

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

- PADEP/DEF-

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

IZAEVA ANA LUISA CASTILLO

PRIMIER INGRESO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

-PADEP/DEF-

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

POR

IZAEVA ANA LUISA CASTILLO

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 MEJIA

DIRECTOR

M.A MYNOR ESTUDARO 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. 180-2016
 CODIPs. 2420-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
 Izaeva Ana Luisa Castillo
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO OCTOGÉSIMO PRIMERO (181º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

“CENTÉSIMO OCTOGÉSIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta El Eucalipto, El Tejar Chimaltenango jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

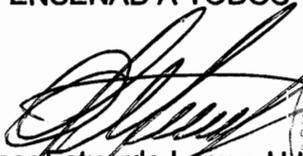
Izaeva Ana Luisa Castillo

CARNÉ: 201418010

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


 M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
 SECRETARIO



/Sindy

PADEP/DEF No. 184-2016
28 de Julio de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Estimados Señores:

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

“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta El Eucalipto, El Tejar Chimaltenango jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Izaeva Ana Luisa Castillo

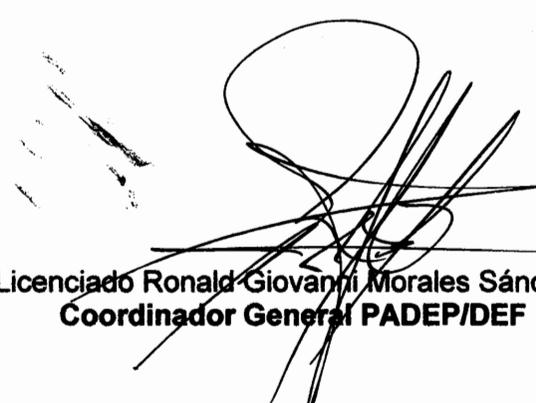
CARNÉ: 201418010

Carrera: Profesorado de Educación Física

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General PADEP/DEF



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTADFE-



Guatemala 28 abril 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

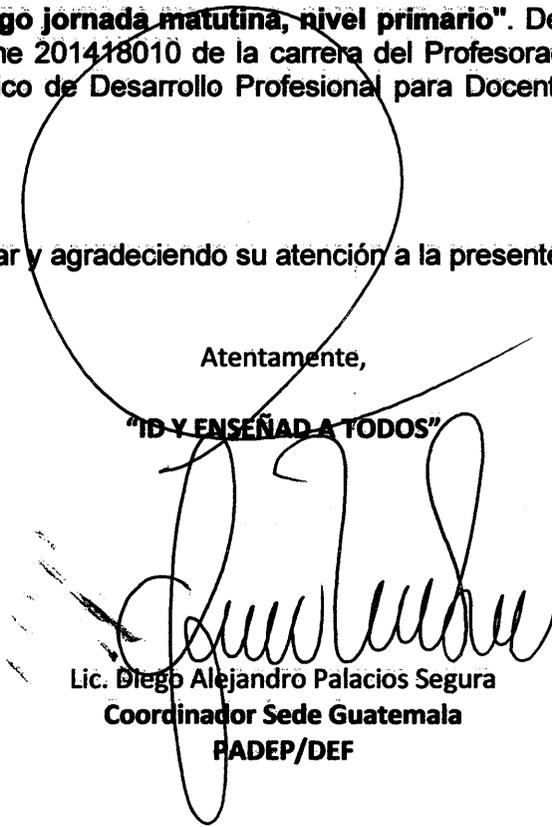
Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **"El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social, Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta El Eucalipto, El Tejar, Chimaltenango jornada matutina, nivel primario"**. Del estudiante Izaeva Ana Luisa Castillo, con carne 201418010 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"


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



C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 184-2016
CODIPs. 955-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
Izaeva Ana Luisa Castillo
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO OCTOGÉSIMO SEXTO (186º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

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

Izaeva Ana Luisa Castillo

CARNÉ: 201418010

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

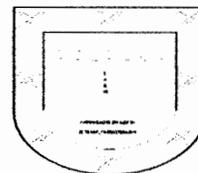
Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA
CÓDIGO 04-16-0007-43
COMUNIDAD EL EUCALIPTO
EL TEJAR CHIMALTENANGO



Oficio No. EORM-15/2016
Ref. D/A.OAPR

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 Rural Mixta "El Eucalipto" de El Tejar Chimaltenango, la estudiante **Iza Eva Ana Luisa Castillo**, desarrollo su Sistematización con el tema **"El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta "El Eucalipto", El Tejar Chimaltenango, 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,


Oliber Antulio Ketzán Ramírez
Director



Agradecimientos

A los docentes de educación física que no cuentan con el tiempo necesario para la realización de los contenidos de la clase de educación física y de esa manera brindarles a las generaciones con las que trabajan las herramientas necesarias para enfrentar la vida

Dedicatoria

ADIOS

Por la oportunidad de vivir de los estudios superiores En la universidad para obtener los conocimientos que Me permitan impartir la clase de educación física.

A MI FAMILIA

Por el apoyo brindado durante el desarrollo de mis estudios especialmente a mi hija Marisel dioselina por ser el motor que día a día incentiva el proceso del desarrollo de esta investigación

A LA DIGEF

Por la creación del PADEP/DEF para el enriquecimiento de la clase de educación física

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Quienes nos brindaron su apoyo amistad y conocimientos para la adquisición de los contenidos propios de la profesionalización

A MIS CATEDRATICOS

Quienes nos brindaron su apoyo amistad y conocimientos para la adquisición de los contenidos propios de la profesionalización de su amistad .

Tabla de contenido

Introducción

I. Marco Conceptual.....	2
1.1 Planteamiento del problema.....	2
1.2 Justificación.....	5
II Marco Metodológico.....	8
2.1 Objetivos.....	7
2.2 Método	7
III Marco Teórico.....	10
3.1 ROL.....	10
3.1.2 ROL DEL DOCENTE.....	10
3.1.3 EL ROL DEL DOCENTE DE EDUCACION FISICA.....	13
3.2 AMBITO.....	18
3.2.1 AMBITO ESCOLAR.....	19
3.3 NUTRICION.....	20
3.3.1 TIPOS DE NUTRICION.....	22
3.3.2 NUTRICION AUTOTROFA.....	22
3.3.3 NUTRICION HETEROTROFA.....	23
3.3.4 OBJETIVOS DE LA NUTRICION	23
3.3.5 LAS ETAPAS DE LA NUTRICION.....	25
3.4 ALIMENTACION.....	26
3,4.1 PIRAMIDE ALIMENTICIA.....	29
3.4.2 EL NIÑO Y SU ALIMENTACION.....	31.

3.4.3	IMPORTANCIA DEL DESAYUNO EN LOS NIÑOS.....	32
3.4.4	ALIMENTACION EN EDAD ESCOLAR.....	34
3.5	RENDIMIENTO FISICO.....	36
3.5.1	RENDIMIENTO OPTIMO.....	37
IV	MARCO OPERATIVO.....	39
4.5	Diseño de la investigación.....	39
4.5.1	Equipo de investigación.....	41
4.5.2	Presupuesto.....	42
4.5.3	Programación.....	43
v	Presentación de resultados.....	46
5.1	Análisis de datos.....	46
5.2	Interpretación de resultados.....	60
VI	Conclusiones.....	62
VII	Recomendaciones.....	63
VIII	Bibliografía.....	64
IX	Anexo.....	65
9.1	Glosario.....	65
9.2	Instrumentos.....	67
9.3	Programa de docencia.....	70

INTRODUCCION

La presente investigación servirá para que cada día mejore la educación en la primaria, especialmente en el área de educación física, combatiendo con ello la mala alimentación que siempre prevalece en toda la niñez guatemalteca, para el rol del docente representa un elemento principal, de él dependerá muchas de las situaciones en que se pueden solucionar por medio de la buena alimentación.

El docente de educación física, es la pieza principal para que pueda desempeñarse en toda la comunidad educativa el rol que se representa, en otras palabras, el rol del docente es la materia que toda la comunidad debe de apreciar para el mejoramiento de cada uno de los niños en la formación física y mental

.La alimentación en los estudiantes es consecuente al proceso de enseñanza aprendizaje, para mejorar el rendimiento escolar de cada una de las escuelas en donde se desarrollan, por ello mismo también él debe de velar porque todos los estudiantes se estimulen en poder recibir la clase correspondiente.

La educación física participa al 100% para el desarrollo del crecimiento del niño, por lo que todos en una escuela deben de realizar ejercicios para mejorar poco a poco toda la relación física de la escuela.

I. MARCO CONCEPTUAL

1.1 Planteamiento del Problema

La alimentación en los niños en edad escolar, es importante abordarla en diferentes investigaciones, dado el caso que, en muchos de los municipios de Guatemala no valoran dicha situación, la alimentación es necesaria para que todos los estudiantes entre las edades de 7 a 13 años asimilen cada una de las clases que reciben en las diferentes escuelas en donde reciben el pan del saber, en especial la alimentación, en el curso de Educación Física, depende mucho del rendimiento físico y mental, Al encontrarse con una situación difícil ante los estudiantes de cada escuela, los docentes deben ser indulgentes con las situaciones que los niños pasan, con respecto a la alimentación, en la Escuela Oficial Rural Mixta de la Comunidad del Eucalipto, del municipio de El Tejar, Chimaltenango, los docentes y padres de familia se han encontrado con una problemática que se relaciona con la alimentación, pues la mayoría de los estudiantes no están bien alimentados, esa mala alimentación que reciben en sus hogares, repercute en el rendimiento de cada una de las áreas del que se trabaja el Currículum Nacional Base del nivel primario, por la mala alimentación en los niños, en el curso de Educación Física se torna deficiente, ya que al realizarla el docente debe tener mucho cuidado de no agitarlos pues tienden a desmayarse. El problema que se investigará, en concreto es: las consecuencias que tiene la mala alimentación de los estudiantes reflejando el rendimiento de cada uno en el curso de educación física.

En la cabecera municipal de El Tejar, se encuentra ubicada la comunidad llamada "El Eucalipto", la referencia económica se determina como baja, pues se ha conformado por medio de diferentes asentamientos poblacionales, el trabajo de cada una de las familias, se encuentra entre recolectores de basura, vendedores de chatarra, compra y venta de material de reciclaje; así mismo la mayoría de madres de familia juntamente con los niños de la escuela son

trabajadores, normalmente, los niños aproximadamente de 10 años, ya son pequeños adultos, se refiere a que, ya tienen un trabajo que realizar en casa para llevar alimento a la misma. Esta comunidad, es netamente rural, pues, como se menciona en el párrafo anterior, se fue formando por medio de diferentes asentamientos que fueron surgiendo, las mayoría de las familias no son oriundas del municipio de El Tejar, normalmente son emigrantes de diferentes puntos del país. En la población de la Comunidad “El Eucalipto” del municipio de El Tejar, prevalece el género femenino, las madres como amas de casa, una minoría, la mayoría salen todos los días a trabajar para ayudar al sustento de la familia, cuando existe una familia funcional, (padre, madre e hijos) todos normalmente trabajan, catalogando a la colonia como una comunidad pobre. La escuela que existe en la comunidad es la escuela oficial Rural Mixta, con un número significativo de estudiantes, los cuales se tipifican así; hombres: 14 mujeres: 16 con las edades oscilantes entre los 7 a 15 años, cuando salen de sexto, el fenómeno que el Ministerio de Educación ha investigado es que al ingresar a la Escuela se inscriben una gran cantidad pero cuando salen del grado de sexto, solamente el 40 % logran llegar a obtener su diploma. (Educación, 2015)

Existe, una escuela, a 5 kilómetros, se encuentra una estación de bomberos, a 8 kilómetros un puesto de salud, estableciendo de esta forma que el recurso salud no es accesible, pero el recurso educación si lo es, con el esfuerzo de la comunidad educativa y autoridades, se ha construido año tras año, un ambiente agradable para los estudiantes. Las familias de la Comunidad “El Eucalipto” prevalecen por ser numerosas, entre 4 ó 5 hijos e hijas, produciendo con ello más pobreza en la población, las organizaciones de apoyo comunitario, normalmente ayudan a las familias, por medio de becas estudiantiles, con el objetivo que estos estudiantes entre mujeres y hombres que tienen la oportunidad, sobresalgan en la vida y puedan ser profesionales para el país.

Con el total de la población estudiantil, la muestra para la sistematización será de 30 estudiantes, propiamente del grado de sexto, única sección, con ellos se

logrará cumplir con el objetivo general y específicos, recolectando los datos por medio de encuestas dirigidas a madres de familia, catedráticos y la muestra establecida.

El tipo de muestreo que se realizará es el intencional, la técnica específica para realizar la recolección de datos y así poder cumplir los objetivos de dicha sistematización es la encuesta, el motivo de poder utilizar la técnica de la encuesta es para determinar con asertividad en el número de la muestra, la mala alimentación que reciben los niños y niñas de la Escuela Oficial Rural Mixta “El Eucalipto”, el grado de sexto con un número de 30 estudiantes, específicamente 16 niñas y 14 niños después de recabar y tabular dichos datos se utilizarán gráficas de barra que logren verificar los alimentos como cereal tortillas pan frutas verduras entre otros que más ingieren en el desayuno, al evaluar los resultados, se implementará una guía alimenticia para poder socializar con los padres y madres de familia, en donde la primera ingesta, que es el tiempo de comida en donde se deben obtener las vitaminas y minerales que requiere el cuerpo, analizando con especialistas nutricionistas, los alimentos que se propongan sean de bajo costo para que todos los niños y niñas lo reciban antes de llegar a la escuela.

Preocupados por la problemática que ha ocasionado la mala alimentación en los niños y niñas de la Escuela Oficial Rural Mixta de la comunidad “El Eucalipto” se necesita saber ¿cuáles son las consecuencias de la mala alimentación en el rendimiento de la práctica de la Educación Física?

El respaldo teórico de la presente investigación se realizará con base a la corriente positivista, de enseñanza aprendizaje pues la experiencia que se ha tenido dentro del curso de Educación Física, se observan diferentes fenómenos

que hacen que el rendimiento en la mencionada cátedra, afecta la mala alimentación en los cuerpos de cada uno de los participantes.

1.2 Justificación

Cada uno de los componentes de la Comunidad Educativa, son necesarios para que el proceso de enseñanza aprendizaje, tenga los resultados que espera el Ministerio de Educación, precisamente se indica una de las áreas demasiado importantes para el desarrollo humano del niño y niña en una escuela, que es, Educación Física.

El curso propiamente dicho, es elemento esencial para que los niños logren su desarrollo físico, psicológico, biológico y social, en cada uno de los períodos que se imparten en las diferentes escuelas, por lo menos las que tienen la dicha de recibirla, el docente desempeña el rol que tiene que realizar, cuando los estudiantes ven al docente de Educación Física, colocan un rostro de gratitud y alegría, pues con el curso se logra desestresar de toda la carga académica.

Cuando el docente de Educación Física, inicia su clase, es como tener a un cúmulo de mentes en desarrollo, pero casi siempre se encuentran con la dificultad que esas mentes no están en el nivel que deben de estar, en otras palabras es que la alimentación que reciben dichos niños en cada una de sus casas no llenan las cualidades nutritivas para que en el curso de Educación Física se desempeñen como el docente necesita, por otro lado muchos factores repercuten en dicho desarrollo, entre estos se pueden mencionar, higiene, desgano, mal humor, desarrollo mental y otros.

La importancia de investigar las consecuencias de la mala alimentación en el rendimiento de la Educación Física, repercute en cada uno de los estudiantes, padres de familia y docentes, porque científicamente hablando, la estructura física del niño y niña, no está para realizar cada una de las prácticas que el docente instruye para hacer, con gran dificultad muchos de ellos tiene desmayo en las series que se les coloca, también el desinterés que presentan cuando tienen el período del curso. La parte académica del curso, va de la mano con lo expuesto

anteriormente, cuando un estudiante presenta dichos problemas de salud, la ponderación reflejará en los estudiantes, haciendo que en resumen, las calificaciones bajarán para cada uno de ellos. Desde el punto de vista social, la anatomía de los niños y niñas será de impacto, al tener los años cronológicos no los representará como lo que exprese en su semblante, se representará como desanimado, en algún momento desnutrido, siendo el hazme reír de algunos otros estudiantes, provocando acoso escolar.

Los estudiantes, al realizar esta investigación tendrán más atención por parte de los padres de familia, maestros y ellos mismos tratarán de tener una mejor alimentación, que cumpla con los parámetros que indican los profesionales nutricionistas, al mismo tiempo el rol del docente de Educación Física, podrán cumplir con las competencias propuestas con todos y así tener un aprendizaje significativo, que es lo que siempre persevera cada uno.

Con los resultados de la investigación, toda la comunidad educativa, de la Escuela Oficial Rural Mixta de la Comunidad “El Eucalipto” tendrá la responsabilidad de velar que se cumpla la guía alimenticia que se hará con apoyo de nutricionistas preparados para trabajar con niños y niñas de escasos recursos económicos, la mencionada guía será el producto final de toda la investigación, pudiendo determinarla por medio de encuestas preparadas para padres de familia, docentes y alumnos, determinando las verdaderas consecuencias de la mala alimentación.

Otro profesional investigador, podrá tener acceso a la presente investigación, ellos determinarán si es procedente seguir con la misma guía alimenticia después de por lo menos 5 años de ensayos para los niños de sexto grado, estando en una de las edades más importantes, pero su estructura física no refleja dicha edad, cada uno de los eventos que ellos desean realizar en el curso de Educación Física no son cumplidos con exactitud, por los resultados una mala alimentación.

II. MARCO METODOLÓGICO

2.1. Objetivos

a) Generales:

Identificar las consecuencias que provoca la mala alimentación y el rendimiento de los alumnos en el curso de educación física de sexto grado de la Escuela Oficial Rural Mixta, El Eucalipto.

b) Específicos:

- Implementar una guía alimenticia de desayunos nutritivos para orientar a los padres de familia de los alumnos de sexto grado de la Escuela Oficial Rural Mixta El Eucalipto.
- Determinar los factores que influyen en la mala alimentación y las consecuencias que la misma causa dentro del rendimiento físico en el curso de educación física de los estudiantes de sexto grado de la escuela oficial rural mixta El Eucalipto.

2.2 Método

C) Muestra

El tipo de muestreo que se realizará es el intencional, el cual se caracteriza por un esfuerzo deliberado de obtener muestras "representativas" mediante la inclusión en la muestra de grupos supuestamente típicos. Es muy frecuente su utilización en sondeos preelectorales de zonas que en anteriores votaciones han marcado tendencias de voto. También puede ser que el investigador seleccione directa e intencionadamente los individuos de la población. El caso más frecuente de este

procedimiento el utilizar como muestra los individuos a los que se tienen fácil acceso. (Lohr, 2000, s/n)

Con este tipo de muestreo se logrará establecer un número asertivo de estudiantes, los cuales han tenido una mala alimentación, la cual repercute en la práctica de la Educación Física, en el momento de realizar la ejercitación muchos de los niños y niñas sufren de desmayos y pocas ganas de recibir el curso, estableciendo así parámetros de alimentación de comida chatarra o en su defecto no ingerirla y no porque no quieran sino la situación económica de las familias es precaria en esa área comunal.

La técnica específica para realizar la recolección de datos y así poder cumplir los objetivos de dicha sistematización es la encuesta, como ya se ha mencionado en párrafos anteriores, para Tres palacios, Vázquez y Bello, *las encuestas son instrumentos de investigación descriptiva que precisan identificar a priori las preguntas a realizar, las personas seleccionadas en una muestra representativa de la población, especificar las respuestas y determinar el método empleado para recoger la información que se vaya obteniendo.* (Trespacios, 2005, p. 96)

d) Recoleccion de Datos

El motivo de poder utilizar la técnica de la encuesta es para determinar con asertividad en el número de la muestra, la mala alimentación que reciben los niños y niñas de la Escuela Oficial Rural Mixta “El Eucalipto”, el grado de sexto con un número de 30 estudiantes, específicamente 16 niñas y 14 niños después de recabar y tabular dichos datos se utilizarán gráficas que logren verificar los alimentos que más ingieren en el desayuno, al evaluar los resultados, se implementará una guía alimenticia para poder socializar con los padres y madres de familia, en donde la primera ingesta, que es el tiempo de comida en donde se deben obtener las vitaminas y minerales que requiere el cuerpo, analizando con

especialistas nutricionistas, los alimentos que se propongan sean de bajo costo para que todos los niños y niñas lo reciban antes de llegar a la escuela.

Con base a resultados, después de socializar dicha guía alimenticia, la práctica de la Educación Física, en la escuela en mención, será de beneficio para los niños y niñas, pudiendo establecer tallas y peso acordes a la edad cronológica de los estudiantes

e) Analisis estadistico de los datos

Esta sistematización está realizada con el fin de conocer la realidad en que los estudiantes llegan a recibir la clase educación física y como la mala alimentación afecta al aparato locomotor en ejecución lúdica esta investigación tiene como nombre EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACION FISICA DE 'PADEP/DEF EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL AMBITO BILOGICO PSICOLOGICO SOCIAL Y LABORALEl rol del profesor de educación física se caracteriza por el cambio variable de actualización año con año para mejorar la clase educación física rompiendo paradigmas donde todo era orden de una manera militarizada con cambios que se andado la clase es más explorada por el propio alumno el profesor pasa ser el facilitador de aprendizajes significativo donde el estudiante tiene sus propios conocimientos el profesor tiene dominio de grupo comunicación con estudiantes y una formación íntegra y valiosa con una relación afectiva y cognitiva.en la escuela oficial rura mixta el Eucalipto de la comunidad el Eucalipto del municipio de el tejara chimaltenango los estudiantes de sexto primaria con un número de 14 niños y 16 niñas en total 30 del área rural con condiciones de salud de talla baja y situaciones económicas de escasos recursos.veo como afecta la mala alimentación en la clase de educación física .

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Rol

Rol es un término que proviene del inglés *role*, que a su vez deriva del francés *rôle*. El concepto está vinculado a la FUNCION o papel que cumple alguien o algo. Por ejemplo: *“El delantero le planteó al entrenador que no entiende cuál es su rol en el equipo”*, *“El vicepresidente debería aceptar el rol que tiene en”*. Partiendo de dicha acepción podemos establecer

Se conoce como rol social al conjunto de comportamientos y normas que una persona, como actor social, adquiere y aprehende de acuerdo a estatus en la sociedad. Se trata, por lo tanto, de una conducta esperada según el nivel social y cultural.

Es importante tener en cuenta que una persona desempeña diversos roles en su vida, de acuerdo al contexto. Ricky Martin.

Un juego de rol, por otra parte, es un juego en el cual los participantes deben asumir un cierto papel y cumplir con diversas tareas de acuerdo a este rol.

Durante muchos años este tipo de juegos han sido mal vistos por la sociedad española. El motivo de esto es que en el año 1994 un vecino de Madrid era asesinado,

.

3.1.1 Rol del docente:

Como hemos visto hasta ahora, el aprendizaje no se da de la misma manera en todos. Ante esta realidad, el maestro tiene dos opciones:

Utilizar las diferencias que se le presentan como un potencial que trae diversos talentos al grupo y que beneficia a todos, o

Tratarlas sólo de manera superficial, o ignorarlas, y perder la gran oportunidad que brinda la diversión.

Este perfil puede adecuarse a cualquier situación de enseñanza-aprendizaje y a cualquier nivel. El maestro:

Estimula y acepta la autonomía y la iniciativa de los estudiantes. Esta autonomía, iniciativa y liderazgo ayudan al alumno a establecer conexiones entre ideas y conceptos, le permiten plantearse problemas y buscar soluciones.

Utiliza una gran diversidad de materiales manipulativos e interactivos además de, datos y fuentes primarias. Presenta a los alumnos posibilidades reales y luego les ayuda a generar abstracciones, logrando que el aprendizaje sea significativo.

Es flexible en el diseño de la clase, permite que los intereses y las respuestas de los alumnos orienten el rumbo de las sesiones, determinen las estrategias de enseñanza y alteren el contenido. Es importante mencionar que esta flexibilidad no se refiere a que el alumno decida qué se hará o no en la clase. Más bien se enfoca en aprovechar los momentos en que los estudiantes se muestran más receptivos para ciertos temas y así poder profundizar en ellos. Por ejemplo, ante un ataque terrorista a algún país, muchos maestros retoman temas de solidaridad, tolerancia, justicia, como contenidos principales en el curriculum de ciertas áreas como ciencias sociales y ética.

Utiliza terminología cognitiva como: "clasifica", "analiza", "predice", "crea"... Nuestro vocabulario afecta nuestra forma de pensar y actuar.

Estimula a los alumnos a entrar en diálogo tanto con el maestro como entre ellos y a trabajar colaborativamente. El tener la oportunidad de compartir sus ideas y de escuchar las ideas de los demás, le brinda al alumno una

experiencia única en la que construye significados. El diálogo entre los estudiantes es la base del aprendizaje colaborativo.

Promueve el aprendizaje por medio de preguntas inteligentes y abiertas y ánima a los estudiantes a que se pregunten entre ellos. Si los maestros preguntamos a los alumnos para obtener sólo una respuesta correcta, entonces los estamos limitando. Las preguntas complejas e inteligentes retan a los alumnos a indagar más allá de lo aparente, a profundizar, a buscar respuestas novedosas. Los problemas reales casi nunca son unidimensionales y por lo tanto, el alumno debe buscar siempre más de una respuesta.

Busca que los alumnos elaboren sus respuestas iniciales. Las respuestas iniciales son un motor que estimula a los alumnos a estructurar y re conceptualizar.

Involucra a los estudiantes en experiencias que pueden engendrar contradicciones a sus hipótesis iniciales y luego estimula la discusión. De esta manera permite que los alumnos aprendan de sus propios errores y reformulen sus perspectivas

Da "un tiempo de espera" después de hacer preguntas. Este tiempo permite a los alumnos procesar la información y formular conceptos. Es importante respetar el ritmo de cada alumno. Hay alumnos que no pueden responder de manera inmediata y si no sólo observadores puesto que no da el tiempo de buscar la solución.

Provee tiempo para que los estudiantes construyan hipótesis y las comprueben, hagan relaciones y creen metáforas. El maestro debe crear el ambiente de aprendizaje y permitir a los estudiantes construir y descubrir... todo esto les lleva tiempo.

Alimenta la curiosidad natural de los estudiantes utilizando frecuentemente el

modelo del ciclo de aprendizaje. Dicho ciclo consta de tres fases: los estudiantes generan preguntas e hipótesis, el maestro introduce el concepto y los alumnos aplican el concepto.

En los salones cuyos maestros cuentan con un perfil como el anterior, operan los siguientes principios Brooks y Brooks (1999):

Los maestros buscan y valoran los puntos de vista de los estudiantes.

Las actividades del aula retan los conocimientos de los alumnos.

Los maestros proponen la resolución de problemas relevantes para los alumnos.

Los maestros planean sus clases entorno a grandes temas en los que los contenidos tienen relación en lugar de presentar un curriculum fragmento.

Los maestros evalúan el aprendizaje en el contexto diario la evaluación es parte de las actividades diarias de la clase y no una actividad separada.

Esta nueva visión del rol del docente nos invita a replantear nuestra práctica y a convertir nuestras aulas en espacios de interacción donde el aprender sea posible para todos.

3.1.2 Rol del docente de educación física.

Características del profesor.

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

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

El docente también juega un papel socializador, facilitando las instancias de convivencia y relaciones en diferentes situaciones y contextos, ya que involucra y promueve el trabajo en equipo, la participación y cooperación entre los estudiantes (Ministerio de Educación, 2011).

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

Capacidad pedagógica del profesor de Educación Física.

Las capacidad pedagógica del profesor se puede observar de la forma en cómo el profesor entrega una enseñanza con amabilidad. Utiliza las estrategias de enseñanza y estilos de enseñanza correctas en los momentos adecuados, lo que hace que una clase resulte con normalidad e incluso tenga puntos altos (Delgado y Sicilia, 2002). De la misma forma, De León (2006, p. 76) menciona que “todos aquellos supuestos, procedimientos y actividades que la persona que ocupa el papel de educador, aplica para inducir el aprendizaje en los sujetos” son importantes, dado que una mala elección de estrategias la clase puede terminar en un fracaso. La amabilidad al momento de enseñar es fundamental, sobre todo con los cursos más pequeños ya que los alumnos ven al profesor como un modelo a seguir.

Sáenz-López (1997) señala una serie de pautas orientadas en la educación que guían a los maestros/as durante el proceso de enseñanza-aprendizaje tales como: Evolucionar de lo simple a lo complejo; Aprender jugando; lograr aprendizajes significativos; Individualización; Adecuación de materiales y normas; Actitud de paciencia y clima favorable; Informaciones breves y mucha práctica; Fomento del conocimiento de resultados internos, entre otros

Además de las pautas orientadas en la educación que guían la actuación de los maestros, el profesor cuenta con otras herramientas, que no aparecen de forma explícita en el diseño de la sesión, pero se tienen en cuenta con el fin de facilitar el control, la motivación y la participación del grupo. Algunos ejemplos de recursos didácticos son: ocuparse del lenguaje verbal o no verbal, gestual, visual y auditivo utilizando todos los medios de información para facilitar el aprendizaje y la relación entre alumno-profesor. Tener una planificación de las actividades, es decir en cómo se enlaza cada actividad, de lo simple a lo complejo, del trabajo individual a grupal y que éstas tengan relación al contenido que se está enseñando.

El profesor debe incentivar a los alumnos, involucrándose y participando junto a ellos, dando ejemplos, actividades que sean dinámicas y de interés de los alumnos, ocupar diferentes materiales tanto tradicionales como no tradicionales.

Según Gutiérrez et al. (2007), analizando las actitudes de los alumnos hacia la EF y sus profesores de EF, encuentran que los alumnos valoran más a los profesores que dominan su materia, explican claramente lo que los alumnos han de aprender y les ayudan cuando se presentan dificultades, a la vez que manifiestan el deseo de disfrutar de mayor libertad en la elección de las actividades a practicar, también que les gustaría que sus profesores de EF se preocupasen más por lo que ellos sienten, y tuvieran mayor control sobre los alumnos en clase.

Según las finalidades y funciones de la evaluación es frecuente encontrarse con la heteroevaluación, sin embargo su importancia hace necesario que ésta se aplique desde la triple dimensión de contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) y su adecuada relación con los objetivos y nivel de aprendizaje requerido (Cuellar, 1999).

Toda evaluación debe contener un propósito, una técnica, cuestiones planteadas, aplicación, respuesta o conducta de los alumnos, corrección, calificación y consecuencias derivadas de la misma, los que están conectados y condicionados unos a otros, considerando la evaluación como un sistema.

López Pastor (2004) en Chaparro & Pérez (2010), señala que la evaluación debe ser integral, continua, formativa y cooperativa, entendiéndose por cooperativa aquella evaluación en la que se amplía el sujeto evaluador, en cuanto procura que participen de ella, todas las personas que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por lo tanto, el estudiante también debe participar en el control y valoración de su propio aprendizaje. Para que esto se cumpla, es necesario que los estudiantes conozcan a priori los criterios con los que se les va a evaluar, a fin de que puedan detectar sus errores y diferencias de aprendizaje. Esta característica de la cooperatividad en la evaluación se evidencia en la práctica a través de la Autoevaluación y la Coevaluación. Este tipo de evaluaciones son útiles, porque ayudan al estudiante a revisar sus propias actividades y a desarrollarse como personas, estimulando la capacidad de la autocrítica.

Es necesario para todo docente conocer hasta que momento la cercanía, creatividad e imaginación son necesarias y buenas, conocer algunos límites de la profesión y tener una guía de cómo se pueden enfrentar algunas situaciones, es ahí donde el Marco de la Buena Enseñanza (MINEDUC, 2008), puede ser útil y necesario. Este instrumento es una ayuda y va enfocado para todos los docentes, experimentados (a ser más efectivos) o profesores jóvenes recién impartiendo en las salas de clases (como guía). Permite el perfeccionamiento individual por medio del esfuerzo del docente y mejoramiento de la enseñanza a través de un análisis flexible de desempeño profesional, permitiendo saber y asumir que faltas o

fortalezas tiene cada profesor. Y más que nada mirarse a sí mismos, evaluar su desempeño y potenciar su desarrollo profesional, para mejorar la calidad de la educación.

Esta variedad de contenidos exige de un profesorado activo, investigativo, innovador, diseñador, desinhibido, animador.

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

Igualmente ha de ser capaz de diseñar sus programaciones, unidades didácticas y sesiones desde una vertiente investigativa: planeando, comprobando y rediseñando. Incorporando nuevos métodos, probando nuevas secuencias de aprendizaje, utilizando nuevas estrategias didácticas.

Por otra parte algunos contenidos, como ejemplo los relacionados con la expresión corporal, exigen de una persona desinhibida, de un animador capaz de captar la atención de sus alumnos, que conecte con sus intereses y necesidades, que plantee sesiones variadas y amenas. En definitiva, que logre que los niños estén ávidos porque “toque” Educación física. Sin duda, nuestra área es la única del currículum que puede conseguir este efecto.

También debemos ser innovadores, no sólo en cuanto a la utilización métodos y recursos propios del área, hemos de conocer y usar las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación. En línea con lo que marcan las competencias básicas, el niños de hoy y futuro adulto, debe adquirir competencia digital, nuestra área como las demás del currículum deben orientarse a la consecución.

No podemos convertirnos en un simple transmisor de conocimientos o saberes, nuestra área es eminentemente procedimental, a través de la actividad y de las situaciones didácticas que planifiquemos, el estudiante debe explorar, descubrir,

experimentar y poner en práctica una gran cantidad de actitud

Como educadores debemos orientar y tutorar a nuestros estudiantes para ello es preciso: reconducir sus comportamientos, extender sus intereses, satisfacer sus necesidades, ampliar sus perspectivas sobre el mundo que le rodea, calmar sus iras, mitigar sus miedos, mejorar su autoestima, favorecer la relación y la comunicación con los demás, proporcionarle autonomía, responder sus dudas, ayudar a resolver sus problemas... Es decir, poner en funcionamiento nuestra función educadora y formadora.

Tras todo lo dicho, no cabe duda, nuestra labor es difícil y complicada. La labor del profesorado de Educación física no sólo exige de un profesional muy preparado, sino de alguien “genéticamente” predispuesto, con un determinado carácter innato, de alguien que disfrute con lo que hace y haga disfrutar a los demás. Eso no es fácil. Desgraciadamente la realidad de muchos patios y gimnasios así lo demuestra. Las sesiones se han de pasar rápidas tanto para el profesor/aí como para los alumn@s, si se hacen eternas, esto no es lo nuestro. El concurso de traslados te permitirá cambiar a otra cosa, de ese modo todos saldrán ganando.

3.2 Ámbito:

El perfil que os presento es ideal, ya me gustaría poseerlo, intento acercarme a él día a día, porque mientras lo intento seguro que iré mejorando.

El profesor es facilitador de nuevos conocimientos a través de juegos donde el alumno aprende valores y un aprendizaje significativo en la clase de educación física y el profesor toma un papel importante para un diseño de su propia clase a través de momentos lúdicos y tener libre expresión para que los alumnos tengan un buen aprovechamiento de la misma el profesor toma el papel de un maestro guía para un buen conocimientos varios para tener un desarrollo integro y

constructivista enseñanza aprendizaje. y tener una guía para solventar todo tipo de problema.

3.2.1 Ámbito escolar.

El objetivo principal de la intervención desarrollada por el Equipo Específico es conseguir la integración, inclusión y normalización del alumno en todos los ámbitos de su vida. Para ello, es necesario conseguir que todos los agentes de la comunidad educativa se involucren en este proceso.

La intervención en el ámbito escolar consiste en el asesoramiento al centro educativo, al profesor de aula y al resto de la comunidad educativa proporcionando información suficiente para facilitar la adecuada evolución de los alumnos, dando respuesta a las necesidades y tipo de intervención a realizar, asesorando sobre los recursos metodológicos y didácticos, áreas de intervención, adaptación de recursos didácticos, e

El Equipo Específico debe responsabilizarse de las áreas específicas que necesitan intervención a causa de la discapacidad visual, pero el alumno es considerado globalmente, por lo que se hace imprescindible trabajar en equipo con su centro. El maestro especialista presta apoyo técnico y asesoramiento especializado, pero es el profesor tutor o maestro de aula quien, en definitiva, integra al alumno.

Nuestra tarea es informar a la familia y los centros educativos de cómo atender las necesidades de las personas con discapacidad y mejorar la predisposición y actitudes de todos.

Los convenios con las diferentes administraciones públicas sirven para avanzar en la inclusión educativa, partiendo de la realidad de cada comunidad; no es sólo un intercambio de recursos; la legislación, la sensibilización y la voluntad de colaboración están reflejadas en dichos convenios.

Asesoramiento al centro

Los objetivos son:

Trabajar de forma coordinada con el centro para realizar las evaluaciones y decidir el tipo y las áreas de intervención.

Proporcionar información suficiente para facilitar el desarrollo escolar de los estudiantes y cómo dar respuesta a sus necesidades.

Sensibilizar a la comunidad educativa ante la discapacidad.

Promover la coordinación entre los que intervienen con el alumno. Establecer criterios comunes de intervención e intercambiar información con los profesionales.

Promover la relación entre escuela y familia, para favorecer la normalización y el ajuste de la respuesta educativa a las necesidades.

Colaborar con el resto de Equipos de Orientación y Equipos Específicos en la evaluación de los alumnos que requieran mayor especialización, aportando aspectos específicos (visión funcional, autonomía personal y acceso a la información), colaborando en las adaptaciones, y respondiendo a las necesidades. Además, colaborar en la elección del centro educativo idóneo para cada alumno.

Coordinar las actuaciones a realizar a través de las comisiones de seguimiento de los convenios. Colaborar con otras instituciones y equipos (hospitales, Servicio)

3.3 Nutrición:

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

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el

mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta. bol ismo y eliminación. Los procesos moleculares o micro sistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas,

Los procesos macro sistémicos están relacionados a la absorción, digestión, meta vitaminas minerales, aminoácidos glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas etc.

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

Diferencias entre alimentación, nutrición, dietética y dieta.

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos son en realidad términos diferentes, ya que:

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingesta de los alimentos, es decir: la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para el tratamiento nutricional de enfermedades o la adecuación de la alimentación a diversas situaciones fisiológicas.

Por eso, al tratarse la nutrición de un acto orgánico involuntario, es incorrecto hablar de una buena o mala nutrición, cuando se habla de una ingesta adecuada o inadecuada de alimentos. El término correcto sería, una buena o mala alimentación.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingesta de los alimentos, fenómenos muy

relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Los términos dietan y dietética también son confundidos frecuentemente y tampoco son lo mismo:

La dieta son los hábitos alimenticios de un individuo, esta no tiene por qué estar enfocada al tratamiento de ninguna patología, como la obesidad o ni siquiera a la reducción de peso. Simplemente es lo que come el individuo. Por lo tanto todas las personas llevan a cabo una dieta. La dieta se puede modificar para conseguir diversos objetivos, como por ejemplo el tratamiento de enfermedades como la obesidad, que caso más común en que se utiliza la expresión «estar a dieta», aunque no el único.

La dietética es la ciencia que utiliza los conocimientos de la nutrición para proporcionar una alimentación saludable que se adecue al individuo y a las diversas situaciones de su vida, como embarazo, lactancia y ejercicio físico, previniendo así posibles patologías y mejorando su calidad de vida y su rendimiento

3.3.1 Tipos de nutrición.

Por nutrición se entiende al proceso de carácter biológico a través del cual los seres vivos asimilan y emplean los alimentos para el desarrollo y mantenimiento de sus respectivas funciones.

3.3.2 Nutrición autótrofa.

El término autótrofo deriva del griego y significa “*que se alimenta por si mismo*”. Es decir que la nutrición autótrofa es llevada a cabo por aquellos seres vivos que tienen la capacidad de producir su propio alimento. Estos organismos pueden sintetizar sustancias que son primordiales para su metabolismo, partiendo de sustancias inorgánicas.

Los seres autótrofos crean su masa celular y orgánica utilizando dióxido de carbono (sustancia orgánica) y luz o sustancias químicas a modo de fuente de energía.

Aquellos organismos que llevan a cabo el proceso de fotosíntesis reciben el nombre de fotolitoautotrofos. Contrariamente, aquellos seres vivos que utilizan elementos de carácter químico para la producción de energía se denominan quimiolitotrofos, por ejemplo las bacterias.

La mayoría de los organismos heterótrofos dependen en gran medida de los seres autótrofos para su supervivencia, debido a que emplean su energía para producir moléculas orgánicas de mayor complejidad.

3.3.3 Nutrición heterótrofa.

La palabra heterótrofo proviene del griego y significa “*que se alimenta de otro*”. De esta manera, la nutrición de carácter heterótrofa es aquella que llevan a cabo todos los seres vivos que precisan de otros para poder sobrevivir. Es decir, esta clase de organismos se alimentan a partir de las sustancias orgánicas que ya han sido sintetizadas por seres vivos diferentes, sean estos autótrofos o heterótrofos.

De acuerdo al lugar del cual procede la energía que emplean los organismos heterótrofos, se pueden dividir en:

Fotoorganótrofos: esta clase de seres vivos toman la energía a partir de la luz. Sólo en su presencia pueden realizar la síntesis de la primera, y en medios que no contengan oxígeno.

3.3.4 Objetivos de la nutrición.

Los objetivos nutricionales tienen como finalidad promover la salud, reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación y controlar enfermedades específicas causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

A diferencia de las ingestas recomendadas, que hacen referencia a individuos sanos y se expresan por grupos de edad, sexo y situación fisiológica (embarazo, lactancia...), los objetivos nutricionales son iguales para toda la población, se expresan como ingestas medias para toda la población y no como guía orientativa a nivel individual.

También se diferencian en que las ingestas recomendadas se establecen por sociedades científicas, que formulan las recomendaciones a través de cantidades de nutrientes al día, es decir, indican las necesidades diarias de cada nutriente. En cambio, los objetivos nutricionales se basan en evidencias, ya que el valor recomendado representa la ingesta media para el mantenimiento de la salud de la población y se expresan a través de porcentaje óptimo, grupos de alimentos o hábitos.

Un ejemplo nos podrá aclarar las diferencias de los objetivos nutricionales y las ingestas recomendadas. En la población española un objetivo nutricional es conseguir que nuestra cifra de colesterol en sangre no sea superior a 200 mg/dl. Para conseguir este objetivo se recomienda no consumir más del 7% de grasa de origen animal de toda la grasa que podamos ingerir en un día y no comer más de 200 mg de colesterol (que es la cantidad de colesterol que tiene la yema de un huevo pequeño).

Para lograr unos objetivos nutricionales se necesitan unas recomendaciones fáciles y comprensibles. Las guías dietéticas representan la forma práctica de alcanzar los objetivos nutricionales por la población. Deben tener en cuenta el patrón de consumo alimentario habitual de la zona y se debe indicar los aspectos que sería deseable modificar. Se deben expresar en términos de alimentos.

Según el análisis de los hábitos alimentarios de la población española, los objetivos nutricionales están orientados a reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades degenerativas.

3.3.5 Etapas de la nutrición.

Dieta: Una buena dieta es el primer paso para garantizar que nuestro cuerpo reciba la proporción adecuada de nutrientes adecuados y necesarios para poder contar con una salud óptima. La dieta está formada por todos los alimentos, líquidos y complementos que consumimos de manera cotidiana.

Digestión: Comienza en la masticación e incluye la acción de los ácidos y las enzimas. Es el proceso a través del cual los alimentos complejos son descompuestos para transformarlos en sustancias simples que el cuerpo pueda utilizar para obtener energía y fortalecer a sus células y tejidos. Los lípidos, proteínas y carbohidratos se descomponen para transformarlos en bloques que sirvan para producir ácido graso, aminoácido y azúcar simple respectivamente.

Absorción: Es el proceso a través del cual los productos de la digestión como son azúcares simples, aminoácidos, ácidos grasos, vitaminas, minerales, Fito nutrientes, pasan a través del recubrimiento de las paredes intestinales y son transportados directamente al interior del torrente sanguíneo.

Circulación: El transportar los nutrientes absorbidos a cada célula del cuerpo es el papel de sistema circulatorio. Podemos encontrarnos comiendo adecuadamente, pero si nuestra circulación no es la adecuada, es probable que los nutrientes no lleguen a sus destinos celulares.

Asimilación: Es un delicado proceso en el cual los nutrientes son hechos pasar a través de las membranas que rodean a cada célula viviente. Para que las células del cuerpo se desarrollen, reparen y se reconstruyan a si mismas es necesario que exista una asimilación apropiada.

Eliminación: Es la etapa final de la Nutrición, la eliminación eficiente de los desechos por parte del cuerpo. La eliminación comienza a nivel celular y es completada a través de muchas otras áreas metabólicamente activas tales como la piel, riñones, pulmones y colon. Es esencial que los desechos sean eliminados del cuerpo de manera completa y regular.

3.4 Alimentación.

A la hora de describir el concepto de alimentación, se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia.

La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente. Los tipos de alimentación pueden variar de acuerdo al tipo de ser vivo del que estemos hablando. En este sentido, debemos mencionar alimentación herbívora (aquella que se sustenta sólo de plantas), alimentación carnívora (que recurre sólo a la carne de otros animales) y finalmente la alimentación omnívora (combinación de las dos anteriores y característica del ser humano).

Mientras que los vegetales y los animales recurren a la alimentación como una simple necesidad fisiológica que busca cubrir las necesidades básicas

Se considera que una buena alimentación para el ser humano es aquella que combina de manera apropiada todos los diferentes alimentos que se encuentran en la naturaleza. La pirámide nutricional es en este sentido un buen método para establecer qué tipos de alimentos deben ocupar un mayor lugar en la alimentación de cada individuo y cuáles un lugar menor. La alimentación humana está en muchos casos ligada a la emocionalidad y por eso pueden desarrollarse fácilmente problemas de salud relacionados con este tema

Promover una alimentación sana y organizada desde los primeros años

La buena nutrición y la dieta balanceada son dos cuestiones fundamentales para que un niño crezca de manera saludable, por ello es imprescindible que los agentes socializadores, escuela, padres, se ocupen de promover en los más pequeños hábitos saludables en materia de comida y por supuesto desalienten no Entre las estrategias más funcionales para conseguirlo se cuentan: establecer un horario regular para la ingesta de cada comida, servir alimentos variados y saludables, ser ejemplo siguiendo una dieta sana, desalentar peleas que tengan a la comida como eje, incentivar que los chicos participen en el proceso de elaboración o selección de los alimentos, siempre siguiendo las pautas de una dietas.

Otra cuestión primordial es promover la comida en familia, es decir, que la familia en pleno se siente a comer y saborear los mismos alimentos todos juntos. Esta además es una buena manera de fortalecer lazos entre los integrantes.

Cadena Alimenticia

La cadena alimenticia o cadena trófica señala las relaciones alimenticias entre productores, consumidores y descomponedores. En otras palabras, la cadena refleja quién se come a quien (un ser vivo se alimenta del que lo precede en la cadena y, a la vez, es comido por el que lo sigue).

Se trata, en definitiva, de una corriente de energía que comienza con la fotosíntesis y que después se transfiere de un organismo a otro a través de la nutrición. La cadena alimenticia, por lo tanto, se inicia con los vegetales fotosintéticos, que tienen la capacidad de crear materia viva a partir de la inerte. Por eso, se los denomina productores.

Autótrofos es como también se llama a estos citados productores entre los que podremos subrayar que se encuentran las plantas.

En el siguiente eslabón de la cadena nos encontramos con los animales que se alimentan de los productores y que reciben el nombre de consumidores

primarios o fitófagos. Los seres herbívoros son los que consideran que son consumidores primarios pues son los que se alimentan de los productores, las plantas. Entre ellos podríamos destacar, por ejemplo, a los insectos. Estos animales sirven de alimento para otros que son conocidos como consumidores secundarios o carnívoros.

Y luego también podríamos hablar de los consumidores terciarios que son aquellos que se alimentan básicamente de los secundarios. .

Para cerrar la cadena, aparecen las bacterias y hongos que descomponen los desechos de las plantas y de los animales. Con esta descomposición, vuelven a aparecer elementos simples que son utilizados como alimento por las plantas no obstante, a todo lo expuesto hay que añadir que se pueden llegar a establecer hasta incluso siete niveles en esta cadena alimenticia si se tienen en cuenta acciones como el comensalismo o la descomposición.

Para poder entender a la perfección cómo funciona la cadena alimenticia y para poder trabajar con ella de una manera mucho más fácil es frecuente representar la misma mediante la llamada pirámide trófica. Se trata de un elemento, con forma de dicho objeto geométrico, donde cada uno de los citados niveles se ordena siguiendo un criterio de mayor a menor. Es decir, en la parte superior de la misma aparecerá el nivel superior, el de los superpredadores, y así se seguirá bajando hasta llegar a la base de la pirámide donde se encuentran los seres llamados productores.

En una cadena alimenticia, todos los seres tienen una gran importancia. Con la desaparición de un eslabón, los seres que le siguen se quedarán sin alimento. Por otra parte, los seres vivos que se encuentran en el nivel inmediato anterior al del eslabón desaparecido comenzarán a experimentar una superpoblación, ya que no contarán con su depredador. Por eso resulta de vital importancia la protección de los ecosistemas y de todos sus componentes.

3.4.1 Pirámide alimenticia.

La pirámide nutricional, también conocida como *pirámide alimenticia* o *pirámide alimentaria*, es usualmente el método utilizado para sugerir la variedad de alimentos a consumir en forma cotidiana.

Lo que propone la pirámide es la distribución para consumo del tipo o grupo de alimentos que la componen en proporciones parecidas a la de las capas o escalones.

Los escalones inferiores proponen en su mayoría hidratos de carbono complejos

Los escalones centrales sugieren alimentos que contienen menor cantidad de hidratos de carbono, mas proteínas y grasas y gran contenido vitamínico

Los escalones superiores, de abajo hacia arriba, contienen cantidad de proteínas y cantidad de grasas.

Reglas básicas de nutrición:

Consumir gran variedad de alimentos.

Equilibrar los alimentos que consumimos con la actividad física, para mantener o mejorar el peso corporal.

Ingerir mayoritariamente cereales integrales, frutas y verduras.

Mantener una dieta baja en grasas saturadas y colesterol.

Seguir una dieta moderada en azúcares.

Seguir una dieta baja o moderada en sal (sodio).En el caso de beber alcohol, hágalo moderadamente.

Ya en 1960 existía una primera guía de alimentos que recomendaba consumir ciertas proporciones de alimentos de los 4 grupos. Hoy en día, este concepto básico ha evolucionado hasta llegar a la pirámide nutricional, que utiliza justamente la forma piramidal, para informar acerca de la cantidad de alimentos que debemos consumir dentro de las seis categorías que incluye.

La pirámide abarca un número mínimo de porciones aproximadamente para unas 1.600 calorías diarias, hasta un máximo que proporcionaría unas 2.800 calorías diarias.

Lo que propone la pirámide es la distribución para el consumo del tipo o grupo de alimentos que la componen en proporciones parecidas a la de las capas o escalones.

Los escalones inferiores proponen en su mayoría hidratos de carbono complejos.

Los escalones centrales sugieren alimentos que contienen menor cantidad de hidratos de carbono, más proteínas y grasas y gran contenido vitamínico.

Los escalones superiores, de abajo hacia arriba, contienen cantidad de proteínas y cantidad de grasas.

El escalón más alto contiene mayormente grasas e hidratos de carbono simples, todos alimentos que aportan principalmente calorías; y que por eso se recomiendan en menor cantidad.

La idea general es animar a las personas a consumir variedad dentro de cada grupo de alimentos o categoría, y seleccionar alimentos con alta densidad de nutrientes, y no alimentos con baja densidad de nutrientes o calorías vacías como el azúcar.

La alimentación es el proceso que los seres vivos hacen consumiendo alimentos para absorber nutrientes para el funcionamiento del cuerpo humano diariamente

teniendo una dieta saludable rica en vitaminas y nutrientes es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse no se debe confundir alimentación y nutrición son dos temas diferentes

3.4.2 EL NIÑO Y SU ALIMENTACION.

La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años porque los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de la vida. El rol de los padres en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no sólo enseñan con el ejemplo, sino que los padres también son quienes pueden orientar qué y cómo comen los niños.

La correcta alimentación de los niños debe comenzar desde muy temprano al asegurar que los pequeños sólo tomen leche materna hasta los 6 meses de vida como único alimento. A esta etapa le sigue la incorporación paulatina de alimentos acordes con la edad del niño sin interrumpir de la lactancia hasta por lo menos los dos años de vida.

Ya en la edad escolar, los niños están totalmente empapados de los hábitos alimentarios de la familia tanto por la calidad como por la forma en que esos alimentos son consumidos; por tal motivo, las recomendaciones generales para los niños también son importantes para toda la familia.

Para saber qué alimentos ofrecer a nuestros hijos, y en qué medida ofrecerlos podemos seguir las Guías Alimentarias para la Población Infantil (Ministerio de Salud 2006) que contienen los mensajes esenciales para la correcta alimentación infantil y la gráfica de la alimentación saludable que muestra los 6 grupos de alimentos básicos y su proporción diaria recomendada.

El óvalo de la alimentación da cuenta de la importancia de una alimentación variada y completa. Ni un solo tipo de alimento, ni un solo grupo de alimentos puede ofrecer todos los nutrientes que el niño necesita para su crecimiento y desarrollo apropiados. En una alimentación variada y completa está la clave de una alimentación saludable.

La alimentación es completa si diariamente se incluyen alimentos de todos los grupos y es variada si se reemplazan entre sí los alimentos pertenecientes a un mismo grupo.

Además, para alimentar bien a los niños -y a toda la familia- siempre es conveniente:

- Acompañar las comidas con agua evitando jugos y bebidas azucaradas
- Consumir todos los días leche, yogures o quesos
- Ofrecer frutas como postre y/o colaciones todos los días
- Evitar el consumo muy frecuente de fiambres, embutidos, hamburguesas
- Evitar productos salados tipo copetín
- No comer frente al televisor, y usar este momento para dialogar y compartir con los chicos
- No usar la comida como premio o castigo

¿Qué pasa con los niños de 2 a 5 años en Argentina? según los resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS), realizada por el Ministerio de Salud de la Nación en 2006:

- El 10% de los niños de entre 2 a 5 años son obesos
- Casi la mitad de los niños no consume suficiente calcio
- El 40% de los niños no consume suficiente vitamina C
- Casi el 20% de la energía que consumen los niños proviene de dulces y bebidas
- El 9% presenta anemia
- La importancia de la alimentación que debe de tener un niño para su desarrollo intelectual a nivel escolar ya que nuestra sociedad los alimentos

que ingesta los niños son de muy pocos nutrientes y es por ello que encontramos la talla baja en estudiantes que asisten a la etapa escolar

3.4.3 Importancia del desayuno en los niños.

Un desayuno completo tiene como objetivo brindarles a los niños los nutrimentos que necesitan. Teniendo una adecuada combinación de los alimentos, se logrará cubrir estos nutrimentos diariamente, para que de esta forma pueda funcionar correctamente el organismo durante el día. Así mismo, un desayuno completo está ligado a un mejor rendimiento físico y psíquico.

Un niño en edad escolar que llegue a la escuela sin desayunar correctamente se observa cansado, sin energía, irritable y por lo tanto sin ganas de aprender. Aunque no lo creas, todas las funciones cerebrales de tu hijo se encuentran vinculadas con un buen desayuno.

Es importante tener en cuenta que el cerebro se alimenta de glucosa y funciona a través de ella. Por tanto, el desayuno debe aportar glucosa, que de no ser incorporada, el organismo estará obligado a reemplazarlo por las grasas, fuente de combustible de reserva, aunque bastante menos eficaz.

Los niños requieren de energía constantemente y más por las mañanas cuando sus actividades escolares demanda esfuerzos mentales y físicos.

Es importante que el desayuno lleve los 3 grupos de alimentos que nos marca el plato del bien comer:

Verduras y frutas: Le puedes dar alguna pieza o taza de fruta o 1 taza de jugo natural y agregar a su quesadilla o huevo verduras en el desayuno. Este grupo aporta las vitaminas, minerales necesarias además de agua y fibra la cuales son necesarias para el organismo y deben ser incorporadas diariamente. Estas, también ayudarán al buen funcionamiento de intestino mejorando su digestión.

Cereales y tubérculos: De este grupo puedes incluir en el desayuno pan blanco o integral, tortillas de harina o de maíz, cereales sin azúcar, galletas de avena, etc.

Todos son un buen vehículo energético ya que aportan carbohidratos a la dieta y por ende ayudan a la presencia de glucosa.

Leguminosas y productos de alimentos de origen animal: Incluye alimentos de origen animal como los lácteos (leche, yogurt y queso), así como huevo y pechuga de pavo. En el caso de las leguminosas (frijol, lenteja, habas, alubias, garbanzo, frijol de soya) son fuente de proteína vegetal, que combinados con los cereales, aportan proteínas de alto valor biológico, más calcio, hierro y zinc que ayudaran a que tu hijo crezca sanamente.

Sabemos que la presión del tiempo, el tráfico y encima el despertar niños, vestir, peinar y dar de desayunar se escucha fácil pero es un logro diario poderlo resolver todas las mañanas.

Por eso, a continuación pondremos algunos consejos para asegurarnos el salir desayunados:

Intenta que tu hijo participe en preparar su desayuno; que sugiera el día de las compras lo que se puede antojar desayunar en la semana.

Elabora con tus hijos menús diarios.

Tener varias opciones en tu refrigerador para poder sugerir menús variados en la semana.

Preparar una noche anterior lo más que se pueda del desayuno (partir la fruta, dejar los ingredientes listos)

Si el tiempo es un factor importante, intenta levantarte 10 minutos antes.

3.4.4 Alimentación de edad escolar.

Que tipo de dieta de debería de incluir su niño

La ingesta de alimentos en esta etapa se torna irregular, al igual que el crecimiento, que es lento pero constante. Por ello es necesario asegurar una

alimentación suficiente y equilibrada que acompañe a este periodo. La dieta de un niño en edad escolar debe incluir alimentos de los 5 grupos básicos.

Si tenemos en cuenta que las deficiencias de nutrientes más comunes en esta edad son el hierro y el calcio; incrementar el consumo de estos alimentos, solos o en preparaciones variadas y atractivas, puede ser una buena opción.

¿Qué elementos debería tener un buen desayuno?

Un buen desayuno debería incluir:

Panes (preferentemente integrales) o galletitas con bajo contenido en grasas, con dulce y queso, con 1 vaso de leche o yogur

Copos de cereal con frutas secas, o pasas con leche, o yogur.

Arroz con leche.

Frutas y cereales con yogur

Liculado de banana con leche.

Leche o yogur con sándwich de pan negro con queso

Alimentos dañinos para niños y niñas

Si eres de los que incluye frituras, exceso de dulces, pocas frutas y verduras en la alimentación de tus hijos esta lista te hará pensar más de dos veces al momento de ir al supermercado y elegir qué es benéfico o no para ellos. Quién diría que la mantequilla y el queso estarían llenos de componentes perjudiciales para los niños. Se encuentran saturados de grasas y poseen algunos químicos que son perjudiciales para la salud. No es necesario que los suprimas absolutamente de su dieta, pero la idea es que los disminuyas al mínimo.

No es recomendable que alimentes a los más pequeños de la casa con frituras. La razón es muy sencilla, contienen gran porcentaje de grasas trans, exceso de sal y acrilamidas cancerígenas. La gran mayoría de alimentos que cocinas fritos puedes hacerlos al horno o grillados y quedarán igual de sabrosos, pero mucho más salud

Embutidos, perros calientes y otras carnes fría, cada vez que veo un niño comiendo algún tipo de comida rápida, como hamburguesa o hotdog, pienso en el número de compuestos nitrosos que están ingiriendo, dichas sustancias tienen activos cancerígenos desarrollando potencialmente las posibilidades de padecer algún tipo de cáncer.

Carnes en escabeche, ahumadas o asadas a la brasa: tienen altas posibilidades de potenciar en los pequeños riesgos enormes de cáncer de estómago y tensión arterial alta.

La ciencia médica demuestra que cada día los casos de dolencias como el cáncer en adultos es resultado directo de cómo quienes lo padecen se alimentaron en su niñez. Hay que tener especial cuidado con la presencia de las ya nombradas grasas trans, quienes son las causantes de los diferentes problemas cardíacos. Rendimiento.

3.5 Rendimiento Físico.

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más

específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno. Vemos por tanto que existe una relación directa entre oxígeno y rendimiento físico.

¿Cuál es la relación entre Hipoxia y Rendimiento Físico?

Podríamos decir que en un principio la Hipoxia estimula la producción (mejor podríamos decir la no eliminación) del Factor Inducible por la Hipoxia (HIF), que es en realidad quien va a dar lugar a una estimulación en cascada de diferentes factores de crecimiento, así como de diferentes enzimas y proteínas, estando todo ello en la base de la mejora del rendimiento físico en el deporte. Concretamente esa mejora viene dada porque la hipoxia mantenida, así como la hipoxia intermitente, e incluso en algunos aspectos el entrenamiento hipóxico, da lugar a adaptaciones fisiológicas que afectan a la sangre, al músculo y a la circulación sanguínea.

3.5.1 Rendimiento Óptimo.

Por Julio César Cervantes Blázquez, Universitat Autònoma de Barcelona.

A lo largo de mi trayectoria deportiva he experimentado diversas situaciones de competición y de entrenamiento, llegando a entender que el deporte es un fenómeno complejo donde se pone de manifiesto el trabajo multidisciplinario -la aplicación de los conocimientos de la fisiología, la biomecánica, la psicología, la educación física, etc. Enfocado hacia la búsqueda de la mejora de la actuación de cada deportista.

En este sentido, en todas las facetas practicadas, como triatleta, entrenador y psicólogo del deporte, me he interesado por reconocer cuáles son los factores que influyen sobre el rendimiento. Así, a partir de la observación en el entrenamiento diario y de la actuación en competiciones, algunos entrenadores catalogan a unos deportistas como “ganadores”, “fuertes mentalmente”, “que saben competir”..., pues se caracterizan por obtener altos rendimientos en cualquier competición a pesar de poder verse afectados por situaciones personales o ambientales negativas; mientras que hay otros deportistas que generalmente fallan en las

competiciones aun estando en gran forma física y siendo capaces en ocasiones de mejorar sus marcas en el entrenamiento -éstos son los llamados deportistas “campeones en entrenamiento pero perdedores en competición”, “deportistas que no saben competir”...

Me gustaría hablaros hoy de la aplicación de la teoría de las emociones al rendimiento deportivo. El Psicólogo Hanin, al analizar a diversos deportistas de élite, pudo darse cuenta que cada deportista experimenta su situación de competición de diferente manera, con ello, dicha experiencia puede afectar positiva o negativamente su rendimiento. Así, observó a deportistas que antes de competir manifestaban menor ansiedad que otros y, sin embargo, todos obtuvieron excelentes resultados. Con lo cual, propuso un novedoso método llamado “Modelo IZOF”, con el que es posible obtener la ZONA INDIVIDUAL DE FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO, es decir, encontrar el rango o zona de activación emocional que le permita a cada deportista alcanzar altos rendimientos.

Los deportistas se someten a elevados volúmenes e intensidades de entrenamiento para alcanzar estados de forma óptimos (Peak performance). Sin embargo, hay deportistas con un estado de forma óptimo no rinden en la competición tal y como esperan. Antes de competir estos deportistas dicen verse afectados mentalmente, soliendo presentar demasiado nerviosismo, exceso de confianza, preocupaciones, etc. También, pueden presentar alteraciones fisiológicas como sudoración en las manos, sentir el cuerpo frío, elevación de la frecuencia cardiaca, etc.

Por lo tanto, que los deportistas afronten las competiciones confiándose solamente en el estado de forma óptimo no es del todo recomendable, siendo de gran utilidad la aplicación del Modelo IZOF para encontrar su zona de activación psicológica y fisiológica óptima, incrementado, así, la posibilidad de lograr su mejor rendimiento deportivo.

IV. MARCO OPERATIVO

4.1. Diseño de la investigación

4.1.1 Equipo de investigación

Para el desarrollo de la investigación fue necesario de recursos humanos para contar con la recolección de datos análisis de las respuestas de nuestra encuesta para darle solución a la problemática.

El estudio se llevo a cabo en la Escuela Oficial Rural Mixta El Eucalipto el Tejar Chimaltenango, teniendo como principal investigadora a:

Maestra de educación física Izaeva Ana Luisa Castillo que tuvo a su cargo la investigación aplicando instrumentos para obtener datos de padres de familia y también obteniendo información la de estudiantes y de la misma manera se recabo información del personal docente así también al director todo esto con un fin de darle solución a la investigación mencionada.

Entre las personas que tienen injerencia en el trabajo de investigación la maestra de grado que atiende a los alumnos donde se aplicó la rubrica

4.1.2. Presupuesto

En este apartado mencionaremos el recurso humano físico tecnológico transporte alimentación viáticos USB y gastos varios

La presente fue con gastos económicos para el cumplimiento y desarrollo para alcanzar objetivos establecidos en la sistematización dándoles beneficio y solución a los estudiantes.

Insumo y/o recurso	Costo
Internet	Q200
Viáticos	Q300
USB	Q95
Computadora	5,000
Recursos tecnológicos	Q200
alimentación del investigador	Q300
Impresiones varias	Q150
Impresiones informe final	Q 200
Recolección de datos	Q200

4.1.3. Programación

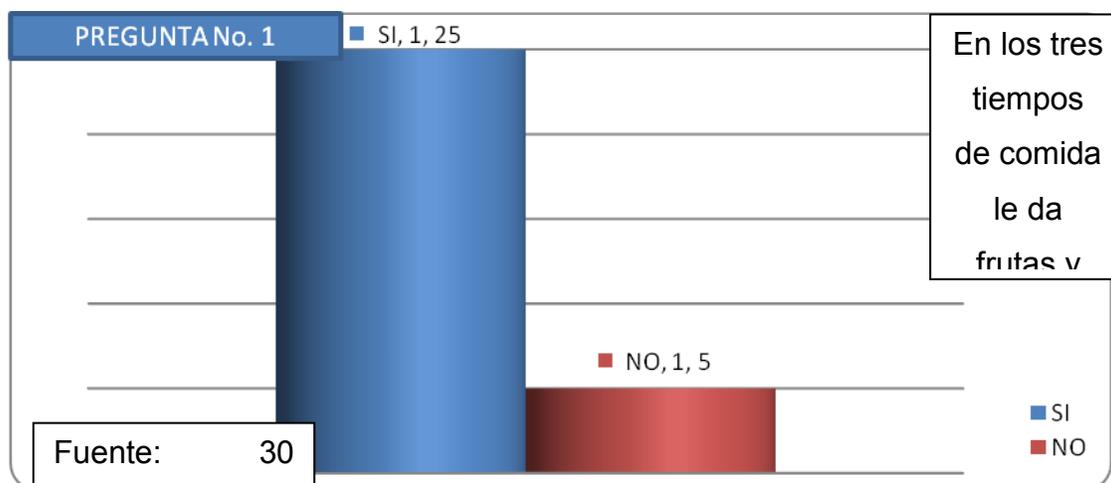
ACTIVIDADES	MESES															
	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
FASE I																
Identificación de fuentes bibliográficas																
Acopio de información bibliográfica																
Construcción del marco teórico																
FASE II									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

V. PRESENTACION DE RESULTADOS

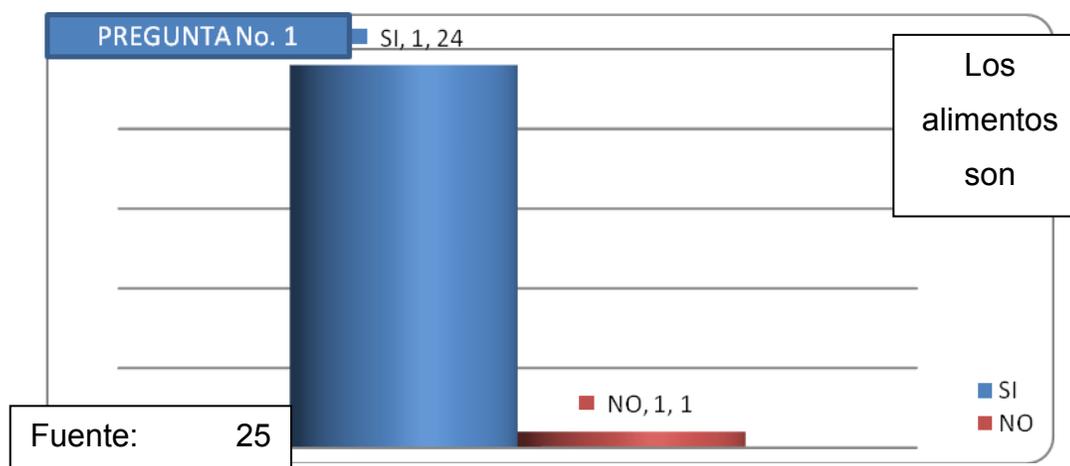
5.1. Análisis de datos

Presentación de resultados de la Encuesta aplicada a padres de familia.

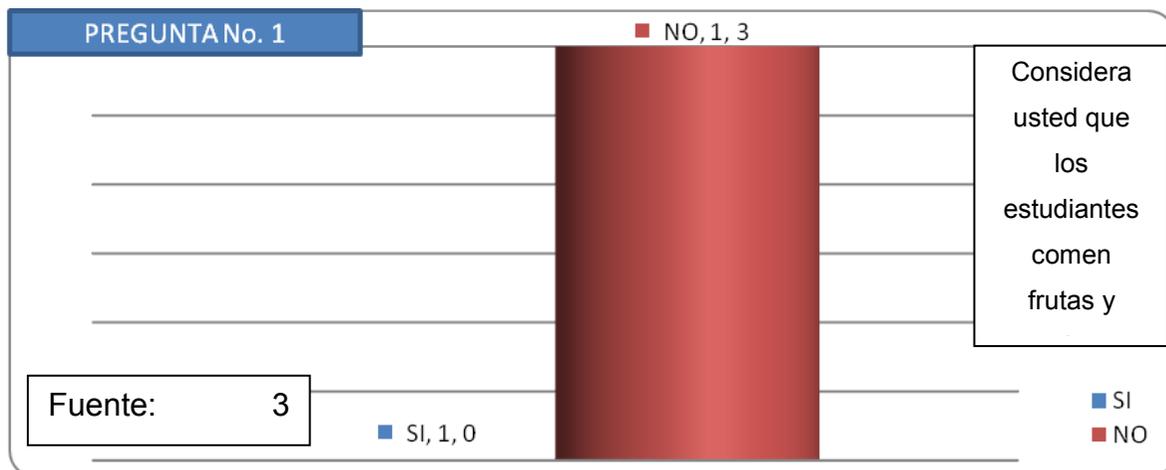
Como parte del desarrollo del trabajo de investigación se realizó el trabajo de campo en donde fue aplicado un instrumento de investigación a 30 padres de familia de los alumnos de 6to. Grado del establecimiento Escuela Oficial Rural Mixta el Eucalipto



ESTUDIANTES PARTICIPANTES

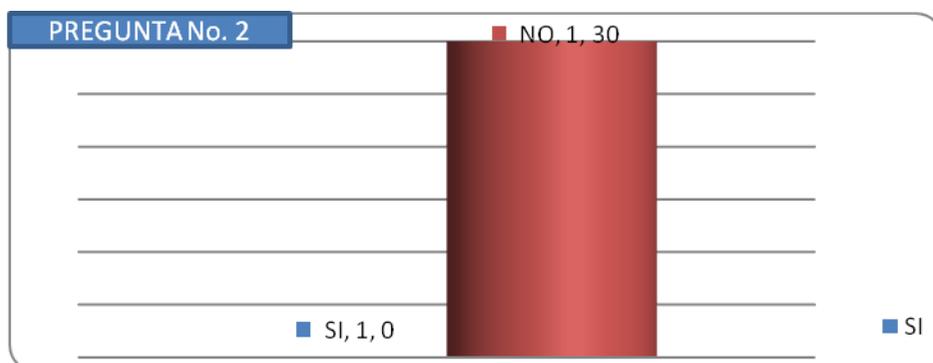


MAESTROS PARTICIPANTES

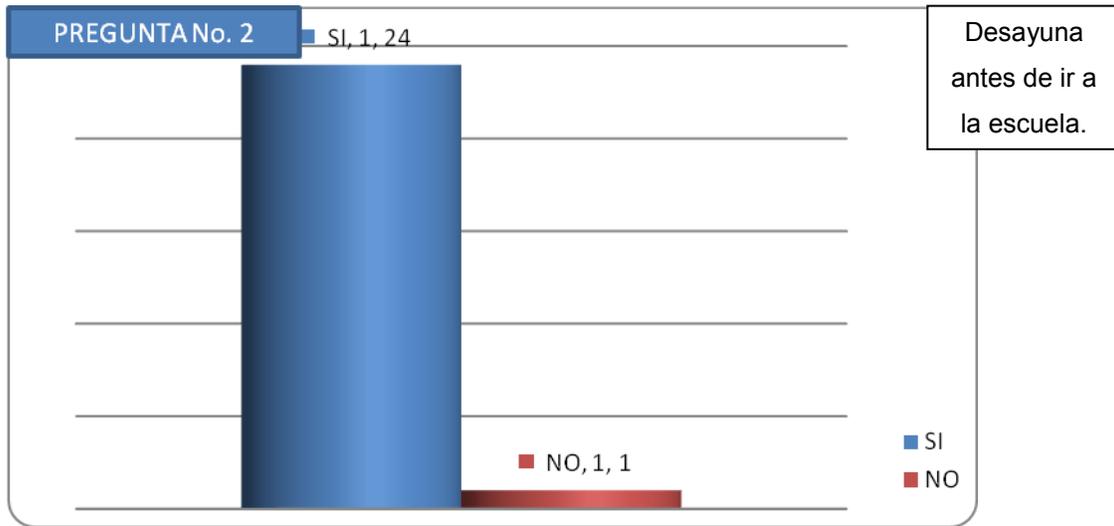


Después de observar cada una de las gráficas con la pregunta número uno, se observan diferentes respuestas que en todo momento sirven para la investigación realizada, los padres de familia confirman la importancia de dar alimentos sanos a sus hijos para tener energía en todo ejercicio que realice en especial en el curso de Educación Física, controversialmente los docentes, responde unánimemente que los alumnos no ingieren alimentos sanos como verduras y frutas, por lo que los estudiantes afirman la importancia de la alimentación sana, verificando las respuestas se puede observar que los alimentos como verduras y frutas, son esenciales en el desarrollo de los niños y niñas de la escuela en donde se realizó la investigación.

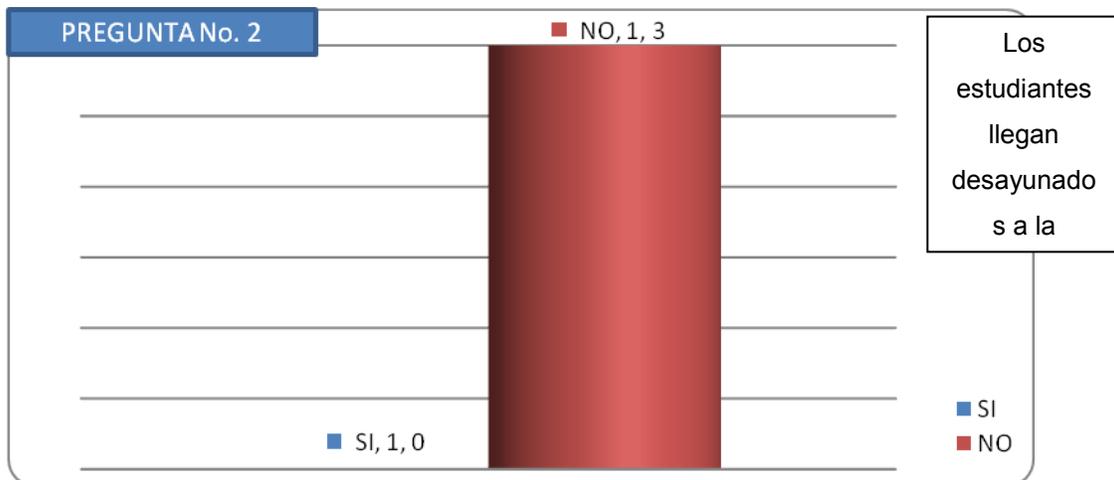
PADRES DE FAMILIA.



ESTUDIANTES.



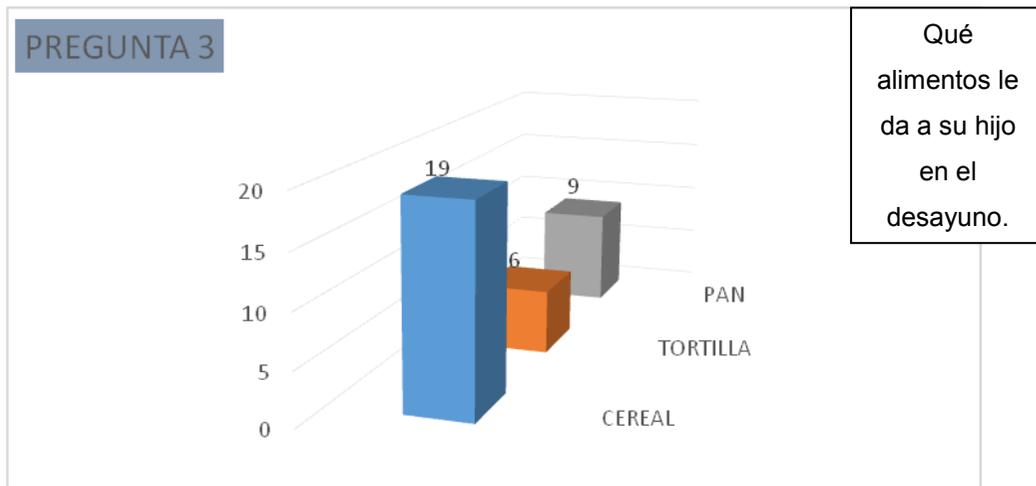
MAESTROS.



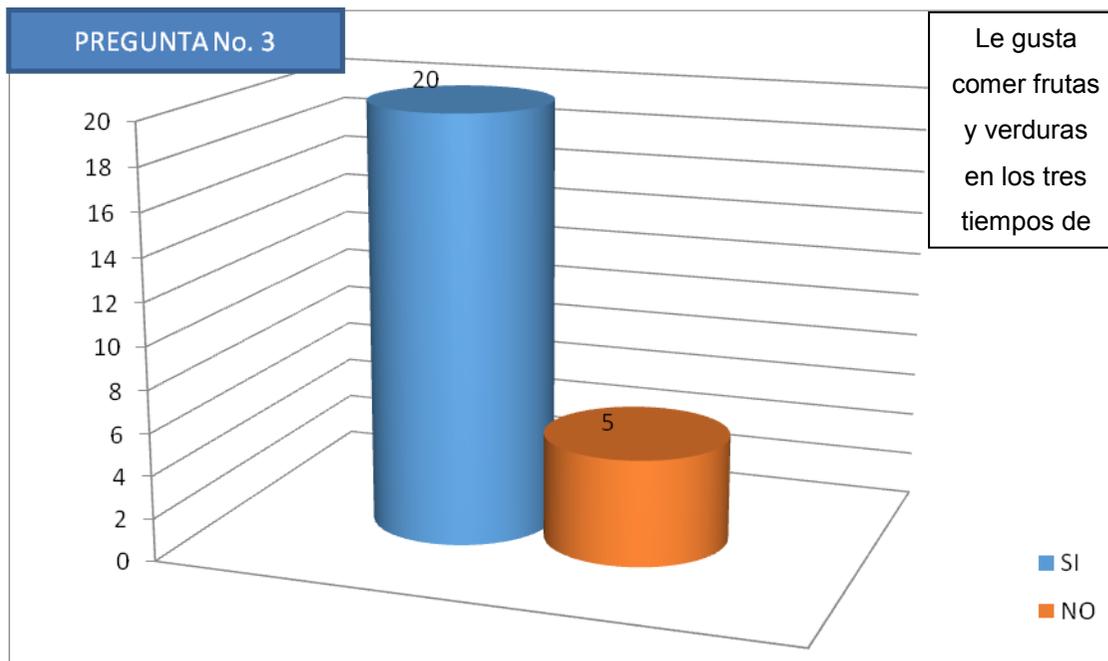
El poder reemplazar con golosinas uno de los tiempos más importantes en los niños, creen los padres de familia que no es necesario, que la alimentación sana es importantes para sus hijos, por eso el resultado contundente de las respuestas de los niños en donde afirman que toman su desayuno como debe de ser es relevante en la investigación, aunque los docentes controversialmente afirman que los niños no logran desayunar por la situación económica que viven en casa, los padres de familia, creen que las golosinas no harán un buen alimento en el

estómago de sus hijos, por ello el desayuno es necesario para el desarrollo físico y mental de ellos.

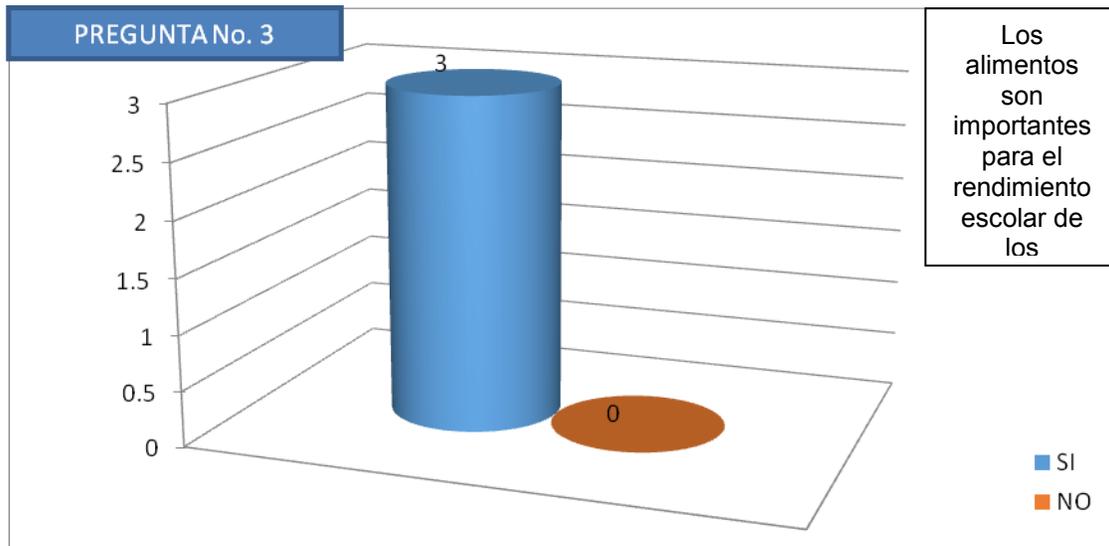
A padres de familia.



ESTUDIANTES

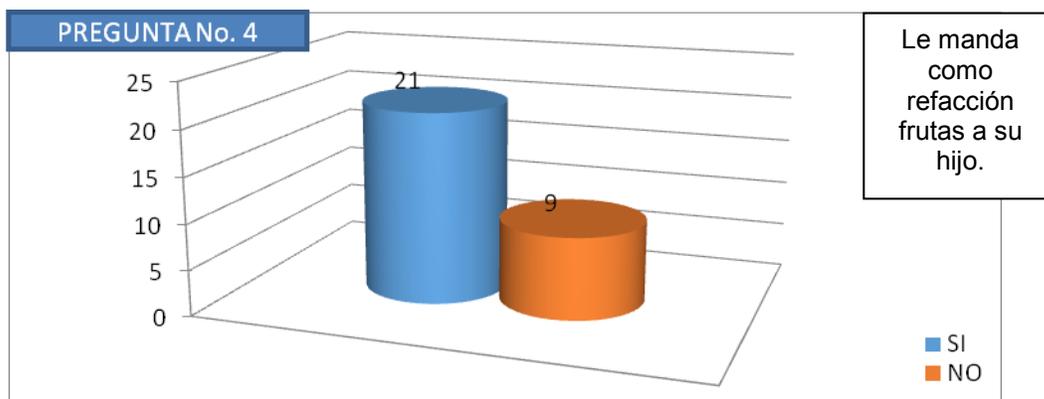


MAESTROS

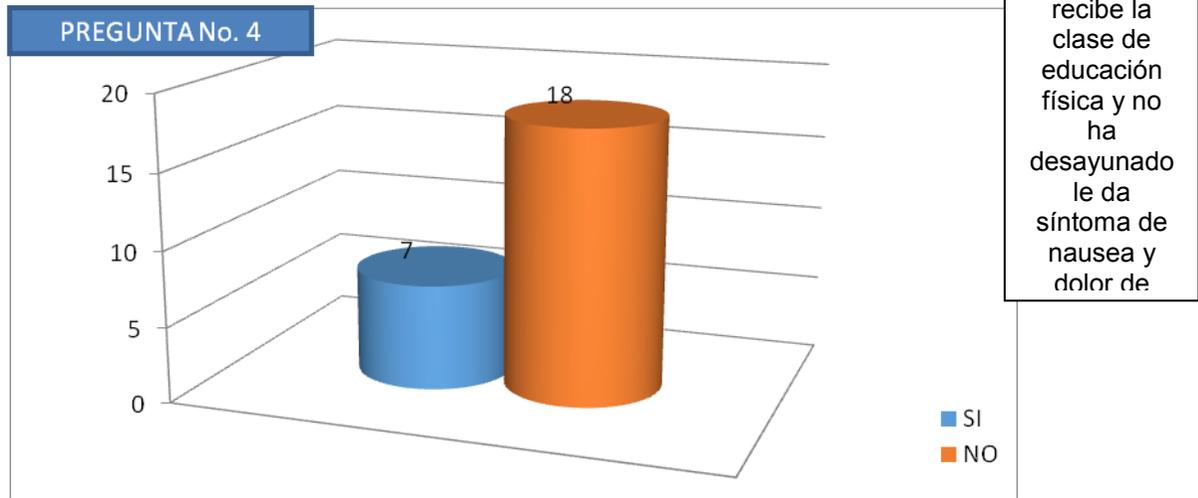


El cereal, uno de los alimentos más completos que en la comunidad en donde se realizó la investigación tienen como principal, aunque solamente ese alimento no es para que los niños logren obtener las energías necesarias para completar las vitaminas y minerales que su cuerpo necesita, por ello en la pregunta realizada a los estudiantes, se logra identificar la necesidad de ingerir alimentos como frutas y verduras, pues a ellos les gusta y sienten que es necesario la ingesta de la buena alimentación, se concluye con la pregunta expuesta a los docentes, en donde todos afirman que los alimentos que obtienen los estudiantes son para mejorar su rendimiento escolar.

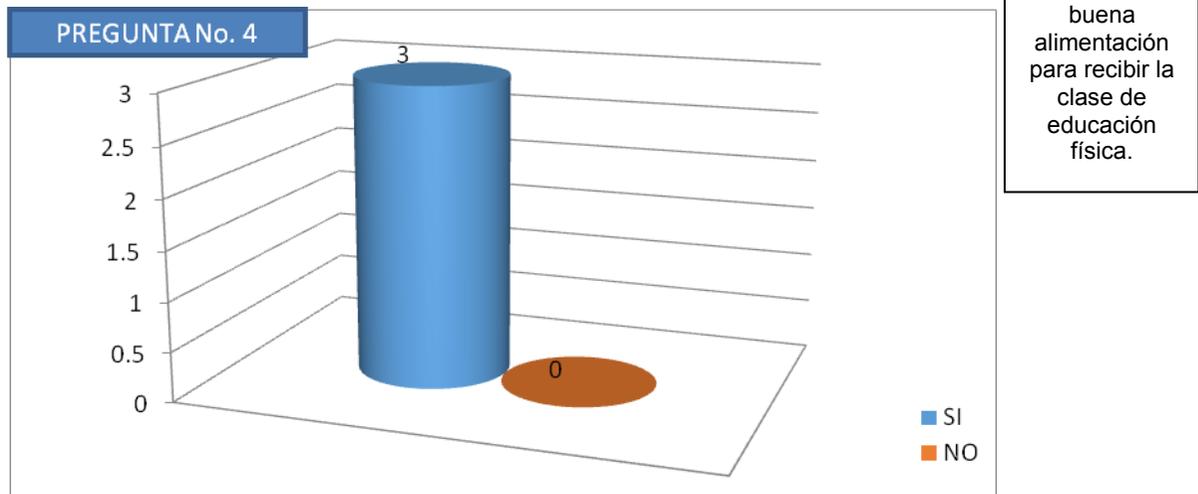
PADRES DE FAMILIA.



Estudiantes



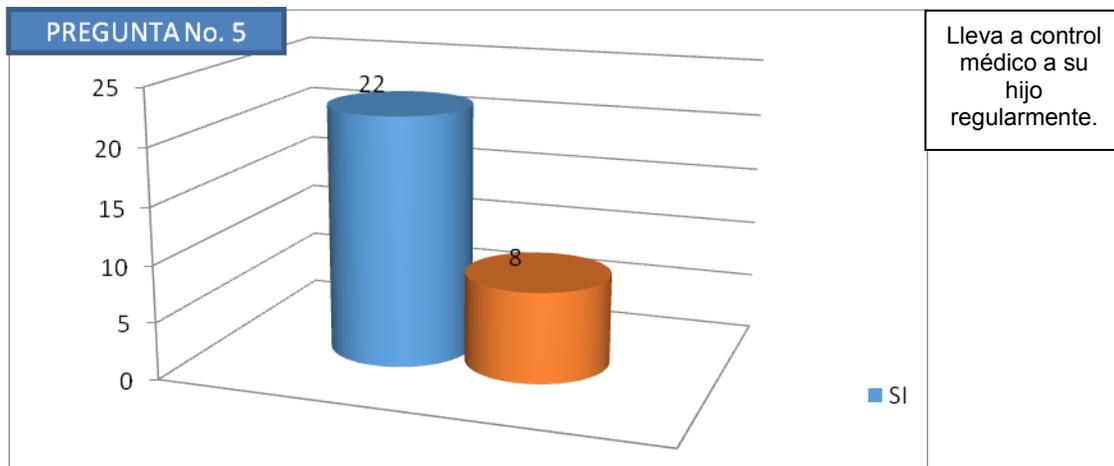
Maestros



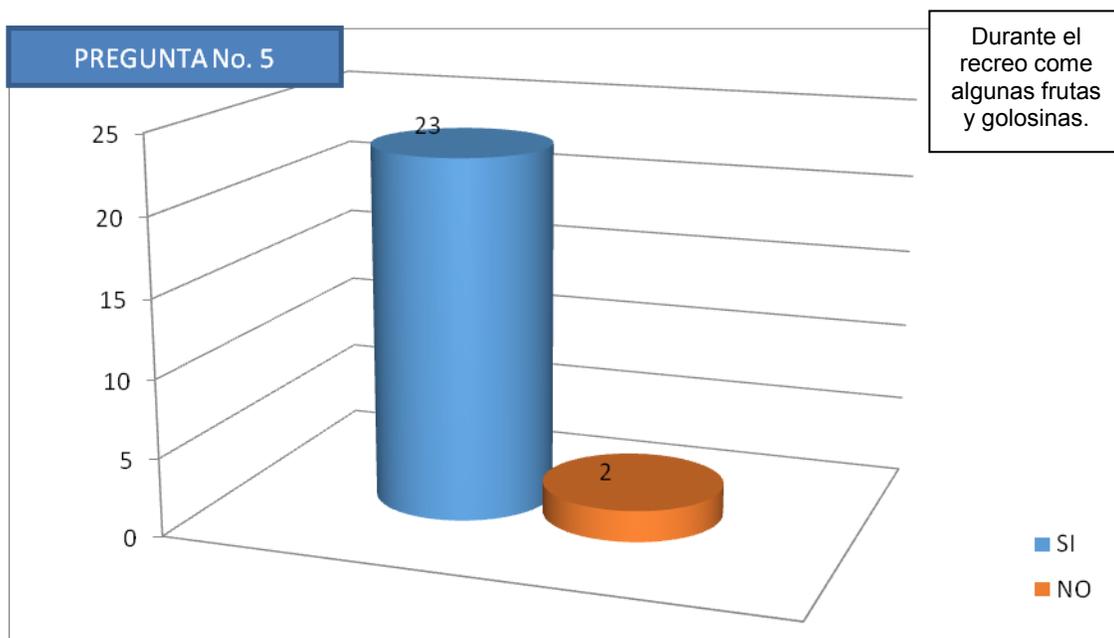
Cada uno de los cuestionamientos, dados a los diferentes entes que se encuestaron son relevantes para la investigación, pues con ello se determinan las necesidades varias que los mismos estudiantes solicitan, es claro que los padres determinan la buena o mala alimentación que sus hijos tienen, teniendo como muestra que 9 padres de familia encuestados no envía una alimentación sana para la refacción de sus hijos, con la pregunta que se realiza al estudiante se determina y se comprueba que la mala alimentación refleja en el curso de

educación física, con los dolores y nauseas que pueda sentir el estudiante, cuando realiza diferentes ejercicios en el curso.

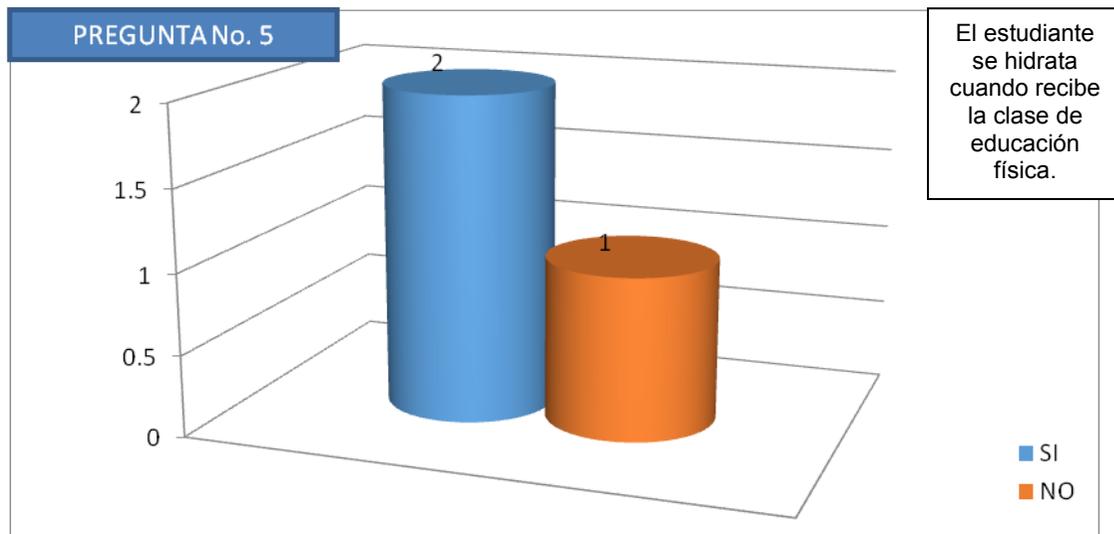
Padres de familia



Estudiantes

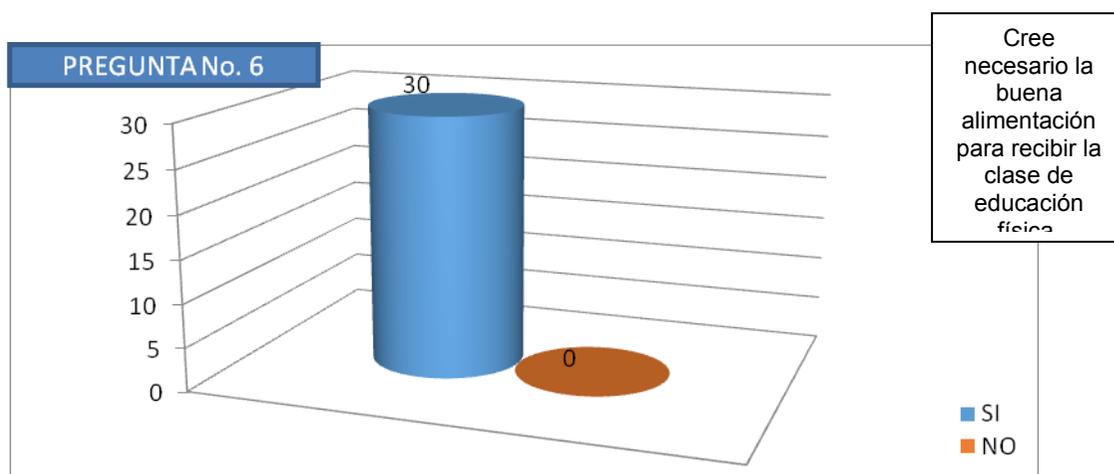


Maestros

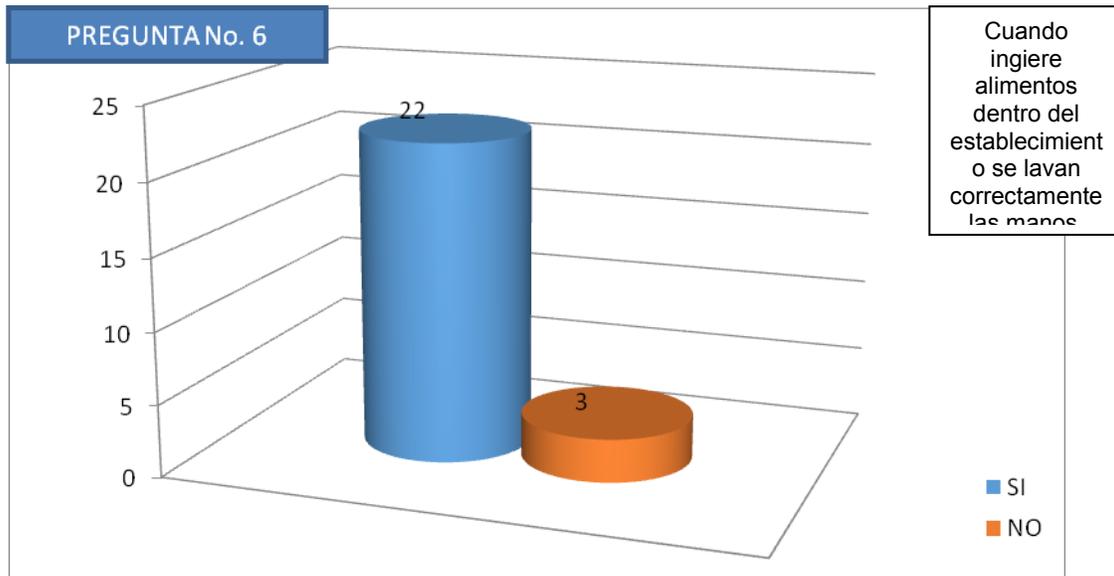


El control médico en los niños en edad escolar, es necesaria para que el rendimiento escolar sea mejor en cada momento, en el curso de educación física, es reflejado, con el hecho de que los 22 padres de familia que se preocupan por el buen desempeño escolar de sus hijos, es en la investigación un punto a favor, es la respuesta que proporcionan los estudiantes, pues en el recreo ellos logran comer frutas y no golosinas y con la respuesta de los docentes se verifica que los estudiantes están preocupados por su buena alimentación para que su rendimiento exclusivamente para educación física será de la mejor manera.

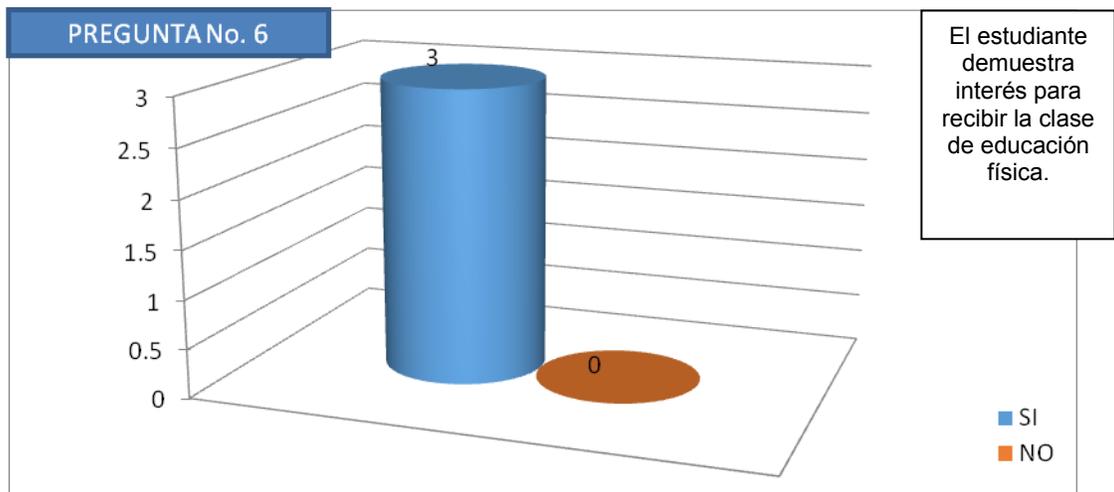
Padres de familia



Estudiantes



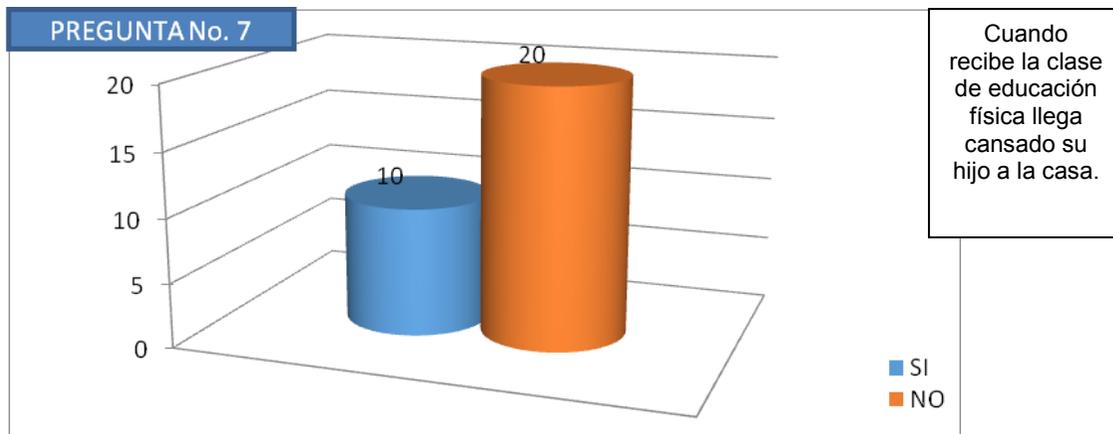
Maestros



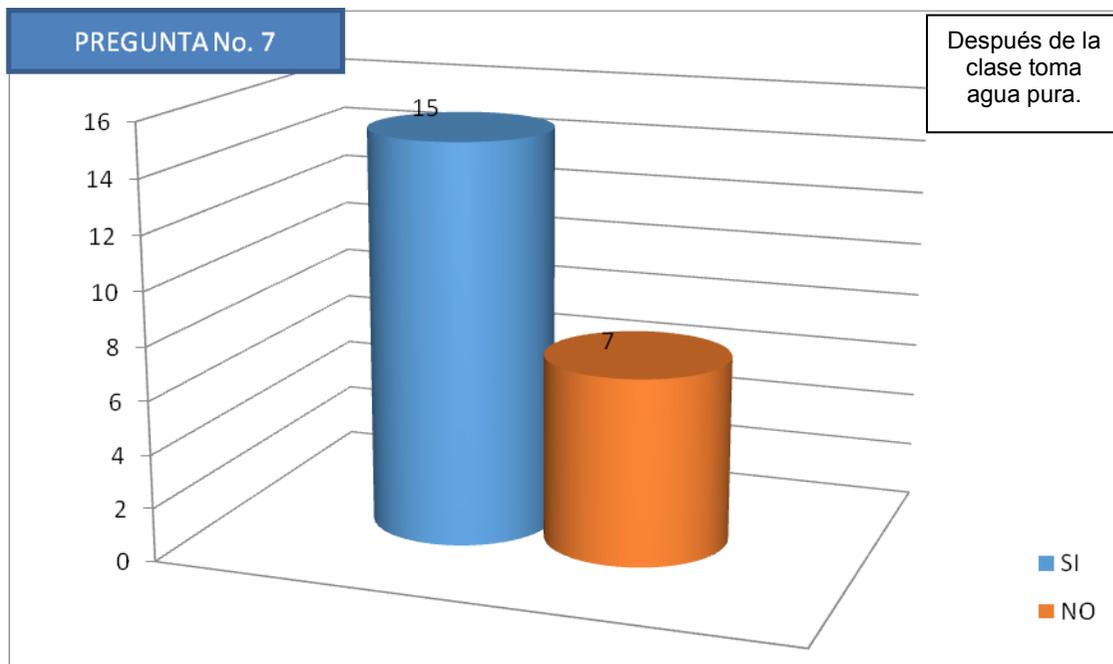
Es estudiante, es el elemento esencial para el proceso de enseñanza aprendizaje, por ello toda la investigación va dirigida a él, esta es una de las preguntas claves para relacionar la buena alimentación y que se refleja el rendimiento en educación física, 22 de los estudiantes asegura que no se lava las manos antes de ingerir

alimentos en la refacción, pero los padres tienen clara la importancia de la buena alimentación, con este resultado, la investigación se enriquece aún más.

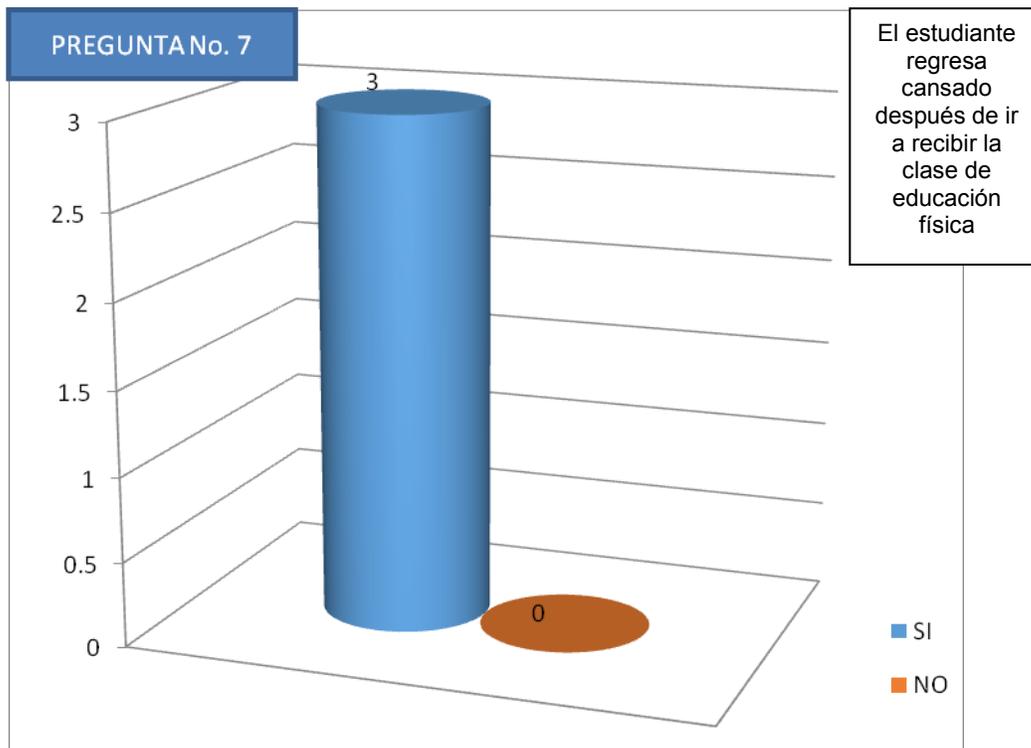
Padres de familia



Estudiantes

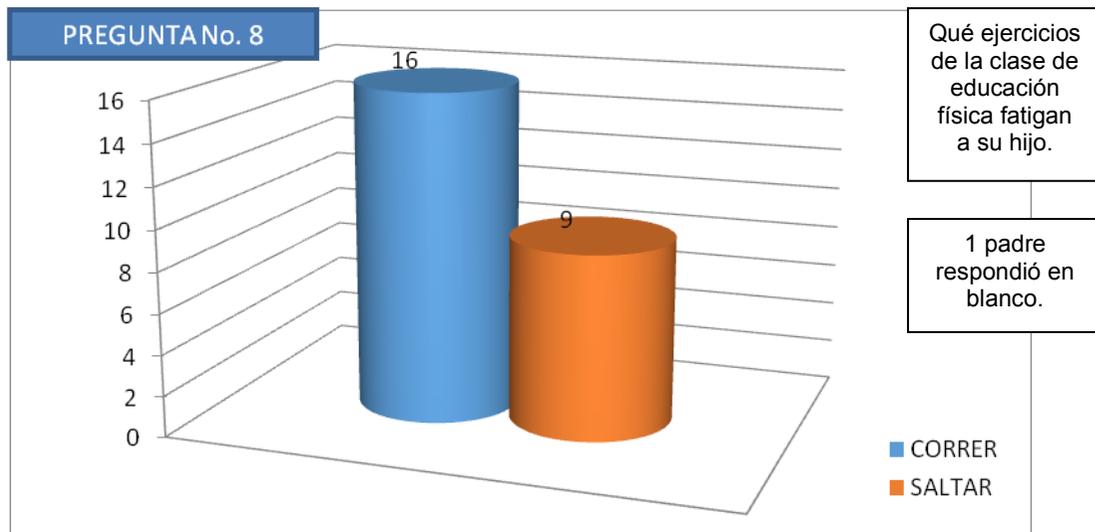


Maestros

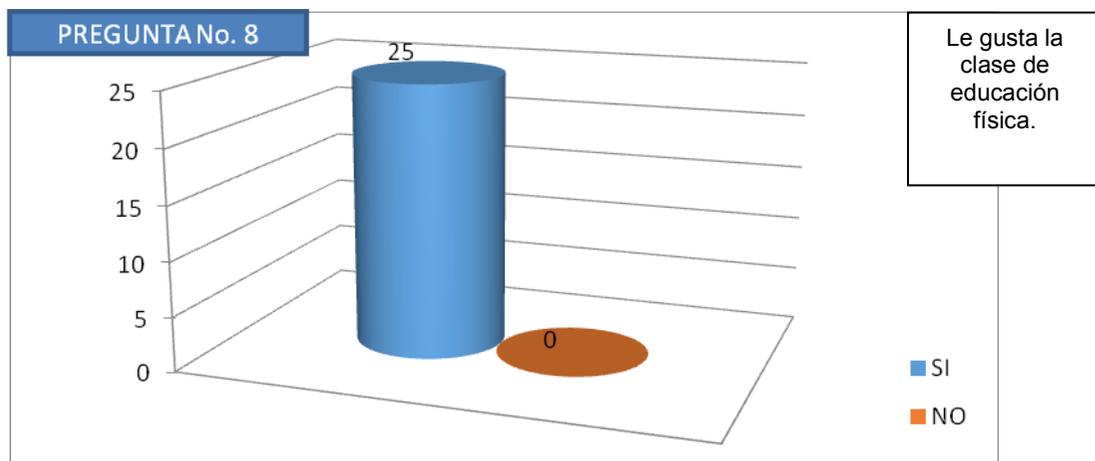


El cansancio en el rendimiento físico de un estudiante, es sinónimo de desnutrición o mala alimentación en ellos, en las respuestas recopiladas en las encuestas, se observa que los padres de familia, describen que sus hijos si llegan cansados, pero es un número mínimo, de 30 de ellos, 10 si lo han hecho, pero como se mencionó anteriormente es una cifra que no preocupa, pues la alimentación hará que ellos se sigan sintiendo cansados o posiblemente tengan la forma en que ellos eleven su rendimiento escolar, por otro lado, la alimentación y la rehidratación van de la mano en todo momento, pero se determina por medio de los estudiantes que casi no toman agua, estos 7 estudiantes que no lo hacen posiblemente son los responsables de que educación física no llene los requisitos mínimos para completar los objetivos del curso.

Padres de familia

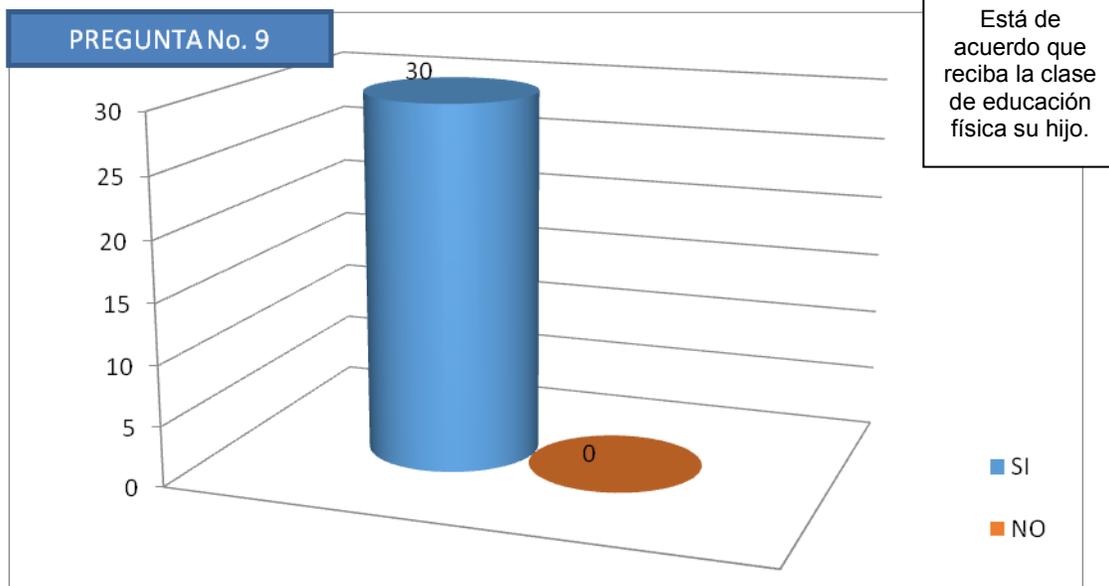


Estudiante

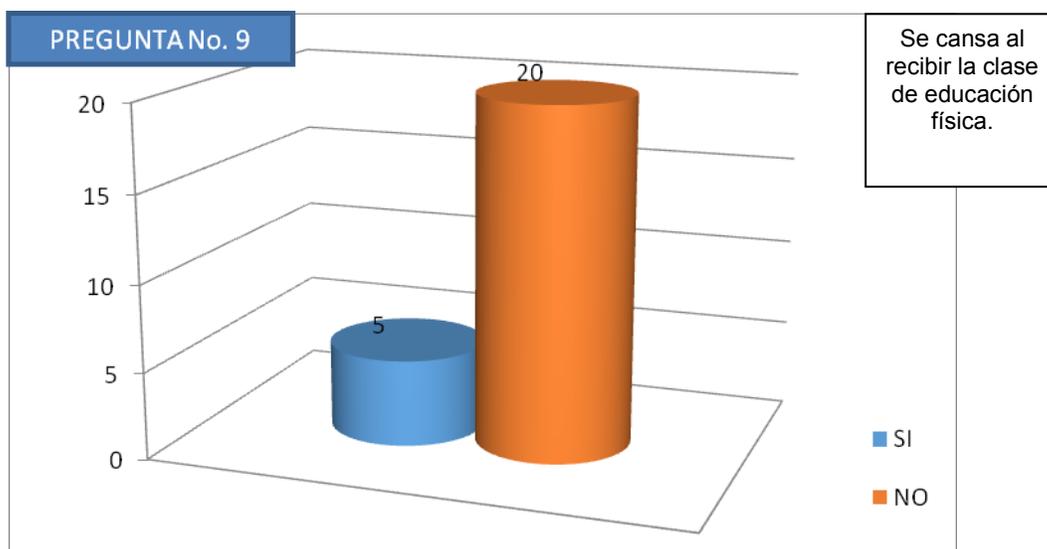


La preocupación del padre de familia en la verificación de los ejercicios que a sus hijos le cansan, también es reflejo de la mala alimentación, aunque estando éstos en proceso de crecimiento, es aún necesario que la alimentación sea correcta y que cada día sea no abundante sino saludable, es obvio que a un niño, le va a gustar la clase de educación física, pues en él desarrolla toda su capacidad física y mental, pero que si él se cansa demasiado es porque la alimentación estará repercutiendo en su cuerpo y en especial físicamente.

Padres de familia.

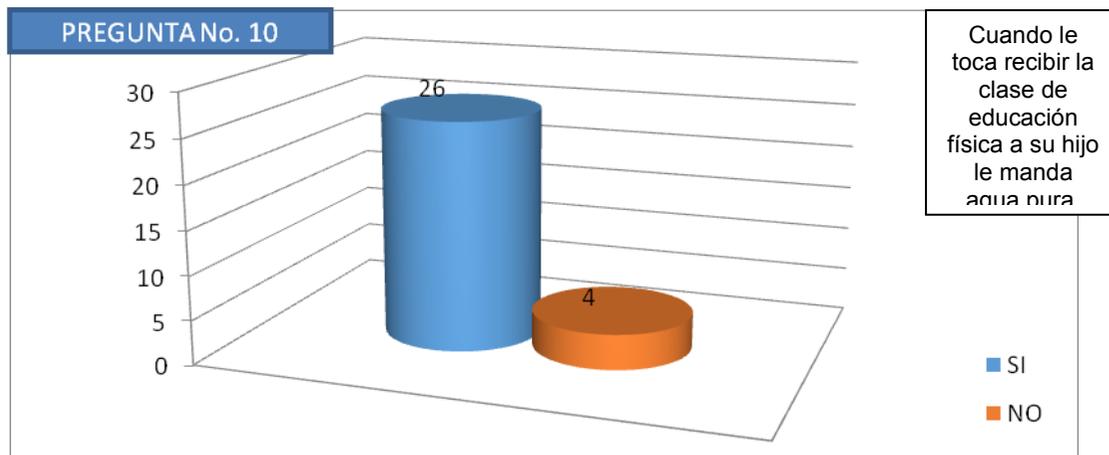


Estudiantes

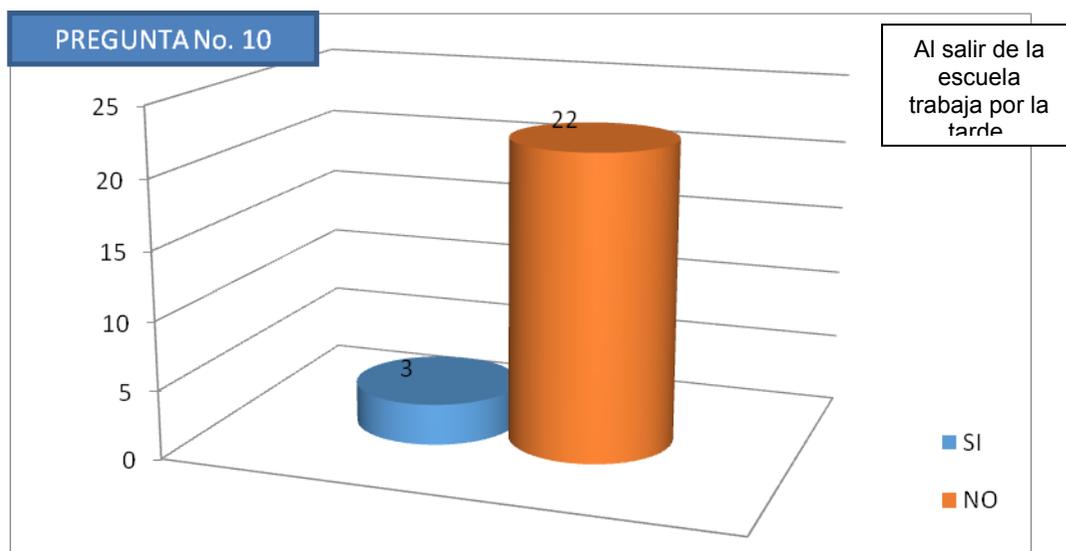


Todo padre de familia, entiende la necesidad de que su hijo realice ejercicios para que el rendimiento físico sea en nivel elevado, concreto está que el niño también le va a gustar la clase de educación física, pues de forma inconsciente se da cuenta que el ejercicio que realiza hace que su cuerpo le exija alimento de calidad para que su cuerpo no sea calificado con mala alimentación.

Padres de familia.

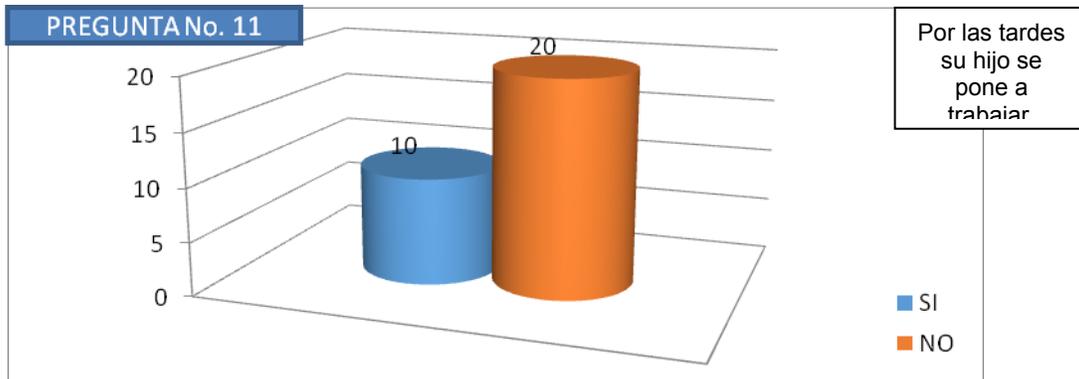


Estudiantes

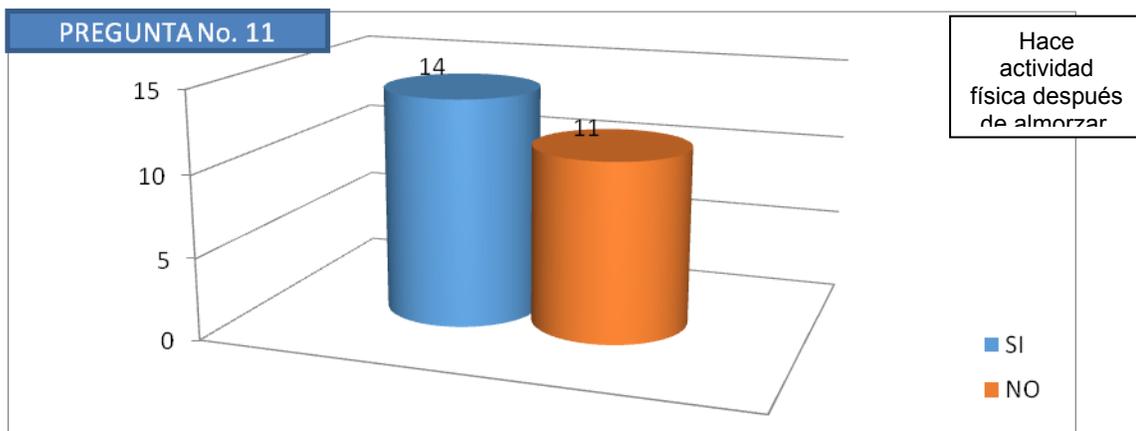


El trabajo que realizan los estudiantes dentro de casa, en algún momento repercute en el rendimiento que tiene en la escuela, por ello, existe esta pregunta a los estudiantes, para identificar quiénes después de la escuela tienen compromisos laborales, depende mucho del trabajo que se le imponga a un niño menor de 14 años pues así será el rendimiento escolar que ellos tengan, por otro lado, el que reciba el apoyo de sus padres es para el mejoramiento de él.

Padres de familia.



Estudiantes



El quehacer de cada uno de los estudiantes después de la hora de clases, de forma relevante en cada uno de los estudiantes, sobresale la actividad física, cuando se habla de dicha actividad, es únicamente conocer que los entes investigados, pasan más horas que la escuela, dedicados para

Que su rendimiento sea sobresaliente, el estudiante que trabaja después de la escuela, se diferencia entre otros, pues reconoce el trabajo que realiza en la escuela.

5.2 Interpretación de resultados

En la encuesta realizada dirigida a los padres de familia en los cuales se preguntó si los niños ingerían alimentos los tres tiempos de comida y la calidad de los

mismos recabamos los resultados nos muestra que los niños si ingerían alimentos pero no en la cantidad requerida tanto en nutrientes como en vitaminas esenciales para un crecimiento adecuado para los niños.

En la encuesta dirigida a los maestros, en la cual se les cuestiono si los niños llegaban desayunados a la escuela, cuál era la alimentación de los niños durante el recreo y cuál era la reacción del cuerpo de cada uno de los niños después de hacer la clase de educación física, en la cual los resultados fueron insatisfactorios ya que las repuestas fueron que los niños no desayunaban y los alimentos para la hora de recreo no son los mejores para sustentar los valores energéticos, por tal razón se agotan mucho al momento de hacer la clase de educación física.

En la encuesta dirigida a los estudiantes, en la cual se les pregunto si desayunaban antes de llegar a la escuela y que alimentos ingería, como por ejemplo frutas y verduras, en la cual los niños mostraron que no comían antes de llegar a la escuela, fueron pocos los niños que si ingieren alimentos antes de llegar a la clase de educación física o a la escuela, dando un poco de déficit al momento de poder concentrarse o realizar cualquier tipo de actividad tanto física como mental.

VI. CONCLUSIONES.

- Se reflejó la importancia que tiene un programa de alimentación adecuada en dependencia de las edades escolares para que por medio de este se logre un mejor rendimiento físico y mental de todo el alumnado.
- Se concientizo a los padres de familia a través de una guía nutricional, para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes.
- El rendimiento escolar de los estudiantes depende de la responsabilidad y conocimiento de los padres de familia para mantener una adecuada alimentación.
- La importancia de la nutrición en el ámbito biológico del estudiante, es fundamental para su desarrollo desde sus primeros días de vida, y como maestro de educación física debemos crear técnicas ejercitarías que permitan evaluar el nivel de nutrición que el estudiante tiene.
- La alimentación es uno de los principales condicionantes del crecimiento y desarrollo durante la etapa evolutiva. De ahí su importancia, ya que una situación de mala nutrición prolongada es capaz de modificar las capacidades intelectuales del niño.
- Si el niño tiene una buena alimentación desde el ámbito biológico, su desarrollo psicológico le permitirá insertarse de manera factible en el entorno social, tendrá una mente saludable, y podrá desempeñar un trabajo de calidad.¹
- Todos los individuos estamos llamados a involucrarnos en el desarrollo integral del ser humano, y por consiguiente es de nuestra responsabilidad como maestros orientar a los niños en las diferentes problemáticas que suscitan en el diario vivir.

VII RECOMENDACIONES.

- Dar seguimiento y uso adecuado a la Guía Nutricional que se facilitó.
- Compartir de forma oral la información brindada a cerca de los temas de Nutrición.
- Dar continuidad a las actividades que están dirigidas al cambio y hábitos alimenticios.
- Es necesario que los padres de familia velen por que sus niños tengan una buena alimentación, respetando el horario y los tiempos de comida, para que estos puedan tener una buena salud desde la edad temprana, y así ser buenos ciudadanos, con altas relaciones sociales, un buen rendimiento laboral, una mente sana, y cuerpo sano.
- A los maestros de educación física es necesario que integren actividades físicas, que permitan contribuir al desarrollo integral del estudiante, para que este alcance su máximo desarrollo como persona.
- A los maestros tanto de Educación Física y Maestros de educación primaria, incluir dentro de sus planificaciones temas de nutrición y alimentación, para contribuir a erradicar la desnutrición en los niños, para que dentro de las escuelas puedan tener capacidades de aprendizaje, habilidades físicas, psicológicas, habilidades sociales y en un futuro habilidades laborales.
- A los niños que puedan aplicar el hábito de comer saludable y brindarle a su cuerpo energías necesarias que le permitan tener un buen rendimiento académico, social, laboral y psicológico

VIII BIBIOGRAFIA

Ayllón, R.M. (2004). La sistematización como instrumento de transformación social. Aportes para el diálogo entre el saber y el hacer en el trabajo social. III Taller Internacional del Trabajo Social. La Habana, Cuba.

Bermúdez, C. (2008) Acerca de la sistematización de experiencias en proceso. Biblioteca virtual sobre sistematización de experiencias.

<http://es.scribd.com/doc/158702915/EL-ROL-DEL-DOCENTE-DE-EDUCACION-FISICA#scribd>

Jara, O. (1994) Para Sistematizar Experiencias. 1ª. Ed. Alforja, San José. Presentación.

Jara, O. (2006) La sistematización de experiencias y las corrientes innovadoras del pensamiento latinoamericano-una aproximación histórica. Diálogo de saberes nº 3 septiembre-diciembre pp. 118-129. Caracas

McGee, R. (2010) Cuadernos de Investigación nº 1. GEDCE. Valencia

Mikkelsen, B. (1995) Methods for development work and research. A new guide for practitioners. Sage Publications. California, US.

Palma, D. (1992) Estado Actual de la Sistematización. CEAAL. Santiago de Chile.

www.alimentacion.org.ar/nutricion-infantil-y-rendimiento-escola:nutricion-clinica-pediatrica

Un organismo heterótrofo es aquel que obtiene sus elementos

IX ANEXOS.

9.1. Glosario.

ABSTRACTOS: El concepto de abstracto deriva del termino latino abstractus y hace referencia a cierta cualidad donde se excluye el sujeto.

AUTROFA: La nutrición autrofa es la capacidad de ciertos organismos de sintetizar todas las sustancias inorgánicas de manera que para su nutrición no necesitan de otros seres vivos.

HETEROEVALUACION: La hetero evaluación consiste en la evaluación que realiza una persona de algún aspecto de otra persona su trabajo su actitud su rendimiento etc. Es la evaluación que habitualmente lleva a cabo el profesor de les estudiantes..

HETEROTROFA: un organismo heterótrofo es aquel que obtiene sus elementos alimenticios y estructura de otros organismos y también en la mayoría de los casos se obtiene su energía por esta manera

HIPOXIA: En medicina la hipoxia células y tejidos del organismos, con compromiso de la función de los mismos esta deficiencia de oxigeno puede ser debida a muchas causas como el tabaquismo la inhalación de gases o la exposición a grandes alturas (mal de montaña)

INGESTA: La ingesta diaria admisible (IDA) se puede definir como un índice capaz de medir el grado de peligrosidad de la ingesta de un aditivo alimentario

LEGUMINOSAS: Se denomina etimología al estudio del origen de las palabras, de la cronología de su incorporación a un idioma, así como de la

fuentes y los detalles de sus cambios estructurales (de «forma») y de significado.:

Añexo 1: ALIMENTICIOS Y ESTRUCTURALES DE OTROS ORGANISMOS; Y TAMBIÉN EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS SE OBTIENE SU ENERGÍA POR ESTA MANERA.

Fuente de energía	Fuente reductora	Fuente carbono	del	Nombre
Luz <i>Foto-</i>	Orgánico <i>-organo-</i>	Orgánico <i>-heterótrofo</i>		Fotoorganoheterótrofo
		Dióxido carbono <i>-autótrofo</i>	de	Fotoorganoautótrofo
	Inorgánico <i>-lito-</i>	Orgánico <i>-heterótrofo</i>		Fotolitoheterótrofo
		Dióxido carbono <i>-autótrofo</i>	de	Fotolitoautótrofo
Compuestos químicos <i>Quimio-</i>	Orgánico <i>-organo-</i>	Orgánico <i>-heterótrofo</i>		Quimioorganoheterótrofo
		Dióxido carbono <i>-autótrofo</i>	de	Quimioorganoautótrofo
	Inorgánico <i>-lito-</i>	Orgánico <i>-heterótrofo</i>		Quimiolitoheterótrofo
		Dióxido carbono <i>-autótrofo</i>	de	Quimiolitoautótrofo

9.2. Instrumentos

Encuesta # 1 dirigida a padres de familia

Esta entrevista da valiosos aportes al problema la mala alimentación haciendo conciencia Padres de familia

A continuación se le presenta una serie de preguntas instrucciones Con una x marque su respuesta.

En los tres tiempos de comida le da frutas y verduras a su hijo. SI NO

Reemplaza un tiempo de comida por darle golosinas a su hijo.

SI NO

Que alimentos le da a su hijo en el desayuno.

CEREAL TORILLAS PAN

Le manda cómo refacción frutas a su hijo. SI NO

Lleva a control médico a su hijo regular mente.

SI NO

Cree necesario la buena alimentación para recibir la clase de educación física.

SI NO

Cuando recibe la clase de educación física llega cansado su hijo a la casa.

SI NO

Qué ejercicios de la clase de educación física fatigan a su hijo.

SI CORRER NO Saltar

Está de acuerdo que reciba la clase de educación física su hijo.

SI NO

Cuando le toca recibir la clase de educación física a su hijo le manda agua pura

Por tardes su se pone a hacer al tipo de trabajo para llevar alimentos a su casa.

SI NO

Encuesta #2 dirigida a maestros

Esta encuesta se realiza para obtener datos con colaboración con maestros de grado.

A continuación se le presenta una serie de preguntas Instrucciones Marque con una x la respuesta.

Considera usted que los estudiantes comen frutas y verduras en los tiempos de comida.

SI NO

Los estudiantes llegan desayunados a la escuela.

SI NO

Los alimentos son importantes para el rendimiento escolar de los estudiantes.

SI NO

Cree conveniente para los estudiantes la buena alimentación para recibir la clase de educación física.

SI NO

El estudiante se hidrata cuando recibe la clase de educación física.

SI NO

El estudiante demuestra interés para recibir la clase de educación física.

SI NO

El estudiante regresa cansado después de ir a recibir la clase de educación física.

SI NO

Encuesta #3 dirigida a estudiantes

Esta encuesta esta con el fin de la recolección de datos a los estudiantes de la escuela oficial rural mixta el Eucalipto.

Instrucciones Con una x marque la respuesta.

Los alimentos son importantes.

SI NO

Desayuna antes de ir a la escuela.

SI NO

Le gusta comer frutas y verduras en los tres tiempos de comida.

SI NO

Cuando recibe la clase de educación física y no ha desayunado le da un síntoma.

SI NO

Durante el recreo come algunas frutas o golosinas.

SI NO

Cuando ingiere alimentos dentro del establecimiento se lavan correctamente las manos.

SI NO

Después de la clase toma agua pura.

SI NO

Le gusta la clase de educación física.

SI NO

Se cansa al recibirá la clase de educación física.

SI NO

Al salir de la escuela traba por la tarde.

SI NO

Hace actividad física después de almorzar durante la tarde. SI NO

9.3. Programa de docencia

PROYECTO DE DESARROLLO EN LA COMUNIDAD, ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA EL EUCALIPTO.

Izaeva Ana Luisa Castillo

Nombre del lugar de realización del trabajo de campo. Escuela el Eucalipto Chimaltenango	Procedimiento específico			
	Actividad dirigida			
	Planificación y desarrollo (descripción): Caminata con los alumnos			
	Ubicación geográfica: colonia el Eucalipto, municipio, " El Tejar Chimaltenango			
	No. participantes	De	Hombres: 14	Mujeres: 16
Fecha:	de Marzo del 2016			

PLANIFICACION TRABAJO DE CAMPO.

- Importancia de la caminata y su aprovechamiento del tiempo.
- Tipo de actividad a desarrollar
Caminata matutina.
- Objetivo de la actividad.
Promover la participación de la comunidad educativa. Para mejorar una condición de salud.

- Competencia a desarrollar
Promover hábitos para una buena condición de salud.
- Guía de desarrollo de la actividad.

Parte inicial 20

- Justificación de la actividad, desde su aprendizaje.
- Alcance de la actividad.

Actividad Observada: Caminata matutina

Tiempo de Observación: 45 minutos

Cantidad de personas observadas: 30

Lugar de Observación: Colonia Monterrey.

Observación: Al momento de llegar por la comunidad pude darme cuenta que el grupo observado era minoritario, pero que al iniciar su rutina realizaban un calentamiento escaso, un 90% no realizó estiramiento, y su actividad se realizó en la banqueta del lugar, cuando disponían de todo el boulevard para activar sin temor a ser atropellados por automotores, los movimientos de su caminata eran continuos y coordinados, el paso lento y cadencioso, el movimiento de sus brazos era continuo, algunos tenían una botella de agua pequeña en cada mano, para realizar movimientos de flexión al caminar, luego de haber caminado por unos 15 minutos el ritmo de su caminata disminuyó, pero el paso se amplió, el tiempo promedio de actividad fue de 45 minutos a 1 hora 30 minutos.

Al finalizar su actividad de caminar pude observar la diferencia en el semblante de la mayoría de los observados, cuando llegaron expresaban fatiga física y cierto cansancio, y al finalizar, el semblante de los observados era de satisfacción y

alegría, no me atreví a entrevistar a nadie, ya que no soy de los alrededores y me dio miedo la reacción de las personas observadas.

Por lo que puedo concluir, que la actividad física represento para los observados un cambio de ambiente y lugar, así como la satisfacción de haber podido terminar su caminata sin lesión alguna, otro aspecto que puedo intuir es el beneficio que los observados pueden obtener de la práctica de su caminata, tanto muscular, cardiovascular, emocional, psicológica, anímica, por lo que deduzco que el beneficio es integral al realizar su actividad física.

