

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

**“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 SAN JUAN TAPALAPA, DEL MUNICIPIO DE  
CASILLAS, DEPARTAMENTO DE SANTA ROSA JORNADA MATUTINA,  
NIVEL PRIMARIO”**

POR

**EVELYN NOELIA FRANCO HERRARTE.**

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE

PROFESOR(A) DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

PROFESOR UNIVERSITARIO

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-

**“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 SAN JUAN TAPALAPA, DEL MUNICIPIO DE  
CASILLAS, DEPARTAMENTO DE SANTA ROSA JORNADA MATUTINA,  
NIVEL PRIMARIO”**

POR

**EVELYN NOELIA FRANCO HERRARTE.**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016



The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central figure, likely a saint or historical figure, surrounded by various symbols including a cross, a lion, and architectural elements like towers and columns. The Latin motto "LETTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMALENSIS INTER" is inscribed around the perimeter of the seal.

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

**DERECTOR**

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA.

**SECRETARIO**

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

**REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS**

**REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES**

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMEYÁ

PABLO JOSUÉ MORA TELLO



C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 60-2016  
CODIPs. 2300-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante  
Evelyn Noelia Franco Herrarte  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEXAGÉSIMO PRIERO (61º) 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:

**“SEXAGÉSIMO 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 San Juan Tapalapa, del Municipio de Casillas, del Departamento de Santa Rosa jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Evelyn Noelia Franco Herrarte**

**CARNÉ: 201418016**

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

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO







**PADEP/DEF No. 063-2016**  
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 Juan José Álvarez González** 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 San Juan Tapalapa, del Municipio de Casillas, del Departamento de Santa Rosa jornada matutina nivel primario”, de la carrera de, profesorado de Educación Física**

Realizado por el estudiante:

**Evelyn Noelia Franco Herrarte**

**CARNÉ: 201418016**

Carrera: **Profesorado de Educación Física**

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

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



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







Guatemala 01 abril 2016

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

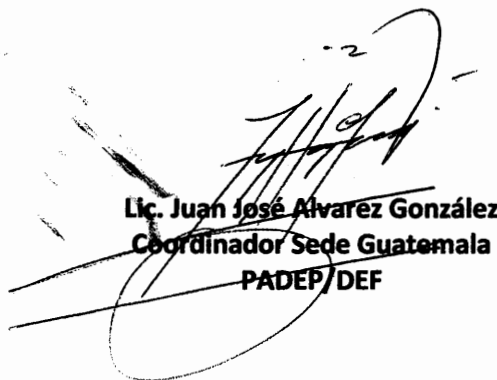
Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulada **El rol del profesor de educación física del PADEP DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social, laboral.** De la estudiante Franco Herrarte Evelyn Noelia, con número de carné 201418016 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
**Lic. Juan José Álvarez González**  
**Coordinador Sede Guatemala**  
**PADEP/DEF**





C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 063-2016  
CODIPs. 834-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
Evelyn Noelia Franco Herrarte  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEXAGÉSIMO CUARTO (64º) 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:

**“SEXAGÉSIMO CUARTO:** 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 San Juan Tapalapa, del Municipio de Casillas, del Departamento de Santa Rosa jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

**Evelyn Noelia Franco Herrarte**

**CARNÉ: 201418016**

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





Guatemala 01 abril 2016

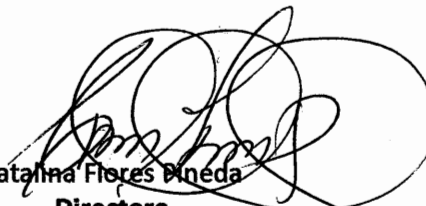
Licenciado  
Ronald Giovanni Morales Sánchez  
Coordinador General  
PADEP/DEF  
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Directora de la Escuela Oficial Rural Mixta, Aldea San Juan Tapalapa, Casillas, Santa Rosa, la estudiante **Evelyn Noelia Franco Herrarte**, desarrollo su Sistematización con el tema **"El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta, Aldea San Juan Tapalapa, del Municipio de Casillas, Departamento de Santa Rosa, 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,

  
Catalina Flores Dinada  
Directora

Escuela Oficial Rural Mixta, Aldea San Juan Tapalapa,  
Casillas, Santa Rosa.







## INDICE

	PAG.
INTRODUCCIÓN.....	i
I. MARCO CONCEPTUAL.	
1.1 PLANTEAMIENTO.....	2
1.2 JUSTIFICACIÓN.....	3
II. MARCO METODOLOGICO.	
2.1 OBJETIVOS.....	5
2.1.2 General.....	5
2.1.3 Especifico.....	5
2.2 METODO.	
2.2.1 Muestra.....	6
2.2.2 Recolección de datos.....	6
2.2.3 Análisis de datos.....	6
2.2.4 Instrumentos.....	6
III. MARCO TEORICO	
3.1 Educación Física en Guatemala.....	7
3.1.1 Historia.....	7
3.2 Definición de Educación Física.....	9
3.3 Fundamentos de la clase de Educación Física Nacional.....	10
3.4 Importancia de la Educación Física.....	12
3.5 Efectos que causa la Educación Física.....	13
3.6 Perfil del Maestro de Educación Física.....	16
3.7 Funciones del Maestro de Educación Física.....	18
3.7.1 La Escuela.....	18
3.7.2 El Entorno.....	19
3.8 Beneficios de la práctica de la clase de Educación Física.....	20
3.8.1 Biológicos.....	20
3.8.2 Físicos.....	20

3.9 Psicológicos.....	22
3.10 Interacción de la clase de Educación Física.....	24
3.10.1 Social.....	24
3.10.2 Familiar.....	24
3.11 La Educación Física en la perspectiva de un estilo de vida saludable.....	25
3.12 Definición de Salud.....	28
3.12.1 División de la salud.....	28
3.12.1.1 Salud Física.....	28
3.12.1.2 Salud Mental.....	29
3.12.1.3 Salud Social.....	30
3.13 Alimentación.....	31
3.14 Trastornos Alimenticios.....	31
3.15 Desarrollo del niño en edad escolar.....	36
3.15.1 Desarrollo Físico o Motriz.....	36
3.15.2 Desarrollo Emocional o Psicológico.....	37
3.15.3 Desarrollo Social o Interpersonal.....	38
<b>IV. MARCO OPERATIVO</b>	
4.1 Diseño de la Investigación.....	43
4.1.1 Equipo de Investigación.....	43
4.1.2 Presupuesto.....	43
4.1.3 Programación.....	45
<b>V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS</b>	
5.1 Análisis de Datos.....	45
5.2 Interpretación.....	54
<b>VI. Conclusiones.....</b>	<b>55</b>
<b>VII. Recomendaciones.....</b>	<b>56</b>
<b>VIII. Bibliografía.....</b>	<b>57</b>

## IX. ANEXOS

9.1 Glosario.....	58
9.2 Instrumento.....	60
9.3 Programa de Docencia.....	64
9.4 Programa de Extensión.....	66



## INTRODUCCION.

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

La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo humano, y en base a este anclaje podemos encontrar grandes beneficios en el ser humano, manteniendo un buen estado las articulaciones, así como el desarrollo del músculo cardiaco permitiendo que el corazón bombee más sangre sin necesidad de incrementar la frecuencia de sus contracciones y sobre la esfera psicológico ayudamos a canalizar la agresividad, la disminución del estrés, facilitar la relajación y mejorar el estado de humor de los seres humanos.

La clase de educación física, debe evitar crear en el educando actitudes o conductas de rechazo hacia la actividad física, y promover actitudes de atracción o motivación a la adquisición de buenos hábitos de salud que preparen para la vida, o sea la educación física debe educar para desarrollar el hábito del ejercicio físico. Solo hay educación verdadera a partir de un compromiso voluntario de la persona por medio de una participación activa.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.



## I. Marco conceptual.

### 1.1 Planteamiento

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

El rol que el docente enfrenta en la actualidad debe relacionarse en tres áreas que son el entorno, la escuela como institución y el estudiante.

El entorno debe convertirse en "el gran aliado" del desarrollo global e integral de los estudiantes. Las posibilidades que ofrece a la escuela (que suele estar incluida en el entorno en el que se desarrolla la vida real de aquellos) son las que harán posible el extrapolar los contenidos impartidos a la realidad de los estudiantes.

La Educación Física crea situaciones de la vida real, y el entorno en el que se desarrollen esas vivencias deberá ser, en lo posible, el propio entorno de la vida de los estudiantes.

Por otro lado la ubicación del edificio en área rural, urbana, agrícola o industrial, requerirá del profesor, una capacidad especial que deberá acompañarse del esfuerzo necesario en la adaptación de los contenidos a las exigencias del entorno, en cuanto a este punto dicha investigación se realizó en la Escuela Oficial Rural Mixta, San Juan Tapalapa, la cual se encuentra ubicada en una área rural, con una población mixta, comprendida dicha población en un rango de edad de siete a doce años.

Las prácticas contextualizadas en el entorno de los educandos actúan reforzando el interés de los estudiantes hacia la asignatura a la vez que

enriquecen el abanico de posibilidades de actuación de aquellos en su propio medio.

La calidad de la comunicación al presentarse por un número mayor de canales que en el resto de las asignaturas. Cabe destacar la importancia de la comunicación no verbal ya que el protagonismo que adquiere en Educación Física es difícil observarle en otras situaciones de la vida y de la escuela y esto permite una buena interacción con los miembros de la comunidad educativa.

Esta posibilidad amplía el rol del profesor ya que facilita la transmisión no solo de información sino también de actitudes y valores que van más allá de las oportunidades que brinda el aula.

La utilización del espacio, su organización y distribución son otra de las facetas en las que el rol del profesor de Educación Física debe considerarse de forma específica ya que son conceptos con gran repercusión en las capacidades del estudiante.

Ante el rol que el maestro de educación física tiene hoy en día en la actualidad es de suma importancia investigar:

¿Cómo influye la clase de educación física en el estudiante?

¿La importancia de los beneficios de la educación física?

¿Cómo la educación física logra la interacción entre padres e hijos (estudiantes)?

## 1.2 Justificación

El avance tecnológico de nuestros días ha provocado que el ser humano trate de realizar sus actividades con el mínimo de esfuerzo. Incluso los niños, que por naturaleza expresan sus necesidades motrices a través del juego, están siendo envueltos por un sistema en donde ni siquiera para jugar se deben mover. Las rondas y los juegos han sido reemplazados por los juegos de vídeo y los computadores, reduciendo el movimiento al mínimo y provocando un alto grado de sedentarismo, lo que trae como consecuencia severos problemas en el desarrollo motriz.



Esta situación se agrava aún más con los comportamientos alimenticios de nuestra sociedad, en donde predominan las comidas de rápida preparación y de alto contenido calórico, produciendo sobrepeso y obesidad y trayendo consigo problemas que no tan sólo influirán negativamente en la salud de nuestros niños, sino que también en su desarrollo psicológico y social. Ante esta problemática, la Educación Física cobra un significado muy importante, ya que se está transformando en la única posibilidad que tienen los niños para moverse, expresarse corporalmente, fomentar el desarrollo motriz y generar hábitos de actividad física

Como lo indica el Ministerio de Educación en el Currículum del Sector Educación Física, esta asignatura no solo se relaciona con el desarrollo de las capacidades físicas y motrices, sino que también con el desarrollo afectivo, social, cognitivo, moral y espiritual, contribuyendo al desarrollo integral de la persona. Esta afirmación deja de manifiesto que la Educación Física se preocupa del desarrollo y del aprendizaje de los estudiantes, pero que además cuenta con el privilegio de ser la única asignatura en la escuela que construye estos aprendizajes desde la experiencia corporal. Esta experiencia corporal se irá adquiriendo en el desarrollo mismo de las clases, creando percepciones y dando lugar a una valoración de estas vivencias por parte del estudiante, y a su vez se irán conformando actitudes que en el futuro pueden crear hábitos de práctica de ejercicio físico, o por el contrario, si estas experiencias dentro de las clases han sido negativas, no dejarán más huella que la de un mal recuerdo de la etapa escolar. En este sentido, el rol que cumple el profesor de educación física para generar actitudes positivas hacia la educación física es primordial, ya que su comportamiento, acciones y decisiones influirán directamente en la valoración que el alumno le otorgue a la asignatura.

La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo humano, y en base a este anclaje podemos encontrar grandes beneficios en el ser humano que favorecerán el proceso de calcificación y una adecuada distribución de los minerales en el tejido óseo, fortaleciendo de esta manera los huesos, manteniendo un buen estado las articulaciones, así como el desarrollo del músculo cardíaco permitiendo que el corazón bombee más sangre sin necesidad de incrementar la frecuencia de sus contracciones y sobre la esfera psicológico ayudamos a canalizar la agresividad, la disminución del estrés, facilitar la relajación y mejorar el estado de humor de los seres humanos.

## II. Marco metodológico

### 2.1 Objetivos de la investigación.

#### 2.1.1. General

Comprobar que la clase de Educación Física aporta al desarrollo integral del estudiante, en forma psicosocial y biológico.

#### 2.1.2. Especifico

- Evaluar el grado de aceptación que tiene el estudiante hacia la clase de educación física.
- Listar los beneficios que conlleva la clase de Educación Física en el desarrollo integral del estudiante.
- Comprobar que por medio de la Educación Física se logra la interacción entre padres e hijos (estudiantes).

### 2.2. Método.

Método Científico.

En esta investigación se aplicara el método científico, en sus tres

Fases:

Indagadora a través de los procesos de recolección de información directamente de las fuentes primarias (encuestas) y secundarias (libros y textos).

Demostrativa a través de los procesos de análisis, síntesis, abstracción, comparación, concordancia y diferencias de los elementos teóricos con los empíricos por técnicas de correlación; a través de la investigación de campo.

Expositiva, utilizando los procesos de conceptualización y generalización que será expuesto a través del informe final.

#### Método Analítico – Sintético

El método analítico será útil en el proceso de consulta de bibliografía; luego se aplicará la síntesis para documentar el marco teórico.

##### 2.2.1 Muestra.

Se aplicará la técnica del muestreo aleatorio o probabilístico, previo listado de la estadística estudiantil, proporcionada por la Dirección de la Escuela Oficial Rural Mixta, San Juan Tapalapa.

##### 2.2.2 Recolección de datos.

Se realizarán encuestas a los miembros de la comunidad educativa, previamente definido, donde se registrarán a través de cuestionarios diferentes aspectos tales como: beneficios de la clase de educación física, aceptaciones, edad, sexo, etc.

##### 2.2.3 Análisis estadístico.

Consistirán en la realización de cuadros que presenten la tabulación de datos obtenidos en las encuestas, para luego realizar una interpretación de las mismas. Además de gráficas que permitan la mejor comprensión de los cuadros anteriores

#### 2.2.4 Instrumentos.

Se realizará encuestas a la comunidad educativa de la Escuela Oficial Rural Mixta San Juan Tapalapa, previamente definidos, donde se registraran a través de cuestionarios tales como; aceptación y beneficios de la clase de educación física, interacción con padres de familia a través de la clase, etc.

### III. Marco teórico.

#### 3.1 EDUCACIÓN FÍSICA EN GUATEMALA.

##### 3.1.1 Historia:<sup>1</sup>

Los primeros indicios de la Educación Física, se registran durante la época pre colombiana, teniendo como finalidad preparar para la vida guerrera, durante la época colonial, se recibía Calistenia, en escuelas organizadas por el Obispo Francisco Marroquín.

Luego se organizan las escuelas prácticas en el gobierno de Estrada Cabrera, que con equipos gimnásticos se establece la clase de Educación Física con Calistenia y gimnasia de aparatos.

En el año 1929 se creó la Liga Deportiva y se hizo el primer intento por organizar y asociar a las diversas ramas deportivas que existían en el país. Con manifiesto desinterés la Educación Física fue introducida nuevamente en 1930 con el nombre de GIMNASIA ESCOLAR, bajo la tutela del Negociado de Deportes del Ministerio de la Guerra, fundamentalmente denominado Milicia Escolar.

En 1931 se creó el Negociado de Deportes, al ser creado el Estado reconoció la responsabilidad que tenía para

---

<sup>1</sup> Zamora Prado. Jorge. (2009). Epistemología de la Educación Física. Guatemala.

desarrollar la Educación Física y el Deporte. En 1936 depende del Departamento de Extensión Cultural y Deportes del Ministerio de Educación Pública en el Gobierno del General Jorge Ubico, quien creó la Secretaría de Deportes, con el propósito de extender sus beneficios al interior del país; en 1940 aparece el Departamento de Educación Física dentro de la estructura organizativa de Cultura y Deportes.

En 1947 el Presidente de la República Juan José Arévalo, creó la Dirección General de Educación Física con Categoría de Dirección General. CONSIDERANDO: Que es deber del Estado proteger el desarrollo físico de niños, adolescentes y jóvenes.

El 08 de Octubre de 1986, por Acuerdo Gubernativo No. 756-86 se modificó su nominación a Dirección de Educación Física, Recreación y Deporte Escolar, restándole la categoría de Dirección General.

El 15 de enero de 1990, el Decreto No. 75-89 Ley del Deporte, la educación Física y Recreación, le reconoce nuevamente la categoría inicial denominándola Dirección General de Educación Física, Recreación y Deporte. El 28 de agosto 1997 el Congreso de la República realiza una readecuación y emite el Decreto 76-97 Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte. El título 2, capítulo 1, artículo 32. Crea y reconoce, a través del Ministerio de Educación, la Dirección General de Educación Física, con la responsabilidad de coordinar y dar cumplimiento a la filosofía, política y directrices de la Educación Física Nacional.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Zamora Prado. Jorge. (2009). Epistemología de la Educación Física. Guatemala.

## MISIÓN

Formamos a la población escolar, por medio de procesos educativos y programas de calidad y excelencia que promueven la cultura física, fortaleciendo su desarrollo integral y la convivencia pacífica.

## VISIÓN

Población escolar guatemalteca sana, activa y unida a través de la educación física, el deporte y la recreación física, con calidad de vida, principios, valores y convicciones que fundamenten su conducta dentro de la diversidad.

### 3.2 Definición de Educación Física.<sup>3</sup>

La Educación Física se refiere al estudio de las conductas motrices susceptibles de poseer contenido educativo; es decir, se aprovecha el contenido de las actividades físicas para educar. Se busca en definitiva, el desarrollo integral del individuo.

La didáctica específica de la educación física tiene que estar adaptada al desarrollo de una actividad de enseñanza en la que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituyen los contenidos. Así la educación física tiene la peculiaridad de que opera a través del movimiento; por lo tanto, se trata de la educación de lo físico por medio de la motricidad.

En este sentido, hay que entender el movimiento, no como una mera movilización mecánica de los segmentos corporales, sino como la expresión de percepciones y sentimientos, de tal manera que el movimiento consciente y voluntario constituyen un aspecto significativo de la conducta humana.

---

<sup>3</sup> Manual de Educación Física y Deporte. Océano. Pág. 16 y 17.

Precisamente la educación física se ocupa de sistematizar dichas conductas motrices para conseguir objetivos educativos.

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

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

### 3.3 Fundamentos de la Clase de Educación Física Nacional.<sup>4</sup>

Fundamentos Fisiológicos. En la actualidad es ampliamente reconocido en materia de educación física, que aquellos que

---

<sup>4</sup> Zamora Prado. Jorge. Didáctica de la Educación Física. Artemis Edinter. Pag. 44.

practican alrededor de una hora diaria tienen óptimo desempeño, aquellos que lo practican tres veces a la semana muestran resultados bastante satisfactorios, pero aquellos que lo practican solamente una vez a la semana muestran un desarrollo casi inexistente. Por consiguiente para obedecer los principios de continuidad, progresión, sobrecarga y motivación hay necesidad de dar tres clases semanales como mínimo y en días alternados. La práctica de tener únicamente una lección semanal de educación física es inoperante y fisiológicamente no aconsejable debido a que representa una interrupción de seis días que no satisface la progresión, intensidad y volumen de trabajo físico, no beneficiando con ello las grandes funciones orgánicas como la cardiorespiratoria, la neuromotora, etc.

Fundamentos Psicológicos. De acuerdo a la ley de efecto, una conducta de aprendizaje se consolida cuando causa placer, y esto tiende a generar repetencia y un rápido aprendizaje, ya que representa reacciones satisfactorias y está de acuerdo con los impulsos y deseos del practicante. Y por el contrario una conducta puede generar disgusto o flojera cuando no responde a reacciones satisfactorias.

La clase de educación física, debe evitar crear en el educando actitudes o conductas de rechazo hacia la actividad física, y promover actitudes de atracción o motivación a la adquisición de buenos hábitos de salud que preparen para la vida, o sea la educación física debe educar para desarrollar el hábito del ejercicio físico. Solo hay educación verdadera a partir de un compromiso voluntario de la persona por medio de una participación activa.

Fundamentos Pedagógicos.<sup>5</sup> La ley de la memoria de Jost, también llamada la ley del hábito del ejercicio, enuncia lo

---

<sup>5</sup> Ibid. Pág. 45



siguiente: “El esfuerzo solo es educativo a partir de una cierta intensidad y de una repetición suficiente”. Esto significa que el mayor efecto es obtenido cuando el estímulo es distribuido en intervalos óptimos entre las repeticiones que garantizan la eficacia de su práctica. Se considera como intervalo óptimo entre las repeticiones en que debería ser como de cada 24 horas.

Actualmente se ha probado que una clase por semana no tiene ningún valor pedagógico, porque en siete días las conexiones se desarticulan completamente. Esto debido a que no hay fijación de los movimientos en el sistema senso-motor, el aprendizaje se queda en la fase de semi-aprendido, no habiendo oportunidad para la necesaria transferencia, ni la generación de hábito y disfrute del ejercicio, que son necesarios para que estos sean considerados valiosos para repetirlos en la vida.

#### 3.4 Importancia de la Educación Física:

La Educación Física, a través de actividades socio-psicomotoras se constituye en un factor de equilibrio en la vida de las personas. Esta utiliza una serie de actividades físicas beneficiándose de los ambientes naturales y los medios contruados para las facilidades controladas en el sentido de propiciar mejor acceso a las personas, más seguridad y tiempo de práctica.

La educación física también posee medios, uno de estos es el ejercicio físico, que fue identificado como el medio específico de la educación física, cuyos objetivos principales fueron:

Cuerpo sano y equilibrado, Aptitud para la acción, Valores morales.

En el pleno siglo XXI se ha convertido la educación física en un sinónimo de calidad de Vida. La sociedad moderna, sumergida en plena Revolución Tecnológica, sufre las secuelas propias de

una vida encaminada a la producción y al consumo desmesurado, cuyas consecuencias inmediatas son el estrés, del cual pueden derivar graves afecciones cardíacas y psíquicas. Es por ese motivo que, en un contexto social de tales características, la educación física o el deporte en general se imponen como una medida preventiva de salud, básica para definir un tejido social dinámico y equilibrado.

### 3.5 Efectos que causa la Educación Física:

La educación física puede contemplarse como un concepto amplio que trata de: Desarrollo y Formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad.

Es la disciplina pedagógica que mediante la actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta los más complejos. Es la educación de la salud del cuerpo-mente, por esta razón los efectos que tiene la educación física son de gran beneficio por que el ejercicio físico es imprescindible para mantenernos sanos, porque contrarresta los efectos de la vida sedentaria y disminuye el estrés y otras afecciones del ser humano.

La educación física muchas veces ha sido dejada en un segundo plano dentro del proceso de enseñanza aprendizaje del alumnado, contrario a lo que sucede en la edad adulta en donde su principal preocupación es la salud.

Por tal razón se debe enseñar y demostrar el gran valor de la educación física para que el ser humano tenga los conocimientos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener la salud a lo largo de su vida.

La enseñanza de la educación física se caracteriza por impulsar la acción motriz. Ésta se manifiesta a través de desempeños

intencionados y creativos que permiten a los alumnos actuar en espacios determinados durante cierto tiempo. Cuando en estos desempeños hay una mayor presencia de la intencionalidad, se habla de la motricidad; es decir, la competencia para actuar y ejercer las capacidades y habilidades de movimiento de acuerdo con los comportamientos inteligentes, intereses, deseos y emociones acordes con un contexto.

La educación física también se vincula con los procesos afectivos, cognitivos, sociales y culturales de las personas; permite a los niños y adolescentes acercarse a las actividades físicas con base en sus intereses, en la confrontación lúdica y en el ejercicio, y pone a prueba su competencia motriz para valorar sus cualidades y las de otros.

Las competencias que desarrolla la educación física: La competencia motriz es la conjugación del saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse.<sup>6</sup> Se relaciona con procesos como la verbalización, la imaginación, la emoción y el razonamiento. La competencia motriz tiene un origen biológico, social y cognitivo-afectivo y su ejercicio permite a los alumnos superar las distintas situaciones motrices a que se enfrentan, tanto en las sesiones de educación física como en la vida cotidiana.

La competencia motriz presupone y estructura los procedimientos que van de la intención a la acción. Forma parte de las actividades que involucran al alumno para comprender y consolidar una habilidad, y desemboca en la capacidad de resolver tareas en distintas condiciones: espaciales (lugares donde se realizan los cometidos) temporales (las cuales implican velocidad, cadencias, ritmos), instrumentales (éstas se

---

<sup>6</sup> Manual de Educación y Desarrollo Motriz, Jorge Zamora. Pág. 5

relacionan con los implementos propios de la actividad) y de interacción con los demás (acciones individuales, de parejas, en tríos, etc).

Por su parte, la motricidad expresa una actuación inteligente, cada movimiento persigue un fin determinado. Es importante enfatizar que la sociedad incide y transforma las experiencias motrices originales, las enriquece, las apoya en su maduración, las concreta en conductas y expresiones corporales, es decir, las educa.

De las consideraciones anteriores se derivan dos premisas:

La educación física implica la comprensión de los procesos corporales, cognitivos, afectivos y de interrelación. De éstos, destacan la aceptación que de sí mismos logren los alumnos cuando efectúan distintos desempeños motrices; la apreciación justa de la confrontación (saber convivir, ganar y perder, aprender del triunfo y de la derrota), el apego a las reglas y normas de diferentes prácticas corporales y juegos y el planteamiento y solución de problemas motrices, por ejemplo: ¿cómo organizar un juego donde puedan participar todos?, ¿cómo conservar el equilibrio?

Las habilidades motrices ocurren dentro de un contexto. Es decir, las reglas, el móvil, el tiempo y el área de trabajo de la educación física y de la iniciación deportiva suponen siempre el aprendizaje de actitudes y la vivencia de los valores que le dan sentido y significado a los desempeños.

Considerar el planteamiento curricular en función de competencias implica promover y fortalecer conocimientos tanto declarativos como procedimentales, desarrollar habilidades y

destrezas de tipo corporal, así como actitudes y valores, formar un sentido de la confrontación lúdica, explorar y disfrutar el juego, y satisfacer los intereses personales. En el caso de la asignatura de Educación Física, las competencias que se han incorporado al currículo son: la integración de la corporeidad, la expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos, y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

### 3.6 Perfil del maestro de Educación Física:<sup>7</sup>

El docente de Educación Física debe ser una persona activa, dinamizadora de todas las actividades que se realicen en el centro educativo, no solo de las relacionadas con la educación física y la salud.

Igualmente ha de ser capaz de diseñar sus programaciones, unidades didácticas y sesiones desde una vertiente investigativa: planeando, comprobando y rediseñando.

Ser una persona desinhibida, de un animador capaz de captar la atención de sus alumnos, que conecte con sus intereses y necesidades.

Ser innovadores, no solo en cuanto a la utilización de métodos y recursos propios del área, hemos de conocer y usar las nuevas tecnologías.

Aspecto social

Sólida cultura general en la que estén inmersos la problemática socio económico a nivel, local, regional y Nacional.

Reflexione sobre la realidad de su entorno y asume el compromiso en la conservación de la vida, la salud y el medio

---

<sup>7</sup> Ibid., p. 100

ambiente, promoviendo las actividades físicas, deportivas y recreativas.

Ejercer y plasmar valores de la verdad, la justicia, solidaridad, cooperación y la defensa de los derechos humanos.

Concepción clara acerca del hombre y Espíritu democrático.

Aspecto profesional

Demostrar una adecuada formación pedagógica que le permita comprender y solucionar los problemas dentro del ejercicio de su actividad profesional.

Conduce el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación Física en los diferentes niveles educativos.

Habilidad para adecuar las estrategias educativas a la realidad aprovechando la diversidad de recursos y medios para bien de la comunidad en la que se desenvuelva.

Conocimientos científicos tecnológicos y pedagógicos de la cultura física que le permita plantear y ejecutar proyectos en busca de la participación de la comunidad educativa.

Capacidad de administrar, investigar y ejecutar las actividades de educación física, el deporte y la recreación, en todos los niveles educativos y en los demás sectores de la comunidad local, regional y nacional.

Conoce y procesa la diversidad geográfica, ecológica, social y cultural como fuentes de una verdadera diversificación curricular de la Educación Física.

Programar, conducir y evaluar actividades lúdicas gimnásticas y deportivas destinadas al desarrollo del potencial físico motriz de personas afectadas en su capacidad física.

Aspecto personal:

Formación teórica y práctica que le permite iniciar su trabajo con idoneidad y responsabilidad.

Cualidades personales que le permite liderar y efectuar diversas actividades físicas, deportivas y recreativas de proyectos sociales en beneficio de la comunidad.

Conduce personal sustentado en principios y valores morales y éticos esenciales y actitud crítica permanente.

Respeto a la libertad de creencias y de pensamiento tanto en la escuela como en la comunidad.

Capacidad para desempeñar tareas de conducción y organización

Creatividad y afectividad.

### 3.7 Funciones del maestro de Educación Física

#### 3.7.1 La escuela:

Primera institución que propone la adquisición sistemática de conocimientos, es en ella donde se le exige al niño un logro, el aprendizaje y los resultados académicos. Se destaca el valor socializador de la escuela en el desarrollo del niño.

Para lograr el desarrollo del niño en la escuela, el docente debe tomar en cuenta las siguientes funciones:

Conocer las características individuales de los estudiantes.

Diagnosticar las necesidades de formación del colectivo de los estudiantes.

Planificar la clase de educación física.

Diseño del currículum. (competencias, contenidos, actividades, recursos y evaluación)

Diseñar estrategias de aprendizaje que incluyan actividades motivadoras, significativas, colaborativas, globalizadoras y aplicativas.

Encaminar a los estudiantes hacia el aprendizaje autónomo y promover la utilización autónoma de los conocimientos adquiridos.

Despertar el interés de los estudiantes y motivarlo en el desarrollo de las actividades.

Establecer un buen clima relacional, afectivo que proporcione niveles elevados de confianza y seguridad.

### 3.7.2 El entorno:

Un docente debe llevar a cabo una labor social orientada a los estudiantes, preocuparse por conocer e identificar los sucesos que orientan su actuar en el grupo, y ante todo, trascender hacia la comunidad.

Un docente no debe dejar de lado e ignorar lo que ocurre alrededor de sus alumnos, ni pretender que dejen sus problemas o preocupaciones de casa al momento de recibir la clase de educación física.

La función del maestro de educación física, esta cimentada en las personas que participan en el proceso educativo; estudiantes, maestros y padres de familia, estas relaciones interpersonales son siempre complejas, pues se construyen sobre la base de las diferencias individuales. La búsqueda de herramientas que favorezcan nuestro desempeño docente es una clara señal de que estamos interesados en la obtención de mejores resultados.



Hay que actuar para contribuir de manera positiva al logro de objetivos propuestos, pues finalmente es en los niños donde se refleja la labor que desempeñamos.

### 3.8 Beneficios de la práctica de la clase de Educación Física.

#### 3.8.1 Biológicos:

La actividad física sistemática influye favorablemente sobre el crecimiento humano, porque el crecimiento osteomuscular precisa del movimiento para alcanzar sus máximas posibilidades potenciales; la maduración del sistema nervioso se ve potenciado por el ejercicio motor, y lo mismo sucede con las grandes estructuras responsables de las funciones vitales. Pero es obvio que la producción de movimientos cada vez más amplios y coordinados dependerá a su vez del crecimiento óseo, el desarrollo muscular, ligamentario, y de la maduración cerebral.

#### 3.8.2 Físicos:

El maestro de Educación Física, debe proponer actividades para el desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad); las habilidades, destrezas y tareas motrices; la coordinación y el equilibrio; y la expresión corporal. La metodología más frecuente en primaria es a través de juegos.

Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

Los beneficios a nivel físico de la Educación Física son los siguientes:

- En el aparato motor:

Sobre el tejido óseo: estimula la fabricación de osteoblastos, que son las células óseas encargadas de la formación del hueso; un aumento de la vascularización, que provoca que el riego sanguíneo circule más rápidamente por los vasos sanguíneos, y un fortalecimiento de los cartílagos.

- Sobre las articulaciones:

Mejora la movilidad y elasticidad de los ligamentos articulares.

- Sobre el tejido muscular:

Un incremento de la capitalización, que a su vez produce un aumento del flujo sanguíneo y un desarrollo de los capilares de los músculos estimulados. Mejora del aporte de oxígeno. Aumenta las reservas de glucosa, ATP (adenin-trifosfato) y CP (fosfocreatina).

- En el aparato respiratorio:

Aumento de la eficacia de la musculatura respiratoria, que son todos aquellos músculos que intervienen de una u otra forma en la respiración, como el diafragma, los músculos intercostales, el recto anterior, el oblicuo mayor y menor y el transversal del abdomen.

- En el sistema cardiovascular:

Aumento de la cavidad cardíaca y fortalecimiento de las paredes del corazón. Este último aspecto es beneficioso aunque un sobre entrenamiento puede acarrear un fortalecimiento prematuro de éstas, lo cual no sería muy satisfactorio para el organismo.

Disminución de la frecuencia cardíaca y de la tensión arterial.

Mejora de la elasticidad de los vasos, y por consiguiente, mejora de la conducción de la sangre.

- En el sistema nervioso:

Mejora en la transmisión de impulsos nerviosos.

Mejora el tiempo de reacción ante los estímulos que se presentan.

Mayor coordinación neuromuscular entre el músculo agonista y antagonista, debido sobre todo al desarrollo de la fuerza.

Mejora del sistema nervioso vegetativo, favoreciendo el control de las funciones vitales como el sueño, la digestión o la circulación)

- En el sistema endocrino:

Estimula la secreción de hormonas, relacionadas con el crecimiento y el rendimiento físico (suprarrenales, somatotropina, etc.)

Mejora la capacidad de destrucción de los productos de desecho del metabolismo, por parte del hígado

### 3.9 Psicológicos:

La práctica de la clase de educación física contribuye al equilibrio de la salud mental, al prevenir y disminuir el grado de tensión que todo ser humano sufre.

La actividad física influye en general sobre el bienestar, que resulta de la suma de 4 elementos: el bienestar emocional (ansiedad, estrés, energía), la percepción de sí mismo

(autoestima), el bienestar físico (estado de salud y dolor), y el bienestar percibido (calidad de vida).

El ejercicio físico, sobretodo el aeróbico, atenúa las repuestas fisiológicas al estrés y mejora la sintomatología psíquica respecto a la tensión y la ansiedad. Posee un efecto ansiolítico que mejora los estados de irritabilidad, agresividad y excitabilidad.

La relajación, en sus orígenes solo era entendida como una distensión física, pero el concepto ha ido evolucionando y ahora se trata también de una distensión mental. Ésta conduce a un estado de sedación muscular y mental de efectos muy positivos, que nos permite asimilar y afrontar los problemas y preocupaciones con mayor serenidad y facilidad. Según Ajuria guerra “la relajación en el niño permite, con la disminución de la tensión muscular, sentirse más a gusto en su cuerpo y, por ende, en el conjunto de su comportamiento emocional”.

- Mejora la autonomía:

Hace referencia a las situaciones de dependencia o independencia del niño, en relación con diversos ámbitos, entre los que se encuentran las posibilidades físicas además de otros como la inteligencia, aspecto afectivo, etc.

- Mejora la autoestima:

Se define como la valoración o enjuiciamiento que hacemos de nuestro auto concepto. La actividad física actúa como reforzamiento de la autoestima. Así se deberá posibilitar que los alumnos realicen el calentamiento por sí mismos, reconozcan los ejercicios más oportunos para cada momento, etc.

### 3.10 Interacción de la clase de Educación Física

#### 3.10.1 Social.

En la clase de educación física se dan una serie de relaciones e intercambios de todo tipo que conviene describir y analizar para explicar lo que ocurre en la misma y predecir los fenómenos que se producen en el proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física.

La conducta del maestro de educación física, por su naturaleza, se da en un contexto de interacción social. Los actos que se realizan en la función docente llevan a contactos recíprocos entre el profesor y los alumnos y la enseñanza no es más que este intercambio.

#### 3.10.2 Familiar.

La inclusión escolar en cuanto a la asignatura de Educación Física, conlleva la participación de todos los miembros que intervienen en el proceso de aprendizaje de los alumnos, en donde incluimos como parte primordial a los padres, ya que son los primeros en la formación del alumnado en camino a la sociedad inclusiva que día a día trabajamos, como dice el eslogan Educación Física para toda la vida y en Familia.

Desde este modelo inclusivo podemos señalar algunas de las ventajas que surgen de esta colaboración entre la familia y el docente de educación física:

El intercambio de información entre la familia y el docente de educación física permite detectar e identificar las necesidades educativas de los alumnos, establecer sus posibilidades reales.

Aumenta la probabilidad de establecer una continuidad en la intervención educativa. (tarea en casa)

La colaboración entre familia y docente se hace imprescindible por las siguientes razones; garantiza la coherencia de actuación

formativa, asegura la continuidad del programa educativo, facilitando la complementariedad entre familia-clase de educación física y estimula los lazos afectivos entre los miembros de la unidad familiar y los miembros de la escuela.

### 3.11 La Educación Física en la perspectiva de un estilo de vida saludable:

Se debe mencionar que en Guatemala está contemplada en la Constitución Política de la República de Guatemala en el Artículo 93: Derecho a la Salud y hace mención que la salud es un derecho inherente de todo individuo para su bienestar social, que se le debe brindar a todos sin discriminación alguna.<sup>8</sup>

La salud es un concepto que la mayor parte de la gente cree saber, hasta que se le cuestiona su significado. La salud puede tener diferentes acepciones, dependiendo de las personas que la definan. Para unos, la salud puede ser equivalente a tener una buena condición física para otros, disfrutar de un sentido de felicidad producido por la consecución de una buena imagen corporal.

Hace tiempo que en algunos países desarrollados se dieron cuenta que el sedentarismo es un problema acuciante de salud pública con importantes consecuencias sociales a medio y largo plazo. El incremento de la esperanza de vida, junto a la proliferación de enfermedades crónicas, va a tener la capacidad a medio plazo de quebrar los sistemas públicos de atención sanitaria por los enormes gastos que supondrán.

Parece por tanto razonable pedirle al sistema educativo, y a la Educación física en particular, que oriente parte de sus esfuerzos a promover estilos de vida saludables en la población. Ello produce un retorno social valioso y han de apoyarse las medidas que permitan que ese retorno se produzca.

---

<sup>8</sup> Constitución Política de la República de Guatemala, Artículo 93. Derecho a la Salud.

Así, desde hace ya más de una década se viene proponiendo desde diversos ámbitos que el objetivo prioritario de la Educación física debería ser fomentar los hábitos de actividad física a largo plazo, a la vez que se reconoce que no se dispone de conocimiento científico suficiente sobre cómo hacerlo de forma efectiva. En otras palabras, todas las iniciativas educativas en este sentido son tentativas valiosas, pero sin bases de conocimiento rigurosas en que apoyarlas. Este es uno de los caminos en los que tratamos de avanzar en la actualidad.

Los contenidos relativos a la actividad física y la salud que habitualmente se trabajan en las clases de Educación física frecuentemente son demasiado generalistas y a menudo se limitan a la transmisión de la idea de que “la actividad física es buena para la salud”. Esto es debido, en parte, a que los conocimientos concretos que se poseen acerca de la temática son recientes y en cierta medida están todavía poco difundidos, incluso entre los propios de profesores de la asignatura.

El profesorado de Educación Física tiene, por tanto, el reto de actualizarse sobre esos conocimientos para poder difundirlos de forma adecuada, ya que resulta necesario que el alumnado adquiriera durante la etapa de Educación Primaria conocimientos adaptados a su edad pero suficientemente específicos sobre los efectos y los beneficios producidos por la actividad física sobre la salud y sobre las características que debe de tener la práctica de actividad física saludable, que les permita tomar conscientemente en el futuro (durante la etapa de Educación Secundaria y posteriormente) decisiones respecto a su propia salud.

Por otro lado, a menudo existe una tendencia a hacer un hincapié excesivo en la posibilidad de que de ciertas prácticas de actividad física pueda derivarse algún perjuicio, lo que en definitiva tiende a transmitir la idea de que la actividad física puede ser peligrosa cuando la realidad es que los beneficios que pueden derivarse de la actividad física superan netamente a

los posibles daños (aunque estos efectivamente existan). Pero llamar la atención principalmente sobre “lo perjudicial” frente a “lo beneficioso” resulta una estrategia formativa poco adecuada.

Por tanto, pensamos que resulta necesario actualizar los conocimientos sobre el papel de la condición física en relación a la salud y también respecto a las posibilidades de su desarrollo en niños y niñas, así como la forma adecuada de hacerlo.

Hoy en día se sabe que la actividad física produce mejoras en la salud sin la necesidad de que se produzcan mejoras en las capacidades físicas, de lo cual se derivan importantes consecuencias prácticas también para la Educación Física y la manera en que se implementan las clases. En otro sentido, sabemos que existen importantes diferencias en la “entrenabilidad” entre niños y niñas y adultos, lo que en definitiva viene a significar que los niños y niñas tampoco son adultos en pequeño cuando se pretende desarrollar un trabajo orientado a fomentar una condición física saludable.

El entrenamiento en la edad escolar debe tener un matiz pedagógico que puede resumirse en las siguientes características:

- Informar sobre las posibilidades reales y los riesgos: tanto al niño como a los padres.
- No valorar el rendimiento del niño/a por éxitos tempranos.
- Considerar la preparación físico-deportiva bajo el punto de vista de la satisfacción por el movimiento: evitando el trabajo duro y aburrido.
- Utilizar el juego como medio fundamental.
- Trabajar de forma variada para conseguir mayor motivación.
- Buscar un desarrollo multilateral
- Adaptar las competiciones a las posibilidades y necesidades reales de los niños.



- La actividad física debe estar adaptada a la edad biológica del alumno/a, respetando los periodos sensibles de crecimiento.
- Debe planificarse con mayor énfasis que la actividad de los adultos.

Por tanto, los modelos de trabajo basados en la mejora de la condición física de los adultos pueden ser frecuentemente inadecuados. Por estos aspectos se exige una actualización continua del profesorado que asegure una profesionalización de la asignatura.

### 3.12 Definición de Salud:<sup>9</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, la salud “es un estado de completo bienestar físico, mental, social y espiritual y no la ausencia de enfermedad”. Aunque a partir de esta definición, la salud comenzó a entenderse como una entidad bio-psico-social.

#### 3.12.1 División de la salud:

##### 3.12.1.1 Salud Física:

La salud física es un estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima. Es la ausencia de enfermedades en tu cuerpo y el buen funcionamiento fisiológico de nuestro organismo. Estar sano y saludable es muy indispensable para poder disfrutar de los otros aspectos de salud como lo son el emocional y el mental.

Tu salud física puede verse afectada por varios factores como son el medio ambiente donde vives, el estilo de vida que lleves, tu genética humana y la asesoría médica que recibas. Estos son aspectos que no debes descuidar, aunque muchas veces no puedes controlarlos

---

<sup>9</sup>Arrecis.Magali. Ciencias 2do. Curso Guatemala. Editorial Santillana. 1era. Ed. Guatemala 1996. P:76

directamente como la genética humana para el caso de aquellas enfermedades que son hereditaria.

### Cómo cuidar la salud física

Algunas recomendaciones importantes que debes seguir para mantener en buen estado tu salud física son:

- Descansar y dormir lo suficiente, ya que tu cuerpo necesita reposo para recuperar las energías perdidas, sobre todo en el día.
- Mantenerte saludable cuidando tu alimentación y lo que comes, procurando que todo aporte valores nutricionales a tu cuerpo.
- Hacer ejercicio para quemar las calorías adicionales y ejercitar tus músculos para mantenerlos en actividad.
- Cuidar tu higiene personal y lo que haces día con día, esta es una de las claves principales para evitar enfermedades
- Visitar regularmente a tu médico, realizarte chequeos constantes con el fin de mantenerte saludable o detectar enfermedades que puedan curarse a tiempo.
- Mantener armonía emocional. Está demostrado que la salud emocional puede afectar tu salud física en gran medida, por lo tanto trata de llevar una vida alejada de problemas y preocupaciones, trata de buscar armonía emocional en cada aspecto de tu vida.

#### 3.12.1.2 Salud Mental:

La salud mental es un concepto que se refiere al bienestar emocional y psicológico del individuo. *Merriam-Webster* define salud mental como: «el estado

del bienestar emocional y psicológico en el cual un individuo pueda utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria».<sup>10</sup>

Según la OMS, no hay una definición oficial de salud mental. Las diferencias culturales, evaluaciones subjetivas, y la competición de teorías profesionales, hacen difícil definir "la salud mental". En general, la mayor parte de expertos convienen en que la salud mental y las enfermedades mentales no son excluyentes. En otras palabras, la ausencia de un desorden mental reconocido, no es necesariamente un indicador de contar con salud mental (probablemente debido al desconocimiento de la gran variedad de estados mentales aún por definir, y la corta edad de la ciencia médica en general tal como la conocemos hoy en día, y en especial de la ciencia que intenta definir con más exactitud estos trastornos o complejos salud-enfermedad que proponen tanto la psicología como la psiquiatría).

#### 3.12.1.3 Salud Social:

La noción de salud social está asociada al estado de bienestar que una persona tiene de acuerdo a las condiciones de su entorno. La salud del ser humano, tanto física como mental, siempre depende del contexto socioeconómico.

La salud social, por lo tanto, se concentra en las circunstancias que condicionan el bienestar del sujeto. Se trata de aquellos condicionamientos derivados de la distribución de los recursos y del poder, relacionados con

---

<sup>10</sup> Psicología de la Anormalidad, Halgin Richard y Susan Krauss, Cuarta Edición.

las políticas que se desarrollan a nivel local e internacional.

Todas las condiciones que hacen a la salud social incidan en el bienestar de esta persona y en el bienestar de todos sus vecinos. Estos individuos están en una situación de vulnerabilidad ante diversas enfermedades derivadas de sus condiciones de vida.

### 3.12 Alimentación:

Los niños en edad escolar necesitan una alimentación nutritiva y suficiente para realizar adecuadamente sus funciones: jugar, correr, estudiar, crecer y otros. Su alimentación no solo afecta su crecimiento y desarrollo, sino también su aprendizaje y conducta.

Los niños mal alimentados, tiene problemas en el aprendizaje y desarrollan menos actividad física por estar demasiados cansados, por la mala alimentación.

### 3.14 Trastornos Alimenticios:<sup>11</sup>

Un trastorno en la alimentación es una enfermedad causada por la ansiedad y por una preocupación excesiva por el peso corporal y el aspecto físico, relacionada con la alteración de los hábitos alimenticios comunes.

La persona que padece algún trastorno en su alimentación basada en la comida, un particular significativo al que la persona enferma otorga un significado específico de acuerdo a diversos factores psicológicos y evolutivos todos los pensamientos y actos que forman parte de su cotidianidad, sintiéndose hiper-dependiente de esa idea, con lo cual el

---

<sup>11</sup> Morris. Charles y Maisto. Albert. Introducción a la Psicología. Duodécima Edición.

alimento se convierte, entonces, en el eje a partir del cual gira la vida y el mundo de relación de la persona que padece el trastorno.

Estas conductas alimenticias pueden o no alterarse voluntariamente, esto está sujeto a factores internos y externos como el nivel de autoestima, presiones familiares, frustración por tener sobrepeso, comparación constante con alguien cercano por parte de un familiar u amigo, etc.

Generalmente estos tipos de trastornos en la alimentación, más allá de los síntomas que encierra cada uno en especial, son acompañados por un marcado aislamiento de la persona, excesivo cansancio, sueño, irritabilidad, agresión (sobre todo hacia personas conocidas y miembros de la familia), vergüenza, culpa y depresión, registrándose un trastorno en la identidad a partir de la nominación de la enfermedad.

La imagen física no es la única razón para dejar de comer, en otros casos, el trastorno obedece a razones espirituales, míticas, místicas o de fe.

El origen de los trastornos alimenticios es multifactorial. Es decir la combinación de factores personales, familiares, socioculturales, biológicos y psicológicos, no solo provocan la defunción alimentaria, sino que también la mantienen.

#### Factores Pre disponentes

No es posible mencionar un único factor como causa de la aparición de un trastorno de la alimentación, pues las psicopatologías alimentarias son provocadas por múltiples factores, lo que significa que existe una combinación de causas individuales, familiares y socioculturales que desempeñan un papel importante en el desarrollo de cualquier trastorno de la alimentación existente en la actualidad, así como también en el mantenimiento del mismo. Además, los factores en sí no deben ser considerados como causales definidos y diferentes, sino como agentes

que pueden hacer a una persona más vulnerable a desarrollar un trastorno alimenticio.

Los trastornos alimentarios no afectan únicamente a la manera de comer; en realidad, se desarrollan como resultado de problemas en la percepción y en la forma en que una persona se ve a sí misma y en relación con su mundo, problemas que son causados por múltiples factores que se vuelven cíclicos y se realimentan a sí mismos, pues los efectos de la desnutrición y semi-inanición agravan los problemas subyacentes y cronifican el problema.

### Factores Personales

Los factores personales comunes a la mayoría de los trastornos alimenticios que predisponen al padecimiento de una psicopatología alimentaria son:

#### Carácter

Poseer determinados rasgos del carácter, como por ejemplo no aceptarse como persona puede predisponer a la aparición de este tipo de trastornos. Son factores de vulnerabilidad personal:

- No aceptarse como persona.
- Sufrir de inseguridad, timidez o introversión.
- Tener una baja autoestima.
- Tener una personalidad depresiva.
- Preocuparse excesivamente o ser muy sensible a las opiniones de los demás o las influencias del entorno.

### Factores Familiares

Los factores negativos dentro de la familia, posiblemente tanto hereditarios como ambientales, desempeñan una función importante en la

provocación y perpetuación de los trastornos del comer. Sin embargo, se puede asegurar que no hay un tipo de familia en particular que promueva trastornos como la bulimia y la anorexia; los elementos familiares no pueden considerarse factores importantes de esta enfermedad, pues también se asocian a otros padecimientos que no tienen nada que ver con el alimento. De todas formas una vez que la anorexia está en marcha, los conflictos familiares cobran gran importancia.

### Factores Socioculturales

Los factores sociales que predisponen a la enfermedad, e incluso la desencadenan, son muchos y muy complejos. La presión social y mediática que existe en torno a la línea y el adelgazamiento tiene un papel decisivo en la aparición y desarrollo de la enfermedad; la moda y la publicidad incitan más frecuentemente a adelgazar que a mantener una buena salud.

Los factores socioculturales pre disponibles que podrían influir e incluso desencadenar el curso de la enfermedad son, en general, la presión y los estereotipos sociales.

Los trastornos alimenticios más comunes son:

#### BULIMIA:

La persona con bulimia experimenta ataques de voracidad que vendrán seguidos por ayunos o vómitos para contrarrestar la ingesta excesiva, uso o abuso de laxantes para facilitar la evacuación, preocupación excesiva por la imagen corporal y sentimientos de depresión, ansiedad y culpabilidad por no tener autocontrol. Las personas que padecen dicha enfermedad llegan a tener hasta 15 episodios por semana. Afecta principalmente a personas jóvenes, en su mayoría son mujeres; también

afecta a personas que han padecido anorexia o han realizado dietas sin control. Intervienen factores biológicos, psicológicos y sociales.

En el sistema de clasificación DSM-IV-TR se reconocían dos tipos:<sup>12</sup>

- Bulimia purgativa: después de los periodos de atracones, el enfermo usa laxantes, diuréticos o se provoca el vómito como método compensatorio.
- Bulimia no purgativa: para contrarrestar los atracones, hace ejercicio en exceso, dietas restrictivas o incluso ayunos.

No obstante, en la reciente revisión (DSM-V) esta división se ha suprimido y no encontramos subtipos.

Los factores principales que van a mantener este problema son la ansiedad, la falta de autoestima y la alteración de la imagen corporal. Las consecuencias de las conductas bulímicas son amenorrea, malformaciones en los dedos, problemas dentales y maxilofaciales, debido a los constantes atracones, pérdida de cabello, arritmias que pueden desembocar en infartos, perforación esofágica, pancreatitis, entre otras. Para evitar el aumento de peso usan métodos compensatorios inapropiados (inducción al vómito).

Anorexia Nerviosa:

La anorexia nerviosa se caracteriza por una pérdida de peso elevada (más del 15%) debido al seguimiento de dietas extremadamente restrictivas y al empleo de conductas purgativas (vómitos, ejercicio físico en exceso). Estas personas presentan una alteración de su imagen corporal sobrestimando el tamaño de cualquier parte de su cuerpo.

---

<sup>12</sup> DSM-IV Guía para el diagnóstico clínico, James Morrison, pág. 422 y 426



Existen dos tipos:

- Anorexia nerviosa restrictiva: El enfermo apenas come y en muchos casos realiza ejercicio en exceso.
- Anorexia nerviosa purgativa: El enfermo utiliza métodos purgativos tales como vómitos, diuréticos o laxantes después de haber ingerido cantidades ínfimas de comida.

Las características psicológicas y sociales incluyen miedo intenso a comer en presencia de otros, dietas bajas en hidratos de carbono y grasas, preocupación por el alimento, abuso de laxantes y mentiras.

Las principales víctimas de este mal son las mujeres, sobre todo las jóvenes, quienes en ocasiones pueden estar influenciadas por ser admiradoras de personas famosas y mediáticas tales como actrices y modelos.

### 3.15 Desarrollo del niño en edad escolar:<sup>13</sup>

#### 3.15.1 Desarrollo Físico o Motriz:

El desarrollo motriz de esta edad sigue siendo rápido y variado. Al mismo tiempo que aprende a caminar, el niño aprende a trepar y con el andar aprende a transportar cosas. Finalmente intenta las primeras combinaciones de correr y saltar, así como de lanzar y atrapar.

Los niños en edad escolar generalmente tienen habilidades motrices fuertes y fluidas. Sin embargo, su coordinación (en especial ojo-mano), resistencia, equilibrio y capacidades físicas varían.

Las destrezas motrices finas también varían ampliamente. Estas destrezas pueden afectar la capacidad del niño para escribir en

---

<sup>13</sup> Zamora. Jorge. Manual de Educación y Desarrollo Motriz. Artemis Edinter.

forma pulcra, vestirse de forma adecuada y realizar ciertas tareas domésticas, como tender la cama o lavar los platos.

Habrán diferencias considerables en estatura, peso y tipo físico (contextura) entre los niños de este rango de edad. Es importante recordar que los antecedentes genéticos, al igual que la nutrición y el ejercicio, pueden afectar el crecimiento de un niño.

El sentido de la imagen corporal comienza a desarrollarse alrededor de los 6 años. Los hábitos sedentarios en niños en edad escolar están ligados a un riesgo de presentar obesidad y cardiopatía de adultos. Los niños en este grupo de edad deben hacer una hora de actividad física por día.

También puede haber una gran diferencia en la edad a la que los niños comienzan a desarrollar las características sexuales secundarias.

### 3.15.2 Desarrollo Emocional o Psicológico:<sup>14</sup>

Los cambios emocionales en los niños en edad escolar son suficientes como para desconcentrar a los adultos y preguntarse si todo está bien.

El niño cuando inicia su educación en la escuela se va despertando el deseo de la amistad que es una parte vital del crecimiento emocional, donde están interesados en la interacción grupal, la cual se adapta favorablemente en la clase de educación física, en donde se hace énfasis al trabajo grupal, tomando en cuenta los principios de la clase.

Otra parte importante del desarrollo emocional de los niños es que tienden a la competencia, esto significa que quieren ser más autosuficientes e independientes y buscan la aprobación de los adultos que están en su contexto para confirmar su competencia. Durante toda esta etapa de desarrollo, habrá aspectos en los que se producirán además de los nombrados anteriormente, nuevos

---

<sup>14</sup> Desarrollo Humano, Novena Edición, Diane E. Papalia. Capítulo 7.

cambios tanto para los propios niños como para los padres o las personas que los rodean. Estos cambios significativos son:

- Cambio emocional en el modo de pensar, donde se desarrollarán pensamientos más complejos y donde a partir de nuevas técnicas por ejemplo de memorización, los niños van a poder comprender mayor número de cosas nuevas.
- Incremento de mayores destrezas, rapidez, eficacia... Al acumular más información y aprender más cosas nuevas, el niño sufrirá un desarrollo mayor de su nivel de aprendizaje, cosa absolutamente normal, ya que al adquirir mayor cantidad de información el niño a la vez, va aumentando su nivel de aprendizaje con la adquisición de conocimientos nuevos, que poco a poco le irán sirviendo en su día a día.

#### PIAGET: PERÍODO DE LAS OPERACIONES CONCRETAS<sup>15</sup>

Piaget diferencia entre pensamiento concreto y formal y cada una de estas formas de "inteligencia" son características de un momento del desarrollo. El tramo de las operaciones concretas se extiende aproximadamente desde los 6 años hasta los 11 ó 12, en el que el niño es capaz de realizar operaciones lógicas elementales pero siempre en presencia de los objetos.

Muestran mayor capacidad para el razonamiento lógico, aunque limitado a las cosas que se experimentan realmente. Los niños pueden realizar diversas operaciones mentales. Durante la etapa de las operaciones concretas, los niños muestran una mayor capacidad para el razonamiento lógico, aunque todavía a un nivel muy concreto. El pensamiento del niño sigue vinculado a la realidad empírica.

---

<sup>15</sup> Ibid. Pág. 261

### 3.15.3 Desarrollo Social o Interpersonal.<sup>16</sup>

Los niños en la edad escolar, se ven obligados a conocer nuevos roles sociales adquiriendo un status social por su desempeño y competencia en sus relaciones con sus compañeros, por lo contrario sino llegan a dominar si no llegan a dominar estas habilidades, desarrollan según Erickson un sentido de inferioridad, si no se sienten competentes a nivel escolar, los niños pueden presentar síntomas de aislamiento social, así como conductas agresivas presentando dificultades en su adaptación social.

Durante el proceso del desarrollo socio-emocional del niño en edad escolar (6 a 12 años), el medio ambiente social en el cual participa el niño, (familia, colegio, comunidad, y todo los demás), son factores muy significativos, pero es en la familia principalmente, (relaciones entre padre e hijo, la situación familiar y la interacción entre hermanos y demás familiares), donde se producen ciertas transiciones que le proporcionan un mejor ajuste a este período de cambios. En la familia comienzan sus primeros aprendizajes y experiencias socio-emocionales que le proveerán de bases sólidas para el mejor desarrollo de su futura personalidad.

Las relaciones familiares favorables, permitirán al niño desarrollar una buena adaptación personal, social y saludable concepto de sí mismo (autoestima).

Relación Padre e Hijo: De acuerdo con ERICK ERICKSON en este período escolar (6 a 12 años) los niños se dan cuenta que son capaces de producir algo y que a través de este medio pueden llegar a ser aceptados socialmente ya experimentar sentimientos de autoestima. Si el niño no descubre sus

---

<sup>16</sup> Ibid. Pág. 293.

potencialidades para ser productivo, finalmente su producto puede ser un sentimiento de inferioridad.

Los Padres de los niños con autoestima elevada: respetaban las opiniones de sus hijos y los motivaban a tomar decisiones.

Los Padres de los niños con baja autoestima: consideraban a sus hijos como cargas, los trataban con dureza y sin respeto, y les proporcionaban poca orientación. Aplicaban una disciplina inconsistente, a veces no se preocupaban por la mala conducta del niño y en otras ocasiones los castigaban con severidad, formando niños que carecían de confianza en sí mismos.

Extensión de la Familia: Cada grupo familiar está constituido de diversas edades y de ambos sexos. Puede haber predominio de un sexo o estar equilibrado. Mientras mayor sea el grupo familiar, es probable que mayor sea el clima de tensión emocional. Todo parece indicar que la familia pequeña contribuye más al desarrollo socio-emocional del niño, que las familias muy numerosas.

El Status socio-económico: es un factor interviniente de gran significación para este desarrollo infantil. La inseguridad emocional del niño está íntimamente relacionada con la inseguridad económica de la familia, sin embargo, algunas veces, la seguridad económica no implica necesariamente seguridad emocional.

Influencia de los hermanos: Está demostrado que los hermanos también influyen en el desarrollo socio-emocional del niño, éstos facilitan una mejor y más rápida adaptación del infante a su medio social. También han concluido los estudiosos, que no existe un orden o lugar dentro de la familia que sea ejemplar, cada quien tendrá o no ciertos problemas para lograr su mejor adaptación y desarrollo socio-emocional, responsabilidad que

también corresponde a la familia como primer medio social del niño.

Ambiente escolar: en esta etapa, la escuela le exigirá al niño más y se espera de él otra conducta y rendimiento, tendrá que desarrollar mayor capacidad cognoscitiva. Aparte de estas exigencias, también le ofrece al niño un mayor horizonte social en el cual a través de interactuar con otros niños similares encuentra un medio muy importante para aprender todos aquellos conocimientos que le permitirán desarrollar una personalidad apta para responder positivamente ante la sociedad. Los niños son unos a otros agentes socializadores, juntamente con el maestro, la escuela y la comunidad.

#### Desarrollo moral

Al llegar el niño a la edad escolar, ya trae de su ambiente familiar y pre-escolar ciertos conocimientos sobre algunas formas de comportarse de acuerdo a lo que los demás le aceptan como bueno o malo. La moral tiene un código y sus reglas establecidas por la sociedad y tener una conducta moral significa actuar conforme a las reglas del grupo y obtener su aprobación, lo contrario sería ir conscientemente en contra de esas normas de conducta, por lo que lo calificarían como inmoral y sería sancionado, por estar en contra de los intereses y bienestar del grupo. Una conducta amoral, que aunque no se ajuste a las normas y puede ser negativa para el grupo, puede ser perdonada porque se ignora lo que la sociedad aprueba. Gran parte del comportamiento infantil es amoral, más que inmoral, porque el niño no siempre sabe lo que debe hacer.

Es de enorme importancia para el niño aprender lo que los demás aprueban y eso se logra participando en grupos, también debe tener conciencia sobre el deseo de hacer lo que está bien, evitando lo que pueda estar mal (actuar en función del bien

común), esto se puede obtener reforzando agradablemente las buenas actuaciones y desaprobando con desagrado los malos comportamientos. Es valioso que el niño reciba la aceptación del grupo y así se le asegura su voluntad de actuar socialmente como debe ser.

Según PIAGET “toda moral consiste en un sistema de reglas y la esencia de cualquier moral hay que buscarla en el respeto que el individuo adquiere hacia esas otras reglas”.

FREUD, en su teoría psicoanalítica señala el súper Yo o súper ego, como el depositario de la moral que mantiene controlado cualquier motivación socialmente no aceptable que tenga la persona. Si el individuo comete una falta, él se auto-castiga, admite su culpabilidad.

De acuerdo con KOHLBERG<sup>17</sup>, existen tres etapas de desarrollo moral que son:

- Nivel Pre-moral: el niño para evitar un castigo cumple las reglas
- Nivel Convencional: el individuo obedece evitando así la censura
- Nivel de Principios: la persona acata las reglas o no de acuerdo a su conciencia.

---

<sup>17</sup> Etapas del Desarrollo Moral según Kohlberg, pág. 4 y 38

#### IV. Marco operativo.

##### 4.1 Diseño de la investigación.

###### 4.1.1 Equipo de investigación

Nombre del investigador: Evelyn Noelia Franco Herrarte.

Nombre de la persona que tendrá injerencia en la investigación: Catalina Flores Pineda.

Directora de la Escuela Oficial Rural Mixta, San Juan Tapalapa, Casillas, Santa Rosa.

###### 4.1.2 Presupuesto

###### RECURSOS HUMANOS:

	CANTIDAD
Docentes	10
Padres de Familia	15
Estudiantes	20
Total	45

###### RECURSOS TECNOLOGICOS:

Computadora Portátil	1
----------------------	---



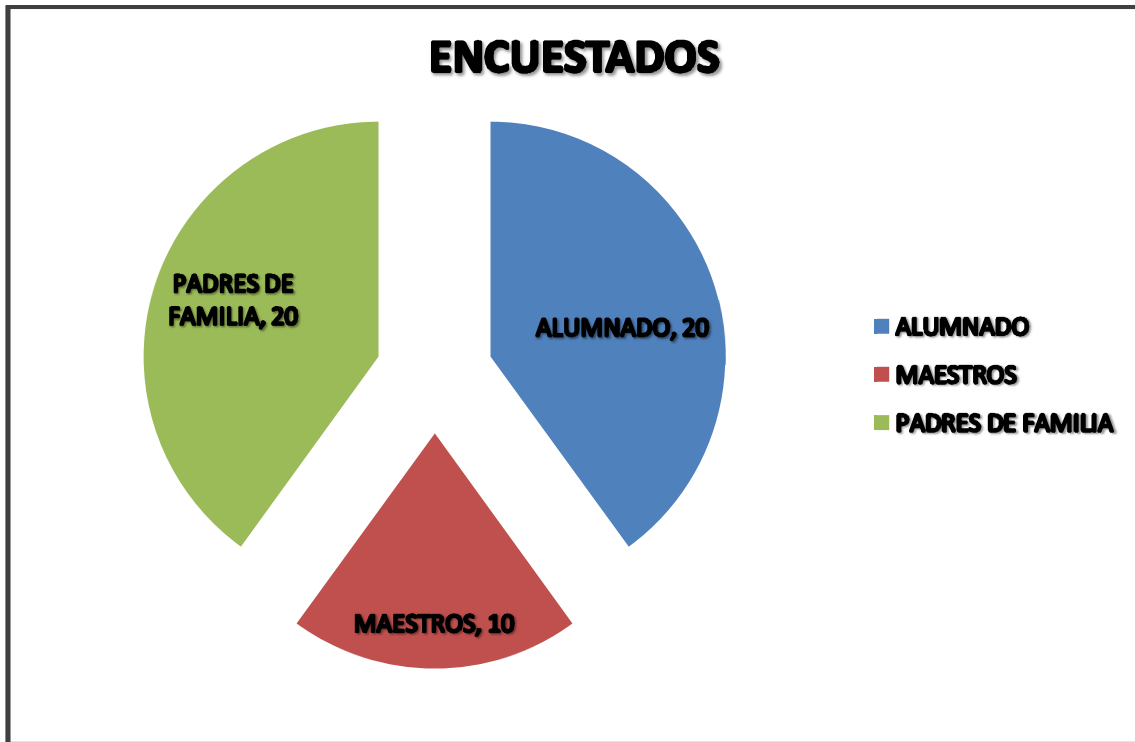
RECURSOS MATERIALES:

<b>CONCEPTOS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>Precio por Unidad</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Utilización de Internet</b>	30 horas	Q.5.00	Q150.00
<b>Fotocopias</b>	150	Q0.50	Q60.00
<b>Impresiones de la Sistematización</b>	130	Q1.00	Q130.00
<b>Empastado de la Sistematización</b>	4	Q75.00	Q300.00
<b>Subtotal</b>			Q640.00
<b>Imprevistos</b>			Q200.00
<b>TOTAL</b>			Q840.00

### 4.1.3 Programación

ACTIVIDADES		PERIODO DE TIEMPO								
		FEBRERO		MARZO			ABRIL			
		POR SEMANA								
No.	DESCRIPCIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	TEMA A INVESTIGAR									
2	PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN									
3	OBJETIVOS									
4	ELABORACION DEL MARCO TEORICO									
5	FUENTES BIBLIOGRAFICAS									
6	DISEÑO DE LA PRUEBA									
7	INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS									
8	ADMINISTRACIÓN DEL PROYECTO									
9	TRABAJO DE CAMPO									
10	TERNA EVALUADORA									

V. Presentación de Resultados.  
5.1 Análisis de datos.



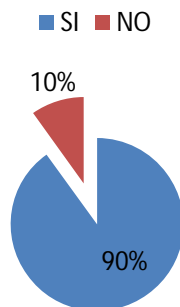
La población educativa encuestada, esta constituida asi: 20% pertenece a padres de familia, el otro 20% a alumnos y el 10% a maestros del centro educativo.

ENCUESTA A ESTUDIANTES.



De la población estudiantil encuestada se define que el 100% le agrada la clase de educación física.

## CONOCE O SABE LOS BENEFICIOS QUE CONLLEVA LA PRACTICA DE LA CLASE DE EDUCACION FISICA.



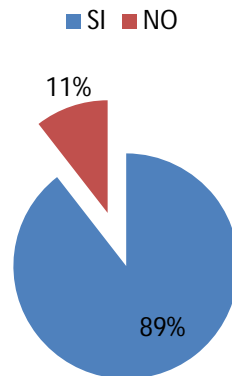
De la población encuestada un 10% desconocen de los beneficios que conlleva la práctica de la clase de educación física.

## ¿CONSIDERA QUE LA PRACTICA DE LA EDUCACION FISICA LO MOTIVA EN SU ESTADO DE ANIMO.



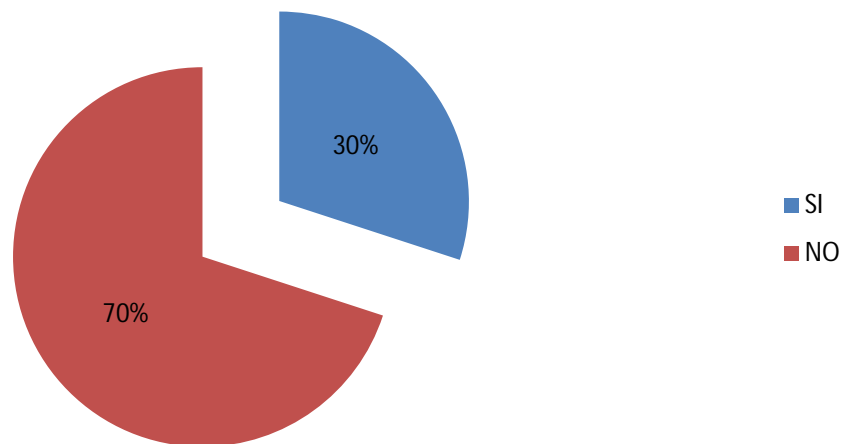
El 95% de los estudiantes encuestados consideran que su estado de ánimo se ve aumentado al momento de recibir la clase de educación física.

## ¿considera que la clase de educación física fomenta y refuerza valores humanos?



El 89% de la población estudiantil, consideran que la clase de educación es un medio en la fomentación y refuerzo de los valores humanos.

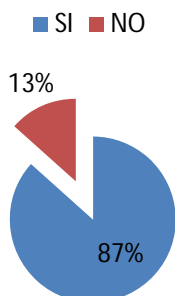
## ¿REALIZAS ACTIVIDAD FISICA CON TUS PADRES EN TU TIEMPO LIBRE?



De la población estudiantil encuestada el 70% no realizan ningún tipo de actividad física con los padres de dichos alumnos y solo un 30% realiza actividad física con sus padres, por lo cual se deduce que es necesario implementar un plan para que dicha población practiquen actividad física.

## ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA.

### ¿CONOCE O SABE LOS BENEFICIOS QUE CONLLEVA LA PRACTICA DE LA CLASE DE EDUCACION FISICA?



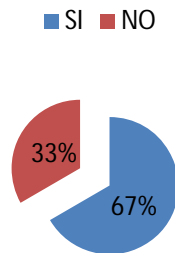
El 87% de la población encuestada, conoce los beneficios que conlleva la clase de educación física en cada ser humano y especial en sus hijos y solo un 13% desconoce de dichos beneficios.

### ¿PARTICIPA ACTIVAMENTE CON SUS HIJOS EN ACTIVIDADES FISICAS, RECREACIÓN Y JUEGOS TRADICIONALES DE NUESTRA COMUNIDAD?



De la población encuestada se define que el grado de participación de padres de familia con sus hijos es muy bajo ya que el 73% no tienen la cultura de practicar ningún tipo de actividad física.

## ¿CONSIDERA QUE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA ES IMPORTANTE DENTRO DE LA FORMACIÓN DE CADA UNO DE LOS ESTUDIANTES?



Podemos deducir que la población encuestada considera importante la clase de educación física en la formación de su aprendizaje y de la vida de cada estudiante.

## ¿CONSIDERA QUE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA FOMENTA Y REFUERZA LOS VALORES MORALES?



Según lo que muestra la grafica, el 87% de los encuestados consideran importante la asignatura de educación física en el fomento y refuerzo de valores morales.

## ¿CONSIDERA QUE POR MEDIO DE LA EDUCACION FISICA, SE LOGRA UNA BUENA RELACION ENTRE PADRES DE FAMILIA E HIJOS?



Según la grafica se define que el 93% de la población consideran que por medio de actividades físicas se puede tener una buena relación con sus hijos y mejorar la interacción.

### ENCUESTA A DOCENTES.

## ¿CONOCE O SABE LOS BENEFICIOS QUE CONLLEVA LA PRACTICA DE LA CLASE DE EDUCACION FISICA?

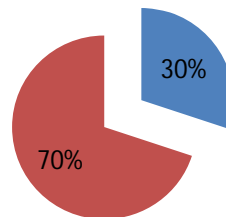


El 100% de los docentes encuestados, conocen los beneficios que la práctica de la clase de educación física, aporta a cada uno de los estudiantes.



## ¿PARTICIPA ACTIVAMENTE CON SUS ALUMNOS EN LA CLASE DE EDUCACION FISICA?

■ SI ■ NO

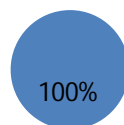


Según la grafica se define que la mayoría de los docentes no participan activamente con sus alumnos en la clase de educación física.

## ¿CONSIDERA QUE LA CLASE DE EDUCACION FISICA ES IMPORTANTE DENTRO DE LA FORMACION DE CADA UNO DE LOS ESTUDIANTES A NIVEL PSICOLOGICO, SOCIAL Y BIOLOGICO?

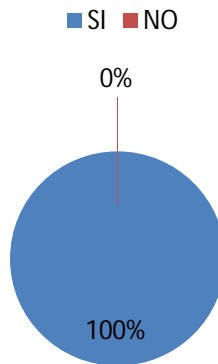
■ SI ■ NO

0%



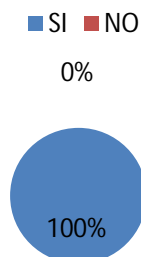
El 100% de los docentes consideran importante la clase de educación física en la formación de los estudiantes en los niveles psicológicos, social y biológico.

## ¿CONSIDERA QUE LA CLASE DE EDUCACION FISICA FOMENTA Y REFUERZA VALORES HUMANOS?



Los docentes encuestados creen que la educación física es la asignatura idónea para fomentar y reforzar los valores humanos.

## ¿CREE IMPORTANTE EL INCULCAR LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ALUMNOS PARA CREAR EL HABITO DEL EJERCICIO FISICO EN NUESTRA...



El 100% de los docentes creen importante que los estudiantes practiquen actividad física, para crear el hábito del ejercicio físico, en nuestra comunidad educativa.

## 5.2 Interpretación.

Los resultados que se presentaron en el punto anterior son el resultado de la encuesta dirigida a padres de familia, docentes y estudiantes de la Escuela Oficial Rural Mixta, San Juan Tapalapa, del Municipio de Casillas, Departamento de Santa Rosa.

La presente interpretación la realizamos con el fin de dar a conocer la problemática que surge en dicho establecimiento educativo a partir de esto se puede concluir que la falta de conocimientos de los padres de familia ante los beneficios que brinda la clase de educación física, no existe una interacción adecuada para mejores resultados en el estudiante

## VI. Conclusiones:

Luego de realizar la investigación y los análisis respectivos, concluyo con lo siguiente:

- Que la mayoría de la comunidad educativa tienen conocimiento de los beneficios que conlleva la práctica de la clase de educación física.
- Que la comunidad educativa, están dispuestos a participar en programas de actividad física, para mejorar la convivencia entre cada uno de los miembros que conforma la comunidad educativa.
- Que dichas investigaciones aportan buenos beneficios a los miembros de la comunidad educativa.

## VII. Recomendaciones:

- Que las instituciones públicas o privadas implementen o promuevan programas de actividad física a padres de familia.
- Que las instituciones que velan por el desarrollo integral de los estudiantes, en el área de Educación Física, tomen en cuenta las aportaciones que brinda dicha investigación para dar soluciones concretas, ante las problemáticas que atraviesa cada establecimiento y la comunidad educativa.

## VIII. Bibliografía.

1. Zamora Prado. Jorge. (2009). Epistemología de la Educación Física. Guatemala.
2. Manual de Educación Física y Deporte. Océano. Pág. 16 y 17.
3. Zamora Prado. Jorge. Didáctica de la Educación Física. Artemis Edinter. Pag. 44.
4. Manual de Educación y Desarrollo Motriz, Jorge Zamora. Pág. 5
5. Constitución Política de la República de Guatemala, Artículo 93. Derecho a la Salud.
6. Arrecis.Magali. Ciencias 2do. Curso Guatemala. Editorial Santillana. 1era. Ed. Guatemala 1996. P:76
7. Psicología de la Anormalidad, Halgin Richard y Susan Krauss, Cuarta Edición
8. Desarrollo Humano, Novena Edición, Diane E. Papalia. Capitulo
9. Etapas del Desarrollo Moral según Kohlberg, pág. 4 y 38
10. DSM-IV Guía para el diagnóstico clínico, James Morrison, pág. 422 y 426

## IX. Anexos.

### 9.1 Glosario

1. ACTITUDES: Formas de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas.
2. AFECTIVIDAD: Conjunto de emociones y sentimientos que un individuo puede experimentar a través de las distintas situaciones que vive.
3. AGRESIVIDAD: Estado emocional que consiste en sentimientos de odio y deseos de dañar a otra persona, animal u objeto.
4. AMBIENTE: Espacio vital en el que se desarrolla el sujeto.
5. BIOLÓGICOS: Estudio de la vida.
6. CAPACIDADES: Son aptitudes mentales que permiten a la mente humana actuar y percibir de un modo que trasciende las leyes naturales.
7. CARÁCTER: Conjunto de características que distinguen a una persona de otra.
8. CONDUCTA: Reacción global del sujeto frente a las diferentes situaciones ambientales.
9. DESARROLLO: Proceso de cambios de tipo coherente y ordenado.
10. EDUCACIÓN FÍSICA: estudio de las conductas motrices susceptibles de poseer contenido educativo.
11. ELASTICIDAD: Propiedad de un cuerpo sólido para recuperar su forma cuando cesa la fuerza que la altera.
12. ESCUELA: Institución u organismo que tiene por objeto la educación.
13. EMOCIÓN: Estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos de origen innato.

14. ESTADO DE ANIMO: Emoción generalizada y persistente que influye en la percepción del mundo
15. INHERENTE: Que es esencial y permanente en un ser o en una cosa o no se puede separar de él por formar parte de su naturaleza y no depender de algo externo.
16. INTEGRAL: Comprende todos los aspectos o partes necesarias para estar completo.
17. INTERACCION: Acción, relación o influencia reciproca entre dos o más personas o cosas.
18. MOVIMIENTO: Acción de mover o moverse.
19. MULTILATERAL: Involucra varios aspectos.
20. MOTIVACION: Conjunto de motivos que intervienen en un acto electivo.
21. PERFIL: Conjunto de rasgos peculiares de una persona o cosa.
22. PSICOLOGICOS: Manera de sentir, de pensar y de comportarse de una persona o una colectividad o relacionado con ella.
23. ROL: Función o papel que cumple alguien o algo.
24. SOCIEDAD: Conjunto de personas que se relacionan entre si, de acuerdo a unas determinadas reglas de organización jurídicas y consuetudinarias y que comparten una misma cultura o civilización en un espacio o tiempo determinado.
25. VERBALIZACIÓN: Expresar una idea o un sentimiento por medio de palabras.



## 9.2 Instrumento

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y EL DEPORTE  
PADEP DEF SANTA ROSA  
ENCUESTA A DIRECTORA Y DOCENTES DE LA ESCUELA  
OFICIAL RURAL MIXTA, JORNADA MATUTINA, ALDEA SAN  
JUAN TAPALPA, MUNICIPIO DE CASILLAS, DEPARTAMENTO  
DE SANTA ROSA, NIVEL PRIMARIO.

Estimado profesional:

Yo estudiante del PADEP DEF, actualmente estoy desarrollando un estudio en relación a: Los problema que enfrenta el docente de educación física y los alumnos de la Escuela Oficial Rural Mixta, Jornada Matutina, Aldea San Juan Tapalapa, Municipio de Casillas, Departamento de Santa Rosa, Nivel primario, por tal razón, solicito su apoyo respondiendo los siguientes cuestionamientos.

**INSTRUCCIONES:** Rellene la burbuja en los espacios indicados según considere:

### I DATOS GENERALES

Sexo: M  F  Área: Rural Sector: Oficial  
Reglón Presupuestario 011

¿Conoce o sabe los beneficios que conlleva la práctica de la Clase de Educación Física?  
SI  NO

¿Participa activamente con sus alumnos en la Clase de Educación Física?  
SI  NO

¿Considera que la clase de educación física es importante dentro de la formación de cada uno de los estudiantes, a nivel psicológico, social y biológico?  
SI  NO

¿Considera que la clase de educación física fomenta y refuerza los valores morales?  
SI  NO

¿Cree importante el inculcar la práctica de la actividad física en los alumnos para crear el hábito del ejercicio físico en nuestra comunidad educativa?

SI

No

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y EL DEPORTE  
PADEP DEF SANTA ROSA

ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA OFICIAL  
RURAL MIXTA, JORNADA MATUTINA, ALDEA SAN JUAN  
TAPALPA, MUNICIPIO DE CASILLAS, DEPARTAMENTO DE  
SANTA ROSA, NIVEL PRIMARIO.

Estimado Padre, Madre o Encargado:

Yo estudiante del PADEP DEF, actualmente estoy desarrollando un estudio en relación a: Los problema que enfrenta el docente de educación física y los alumnos de la Escuela Oficial Rural Mixta, Jornada Matutina, Aldea San Juan Tapalapa, Municipio de Casillas, Departamento de Santa Rosa, Nivel primario, por tal razón, solicito su apoyo respondiendo los siguientes cuestionamientos.

**INSTRUCCIONES:** Rellene la burbuja en los espacios indicados según considere:

**I DATOS GENERALES**

Sexo: M  F

Padre  Madre

Encargado

¿Conoce o sabe los beneficios que conlleva la práctica de la Clase de Educación Física?

SI

NO

¿Participa activamente con sus hijos en actividades físicas, recreación y juegos tradicionales de nuestra comunidad?

SI

NO

¿Considera que la clase de educación física es importante dentro de la formación de cada uno de los estudiantes?

SI

NO

¿Considera que la clase de educación física fomenta y refuerza los valores morales?

SI

NO

¿Considera que por medio de la educación física, se logra una buena relación entre padres de familia e hijos?

SI

NO

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y EL DEPORTE  
PADEP DEF SANTA ROSA

ENCUESTA A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL  
MIXTA, JORNADA MATUTINA, ALDEA SAN JUAN TAPALPA,  
MUNICIPIO DE CASILLAS, DEPARTAMENTO DE SANTA ROSA,  
NIVEL PRIMARIO.

Estimado Estudiante:

Yo estudiante del PADEP DEF, actualmente estoy desarrollando un estudio en relación a: Los problema que enfrenta el docente de educación física y los alumnos de la Escuela Oficial Rural Mixta, Jornada Matutina, Aldea San Juan Tapalapa, Municipio de Casillas, Departamento de Santa Rosa, Nivel primario, por tal razón, solicito su apoyo respondiendo los siguientes cuestionamientos.

**INSTRUCCIONES:** Rellene la burbuja en los espacios indicados según considere:

**I DATOS GENERALES**

Sexo: M  F

¿Le agrada recibir la clase de Educación Física?

SI

NO

¿Conoce o sabe los beneficios que conlleva la práctica de la Clase de Educación Física?

SI

NO

¿Considera que la práctica de la Educación Física lo motiva en su estado de ánimo?

SI

NO

¿Considera que la clase de educación física fomenta y refuerza los valores humanos?

SI

NO

¿Realizas actividad física con tus padres en tu tiempo libre?

SI

No

### 9.3 Programa de Docencia.

<b>PLANIFICACIÓN</b> <b>CAPACITACIÓN TEORICO/PRACTICO A PADRES DE FAMILIA.</b> <b>IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.</b>
<b>IDENTIFICACIÓN.</b> PLANTEL: <u>E.O.R.M. San Juan Tapalapa.</u> UBICACIÓN: Aldea San Juan Tapalapa, Casillas, Santa Rosa. DOCENTE: <u>Evelyn Noelia Franco Herrarte.</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: 20 Padres de Familia, 20 estudiantes y 10 docentes.
<b>OBJETIVOS GENERALES.</b> Dar a conocer la importancia de la Educación Física para el buen desarrollo de los estudiantes.
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS.</b> Participar activamente en las actividades prácticas del taller para vivenciar las experiencias.
<b>COMPETENCIAS A DESARROLLAR.</b> Entenderá que la Educación Física es importante en el desarrollo integral del estudiante y es el medio idóneo para la integración y unificación de saberes, para obtener un aprendizaje significativo.
<b>JUSTIFICACIÓN.</b> Es importante que el Padre de Familia, interactúe de forma directa en actividades de Educación Física, deporte y recreación para tener un concepto distinto de la labor que realiza el docente de educación física y el valioso aporte que la clase de educación física brinda al desarrollo integral de los estudiantes.

ACTIVIDAD A PADRES DE FAMILIA. SISTEMATIZACIÓN PADEP/DEF. TEMA GENERADOR: <b>IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.</b>				
DESARROLLO	Conferencia I	Conferencia II	Taller I	Taller II
GUIA DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Importancia y Beneficios de la Educación Física.	Conviviendo por medio de juegos recreativos.	Juegos Recreativos y tradicionales	Aprendo a convivir jugando
TIEMPO DE LA	00:30	00:30	1:00 hora	1:00

ACTIVIDAD	minutos	minutos.		hora
CRONOGRAMA	De 8:00 a 8:30. 10 minutos de Receso	De 8:40 a 9:10. 10 minutos de Receso	De 9:20 a 10:20. 10 minutos de Receso.	De 10:30 a 11:30
MATERIALES: Cañonera, hojas papel bohn, lapiceros, conos, cuerdas, aros, palos de madera, pelota de tenis, pelotas plásticas, cajas de cartón, costales, botes de latas con ahujeros.				
HIDRATACIÓN: Botellas de agua pura, 2 unidades por cada participantes.				



**EVELYN NOELIA FRANCO HERRARTE.**  
Maestra de Educación Física.



Vo. Bó. CATALINA FLORES RINEDA.  
Directora.



#### 9.4 Programa de Extensión.

ACTIVIDAD A PADRES DE FAMILIA. SISTEMATIZACIÓN PADEP/DEF. TEMA GENERADOR: <b>IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.</b>				
DESARROLLO	Conferencia I	Conferencia II	Taller I	Taller II
GUIA DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Importancia y Beneficios de la Educación Física.	Conviviendo por medio de juegos recreativos .	Juegos Recreativos y tradicionales	Aprendo a convivir jugando
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD	00:30 minutos	00:30 minutos.	1:00 hora	1:00 hora
CRONOGRAMA	De 8:00 a 8:30. 10 minutos de Receso	De 8:40 a 9:10. 10 minutos de Receso	De 9:20 a 10:20. 10 minutos de Receso.	De 10:30 a 11:30
MATERIALES: Cañonera, hojas papel bohn, lapiceros, conos, cuerdas, aros, palos de madera, pelota de tenis, pelotas plásticas, cajas de cartón, costales, botes de latas con ahujeros.				
HIDRATACIÓN: Botellas de agua pura, 2 unidades por cada participantes.				