutrición, que no es lo mismo que desnutrición. Un niño puede estar gordito y, sin embargo, malnutrido si se alimenta exclusivamente de bollos, hamburguesas y pizzas. De hecho, probablemente tenga sobrepeso, lo cual es perjudicial para su salud ya que puede desarrollar obesidad, diabetes. (slideshare.net2016)

La mala alimentación es otro factor que influye mucho en el desarrollo de los niños, son los más vulnerables a sufrir este problema, ya muchas veces no toman los alimentos necesarios para su organismo.

Esto desequilibra la calidad alimenticia. Ocasiona problemas de concentración y los niños prestan poca atención a las indicaciones dadas, y se cansan con facilidad también son menos fuertes y demuestran poco interés en la clase afectando el rendimiento escolar.

3.16 Motricidad y movimiento

La motricidad es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. Es algo integral ya que intervienen todos los sistemas de nuestro cuerpo. Va más allá de la simple reproducción de movimientos y gestos, involucra la espontaneidad, la creatividad, la intuición, etc., tiene que ver con la manifestación de intencionalidades y personalidades.

La primera manifestación de la motricidad es el juego y al desarrollarse se va complejizando con los estímulos y experiencias vividas, generando movimientos cada vez más coordinados y elaborados. Los niños pasan por diferentes etapas antes de realizar un movimiento. Cuando nacen sus movimientos son involuntarios, luego pasan a ser movimientos más rústicos con poca coordinación y más adelante ya son capaces de realizar movimientos más controlados y de mayor coordinación.

La motricidad que van desplegando los niños se divide en motricidad gruesa y motricidad fina, ambas se van desarrollando en orden progresivo.

La motricidad gruesa hace referencia a movimientos amplios. Tiene que ver con la coordinación general y vasomotora, con el tono muscular, con el equilibrio, etc. (stites.com 2016)

La motricidad es parte integral del desarrollo humano ya que integra los movimientos desde los más simples hasta los más complejos, es la base fundamental en la clase de educación física que por medio de los saltos y ejercicios de equilibrio coordinación y se van desarrollando los movimientos y las

reacciones motoras, mejorando el equilibrio todo esto es de suma importancia para el día a día de desarrollo de los niños.

3.16 Ámbito psicológico

La psicología es la ciencia que estudia la conducta o comportamiento humano y los procesos mentales. Explora conceptos como la percepción, la atención, la motivación, la emoción, el funcionamiento del cerebro, la inteligencia, la personalidad, las relaciones personales, la consciencia y el inconsciente. La Psicología emplea método. (Psicología 2016)

El psicológico no es más que el límite que abarca lo psicológico en la conducta o comportamiento de las personas, utilizando métodos para investigar el comportamiento y sus reacciones.

3.17 Maltrato infantil

Se denomina maltrato infantil o abuso infantil a cualquier acción (física, sexual o emocional) u omisión no accidental en el trato hacia un menor, por parte de sus padres o cuidadores, que le ocasiona daño físico o psicológico y que amenaza su desarrollo tanto físico como psicológico. (wikipediorg2016)

El maltrato infantil es el abuso que reciben los niños por parte de un adulto ya sea padres o encargado puede ser físico emocional o sexual amenaza con el desarrollo integral de los niños.

3.18 La autoestima infantil

Autoestima de los niños. Preparar a los niños para afrontar la adversidad es una postura eficaz en materia educativa.

Cómo educar y hacer que los niños se quieran

Potenciar la autoestima de nuestros niños es importante para que ellos puedan establecer relaciones de confianza y de respeto con los demás. Los niños deben aprender a valorarse y a quererse a sí mismos. (psicología.com 2016)

La autoestima en los niños es importante para tener más confianza en sí mismo y en las demás personas y aprender a respetarlas.

3.19 Acoso escolar

El acoso escolar (también conocido como hostigamiento escolar, maltrato escolar o en inglés (bullying) es cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre escolares de forma reiterada a lo largo de un tiempo determinado tanto en el aula, como a través de las redes sociales, con el nombre específico de cibera acoso. Estadísticamente, el tipo de violencia dominante es el emocional y se da mayoritariamente en el aula y patio de los centros escolares. Los protagonistas de los casos de acoso escolar suelen ser niños y niñas en proceso de entrada en la adolescencia, siendo ligeramente mayor el porcentaje de niñas en el perfil de víctimas. (wikipedia.org2016)

El acoso escolar es maltrato físico o psicológico que recibe un estudiante dentro del plantel educativo las víctimas son en su mayoría niñas y en la etapa de la adolescencia que es un factor que afecta indudablemente en la autoestima de los niños y en el rendimiento escolar.

3.20 Ámbito social

La educación física en el ámbito social:

Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye 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 permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad. (wikipedia.org2016)

El aporte de la clase de educación física sin duda es el aporte a la práctica de una cultura física para evitar el sedentarismo y aprovechar el tiempo libre a través del juego, la recreación y la iniciación deportiva.

3.21 La importancia de valores en la clase de educación física

También, promueve los comportamientos de cooperación y reciprocidad; que permiten al niño iniciarse en la comprensión del valor y necesidad de las reglas, en la disposición personal y grupal para el esfuerzo, y sienta las bases para actitudes de autoestima, tolerancia, respeto, valoración y cuidado de sí mismos, de los otros y del ambiente, colaborando con la formación progresiva de una imagen positiva de sí mismos y del reconocimiento de sus posibilidades y limitaciones. Los alcances de la influencia de la Educación Física en la primera infancia contemplan además del hacer, el pensar, el sentir y el querer de los niños. Para que la Educación Física pueda cumplir con su aporte formativo específico, las instituciones que brindan educación inicial necesitan adecuar sus prácticas de enseñanza a una concepción y mirada integradora de la corporeidad y la motricidad de los niños, que no limite el hacer corporal, lúdico y motor a la clase de Educación Física, sino que permita su despliegue en las diferentes actividades que se realizan en este nivel.

(Comie.org2096)

Los valores son fundamentales tomar en cuenta en la clase de educación física, por medio de la clase podemos promover y fortalecer, el respeto, la tolerancia a los demás a sí mismo, por el tipo de actividades que realizamos, para seguir instrucciones y reglas de los juegos que se realizan.

3.2 2 Desintegración Familiar en Guatemala

En la sociedad guatemalteca en los últimos años, ha aumentado enormemente la tasa de divorcios, la unidad de la familia se ve amenazada cada vez más, ya que son muchos los hogares que se ven afectados por este problema que afecta a la familia y principalmente a los hijos.

La desintegración familiar es un problema que no sólo afecta a la familia sino también a toda la sociedad, ya que cuando una familia se desintegra se pierde la armonía familiar, los padres buscan la manera de culpar a alguien por la separación; y generalmente son los hijos los que se ven más afectados. (blogsport.com2016)

La desintegración familiar es uno de los problemas que más afecta a la sociedad, ya que por la desintegración todos los miembros de la familia son afectados, pero especialmente los hijos son los más vulnerables a la situación familiar, y esto les perjudica tanto emocional como en la educación rendimiento académico, y comportamiento se ve afectado, pues bajan sus notas debido al problema que presentan.

3.23 Como influye la familia en la educación

La familia es un factor muy importante en la educación, juega un papel muy importante debido que es el primer lugar donde se forjan los principios morales de una persona, ya que la familia es la primera escuela de un niño porque en las primeras etapas de su vida el niño tiende a imitar la mayoría de cosas que hace su familia.

A medida que el niño crece, el equilibrio psíquico de los progenitores y la armonía de la pareja son la mejor garantía de una adaptación familiar bien logrados, los hogares desintegrados y los que están aparentemente “Bien integrados “tienen constantes disputas, ejerciendo estos efectos indeseables y de frialdad. (blogseport.com2016)

La familia juega un papel muy importante en la educación de los niños porque es el hogar donde ellos aprenden por primera vez tanto de valores como cultura y comportamientos para ponerlos en práctica ante la sociedad.

Y la familia no solo ayuda a educar a los niños en los primeros años de su vida sino en todo su proceso educativo, porque la educación se compone por

estudiantes maestros y padres de familia para poder tener éxito en el proceso educativo.

3.24 Migración

Más allá del impacto económico que genera la migración, es preciso atender el impacto emocional que produce la separación familiar, especialmente en las niñas, niños y adolescentes que permanecen en Guatemala y que se enfrentan a grandes desafíos en su desarrollo. La emigración de un miembro del hogar crea angustia, tensión y estrés tanto en quien se va como en quien se queda. En no pocos hogares se adoptan medidas y comportamientos de riesgo, aumentando la vulnerabilidad ante la violencia, el abuso y la explotación.

La migración es un hecho que afecta no sólo a quienes se van, sino también a los familiares que se quedan, principalmente los niños. Puede afirmarse que la migración tiene un impacto negativo en la familia por la desintegración que origina entre los miembros. Así pues, es importante buscar solución al problema de la migración, no desde un punto de vista aislado que sólo afecta a una persona, sino de forma integral, es decir buscando el bienestar de todos los miembros de la familia.

Es un problema que impacta en cuanto a la desintegración familiar, porque un miembro de la familia por lo general el padre, la madre o en algunos casos ambos se ausentan del hogar y de la comunidad, y a raíz de esto las parejas después de mucho tiempo de estar separados optan por divorciarse, ya que las relaciones de las parejas y de familias sufren deterioro por varias razones y llegan a las rupturas conyugales, como también cuando el padre con el transcurso de los años fuera de su país de origen, suele desaparecer y deja de tomar contacto con la familia, así mismo el padre o la madre fallece en otro país o en el transcurso del viaje deja en orfandad a los miembros de la familia. Todo lo anterior repercute en la formación integral del niño, porque luego de salida de algún miembro de la familia, en su mayoría la mujer, los abuelos o encargado del hogar es quien entonces queda sobrecargada de responsabilidad que puede tener como consecuencia negativa en la falta de atención hacia los hijos, un bajo rendimiento

escolar, la depresión, inseguridad, problemas de conducta.
(merckmigracionjun262011)

Aunque muchas familias logran funcionar a distancia a través de las tecnologías de comunicaciones que permiten para el emigrante poder mantener la relación tanto con la pareja, como los hijos. De esta manera, el emigrante muchas veces el padre puede lograr una cierta sensación de cercanía dentro de la familia, pero no logra mantener una comunicación real y conocer los problemas emocionales que afronta el niño y es allí donde se va perdiendo en interés y respeto por los padres ausentes, por lo que se desintegran la familia los niños empiezan a tener bajo rendimiento escolar, pero es cierto podrán tener mejor situación económica pero no una unión familiar.

Aunque, la emigración en algunas familias ha mejorado nivel educativo

3.25 Ámbito laboral

El ámbito laboral se refiere al espacio o ambiente en donde las personas realizan diferentes labores. Es muy importante destacar la importancia que tiene para una persona estar trabajando en un buen ámbito laboral o ambiente laboral. El ámbito laboral está compuesto por todos los aspectos que influyen en las actividades que se desarrollan dentro de la oficina, fábrica, etc., Cada día las organizaciones están tomando sus precauciones referentes a lo que es un buen ambiente de trabajo fomentando para que de esta manera sus empleados se sientan a gusto desempeñando sus labores. (Concepto definicion.de2016)

Es muy frecuente que se presenten ciertos conflictos entre los empleados, es por esto que los directivos deben estar atentos ante cualquier inconveniente que se presente, tratando de buscarle solución lo más pronto posible, lo que se está utilizando hoy en día es la aplicación de coaching. El coaching es una ciencia especializada en el análisis del ambiente laboral, su misión es detectar en dónde está el conflicto, determinar las causas que lo originaron y tratar de buscar las mejores soluciones para resolverlo.

3.26 Problemas a que se enfrenta el maestro de educación física:

Uno de los principales problemas que se presentan es la Escuela Oficial urbana Mixta Rafael Landívar es la falta de implementación adecuada al establecimiento y la los pocos que proporciona la Dirección General de Educación Física es la mala calidad, por lo mismo se deteriora con facilidad.

Otro aspecto que se ve reflejado en el establecimiento es la poca atención que le prestan los padres a sus hijos y esto afecta en que los niños no llevan la vestimenta apropiada a la clase, y en las niñas es un problema más de traje típico, ya que usan zapatillas con tacón y esto es incómodo para ellas como para el docente, puesto que puede surgir un tipo de lesión, por utilizar el calzado inadecuado a la práctica de actividad física.

Otro problema es la poca importancia que le prestan los docentes de grado a la clase de educación física, y no le brindan el tiempo indicado a la misma, reteniendo a los niños en clase por alguna tarea pendiente o si van atrasados en alguna materia, y los envían a mita de clase, o cuando ya termino el calentamiento y esto es un problema porque hay que poner a niño a realizar el calentamiento por aparte.

Otro problema es el comportamiento de los niños que en ocasiones se vuelven muy agresivos y prestan muy poca atención a las instrucciones dadas por el docente.

Gestionar Capacitaciones a docente acerca de cómo brindar primeros auxilios a los niños en caso sea requerido.

IV Marco operativo

4.1 Diseño de la investigación

4.1.1 Equipo de investigación

Gabriela Lucrecia Morales Cifuentes

Manuel de Jesús López Morales, director del establecimiento.

4.1.2 Presupuesto:

- Recursos humanos:
- Estudiante investigador
- Estudiantes y docentes objeto de estudio.
- Director establecimiento

Recursos materiales:

- Internet,
- Computadora
- Impresora
- USB
- Hojas de papel
- Fotocopias para encuestas.

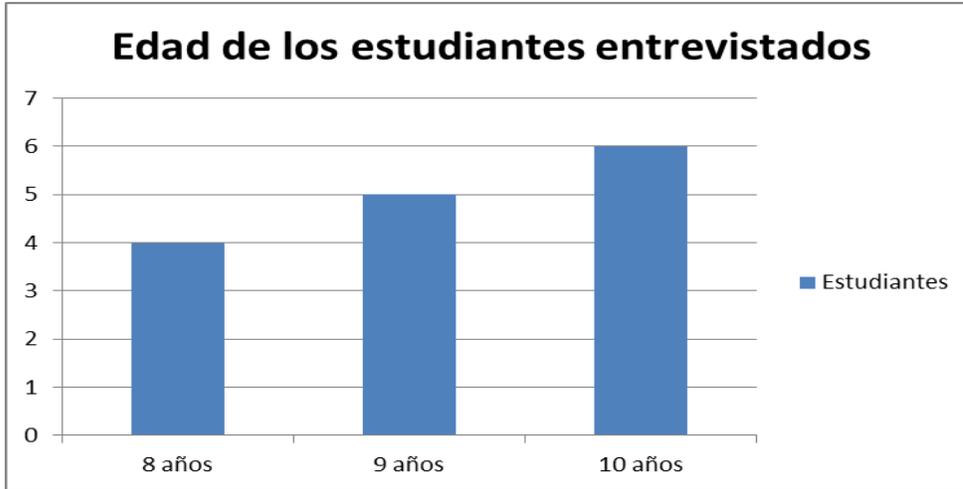
4.1.3 Programación:

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 del Planteamiento y Justificación	■	■	■	■																												
Revisión del Planteamiento y Justificación					■	■	■	■																								
Corrección del Planteamiento y Justificación ya revisados anteriormente							■	■																								
Segunda revisión del Planteamiento, Justificación y entrega de los Objetivos							■	■	■	■	■	■																				
Elaboración del esquema del marco teórico											■	■	■	■	■	■																
Entrega a revisión del Esquema del Marco Teórico															■	■	■	■	■	■												
Elaboración del Marco Teórico																	■	■	■	■	■	■	■	■								
Revisión y corrección del Marco Teórico																					■	■	■	■								
Metodología de la investigación. Instrumentos de recolección de datos.																							■	■								
Recopilación de datos																								■								
Interpretación de datos																									■	■						
Presentación del trabajo de investigación																												■				
Sustentación sistematización																																

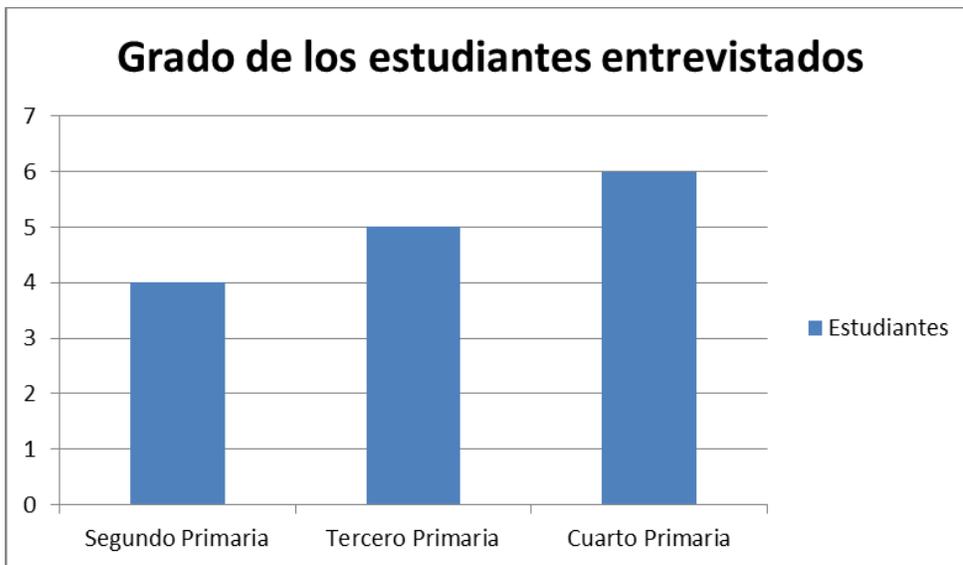
V Presentación de resultados

5.1 Análisis de datos

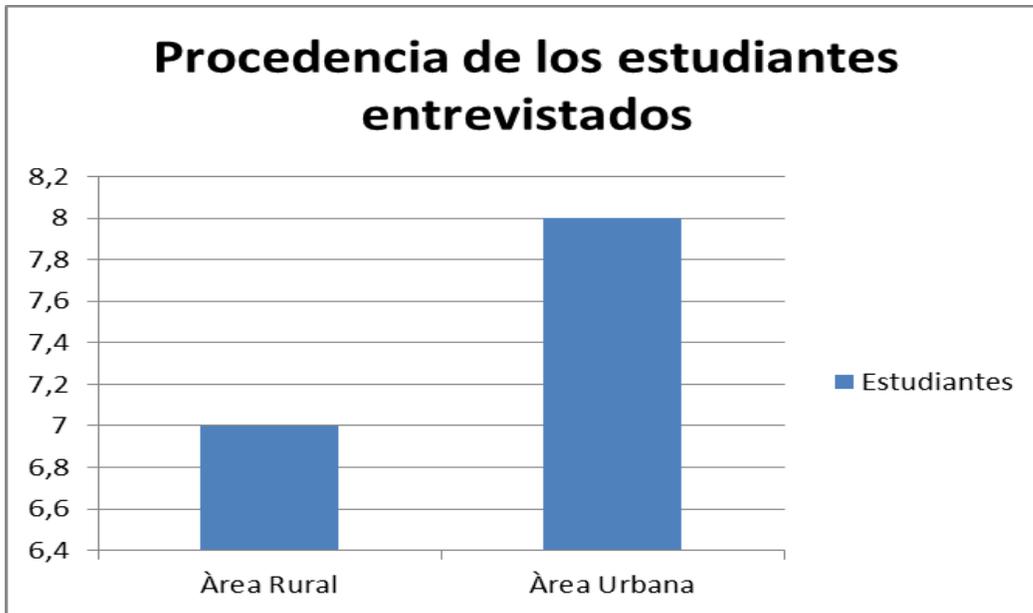
Datos de la Población Objeto de Estudio en estudiantes:



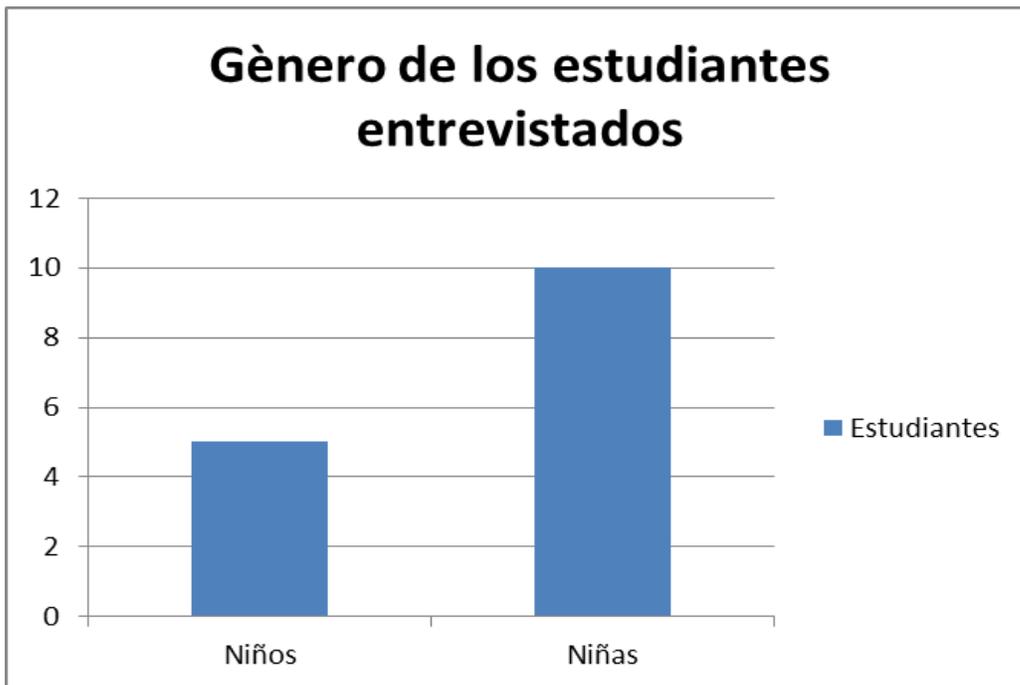
Datos y Características de la Población Objeto de Estudio de Niños con Prendidos entre las edades de 8 a 10 años de edad.



La población entrevistada son niños de los grados de segundo, tercero y cuarto grado primarios.

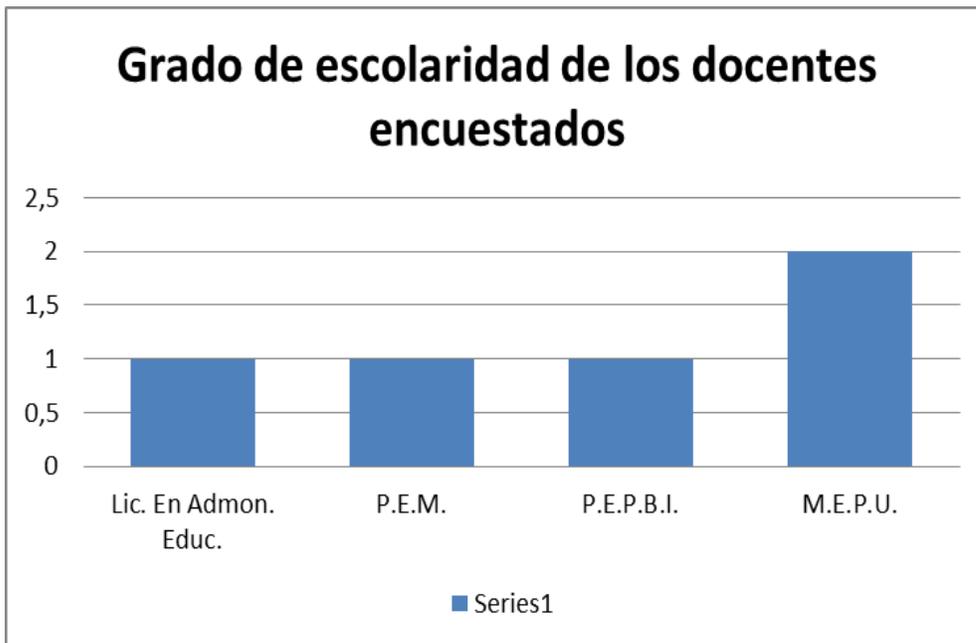


La procedencia de la población objeto de estudio proviene de área urbana y área rural.

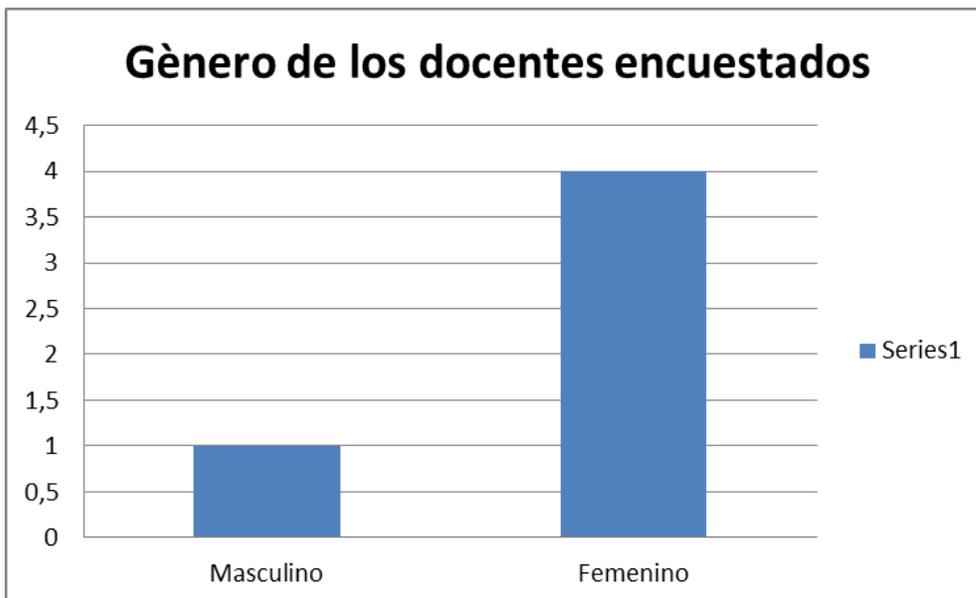


La población objeto de estudio son 5 niños y 10 niñas de la Escuela Oficial Urbana Mixta Rafael Landívar.

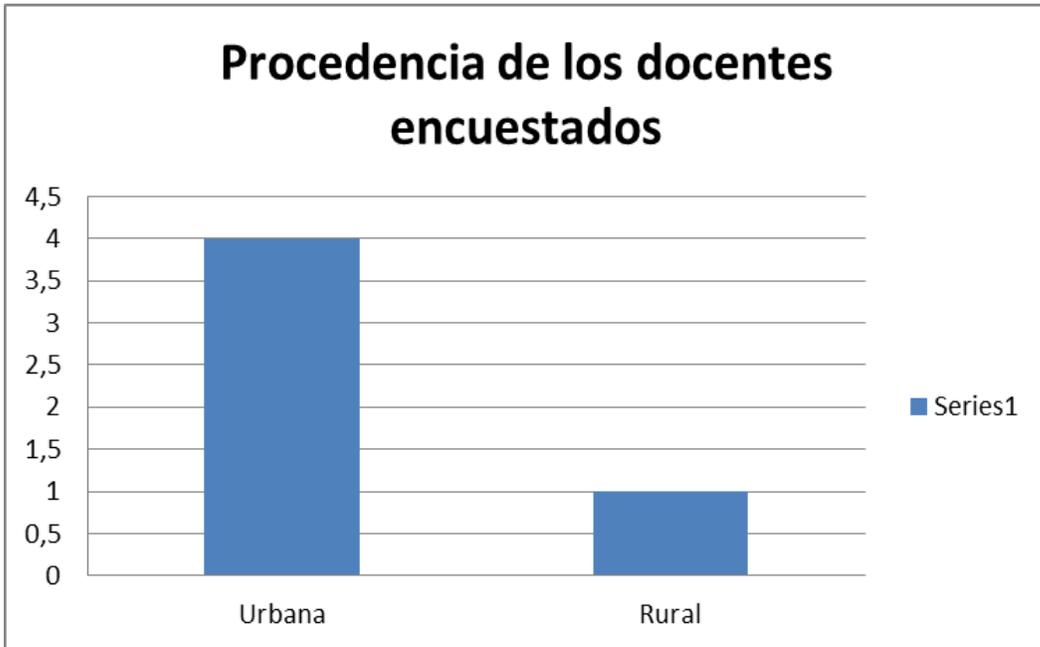
Datos de la Población Objeto de Estudio en Docentes:



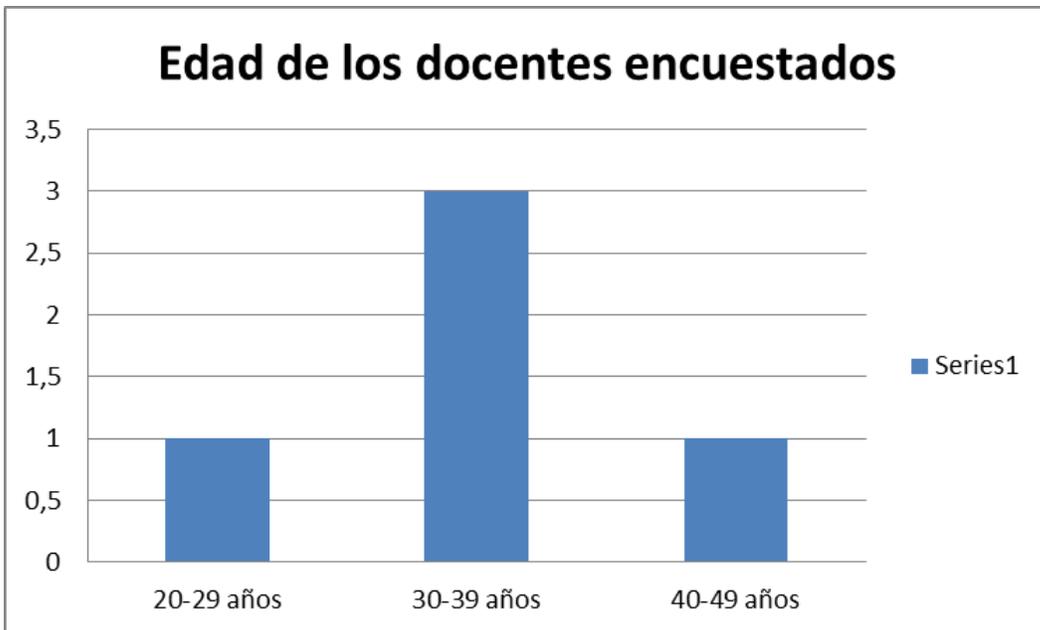
La población objeto de estudio son docentes de la Escuela Oficial Urbana Mixta Rafael Landívar y consta en 2 hombres y 4 mujeres.



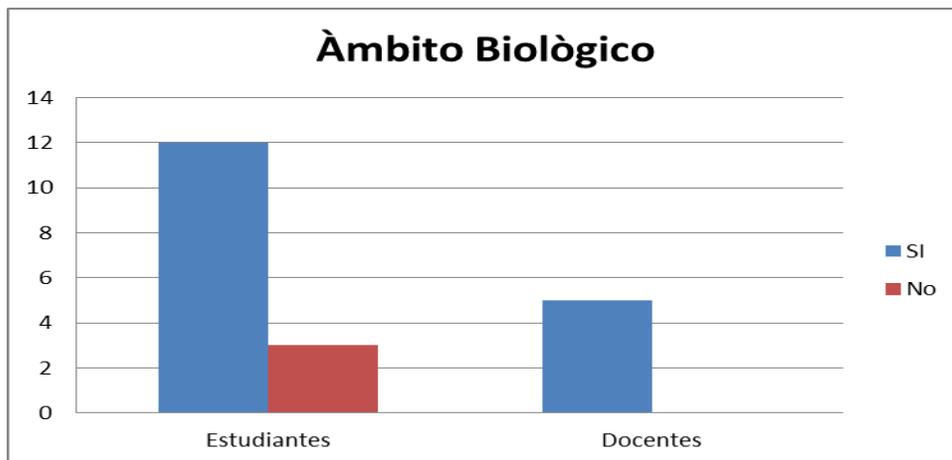
El género de la población de docentes objeto de estudio de 1 hombre Y 4 mujeres.



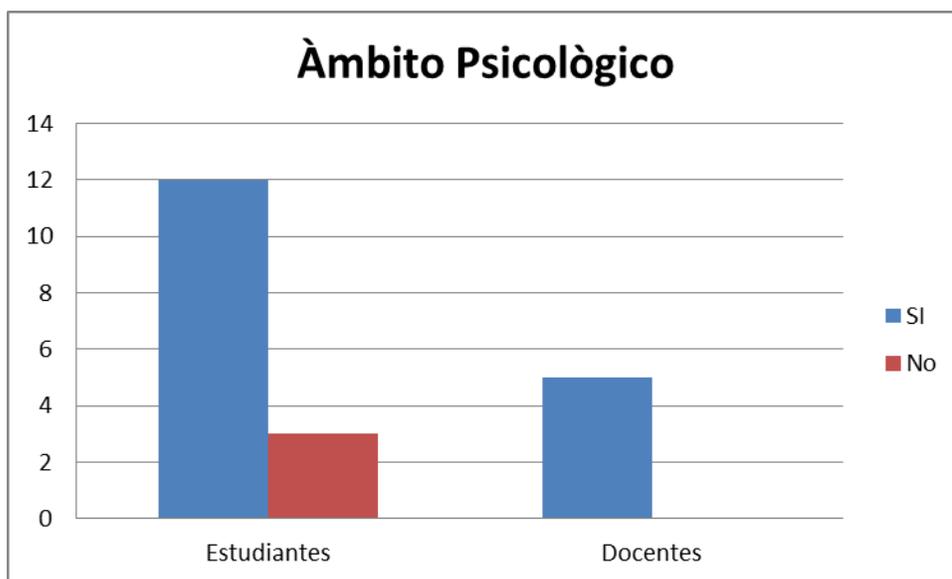
La procedencia de la procedencia del docente objeto de estudio son de área rural y urbana.



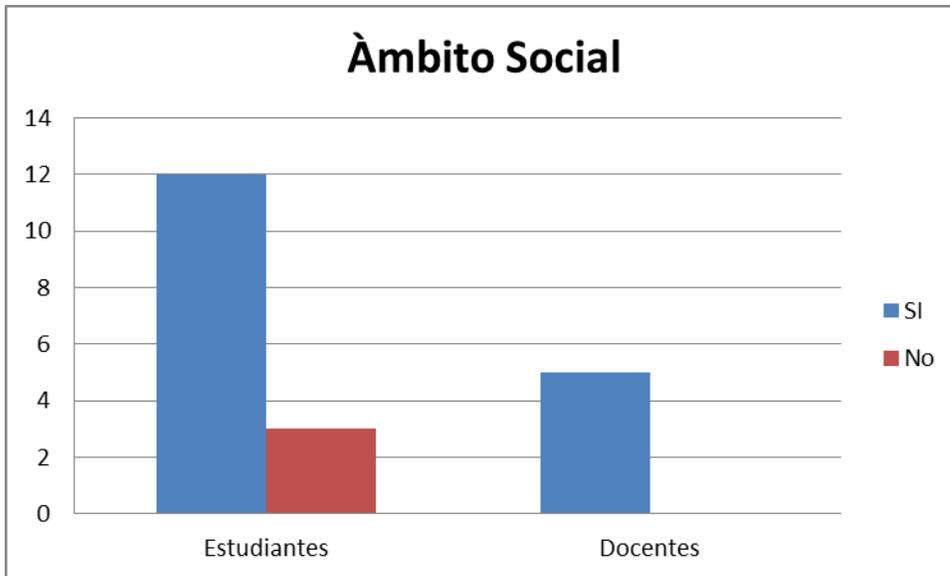
Las edades comprendidas de los docentes objeto de estudio es de entre 20 y 49 años.



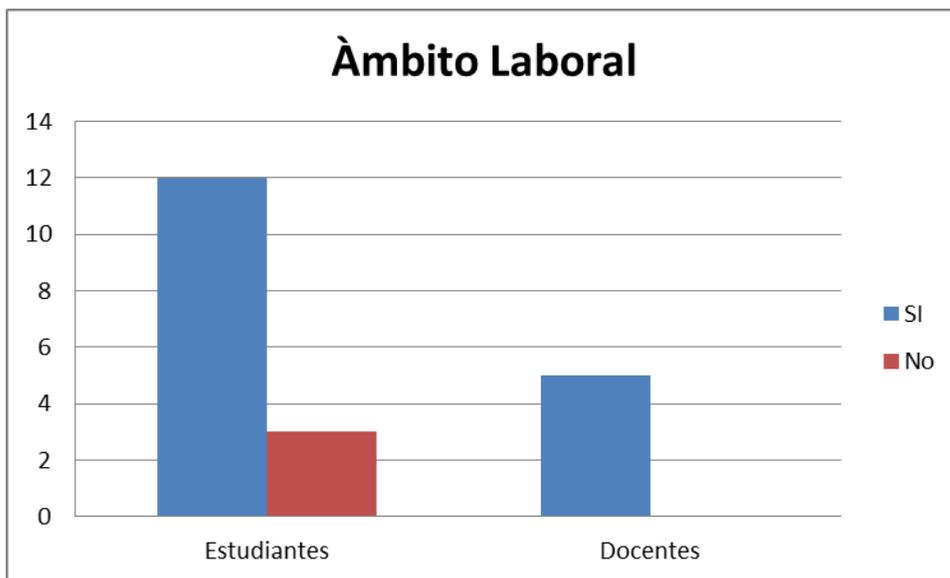
Se pudo identificar que la población objeto de estudio considera que, la desnutrición si afecta el desempeño de los niños en la clase de educación física Tanto estudiantes como docentes.



El área de educación física, es importante para mejorar el proceso formativo del estudiante,



Los valores también son importantes en el desarrollo de los niños y que mejor si los aprenden a través del juego y la recreación, en la clase de educación física.



Los maestros de grado promueven la asistencia a la clase de educación física, porque es importante para el desarrollo integral de los estudiantes.

5.2 Interpretación de resultados

Aporte del Maestro de Educación Física en el Desarrollo Integral.

Aporte en el ámbito biológico:

Se pudo identificar que la población objeto de estudio considera que, la desnutrición si afecta el desempeño de los niños en la clase de educación física, porque si no están bien alimentados no tienen las suficientes energías y resistencia a la hora de realizar los ejercicios, y se muestran apático y sin energía afectando esto al desarrollo de la clase de educación física.

También estuvieron de acuerdo que la clase de educación física le ayuda a la salud por que por medio de la clase los niños se motivan practicar actividad física y esto estimula los músculos y órganos, a tener un mejor funcionamiento la práctica del ejercicio le ayuda prevenir muchas enfermedades, como sobre peso, obesidad, enfermedades cardiacas, estrés entre otras.

Los beneficios que recibe el estudiante a la hora que realiza la clase de educación física mejoran la psicomotricidad, habilidades, destrezas y tienen una mejor motivación.

Los niños que presentan agotamiento físico durante la clase de educación física son porque no tiene una dieta saludable y es por eso que su rendimiento es bajo a comparación de los que no presentan este problema.

Aporte en el ámbito - Psicológico:

La población a objeto de estudio considera que el área de educación física, es importante para mejorar el proceso formativo del estudiante, esto es importante para el aprendizaje porque le ayuda a desarrollar la memoria a corto y largo plazo, mejora la capacidad de analizar y comprensión lectora mejora el estado de ánimo y aumenta la autoestima.

La clase de educación física también ayuda al desarrollo integral del estudiante porque esta área también se integra a las demás áreas desarrolla y estimula su mente y cuerpo en armonía.

La desintegración familiar es uno de los factores que afecta a los niños por el problema que enfrenta su familia y su desempeño no es el adecuado afectado su rendimiento escolar, por tristeza del padre ausente o por la situación económica.

Aporte en el ámbito Social:

En este ámbito la población objeto de estudio opino que la falta de atención y cuidados por parte de los padres afecta la formación académica de los niños y desempeño en la clase de educación física, porque el apoyo de parte de los padres es de suma importancia, y si un adulto necesita ayuda cuanto más un niño que necesita atención y cuidados, es por eso que si los padres son irresponsables los niños siguen ese patrón.

Los valores también son importantes en el desarrollo de los niños y que mejor si los aprenden a través del juego y la recreación, en la clase de educación física en dicha clase, se promueve el respeto equidad e igualdad, a la hora de realizar los ejercicios y siguiendo las reglas del juego y corrigiendo a la hora de realizar filas o hileras respetando el turno de los compañeros, y siendo solidarios cuando los demás lo necesiten.

Los niños también creen que son importantes los valores dentro de la clase de educación física, porque le ayuda a ser mejores personas no solas dentro del establecimiento sino fuera del mismo. Poder respetar a sus compañeros dentro y fuera de la clase y hacer más solidarios y ser mejor personas en la sociedad.

Aporte en el ámbito Laboral:

La población objeto de estudio opino que los maestros de grado promueven la asistencia a la clase de educación física, es importante tomar en cuenta este aspecto porque es allí donde los niños necesitan la orientación necesaria para hacerles conciencia de la importancia de la actividad física y los beneficios que con ella obtienen poniendo en práctica ejercicios motrices para mejorar su salto, equilibrio, coordinación ubicación espacial mejorando su resistencia y fuerza.

La importancia que le inculcan los docentes de grado así la clase de educación física es muy importante desde el punto de vista de los estudiantes, porque los motiva a traer la indumentaria adecuada para practicar actividad física, para poder evitar lesiones estar más cómodos a la hora de recibir la clase.

VI Conclusiones

Los maestros del establecimiento desconocen de la importancia de la motricidad y los beneficios que tienen.

Los estudiantes si le dan la importancia a la práctica de valores lo que facilita el desarrollo armonioso en la clase de educación física.

La mala práctica de alimentación es uno de los factores que afecta el rendimiento de los niños en la clase de educación física.

Que la los valores son parte fundamental del desarrollo integral de los niños.
En el ámbito biológico influye para que el niño tenga un buen desarrollo.

Que en el ámbito psicológico los niños puedan canalizar sus emociones a traves de la clase de educación física.

VII Recomendaciones

Brindar ayuda profesional psicológica a niños y niñas con problemas emocionales por los cuales manifiestan mal comportamiento en clase.

Optimizar el tiempo en el desarrollo de las actividades dentro de la clase de educación física.

Que el estado provee de implementos adecuados y de buena calidad para la práctica del área de educación física.

Coordinar con el ministerio de salud pública y asistencia social el control seguimiento y solución a los problemas nutricionales de niños y niñas del establecimiento.

Que el maestro de grado comprenda de la importancia de la clase de educación física, permitiendo el tiempo para la práctica de esta área.

VIII Bibliografía

Robert S Feldman Psicología Decima edición

Curtis Barnes Schnek Massarini Biología 7 edición

E-GRAFÍA

- [//es.wikipedia.org/wiki/Educación _ física](https://es.wikipedia.org/wiki/Educación_física)
- <http://www.buenastareas.com/ensayos/Concepto-De-Desarrollo-Integral/3324869.html>
- <http://www.revistacoepesgto.mx/revistacoepes/el-desarrollo-integral-del-ser-humano-y-la-ducacion?showall=&start=1>
- http://descintegracionfamiliar.blogspot.com/2013/04/desintegracion-familiar-en-guatemala-la_16.html
- <http://es.scribd.com/doc/158702915/el-rol-del-docente-de-educacion-fisica#sc>
- <http://triunviratumltda.blogspot.com/2006/06/etapas-en-una-clase-de-educacin-fsica.html>
- http://www.avivara.org/images/CNB_primer_grado-reduced.pdf
- <http://www.buenastareas.com/ensayos/Concepto-De-Desarrollo-Integral/3324869.html>
- http://www.deguate.com/artman/publish/mujer_familia/desnutricion-infantil.shtml#.Vr3ZJ7ThDIV
- http://www.mineduc.edu.gt/recursoseducativos/descarga/padep/que_es_PA-DEP-D.pdf
- <http://www.psicologia-online.com/infantil/maltrato.shtm>
- <http://www.wordreference.com/definicion>
- https://es.wikipedia.org/wiki/Acoso_escolar
- <https://prezi.com/rpogvjx2xmwd/desarrollo-humano-en-su-aspecto-biologico/>

- <https://psicologosenlinea.net/246-definiciones-de-psicologia-definiciones-ambito-cientifico-y-metodos-de-investigacion-en-psicologia.html>
- <https://sites.google.com/site/noelianona2011/motricidad-y-movimientoambito>
- Impacto de la migración en el desarrollo de los niños Escrito por Maria Pilar Mejicano Merck Migración Jun 26, 2011 fadep.org/.../impacto-de-la-migracion-en-el-desarrollo-de-los-ninos
- Impacto de la migración en el desarrollo de los niños Escrito por Maria Pilar Mejicano Merck Migración Jun 26, 2011 fadep.org/.../impacto-de-la-migracion-en-el-desarrollo-de-los-ninos
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Encuesta>
- . (<http://concepto.de/entrevista/#ixzz420IG4hfp>)
- CHEHAYBAR Y KURI, (Editorial UNAM. México, 1999.)
- <http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>
- <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 130 - marzo de 2009

IX Anexo

9.1 Glosario

Saneamiento

Conjunto de obras, técnicas y dispositivos encaminados a establecer, mejorar o mantener las condiciones sanitarias de un edificio, una población, etc.

Cognitivo, cognitiva

Del conocimiento o relacionado con él.

"la psicología cognitiva estudia procesos mentales como la percepción, la memoria o el lenguaje; los medios de comunicación cumplen una función comunicativa cuando las personas recurren a ellos para satisfacer necesidades de carácter instrumental, afectivo, cognitivo, social o de cualquier otra clase"

Percepción

Primer conocimiento de una cosa por medio de las impresiones que comunican los sentidos.

Atención

Acto que muestra que se está atento al bienestar o seguridad de una persona o muestra respeto, cortesía o afecto hacia alguien.

Vulnerabilidad

Es el grado en que las personas pueden ser susceptibles a las pérdidas, los daños, el sufrimiento.

Paulatinamente

Que se produce o se realiza de forma lenta y gradual.

Estado de ánimo

Es una actitud o disposición emocional en un momento determinado. No es una situación emocional transitoria. Es un **estado**, una forma de permanecer, de estar, cuya duración es prolongada y destiñe sobre el resto del mundo psíquico

Analizar

Examinar detalladamente una cosa, separando o considerando por separado sus partes, para conocer sus características o cualidades, o su estado, y extraer conclusiones.

9.2 Instrumentos

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE
PROGRAMA ACADEMICO DE DESARROLLO PROFESIONAL DOCENTE
PADEP/DEF



Objetivo

Mostrar los aportes del rol del profesor de educación física de padep\def en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito, biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Rafael Landívar.

Instrucciones:

A continuación, se le presenta una serie de preguntas para las cuales se le solicita responder de acuerdo a su experiencia en la Escuela Oficial Urbana Mixta Rafael Landívar. Dichas preguntas se relacionan en función del maestro de educación física. **Boleta No.**_____

ENCUESTA A DOCENTES

1.- ¿La desnutrición es un problema que afecta el desempeño de los niños en la clase de educación física?

Sí _____ No _____

Especifiqué: _____

2.- ¿Considera que el área de educación física es importante en el proceso formativo de los estudiantes?

Sí _____ No _____

Especifiqué: _____

3.- ¿Considera que la clase de educación física le ayuda a la salud de los estudiantes?

Sí _____ No _____

Especifiqué: _____

4.- ¿La clase de educación física le ayuda al desarrollo integral del estudiante?

Si _____ No _____

Especifique: _____

5.- ¿Ha notado beneficios físicos en los estudiantes cuando reciben la clase de educación física?

Sí _____ No _____

Especifiqué: _____

6.- ¿La falta de atención y cuidados, de parte de los padres de familia, afecta la formación académica del estudiante?

Sí _____

No _____

Especifiqué:

7.- ¿Le toma importancia el maestro de educación física a la formación de valores a la hora de impartir su clase?

Sí _____

No _____

Especifiqué:

8.- ¿Identifica la práctica de valores de parte de los niños a la hora de recibir la clase de educación física?

Sí _____

No _____

Especifiqué: _____

9.- ¿Los maestros de grado, promueven la asistencia de los estudiantes, a la clase de Educación Física?

Sí _____

No _____

Especifiqué:

10.- ¿El maestro de grado le da importancia a la clase de educación física?

Sí _____

No _____

Especifiqué:

Vo. Bo. Lic. _____

Juan Alberto Cutz Gutiérrez

Asesor de sistematización

Objetivo

Mostrar los aportes del rol del profesor de educación física de padep\def en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito, biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Urbana Mixta Rafael Landívar.

Instrucciones:

A continuación, se le presenta una serie de preguntas para las cuales se le solicita responder de acuerdo a su experiencia en la Escuela Oficial Urbana Mixta Rafael Landívar. Dichas preguntas se relacionan a la función del maestro de educación física.

Boleta No. _____

ENTREVISTA PARA NIÑOS

1.- ¿Presentas agotamiento físico antes, durante y después de la clase de Educación Física, ha comparación de sus compañeros?

Sí _____ No _____

Especifique: _____

2.- ¿Consumes tus tres tiempos de comida recomendados al día?

Sí _____ No _____

Especifique: _____

3.- ¿La desintegración familiar es un factor que afecta su familia?

Sí _____ No _____

Especifique: _____

4.- ¿Consideras que es importantes la práctica de los valores en la clase de educación física?

Sí _____ No _____

Especifique: _____

5.- ¿Le da algún beneficio a tu organismo la práctica de la actividad física?

Sí _____ No _____

Especifique: _____

6.- ¿Le prestan importancia los maestros de grado a la clase de educación física?

Sí _____ No _____

Especifique: _____

Vo. Bo. Lic. _____

Juan Alberto Cutz Gutiérrez
Asesor de sistematización

9.3 Programa de Docencia

Capacitación para el personal docentes de la E.O.U.M Rafael Landívar, sobre énfasis en el desarrollo integral del niño en el área de educación física

Resumen

El taller se realiza con los docentes para que conozcan y que le den la importancia que tiene la clase de educación física y los beneficios que obtienen los niños y que cambien de pensamiento hacia la clase de educación física.

Beneficios de la actividad física

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

Beneficios fisiológicos

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

Beneficios psicológicos

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Beneficios sociales

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

Beneficios adicionales en la infancia y adolescencia

- Los beneficios comprobados en estas etapas son:
- La contribución al desarrollo integral de la persona.

- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

La salud NO es solo la ausencia de enfermedad, salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.

Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres

Beneficios de la actividad física

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

Beneficios fisiológicos

La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.

Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.

Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.

Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

Beneficios psicológicos

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Beneficios sociales

Fomenta la sociabilidad.

Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

Beneficios adicionales en la infancia y adolescencia

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

La contribución al desarrollo integral de la persona.

El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.

Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.

Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.

Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

¡la actividad física, es una forma de invertir en salud, cuesta poco, es fácil y barata!

la salud no es solo la ausencia de enfermedad, salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.

“ser activo” un universo lleno de beneficios Componentes de la actividad física

la actividad física tiene muchos componentes, los más relacionados con la salud son: la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la fuerza y resistencia muscular. la coordinación es un componente importante en la infancia.

Beneficio de ejercicio físico para los niños

En la actividad física interviene multitud de factores. Estos son los que están directamente relacionados con la mejora de la salud de los niños: resistencia cardiorrespiratoria, flexibilidad, la fuerza y la resistencia muscular, y la coordinación (muy importante en la infancia). Veámoslos los **beneficios del ejercicio físico para los niños** con detalle:

La resistencia cardiorrespiratoria

El corazón y los pulmones necesitan adaptarse cuando nuestro organismo realiza actividades que requieren el movimiento de grandes grupos musculares en períodos de tiempo prolongados. Así se asegurará que la sangre se reparta adecuadamente y nuestro organismo se recupere del esfuerzo realizado.

La resistencia cardiorrespiratoria en los niños se puede fortalecer realizando: carrera suave, natación, remo, andar a ritmo ligero, salto, etcétera.

Hay que progresar lentamente, y tener en cuenta que las personas que no hayan realizado actividades durante cierto tiempo, deben de comenzar lentamente e ir aumentando poco a poco.

Fuerza y resistencia muscular

La fuerza muscular es la capacidad que tiene el músculo para generar tensión y vencer la fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un período de tiempo prolongado.

Los niños pueden practicarla saltando a la comba, trepando, corriendo, jugando a la carretilla o a tirar de la soga... O con actividades como tirar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza en un gimnasio, sostener o empujar algo... Un trabajo de este tipo con excesiva carga puede ser perjudicial en la infancia, porque el cuerpo está en pleno desarrollo.

Si se tiene alguna duda, es muy recomendable acudir a un profesional experto.

Flexibilidad

Es la capacidad que tiene las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. No se encarga de generar movimiento, pero sí lo facilita. Se pueden practicar con actividades físicas como: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, deportes como gimnasia, kárate, judo y otros similares.

Aunque en la infancia la flexibilidad es mayor, conviene iniciar estas actividades en edades tempranas y mantenerlas a lo largo de la vida.

Coordinación

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

La coordinación incluye:

- En el equilibrio corporal, siendo la habilidad para mantener una determinada postura, especialmente en gravedad. Por ejemplo, andar sobre una barra fija).
- El ritmo.
- Percepción del cuerpo e el espacio y coordinación espacial, como hacer una voltereta, o aprender un paso de baile.
- Coordinación ojo-pie, como conducir un balón con el pie.
- Coordinación ojo-mano, como golpear una bola con la raqueta.

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

- Evitan caídas.
- Proporcionan satisfacción.
- Son importantes para el desarrollo físico-psíquico.

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

Unidad ejecutora

Profesor de educación física estudiante del profesorado en educación física

Tipo de taller

Pedagógico

Justificación

nos vemos en la necesidad de orientar a los docentes de grado, de la importancia que tiene el desarrollo integral del niño y los aspectos por el cual se compone desde el área de educación física. Debido a una investigación previa donde se corrobora la poca información acerca del tema en el área de educación física. Es nuestra obligación como representantes y formadores de la actividad física, orientar y dar conocer sus beneficios.

Objetivo general

Dar a conocer los aportes de rol del profesor de educación física del PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito, biológico, psicológico, social y laboral.

Objetivos específicos

Concientizar la importancia que tiene el desarrollo integral de los niños en la educación física.

Concientizar la importancia de la educación física en el desarrollo integral del niño.

Demostrar por medio de la práctica física los diferentes aportes al desarrollo de los niños.

Impartir una capacitación sobre la importancia de sicomotricidad en el desarrollo integral del niño

Lugar y fecha

Palestina de los altos

el taller de la importancia de la motricidad en el desarrollo integral de los niños se realizó en las instalaciones de la Escuela Oficial Urbana Mixta Rafael Landívar. El día viernes 05/03/2016

Población objetivo:
Los docentes del establecimiento

Participantes:

23 docentes

Metodología a utilizar:
Teórico práctico

Desarrollo temático:

<u>No.</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>HORA</u>	<u>LUGAR</u>	<u>RESPONSABLE</u>
1	Bienvenida	7:30	E.O.U.M. Rafael Landivar	Director del establecimiento
2	Taller	8:00	E.O.U.M. Rafael Landivar	Maestra de educación física
3	Dudas	10:00	E.O.U.M. Rafael Landivar	Maestra de educación física
4	Calentamiento general de la parte practica	10:20 a 10:40	Cancha de la escuela	Maestra de educación Física
5	Organización de los grupos por estación e indicaciones.	10: 45	Cancha de la escuela	Maestra de educación física
6	Inicio de la actividad práctica.	11:00	Instalaciones de la escuela	Encargado de cada estación.
7	Finalización de la actividad.	12:00	Instalaciones de la escuela	
8	Refacción	12:30	Instalaciones de la escuela.	Comisión encargada.

Recursos:

Humanos
Estudiante de del PADEP/DEF
Director del establecimiento
Docentes

Tecnológicos

Computadora
Cañonera
Impresora
Fotocopias
USB

Productos esperados:

Ampliar los conocimientos a los docentes de grado de la importancia que tiene la motricidad en el desarrollo integral de los niños, i como en la clase de educación física lo pone en práctica.

Cobertura:

A docentes del establecimiento.

Impacto:

Los docentes quedaron muy complacidos con la actividad realizada ya que todas sus dudas fueron resueltas y el tema seleccionado fue de gran importancia para integrarlo con las demás áreas para el desarrollo integral de los niños

Evaluación de los participantes

Se les paso la encuesta al inicio de la actividad y la misma a finalizar y si se pudo dar cuenta de que los resultados fueron diferentes.

EVALUACION DE LA ACTIVIDAD CON LOS DOCENTES

No.	INDICADORES	SÍ	NO	OBSERVACIONES
1.	Los docentes tenían conocimiento del tema de la psicomotricidad.			
2.	Los docentes mostraron interés en la realización de la práctica de la psicomotricidad			
3.	Todos los docentes participaron durante los ejercicios.			
4.	Demostaron estar motivados durante el desarrollo de la actividad práctica.			
5.	Los docentes se concientizaron sobre la importancia sobre la psicomotricidad en el desarrollo integral del niño en la clase de educación física.			
6.	Demuestran psicomotricidad a la hora de realizar las actividades			

Evidencias de logro:



9.4 Programa de Extensión:

ACTIVIDAD

Planificación recreativa de la importancia de la actividad física

Lugar: Estadio municipal de palestina de los altos

Encardado: Gabriela Lucrecia Morales Cifuentes

Ubicación geográfica

Desarrollo temático.

El rally es una actividad que desea involucrar al alumno en situaciones en las que se requiere de habilidad y destreza física y mental, se pretende que el alumno y padre realicen actividad física juntos y fomentar respeto, tolerancia, igualdad, el compañerismo.

Esta actividad ayuda al desarrollo integral de las personas pues causan consecuencias positivas. Es necesario que la población participe en actividades como el rally ya que son un medio que ayuda a integrar la mente, el cuerpo y el espíritu. Actividad que se encuentra dentro de la clasificación de la estrategia didáctica de juegos recreativos. Pudiendo ser cognoscitivas, por el tipo de dificultad de desarrollo mental en la realización de los juegos que relacionados con la actividad física.

Tito de actividad a desarrollar:

Teorice práctico

En el teórico

Una charla de la importancia de la actividad física

En el practico un rally

_ OBJETIVO GENERAL

- promover la actividad física en los integrantes de la comunidad educativa le la Escuela Oficial Urbana Mixta Rafael Landívar a través de actividades recreativos.

_ OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- desarrollar las capacidades coordinativas y condicionales de los padres de familia e hijos
- concientizar a que la actividad física ayude a la prevención de enfermedades.
- Contribuir al mejoramiento de la salud mediante el esparcimiento y el disfrute del tiempo libre.
- **Competencia:**
- Fomentar la práctica de la actividad física de intensidad moderada que se realiza con el fin de tener un bienestar físico, mental y social.

Guía de desarrollo de la actividad:

_ QUE SE REALIZARÁ:

En la actividad, se estará efectuando un Rally, el cual estará conformado por 5 estaciones de actividades recreativas. Cada estación estará dirigida y atendida por un colaborador.

A continuación, se detallan las actividades que se tienen planificadas realizar:

Avioncito:

Este juego consiste en hacer dos hileras y pasar uno en uno saltando solo con un pie guardando equilibrio, en los aros que forman el avioncito.

Material
20 aros

XXXXXXXX →
XXXXXXXX →
XXXXXX →



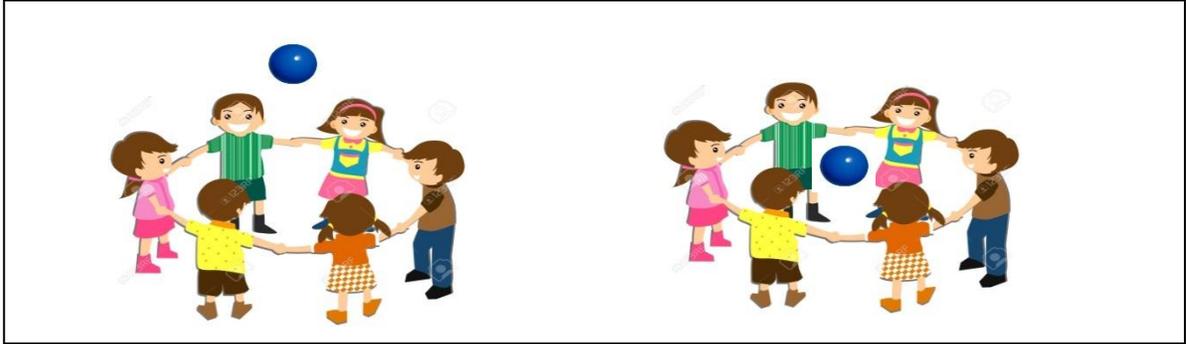
El abecedario

Este juego consiste en formar al grupo en dos círculos el cada circulo abra un balón el cual lo tocara solamente un toque a la ves diciendo una letra del abecedario, el balón no lo deben dejar caer, en caso el balón caiga, deberán

empezar de nuevo con el abecedario, gana el equipo que más cantidad de veces diga el abecedario

Material

2 balones



4.- Vóley toalla:

En esta estación, el equipo deberá de dividirse en dos, equipos. Ya colocados los dos equipos, éstos formarán parejas y a cada pareja se le dará una arpilla. EL juego consiste en pasar de un extremo a otro, un balón sin dejarlos caer. Los puntos se irán acumulando, contando las veces que puedan poner los balones en el cesto.

Materiales:

6 arpillas

15 pelotas plásticas



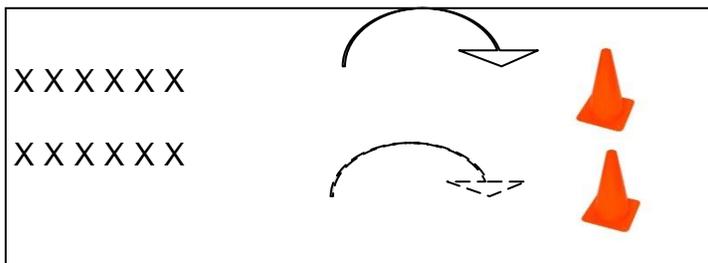


5.- Aros al cono

Este juego consiste en dividir al grupo en dos hileras, a una distancia de 2.5 metros se colocan dos dobles litros de gaseosa, llenos de agua. El primero de cada hilera tendrá una oportunidad para lanzar el aro, el cual estará hecho de papel periódico, lo lanzará hacia los botes y si logra meter el aro en el bote es un punto para el equipo completo; media vez lanza el aro, éste participante recogerá el aro y se lo pasará al compañero de la hilera y se formará atrás. Cada hilera tendrá 5 aros.

Materiales:

- 2 conos
- 10 aros

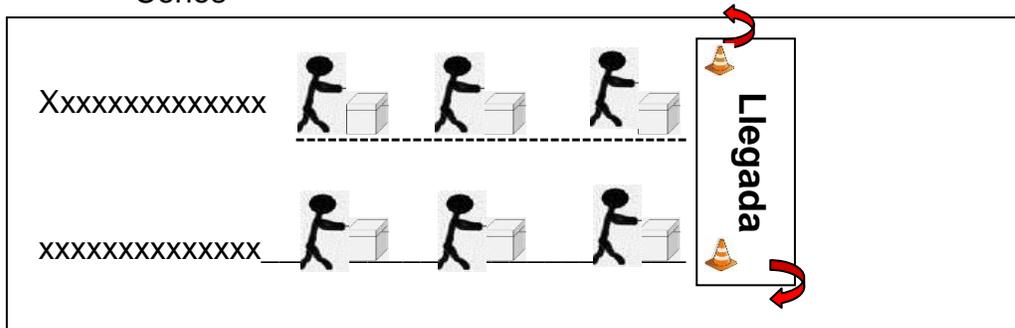


8.- Caja sueca:

La caja sueca es una actividad de esfuerzo y destreza física, consiste en que dos hileras, cada hilera tendrá una caja para realizar el recorrido cada integrante de la hilera, empujará con las manos una caja de plástico hasta una distancia de 6 metros aproximadamente, llegará a la línea de meta y regresará al punto de partida y se la entregará al compañero que estará esperando turno en su respectiva hilera. Los apuntadores de la estación, anotarán las vueltas completas que los competidores realicen, empujando la caja sueca.

Materiales:

- ✓ 2 cajas de plástico de litros de agua o bien de cerveza.
- ✓ Conos



Tiempo de desarrollo de la actividad:

La actividad se estará desarrollando con una duración de 3:00 horas

Estrategia a desarrollar:

Es un rally en donde se iniciará con calentamiento seguidamente se harán grupos después daremos las instrucciones, que se van rotando hacia la derecha al escuchar la señal, al terminar de pasar por todas las estaciones se finalizara con una ronda en el centro de la estación.

Justificación de la actividad desde su aprendizaje:

Como parte de nuestra formación académica, siendo estudiantes del Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente de Educación Física, nos vemos en la necesidad de fomentar importancia la práctica de la actividad física, tomando en cuenta el aprendizaje obtenido, durante nuestra formación en estos de preparación profesional. Es nuestra obligación como representantes y formadores de la actividad física, inculcar una cultura física a los integrantes de la comunidad educativa.

Con el apoyo del director y los docentes de grado, se realizará la actividad, en donde los participantes estarán realizando por medio de movimientos naturales, actividades importantes que de cierta manera concientizarán a todas las personas, que el buen aprovechamiento del tiempo libre, nos darán una mejor calidad de vida.

Por otro lado, la actividad física que se realice en esta actividad, estará poniendo a prueba las habilidades naturales psicomotoras de nuestros participantes.

Estamos conscientes de los grandes beneficios que se obtienen con la práctica de cualquier tipo de actividad física, durante al menos 30 minutos diarios, y es por ello que el mensaje en esta oportunidad para nuestros colaboradores y asistentes, es: **cuero sano mente sano**

Alcances de la actividad:

La actividad tuvo bastante aceptación por parte de los padres ya que les gusto mucho y reflexionaron de la importancia de la actividad física.

Cronograma de la actividad:

<u>No.</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>HORA</u>	<u>LUGAR</u>	<u>RESPONSABLE</u>
1	Colocación del material en cada estación	7:30 horas	Estadio	Maestra de educación física
2	Bienvenida e información general.	8:00 a 8:30	Estadio.	Director
3	Charla de la importancia de la actividad física.	8:15 a 9:00	Estadio	Maestra de educación física
4	Calentamiento general.	9:00 a 9:30	Estadio.	Maestra educación Física
5	Organización de los grupos por estación.	9:30 a 9:45	Estadio	Maestra de educación física
6	Inicio del rally.	9:45 a 11:00	Estado	Encargado de cada estación.
7	Finalización de la actividad e hidratación.	11:00 a 11:15	Estadio	Maestra encargada.
8	Palabras de agradecimiento	11:15 a 11:30	Estadio	Director

Material a utilizar:

Aros

Pelotas plásticas

Costales

Valones de vóley bol

Canastos

Conos

Cajas de plástico.

LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR LA PRÁCTICA CON LOS PADRES DE
FAMILIA

No	INDICADORES	SÍ	NO	ÓBSERVACIONES
1.	Se notó la participación de los padres de familia			
2.	Los padres de familia mostraron interés en la realización de la práctica del movimiento			
3.	Participaron activamente los padres de familia conjuntamente con sus hijos.			
4.	Demostraron estar motivados durante el desarrollo de la actividad practica			
5.	Demostraron apatía los padres en la realización de la actividad práctica.			
6.	Los padres de familia le dieron importancia a la actividad del movimiento asistiendo puntualmente y la mayoría.			

