

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

- PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FISICA DEL PADEP DEF EN EL  
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO  
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL  
RURAL MIXTA PARAJE CHONIMACORRAL, ALDEA SAN ANTONIO SIJA,  
SAN FRANCISCO EL ALTO TOTONICAPÁN, JORNADA MATUTINA NIVEL  
PRIMARIO”**

CARMEN LILIANA YAX GUTIÉRREZ

CARNÉ 201415624

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

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

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

POR  
CARMEN LILIANA YAX GUTIÉRREZ  
PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:  
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA  
EN EL GRADO DE:  
PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÒGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÌA

**DIRECTOR**

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

**SECRETARIO**

LICENCIADA DORA JUDITH LÒPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÀNCHEZ

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

**REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS**

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÌ SEMAYÀ

**REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTE**



C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 30-2016  
CODIPs. 2270-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante  
Carmen Liliانا Yax Gutiérrez  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto TRIGÉSIMO PRIMERO (31º) 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:

**“TRIGÉSIMO 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 Paraje Chonimacorral, Aldea San Antonio Sija, San Francisco El Alto Totoncapán, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Carmen Liliانا Yax Gutiérrez**

**CARNÉ: 201415624**

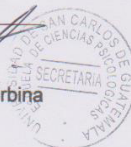
Con base a lo anterior, El Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Sistematización, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO

/Sindy





UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



PADEP/DEF No. 030-2016

28 de Julio de 2016

Señores  
**Consejo Directivo**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**  
**Centro Universitario Metropolitano**

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que la **Licenciada Dora Virginia Tobías Calderón** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE SISTEMATIZACIÓN** titulado:

**“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chonimacorr, Aldea San Antonio Sija, San Francisco El Alto Totonicapán, jornada matutina nivel primario”**

Realizado por el estudiante:

**Carmen Liliana Yax Gutiérrez**

**CARNÉ: 201415624**

Carrera: **Profesorado de Educación Física**

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

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

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





Guatemala 06 mayo 2016

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


Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chonimacorrá, Aldea San Antonio Sija, San Francisco El Alto Totonicapán, jornada matutina, nivel primario**. De la estudiante Carmen Liliana Yax Gutiérrez., con carne 201415624 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 ENSEÑAN A TODOS"**

  
Licda. Dorá Virginia Tobías Calderón  
Coordinador Sede Quetzaltenango  
**PADEP/DEF**







C.c. Control Académico  
 Archivo  
 Reg. 030-2016  
 CODIPs. 801-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
 Carmen Liliana Yax Gutiérrez  
 PADEP/DEF  
 Escuela de Ciencias Psicológicas  
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto TRIGÉSIMO PRIMERO (31º) 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:

**“TRIGÉSIMO 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 Paraje Chonimacorral, Aldea San Antonio Sija, San Francisco El Alto Totonicapán, jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

**Carmen Liliana Yax Gutiérrez**

**CARNÉ: 201415624**

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”

*[Handwritten Signature]*  
 SECRETARÍA  
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
 UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Licenciado Myrner 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 Director de la Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chonimacorrall, Aldea San Antonio Sija, San Francisco El Alto, Totonicapán la estudiante **Carmen Liliana Yax Gutiérrez, carné No. 201415624**, 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, Paraje Chonimacorrall, aldea San Antonio Sija, San Francisco el Alto Totonicapán, jornada matutina nivel primario"**. Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

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

Atentamente,

Prof. Máximo Francisco Hernández Pérez

Director

Escuela Oficial Rural Mixta

Paraje Chonimacorrall Jornada Matutina, aldea San Antonio Sija,  
San Francisco El Alto, Totonicapán





## Agradecimientos

A Dios, por su fidelidad en mi vida, y porque de Él, por Él y para Él son todas las cosas, a Él sea siempre la gloria.

A mi esposo, por su amor, apoyo incondicional de distintas maneras y por estar conmigo a lo largo del proceso de formación.

A mis padres, quienes gracias a su esfuerzo, ejemplo y sabios consejos pude iniciar el proceso de formación como docente.

A mi familia en general, por su ayuda y apoyo incondicional.

A mis amigos y compañeros, por todas las experiencias compartidas.

A los docentes del programa PADEP-DEF, por compartir sus experiencias y brindarme su amistad.

A la Universidad San Carlos De Guatemala, por formar profesionales conscientes de la necesidad de una sociedad preparada, dispuesta a servir y defender a su patria de la ignorancia.

## Dedicatoria

A Dios, por la sabiduría y fortaleza que fueron indispensables para culminar este proceso de formación académica.

A mi esposo, por el amor y paciencia que cada día me brinda.

A mi hijo Ángel Anthony Francisco Caxaj Yax, que desde el cielo pueda estar orgulloso de mis logros.

A mi familia en general, por acompañarme y darme su apoyo en los momentos más difíciles.

A los niños y niñas, que este proyecto sea en beneficio de cada uno de ellos, que mi formación contribuya de mejor manera a su formación integral.

A Guatemala, que los conocimientos contribuyan a generar cambios positivos en la sociedad.

## INDICE

|   |    |
|---|----|
| Introducción .....  | 1  |
| I. MARCO CONCEPTUAL.....  | 3  |
| 1.1 Planteamiento del problema .....  | 3  |
| 1.2 Justificación.....  | 8  |
| II. MARCO METODOLÓGICO.....   | 11 |
| 2.1 Objetivos .....   | 11 |
| 2.2 Método .....  | 12 |
| III. MARCO TEÓRICO .....  | 14 |
| 3.1 Antecedentes .....  | 14 |
| 3.2 Monografía .....  | 22 |
| 3.3 Generalidades .....   | 26 |
| 3.4 Historia de la educación física .....   | 36 |
| 3.5 Importancia de la educación física en la sociedad actual ..   | 38 |
| 3.6 El rol del profesor de educación física en el desarrollo integral<br>de los estudiantes del segundo ciclo primaria..... | 43 |
| 3.7 Diferencia entre educación física y deporte .....   | 44 |
| 3.8 Desarrollo del adolescente .....  | 46 |
| 3.9 Importancia de la educación física en el desarrollo integral<br>de los estudiantes .....                                | 62 |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| IV.   | MARCO OPERATIVO .....                            | 64  |
| 4.1   | Diseño de la investigación .....                 | 64  |
| 4.1.1 | Equipo de investigación.....                     | 64  |
| 4.1.2 | Recursos y presupuesto de la investigación ..... | 64  |
| 4.1.3 | Programación .....                               | 66  |
| V.    | PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....                 | 67  |
| 5.1   | Análisis de los datos.....                       | 67  |
| 5.2   | Interpretación de resultados .....               | 79  |
| VI.   | CONCLUSIONES .....                               | 87  |
| VII.  | RECOMENDACIONES .....                            | 89  |
| VIII. | BIBLIOGRAFÍA .....                               | 90  |
| IX.   | ANEXOS .....                                     | 92  |
| 9.1   | Glosario.....                                    | 92  |
| 9.2   | Instrumentos.....                                | 94  |
| 9.3   | Programa Docencia y Extensión.....               | 101 |

## Introducción

El presente documento presenta los hallazgos obtenidos durante la investigación realizada con los estudiantes del segundo ciclo primario de la Escuela Oficial Rural Mixta del Paraje Chonimacorral, de la aldea San Antonio Sija San Francisco El Alto, Tonicapán, en los ámbitos biológico psicológico, social y laboral.

Los hallazgos encontrados durante la investigación acerca del Rol que desempeña el profesor de Educación Física en el establecimiento en el desarrollo integral de estudiante encontramos además de los cambios globales en los distintos ámbitos, están los que son propiamente del contexto donde se realizó la investigación, tales como alimentación inadecuada de los estudiantes, desnutrición, escasas de agua potable, poca familias numerosas lo que dificulta la alimentación adecuada de los estudiantes, problemas de peso y talla en los estudiantes del segundo ciclo primario, aspectos que desfavorecen el desarrollo biológico de los mismos en el ámbito biológico, así como en el área psicológica están los factores tales como falta de orientación de parte de los padres de familia, desintegración familiar, alcoholismo, baja autoestima y problemas de aprendizaje, en el ámbito social afectan la de igual manera la desintegración familiar, la inadaptación de los estudiantes al grupo que



corresponden en este caso la adolescencia, debido a la confusión que hay en ellos por los cambios propios de su edad y en el ámbito laboral, la inclusión temprana al mercado laboral y en muchos casos explotación laboral desde la niñez, trabajos temporales que afecta sus estudios entre otros.

A pesar de ello según los resultados obtenidos en las encuestas realizadas con docentes y estudiantes, la clase de Educación física cumple con su papel de base en el desarrollo integral del estudiante.

## I. MARCO CONCEPTUAL

### 1.1 Planteamiento del problema

Es de suma importancia conocer el rol que desempeña el docente de educación física en el desarrollo integral de los niños y niñas del segundo ciclo primario en la –EORM- Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chonimacorrall, Jornada Matutina, ya que esto puede ayudar a mejorar el trabajo que se realiza actualmente.

En el establecimiento donde se realizó la investigación laboran 20 docentes, una docente que atiende a párvulos (nivel 42), el nivel pre-primario (nivel 42) dos docentes para atender a dos secciones y 14 docentes para atender a los estudiantes del nivel primario (nivel 43) nueve maestras y cinco maestros, un docente Director sin grado, dos Maestros de Educación Física, uno para párvulos, primero, segundo y tercero grados, y una MEF para preprimaria, cuarto, quinto y sexto grados, para hacer una total de 17 secciones, y atender a 388 estudiantes de los cuales 196 son niñas y 192 son niños

Los alumnos del segundo ciclo de educación primaria atraviesan distintas situaciones en su desarrollo físico, emocional y social debido a que la mayoría de ellos están en la etapa de la pubertad, ya que los alumnos que han sido objeto de estudio están comprendidos en las edades de diez a 13 años, en los grados de cuarto a sexto primaria.

El desarrollo de los alumnos en el ámbito biológico en esta etapa de escolaridad es de suma importancia ya que la mayoría de niños y niñas esta en transición de la niñez a la adolescencia y su organismo lo resiente en las actividades físicas que realiza en la clase de educación física, debido a que se ha pasado los contenidos que mejoran sus habilidades por contenidos más específicos como lo son los de iniciación y preparación técnico deportiva en los cuales los requerimientos de capacidad anaeróbica o aeróbica son puestas a prueba.

En lo psicológico cabe mencionar que los estudiantes de cuarto grado están en una etapa en la que todavía se reconocen como niños y niñas, a diferencia de los estudiantes de quinto que ya están en la etapa del “me gusta un niño/niña. El caso de los alumnos de sexto primaria llega a ser un poco más complicada ya que algunos estudiantes ya están en una relación de noviazgo entre compañeros, y en algunos casos con estudiantes del ciclo básico. En los últimos años se ha visto la deserción escolar entre alumnas de quinto y sexto grados de primaria por casarse mientras están estudiando, lo que revela que en la comunidad educativa que ha sido objeto de estudio, los estudiantes no han tenido la orientación adecuada para esperar la madurez biológica, psicológica, social y laboral para enfrentar otros retos más complicados.

En lo social y laboral, la falta de oportunidades en el país ha hecho que muchos padres de familia, en algunos casos padre y madre hayan tenido que emigrar a otro país, dejando a sus hijos recomendados con abuelos, tíos para que los cuiden. Esto ha provocado que alumnos de cuarto, quinto y sexto, tengan dificultades en su desarrollo, ya que no han tenido la orientación adecuada. En ocasiones anteriores se había descubierto que alumnos del Paraje Chonimacorral se socializaban con malas compañías, situación que produjo que algunos de ellos intentaran drogarse con productos tales como el tiner, en algún otro caso en actividades sociales habían sido vistos por sus compañeros ingiriendo bebidas alcohólicas, productos que al continuar su utilización podían provocar daños serios en la salud, física, Psicológica, social e incluso laboral, ya que en estas edades algunos de los estudiantes laboran en la sastrería.

Para realizar la investigación fue necesario comenzar con algo muy importante que ha sido un acercamiento con los alumnos de cuarto a sexto primaria más allá de lo educativo maestro/alumno, en el transcurso de la investigación fue necesario utilizar métodos y/o instrumentos para la recolección de datos, tales como:

- Encuestas, directas o indirectas
- Cuestionarios
- Observaciones

Esto se realizó con alumnos, compañeros docentes del establecimiento, de la misma manera se impartieron algunas charlas, talleres, dentro del establecimiento educativo. Que pudieron ser de mucha ayuda durante la investigación para así conocer las opiniones de lo que para ellos debiera ser el rol que debe desempeñar el maestro de educación física en la comunidad educativa de la EORM Paraje Chonimacorral.

Para poder llevar a cabo la presente investigación ha sido necesario plantearse las preguntas siguientes:

1. ¿Cuál es el papel que el Profesor de Educación Física de PADEP/DEF está desempeñando actualmente en el establecimiento educativo?
2. ¿Qué beneficios brinda al desarrollo integral de los alumnos la profesionalización del Maestro de Educación Física en el PADEP/DEF?
3. ¿Cómo podemos lograr en el alumno cambios significativos que influyan en su desarrollo Biológico, psicológico y social con la clase de educación física?

“Por un lado la que intenta justificar la necesidad de una acción específica dentro de la Educación Física y su didáctica apoyándose en los aspectos que definen esta materia como diferente del resto que conforman el currículum del alumno. Por



otro, la que presenta el rol del profesor en general como aquel formado por los parámetros que justifican el éxito de la docencia y que se basan en acciones concretas definidas por la relación con el entorno, la institución educativa y los propios alumnos. El resultado de la interrelación entre ambas nos presenta un rol específico para el profesor de Educación Física definiendo unas pautas de actuación, un tanto ideales, pero que pueden ser tomadas como objetivo final en la progresiva mejora de su acción docente”.

Cabe mencionar que esta etapa de escolaridad está marcada por cambios drásticos en la vida de todo ser humano como lo es la pubertad y la adolescencia que se puede definir como: Período de la vida de la persona comprendido entre la aparición de la pubertad, que marca el final de la infancia, y el inicio de la edad adulta, momento en que se ha completado el desarrollo del organismo.

“La adolescencia es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Para la organización mundial de la salud, la adolescencia es el período comprendido entre los 10 y 19 años; algunos estudios consideran que se extiende hasta los 25 años cuando termina la etapa de juventud y comienza la adultez”.

“Aparte de esta definición, la adolescencia es el período de desarrollo moral y personal del ser humano, y aunque suene paradójico, el tiempo de más angustias y conflictos. Durante este tiempo se originan cambios significativos en nuestro cuerpo y personalidad; se descubren las fortalezas y limitaciones que se presentan y empezamos a hacer valer nuestras opiniones, tomamos nuestras primeras decisiones importantes y nos rebelamos ante aquello en lo que no estamos de acuerdo”.

## 1.2 Justificación

Es importante conocer cuál es el rol del profesor de educación física de PADEP/DEF-en el desarrollo integral de los (as) alumnos (as) de la Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chonimacorral Jornada Matutina debido a que cada uno de los procesos de desarrollo del ser humano es fundamental en su actuar como adulto. Por ello se considera importante conocer de qué manera el –MEF- Maestro (a) de Educación Física puede contribuir a mejorar las condiciones actuales de los estudiantes del centro educativo objeto de estudio.

Como parte de un proyecto académico la investigación se debe realizar con estudiantes en los cuales se puede ver el avance progresivo de los cambios que produce una clase que brinda los conocimientos adecuados a las necesidades de los estudiantes, se busca con ello mejorar las condiciones de cada

estudiante en cada ámbito de su desarrollo. Conocer de qué maneras puede incidir en el desarrollo integral de los estudiantes, la preparación adecuada y científica del Maestro de Educación Física.

La investigación de cómo se visualiza el aporte del Maestro de Educación Física al desarrollo integral de los alumnos del segundo ciclo de primaria, puede contribuir a reducir los índices de problemas sociales que se viven en la comunidad educativa del ciclo mencionado de educación primaria. Esta investigación también puede ayudar a los docentes y padres de familia de los alumnos que en cada año ingresan a este establecimiento, buscando su formación académica.

El aporte académico de esta investigación puede dejar un fundamento para futuras generaciones, no solo de Profesores de Educación Física, sino para alumnos que pasen por este ciclo de escolaridad en el establecimiento educativo, acerca de los beneficios biológicos, sociales, psicológicos que se obtiene de la clase de educación física con los que el Profesor de Educación Física de PADEP/DEF brinda al desarrollo integral de los estudiantes, y la importancia de la profesionalización de los docentes para desarrollar y alcanzar las competencias que hagan de los estudiantes mejores personas, capaces de adoptar hábitos que les permitan cuidar su cuerpo, y el ambiente natural y social

que los rodea. De igual manera se espera que esta investigación pueda crear conciencia en los docentes que actualmente se encuentran profesionalizándose en PADEP/DEF de las necesidades biológicas, sociales, psicológicas que los estudiantes de este ciclo de escolaridad tienen y conocer sus opiniones, inquietudes y ayudarlos a resolver las mismas.

Otro aporte que podría dejar esta investigación es la importancia de la alimentación adecuada de los estudiantes en los primeros años de vida, ya que estos repercuten en su desarrollo integral en la etapa de la pubertad, no solo en lo físico, sino también en lo académico.

## II. MARCO METODOLÓGICO

### 2.1 Objetivos

#### a. Generales:

1. Identificar cual es el rol del profesor de educación física de Padep/Def en el desarrollo integral de los estudiantes del segundo ciclo de primaria.
2. Detectar que factores afectan el desarrollo integral de los estudiantes del segundo ciclo de primaria y como el profesor de Educación Física puede contribuir al mejoramiento de los mismos.

#### b. Específicos:

1. Proponer soluciones a los factores que influyen negativamente en el desarrollo de los adolescentes que cursan el segundo ciclo de primaria.
2. Identificar los beneficios que brinda la educación física en el desarrollo biológico de los estudiantes.
3. Demostrar de qué manera el profesor de educación física puede contribuir a erradicar los factores que contribuyen a que los estudiantes sean más propensos a tener dificultades en el ámbito social.
4. Aplicar los conocimientos adquiridos en el programa de Padep/Def para así cumplir con el rol del docente de



educación física en el desarrollo integral de los estudiantes, específicamente del segundo ciclo de primaria, en la comunidad educativa.

5. Asesorar a los docentes del establecimiento educativo para que sean parte del desarrollo integral de los estudiantes de este ciclo de escolaridad que comprende a cuarto, quinto y sexto grado de primaria.

## 2.2 Método

c. Muestra utilizada: Intencional o de juicio.

Para la investigación fue necesario encuestar a un determinado grupo de alumnos y alumnas del centro educativo y a los docentes del nivel primario.

Descripción de la muestra: Para poder llevar a cabo la investigación ha sido necesario encuestar a un determinado porcentaje de estudiantes por grado y sección, mismos que se encuentran entre las edades de nueve a 13 años, para ello se tomara en cuenta la participación de una niña y un niño por sección, para así conocer la información que ambos puedan dar acerca del rol del profesor de educación física, la mayoría de los estudiantes son de clase media.

d. Recolección de datos:

Nombre de la técnica a utilizar: ENCUESTA

e. Análisis estadístico de los datos: Los resultados que se obtenidos en cada una de las encuestas realizadas, son interpretadas en un cuadro descriptivo en cada uno de los ámbitos a tomados en cuenta. Así mismo se elaboró una tabla de los mismos contenidos referente a los resultados obtenidos con los docentes y alumnos.

f. Instrumento: Cuestionario, se realizó un cuestionario para encuestar a docentes del establecimiento y otro para encuestar a los estudiantes del segundo ciclo primario.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1 Antecedentes

##### 3.1.1 Antecedentes del problema

En el medio nacional o local no podemos encontrar a especialistas que hayan definido o estudiado cual es el rol del Maestro de Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes, pero podemos encontrar que fuera de nuestro contexto nacional hay personas que han tratado de encontrar y definir con claridad cuál debería ser el rol que debe desempeñar el maestro de educación física. Entre ellos podemos encontrar a Carlos Plana Galindo, Licenciado en Educación Física, Profesor en la Escuela Universitaria del Profesorado de EGB de Zaragoza quien en su artículo “El rol del profesor de educación física” publicado por Sandra Díaz Arrieta.

El artículo introduce el planteamiento que le da título en base a dos vías de estudio diferentes: Por un lado, la que intenta justificar la necesidad de una acción específica dentro de la Educación Física y su didáctica apoyándose en los aspectos que definen esta materia como diferente del resto que conforman el currículum del alumno. Por otro la que presenta el rol del profesor en general como aquel formado por los parámetros que justifican el éxito de la docencia y que se basan en acciones concretas definidas por la relación con el entorno, la institución educativa y los propios alumnos. El resultado de la interrelación entre ambas

nos presenta un rol específico para el profesor de Educación Física definiendo unas pautas de actuación, un tanto ideales, pero que pueden ser tomadas como objetivo final en la progresiva mejora de su acción docente. (Plana Galindo, 1992, Págs. 58-63).

Este artículo nos plantea dos puntos de partida del rol que debe desempeñar el maestro de educación física, por un lado, intentando cumplir con las necesidades propias de la asignatura como tal apoyándose de la didáctica específica del mismo que la hacen diferente de las otras materias que componen el currículo de educación. Por otro lado, presenta el rol que debe desempeñar el maestro como parte de una comunidad educativa con distintas necesidades, para lograr el desarrollo integral de los individuos que forman parte del contexto que rodea al mismo. Tomando en cuenta ambas se puede especificar el rol del profesor de educación física para lograr el éxito de su actuar docente.

La Educación Física y la Escuela han tenido y mantienen un tipo de relación especial. Estudiarla e intentar vislumbrar el papel del profesor de Educación Física en este contexto parece un tema apasionante de abordar si reconocemos las potencialidades

de aquella en base a la capacidad educativa e integradora de su acción.

Intentar encontrar cual es el rol del profesor de educación física en el desarrollo integral de los alumnos puede llegar a ser muy interesante, ya que a través de esto podemos llegar a conocer cuáles son las necesidades básicas de formación de los estudiantes de cada ciclo de escolaridad y el contexto en el que cada profesor desempeña su labor docente. Cabe mencionar que los principales evaluadores del rol del profesor de educación física son nuestros estudiantes y los compañeros docentes, de establecimiento, quienes en algunos casos son los que están evaluando constantemente la labor que se realiza a diario.

Quién no ha vivido más o menos conscientemente esta relación; es evidente que la Educación Física arrastra hasta nuestros días una consideración "especial" que en muchos aspectos se tildaría sin más de discriminatoria. Este estado de la cuestión lleva al planteamiento de si es verdaderamente una asignatura distinta, y de ser así, qué supone esta situación especial y si la solución está en discriminarla o en conocer sus verdaderas posibilidades dentro de la escuela. Se parte de la idea de que la consideración de compañeros, padres e instituciones con respecto a esta asignatura, es en cierta medida "distinta" a las otras. El encontrar todas las causas generadoras

de este hecho supondría un esfuerzo enorme; sin embargo, muchos de los síntomas que las definen se revelan a diario en las relaciones cotidianas del trabajo docente, y en definitiva suelen hacer alusión bien al desconocimiento de las verdaderas posibilidades de la Educación Física como materia decisiva en la educación integral del individuo, bien a la concepción dualista del ser humano tan implantada en nuestra sociedad occidental y que dificulta el desarrollo de las tendencias integradoras en las que el individuo es un todo y hay que "abordarlo" como tal. Lo que sí se evidencia dado el propio carácter de la asignatura es que la historia de los profesionales de la Educación Física (como tales) y su capacidad investigadora no han sido lo suficientemente vastas (o divulgadas) para que se haya conformado de manera regularizada lo que debe de ser el rol que debe asumir el profesor de esta asignatura. Por esto se toma como objeto de esta aportación el intentar deducir cual es el papel que debe desempeñar el profesor de la Educación Física en un análisis de la asignatura y de sus peculiares características como ente globalizador del sistema educativo. (Plana Galindo, 1992, Págs. 58-63).

A decir verdad, en nuestro medio no hemos tomado el tiempo necesario para poder estudiar a fondo de cuál debería ser el rol del profesor de educación física, ya que por lo general nos

dedicamos únicamente a la impartición de sesiones de trabajo, que si bien podemos decir han sido hasta cierto punto alejadas de la educación integral que deben recibir los estudiantes. Ya que consideramos la educación física como algo especial y alejado de las demás asignaturas que forman el currículo de educación, haciendo de esta asignatura algo discriminatoria en donde lo único es que el estudiante logre mejorar habilidades físicas que bien pueden ser utilizadas para lograr otras competencias educativas.

Lo que pretende este artículo es confrontar a los profesores de educación física a ser más investigativos en la labor que realizan para lograr la conformación de una clase de educación física integradora de los aspectos que la hacen única y especial de las demás.

Para poder abordar el rol específico del profesor de Educación Física es necesario centrarse primero en el docente de manera global y su papel en la escuela. A nivel general, las funciones de un profesor pueden estudiarse según las relaciones que establece con la comunidad en la que ejerce su labor; con la escuela como Institución dotada de estructuras y componentes diversos; y, en tercer lugar, con el alumno y el grupo-clase que será la relación a la que aboquen las dos anteriores. (La Educación Física en las Enseñanzas, 1985, Pág. 30).

Conocer las necesidades principales del grupo estudiantil con que se labora, las necesidades propias de su edad, en este caso las propias del alumno del segundo ciclo de escolaridad, que por lo general está atravesando por cambios propios de la adolescencia, como la primera menstruación en el caso de las niñas, el cambio de voz en el caso de los niños. Siendo conscientes de estos cambios es más fácil el apoyo a los mismos y cumplir el rol en cuanto a las principales necesidades del estudiante se refiere.

En relación con la comunidad: Partiendo de que la escuela no es un ente aislado, sino que se ubica en un entorno determinado, la función del profesor con respecto a aquella es la de conocer y compenetrarse con el medio social y natural que la rodea e integrar en su proyecto educativo los valores de cultura, lengua, tradiciones, etc. que la caracterizan. El conocimiento profundo del medio permitirá al profesor el integrarlo como un fin en sí mismo o el utilizarlo como recurso en el logro de sus objetivos docentes. La Educación Física en las Enseñanzas, 1985, Pág. 30).

Las funciones principales del profesor de educación física deben basarse en el conocimiento de las necesidades del contexto que lo rodea, sabiendo que el centro educativo es un conjunto de estructuras y diversos componentes que se unifican



para hacer de esta el lugar en donde cada individuo forma parte fundamental de la misma, esto implica conocer las necesidades de cada una de las partes que la componen, sea el personal docente, alumnos, padres de familia y las necesidades en general de la sociedad que rodean a esta ya que es el entorno el que cada uno de los estudiantes se desenvuelve y forma parte de su entorno que es fundamental en su formación integral.

Por otra parte, también podemos hacer referencia al artículo presentado por Zabala, M.; Ramírez, J.; Lozano, L. y Viciano, J. Departamento de Educación Física y Deportiva. F.CC.A.F.D. Universidad de Granada, en busca de lo que debería ser el rol del profesor de educación física en la promoción de la salud a través de la actividad física en la sociedad española.

El rol del profesor de -E. F- Educación Física: Arráez y Martín (1997) o Zabala. (2002), reclaman una mayor involucración por parte del profesor de EF para canalizar la -AF- Actividad Física de sus alumnos fuera de su área, aconsejando y orientando su práctica hacia clubes deportivos, asociaciones o escuelas deportivas y así tratar de prolongar la AF y procurar un mayor afianzamiento de la actitud positiva hacia la práctica deportiva. En este sentido también se pronuncian de manera clara y contundente Pérez y Delgado (2004), al reclamar por parte del

docente de EF una mayor implicación e involucración en sus tareas en general y en cuanto a lo referido a la salud en particular, de cara a mejorar una bastante malograda EF. Delgado y Tercedor (2002), consideran que la intervención docente en EF para la salud debe: 1) Incluir objetivos y contenidos coherentemente dispuestos y adaptados a la edad y nivel de los alumnos, organizando el uso adecuado de instalaciones y materiales, 2) Facilitar la participación de todo el alumnado sin exclusiones ni eliminaciones, contemplando las necesidades especiales de los alumnos, 3) potenciar la motivación, la autonomía y la autoestima en los alumnos, favoreciendo su práctica de AF fuera de la EF, 4) Evaluar coherentemente de manera continua y formativa y 5) Ser conscientes de la influencia que como profesores tenemos en los alumnos, en lo referente a actitudes, valores y conductas relacionados con la salud (incluyendo el denominado currículum oculto). Tomando las palabras de Pangrazi, éste ya reclamaba en 1987 que “...los jóvenes deben comenzar cuanto antes a aprender que el ejercicio físico diario realizado de manera autónoma como un hábito muy importante para consolidar un estilo de vida saludable”. Digelidis et al. (2003), apuntan que el profesor de EF puede crear un clima motivacional positivo que facilite a los alumnos su orientación gracias a las tareas

propuestas y actitudes positivas hacia el ejercicio saludable. (Zabala, M.; Ramírez, J.; Lozano, L. y Viciano, J. 2,004)

En este artículo podemos ver que el objetivo principal de este estudio es demostrar que el profesor de educación física es el principal encargado de promover la práctica de actividades físicas para la conservación y mejoramiento de la salud de los individuos comenzando en la práctica y motivación de la misma en la escuela, de la misma manera plantea objetivos que el profesor de educación física debe lograr a través del mismo, entre los cuales se menciona el incluir objetivos de acuerdo a la edad y etapa de los estudiantes, facilitar la práctica de la actividad física sin exclusión alguna, ser el principal motivador de la práctica autónoma de la actividad física dentro y fuera del ámbito educativo, evaluar de forma constante y coherente la adquisición de hábitos saludables en el educando y principalmente ser el ejemplo de la práctica de actividad física, hábitos saludables de alimentación y cuidado de la salud en general, practica de valores dentro y fuera del ámbito escolar.

### 3.2 Monografía

#### 3.2.1 Ubicación geográfica

El paraje Chonimacorral, es parte de la aldea San Antonio Sija, del municipio de San Francisco El Alto, Totonicapán. El Paraje Chonimacorral colinda al norte con los parajes Cerro

Chiquito y Chagabal, al sur con los parajes Camposeco y Buenos Aires, al oriente con el paraje Chocruz segundo, y al poniente con los parajes Chosiguan y Patzalojché, de la misma aldea. De estos mismos parajes proviene la población estudiantil de la Escuela Oficial Rural Mixta de Paraje Chonimacorral. CHONIMACORRAL que quiere decir “Frente al Corral Grande” o “Frente a un Gran Corral”.

### 3.2.2 Fuentes de trabajo

En este paraje la mayor parte de la población se dedica principalmente a la sastrería, fabricación de pantalones, playeras, conjuntos deportivos y todo lo relacionado a la sastrería, que posteriormente comercia en la plaza semanal del municipio, que es conocido como uno de los más grandes de Centroamérica. Una mínima parte de la población se dedica a la agricultura, crianza de animales, entre otros. Cabe destacar que existe un número considerable de personas que han emigrado a los Estados Unidos de Norte América.

Es en este paraje en el cual se encuentra una de las escuelas con mayor población escolar. La escuela fue fundada en el año 1982, con 125 alumnos de los niveles 43 y 41, inicialmente se contaba con una sección por grado. Con el paso del tiempo la población estudiantil fue creciendo, actualmente se atiende a 17

secciones, con un total 388 alumnos, de los cuales 14 secciones del nivel 43; que atiende a siete secciones del primer ciclo (primero, segundo y tercer grados) y siete secciones del segundo ciclo (cuarto, quinto y sexto grados) dos secciones del nivel 41 y una sección del nivel 42.

Durante casi 24 años desde su inicio, los encargados de brindar una clase de “educación física” fueron los maestros de grado, la cual consistía en una “chamusca” de futbol. No fue hasta el año 2007 en que se presentó al establecimiento el Maestro de Educación Física Alfonso Francisco Ordóñez, quien laboró en la escuela por dos años bajo el renglón 022, (contrato otorgado por la Dirección General De Educación Física DIGEF) atendiendo a la población estudiantil con una frecuencia semanal (un periodo). En el año 2009 se presentan al establecimiento, los Maestros de educación Física Carmen Liliana Yax Gutiérrez y José Rocael Xuruc Tumax para laborar en el establecimiento bajo el renglón 011 (plazas presupuestadas del Ministerio de Educación) ya que la escuela había sido favorecida con 40 periodos semanales, las cuales están divididas en 20 periodos semanales por docente.

### 3.2.3 Nivel de desnutrición para el departamento de Totonicapán.

Según los datos, el porcentaje de vulnerabilidad nutricional por retardo en talla o desnutrición crónica lo encabeza Totonicapán, con 69.4 por ciento; (Prensa Libre, 29 de diciembre de 2012)

En el país la población en situación de pobreza y extrema pobreza, presenta una elevada vulnerabilidad a la inseguridad alimentaria y nutricional debido a efectos combinados, entre ellos: la crisis económica internacional, el aumento al precio de los alimentos, precariedad ocupacional, analfabetismo y desastres naturales provocados por el cambio climático.

En Guatemala, la desnutrición crónica afectó el 49.8% de los niñas y niños entre 3 y 59 meses de edad. En este grupo, entre la población indígena, la desnutrición crónica alcanzó alrededor del 65.9%. En Totonicapán fue de 82.2%, situación que alcanza niveles críticos en el área rural (5). De esa cuenta, el 25% de los municipios del departamento tiene categoría muy alta de inseguridad alimentaria y nutricional y el 62.5% categoría alta. (IVISAN 2011)

El municipio de San Francisco El Alto en algunas de sus comunidades como lo es la Aldea San Antonio Sija, específicamente el paraje Chonimacorrall, ha sido afectado por la falta de agua potable, lo que dificulta el desarrollo alimentario adecuado para los estudiantes de dicho establecimiento educativo. A su vez este problema afecta en la higiene personal de los estudiantes.

### 3.3 Generalidades

Generalidades importantes para el desarrollo del tema, definición de términos claves la investigación.

#### 3.3.1 Rol

Rol es un término que proviene del inglés role, que a su vez deriva del francés rôle. El concepto está vinculado a la función o papel que cumple alguien o algo. También se conoce como rol social al conjunto de comportamientos y normas que una persona, como actor social, adquiere y aprehende de acuerdo al estatus en la sociedad. Se trata, por lo tanto, de una conducta esperada según el nivel social y cultural.

#### 3.3.2 Rol Docente

Anteriormente definimos el significado de Rol que se refiere al papel y/o función que debe realizar cada persona en la sociedad en la que se desenvuelve por lo cual podemos decir que el rol del docente son todas las funciones que debe cumplir en el ámbito en el que se desenvuelve, sean estas dentro o fuera del establecimiento donde desempeña sus labores. Según Ginger María Torres de Torres en su artículo “El Rol Docente en el siglo XXI” donde cita un texto escrito por la MG. Leonor Jaramillo el rol

del docente implica ciertos aspectos que se detallan en el texto escrito por la misma donde menciona lo siguiente:

La Personalidad del individuo es factor importante para determinar un estilo de docente. Cuando cada maestro desarrolla su programa y establece relaciones con los estudiantes, ocurre una integración consciente e inconsciente de todo cuanto conoce y sabe, desarrollándose así un estilo personal de enseñanza. El conocimiento que el maestro tenga de sí, de los estudiantes y de sus familias, influirá mucho en el estilo que éste determine para su práctica profesional.

En este proceso de búsqueda se puede tomar como referencia el modelo de los profesores de formación profesional, pero el objetivo no es que lo repita, sino más bien que sea creativo en establecer su propio estilo teniendo en cuenta su personalidad y experiencia. (Mg. Leonor Jaramillo Directora del IESE de la Universidad del Norte)

El rol docente implica conocer las necesidades del contexto que lo rodea para así plantearse objetivos claros de que desea lograr con la población estudiantil y el entorno de este, la MG Leonor Jaramillo indica que la personalidad del profesor de educación física es una de sus herramientas básicas para lograr los objetivos propuestos. Por otra parte, implica la transmisión de valores. La sociedad espera, en general, que las personas que



ejercen la docencia inculquen valores positivos en los estudiantes: el respeto por las normas, el ejercicio de la solidaridad, etc.

Es importante destacar que el rol docente también exige garantizar la disciplina en el entorno educativo. Los maestros tienen que lograr que los alumnos se comporten de manera adecuada: si no lo hacen, el rol docente también contempla la posibilidad de sancionar las faltas.

Tampoco se puede dejar de mencionar que el rol docente abarca ser ejemplo de los estudiantes en todos los ámbitos de la vida, de esta forma se logra de mejor manera la asimilación de valores morales.

### 3.3.3 Docente

Un docente es aquel individuo que se dedica a enseñar o que realiza acciones referentes a la enseñanza. La palabra deriva del término latino *docens*, que a su vez procede de *docēre* (traducido al español como “enseñar”). En el lenguaje cotidiano, el concepto suele utilizarse como sinónimo de profesor o maestro, aunque su significado no es exactamente igual. El docente o profesor es la persona que imparte conocimientos enmarcados en una determinada ciencia o arte. Sin embargo, el maestro es aquel al que se le reconoce una habilidad extraordinaria en la materia que

instruye. De esta forma, un docente puede no ser un maestro (y viceversa). Más allá de esta distinción, todos deben poseer habilidades pedagógicas para convertirse en agentes efectivos del proceso de aprendizaje. ([www.definicion.com](http://www.definicion.com) › General)

Podemos decir que el docente, es una persona que se dedica a la enseñanza, aunque este en algunos casos no es un especialista en todo lo que a la docencia se refiere, sin embargo, utiliza las herramientas que favorezcan y hagan de su labor algo significativo para sus estudiantes.

En definitiva, reconoce que la enseñanza es su dedicación y profesión fundamental. Por lo tanto, sus habilidades consisten en enseñar de la mejor forma posible a quien asume el rol de educando, más allá de la edad o condición que éste posea.

### 3.3.4 Educación Física

La educación física estudia y utiliza el movimiento humano para contribuir a la formación capacidad y mejoramiento integral del individuo. Considerado como una unidad funcional que comprende aspectos físicos, de pensamiento, de personalidad e interacción social.

A pesar que el concepto Educación Física, es un término relativamente nuevo, su raíz etimológica viene de antiguas voces,

originándose de la palabra educación que proviene del latín educere, que significa “sacar hacia fuera”; y físico, que viene de phycis, concepto ampliamente evocado en el mundo griego antiguo, que indica naturaleza. La phycis es lo que de natura se hace real, lo que aparece ante nosotros como tal, lo que es, por lo tanto, realidad perceptible y tangible. Con relación al cuerpo humano, la phycis hace referencia a lo único que hace posible su existencia, como lo es el soma, que es lo que en el ser humano se mueve, se ve y se toca”. Tal como señala Francisco Lagardera Otero, que: “es a partir de su contenido etimológico como el término educación física se manifiesta como depresión de una actividad pedagógica que incide de forma total en la educación del ser. Lo físico es una realidad tangible, sensible y como tal susceptible de poder ser educada.” Lagardera Otero Francisco, Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte”, Barcelona, España, 2000. (Zamora J.L. 2,009, pág. 23)

En este caso podemos decir que la educación física es la encargada de desarrollar la acción motriz, educar al cuerpo en la acción que se realiza.

Como puede deducirse, el debate conceptual no termina y todavía no se ha dicho la última, palabra máxime cuando la educación física, se amplía en su campo de acción, y del sector tradicional de la escuela y la educación se extiende al sector de

la reeducación de incapacitados, al sector del deporte propiamente dicho, y al sector del inmenso campo del tiempo libre, de la expresión corporal, a lo que cabe sumar el campo de la investigación, entre otros, en el que los trabajos de mayor interés provienen de disciplinas exteriores a la educación física, con lo que ésta sólo es tocada de repercusión con el resultado cruel de tan sólo el traslado de conocimientos. (Parlebas Pierre, Ob. Cit.)

En lo que hace referencia a su sentido educativo o formativo, la educación física es una disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del sujeto.

La educación física en su sentido educativo se considera como una disciplina que se apoya de la ciencia y la pedagogía para llegar a ser la base fundamental que pretende alcanzar la mejora de habilidades del ser humano de forma integral, que comprenda las capacidades no solo físicas, emocionales y de pensamiento lógico del estudiante.

La razón por que la educación física no es considerada como una ciencia es que debido a su amplitud, esta no se encarga del

estudio de algo en específico, sino que se apoya de diferentes ciencias y/o disciplinas, y utiliza diferentes medios para lograr la formación integral del individuo, ya que antiguamente se creía que este era la suma de cuerpo, mente y alma, cada parte por separado, sin embargo la educación física concibe al ser humano como un todo que debe desarrollarse como una unidad.

### 3.3.5 importancia de la educación física en el proceso de educación, aprendizaje y enseñanza de los estudiantes

Según el Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte José Miguel Fernández Porrás, “La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación básica. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida. (Fernández Porrás, Revista Digital Año 13 - Nº 130 - Marzo de 2009)

La educación física implementada en los primeros grados de escolaridad le brinda al estudiante una mejor capacidad de

desarrollar sus habilidades, no solo coordinativas, sino también las de pensamiento lógico e interacción con el medio que lo rodea. Hoy en día en nuestro sistema escolar la educación física ha tenido un gran avance debido a que los padres de familia han aceptado de buena forma la implementación de este curso en las escuelas oficiales del país.

A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos. Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la básica primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su

vida futura. (Fernández Porras, Revista Digital Año 13 - Nº 130 - Marzo de 2009)

La educación física es fundamental para propiciar en el estudiante de cualquier edad, capacidades como creatividad, espontaneidad, autoconocimiento, autoestima y aprecio por los demás, por ello es importante la variedad de situaciones que el docente ayude al estudiante a experimentar, las técnicas y estrategias a utilizar para que el proceso sea el más adecuado para cada edad.

A través de la clase de Educación Física los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.

Para hablar de una educación integral, en la que ningún aspecto del ser humano quede librado al azar, debemos considerar (y esto no es ninguna novedad) el cuerpo y la mente conformando una unidad, por lo que la educación física no debe ubicarse dentro del escalafón programático como la hermana menor de las disciplinas intelectuales, sino en un nivel de paridad, ya que una

contribuirá con la otra para el desarrollo de logros cada vez más complejos. Vayamos a un ejemplo absolutamente cotidiano y de fácil observación. Basta señalar los avances que se advierten en la motricidad de los niños de tres años cuando trabajamos con ellos el espacio desde lo corporal y lo cognitivo, utilizando simultáneamente el trazo sobre la hoja de papel y el trabajo en el patio con gis, los niños van reconociendo, indicando, señalando, marcando, observando límites (adentro y afuera, arriba y abajo.), etcétera.

La inclusión de la Educación Física como un espacio respetado y asistido por la comunidad educativa necesita su acompañamiento. ¿Cómo y qué deberíamos hacer? Advertir su importancia, sus competencias y, al mismo tiempo, preparando el terreno para que la huella que deje en los niños sea perdurable y socialmente significativa. Es decir, si queremos que los niños y las familias le den importancia al área debemos comenzar por darle, nosotros como docentes, la misma jerarquía que los demás subsectores.

En definitiva, la importancia de la enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Al respecto, aseguran: "Es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento"; "con la educación física se logra



mejorar las relaciones interpersonales y de grupo"; "porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc."; "mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales. (Fernández Porras, Revista Digital Año 13 - Nº 130 - Marzo de 2009)

### 3.4 Historia de la educación física

Antiguamente la Educación Física consistía en ejercicios físicos para aumentar la agilidad, flexibilidad y la resistencia. Los griegos consideraban al cuerpo como un templo; que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y la funcionalidad del cuerpo.

Prehistóricamente, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía.

En Grecia el fin supremo de la educación física era crear hombres de acción. A diferencia de Grecia, Esparta buscaba en el ejercicio físico, la combinación del hombre de acción y el

hombre sabio; lo que evolucionaría en un programa educativo más intelectualizado denominado Palestra.

La preparación física en Roma era parecida a la espartana. A diferencia de Atenas el deportista era el protagonista.

Galeno es el primero que propone ejercicios específicos para cada parte del cuerpo: ejercicios para dar tono muscular (cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia). Ejercicios rápidos (carrera, golpear, juegos de pelota, velocidad y reflejos). Galeno fue también el primero en utilizar el pulso como medio de detectar los efectos del ejercicio físico.

De la época Visigoda \*: conocemos algunos ejercicios físicos tales como saltos, esgrima, lanzar jabalinas y lucha.

Pero la verdad es que los deportes actuales nacieron hace poco más de un siglo. La gimnasia moderna nació a principios del siglo XX, en Alemania y Suiza y se fundamentaba principalmente en salto, carreras y lucha al aire libre, suplementada con natación, escalamiento, trabajo de equilibrio, danza, esgrima y equitación. Los deportes hípicos también nacieron en Inglaterra, además de uno de los deportes más importantes, el fútbol, el rugby y el cricket.

Finalizando el siglo, la bicicleta y el automóvil estaban en total surgimiento, lo que trajo aparejado el nacimiento de los deportes de velocidad, como el ciclismo y el automovilismo, que, a partir

de allí, el deporte combinó la habilidad física con la eficiencia mecánica.

### 3.5 Importancia de la educación física en la sociedad actual

Hoy en día, en nuestra sociedad nos encontramos ante una realidad preocupante en relación con la salud, no solo por los problemas que acechan a la población en general sino porque los niños y niñas en edad escolar están cambiando sus hábitos, encaminándose hacia prácticas poco saludables; las cuales, en un futuro muy cercano pueden hacer aumentar de forma alarmante las enfermedades provocadas por estos nuevos hábitos.

Por eso, desde el ámbito de la Educación Física y el Deporte, podemos afirmar sin lugar a dudas que nuestra labor durante las etapas educativas obligatorias (Primaria y Secundaria) es ahora más que nunca fundamental, al objeto de desarrollar en nuestro alumnado unos hábitos que contribuyan a acercarnos lo más posible a un estilo de vida saludable, como forma de que la sociedad del futuro reduzca los problemas de salud a los que apunta en la actualidad.

La gravedad de la situación actual y la tendencia negativa existente, nos impulsa a pensar que la actuación debe ser determinante, si queremos aspirar a una sociedad saludable en el futuro. Reconocemos la existencia de importantes iniciativas en

este sentido, en los últimos años; pero, en virtud de sus resultados, podemos darnos cuenta de que tan solo una actuación conjunta de toda la sociedad podría ser efectiva para conseguir un cambio drástico de la tendencia actual.

En este sentido, tenemos los estudios realizados por Martínez y otros (2007), con los que estamos de acuerdo en que:

Debido a la gran oferta de actividades socio-culturales, así como del aumento del poder adquisitivo de las familias, así como la falta de seguridad en los espacios urbanos compartidos, y las tendencias a las clases particulares de refuerzo, debido al bajo rendimiento al que se está tendiendo en los últimos años, la población está sufriendo un abandono de la práctica de actividad física, y sustitución de esta por otros tipos de usos del tiempo libre, donde los hijos están más controlados, como es con aparatos electrónicos, en su propio hogar. Estas tendencias sociales, están llevando al sedentarismo de nuestras sociedades.

Para respaldar aún más los efectos beneficiosos de la educación física y el deporte, podemos afirmar que la práctica regular de actividad física también tiene efectos positivos sobre el bienestar psicológico de los niños, ya que aumenta su autoestima y desarrolla su capacidad de integración a la vez que fomenta valores como la solidaridad o el espíritu de equipo. El deporte es

asimismo una vía eficaz de lucha contra el tabaquismo, el sedentarismo y, como venimos comentando, la obesidad.

Existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, en la mejora de la imagen corporal y la forma física, así como en la utilización constructiva del ocio mediante actividades recreativas y deportivas. Nuestra sociedad está tomando conciencia de que el movimiento bien organizado es una fuente de aprendizaje, de bienestar, de salud, de placer, de esparcimiento y que, por ello, es preciso darle una debida atención en la educación, específicamente en edades tempranas, y la adolescencia. (Javier Antonio Tamayo Fajardo, José Pérez Picazo, Isabel Copado Muñoz, artículo: “La educación física y el deporte como base de una sociedad saludable del futuro”).)

Actualmente vivimos en una sociedad donde la tecnología se ha convertido en una herramienta básica para el aprendizaje de nuestros estudiantes, y al mismo tiempo en un enemigo oculto de los mismos, ya que con el avance y el acceso a aparatos electrónicos nuestros estudiantes han cambiado su forma de vivir, ya que los juegos electrónicos han provocado el poco interés en actividades físicas para el desgaste de energías. Los videojuegos están a la orden del día provocando en los niños y adolescentes sedentarismo, ya que pasan largas horas frente a una computadora, televisión, tableta electrónica o teléfono

celular. Los padres de familia prefieren de forma equivocada que los niños de hoy estén en casa sentados jugando videojuegos, en vez de estar en el patio corriendo o realizando cualquier tipo de actividad física.

En una sociedad en donde los intereses de emplear el tiempo de ocio de manera saludable ha cambiado, la educación física toma con mayor relevancia su importancia, ya que en la mayoría de escuelas primarias rurales los estudiantes cuentan con su clase de educación física al menos dos frecuencias semanales que ayudan a ejercitar su cuerpo y mente en actividades que promueven el juego limpio, valores morales y un mejor desarrollo integral, a través de distintos métodos que promueven la libre exploración y creación de nuevos aprendizajes.

La educación física hoy en día es la encargada de formar en el estudiante hábitos saludables que mejoren su calidad de vida.

También podemos agregar que actualmente se sabe que el estrés es uno de los desencadenantes de muchos problemas de salud en los seres humanos y que la actividad física es uno de los mejores métodos para prevenirlo. Es importante que el estudiante comprenda este hecho e integre a su vida la práctica de la actividad física como método para restablecer su salud física y psicológica. En este sentido, el área se orienta a crear

hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida, así como a sentirse bien con el propio cuerpo, lo que constituye una valiosa ayuda para mejorar la autoestima. De igual manera podemos decir que a través de las distintas actividades que se realizan se pueden propiciar mejores relaciones interpersonales, que se generan alrededor de la actividad física y que permiten incidir en la asimilación de valores como el respeto, la aceptación o la cooperación, transferibles al quehacer cotidiano.

El juego y las actividades físico-deportivas son útiles como herramienta de integración social y de reeducación de problemáticas sociales graves. De la misma manera, las posibilidades expresivas del cuerpo y de la actividad motriz potencian la creatividad y el uso de lenguajes corporales para transmitir sentimientos y emociones que humanizan el contacto personal. (Javier Antonio Tamayo Fajardo, José Pérez Picazo, Isabel Copado Muñoz, artículo: “La educación física y el deporte como base de una sociedad saludable del futuro”.)

Es visible el papel importante que el “juego” y el “deporte” como medios de la educación física, desempeñan en la formación integral de los estudiantes, ya que estos son herramientas fundamentales para la reducción de problemas

sociales, ya que estos propician integración, socialización y aceptación de cada individuo.

La educación física a su vez es una herramienta básica que promueve la creatividad, la expresión y lenguaje general del cuerpo a través de actividades motrices que buscan transmitir sentimientos y emociones con el fin de humanizar a las personas.

### 3.6 El rol del profesor de educación física en el desarrollo integral de los estudiantes del segundo ciclo de primaria

Para conocer cuál es el rol que debe desempeñar el profesor de educación física en el desarrollo integral de los estudiantes del segundo ciclo de primaria se hace necesario conocer que es lo que los alumnos, personal docente del establecimiento y padres de familia, esperan del profesor de educación física ya que este es el entorno en el que se desenvuelve. Podemos iniciar diciendo que para cumplir con el rol de educador/facilitador del aprendizaje el profesor de educación física debe estar en constante actualización sobre métodos, técnicas y herramientas didácticas que faciliten y mejoren su trabajo docente. Como agente que promueve la práctica bien organizada de la actividad física debe ser ejemplo de hábitos saludables de vida y conservación de la salud. De igual forma debe cumplir con el papel de orientador de los estudiantes en diferentes ámbitos de la vida, no solo en lo educativo y/o deportivo se refiere, sino que también en la toma



correcta de decisiones que marcaran su vida, como lo son continuar el ciclo de educación básica, que carrera estudiar, a qué edad es conveniente casarse y en qué circunstancias entre otras.

Otras áreas que son de vital importancia en las que el profesor de educación física debe tener incidencia, son los problemas sociales y de salud del contexto, como lo son alumnos que viven con otros familiares porque los padres han emigrado a los Estados Unidos, problemas de mala alimentación, buscar alternativas con los estudiantes de qué hacer con el problema de la escases de agua que se vive en la mayor parte de comunidades rurales, ya que esto impide que los alumnos adquieran hábitos adecuados de aseo personal, puesto que se dificulta el cambio de ropa, y bañarse.

### 3.7 Diferencia entre educación física y deporte

Anteriormente se tenían ideas equivocadas de lo que es Educación Física y Deporte, ya que en algunos casos se confundían a los Maestros de educación física con deportistas, o viceversa, se creía que un deportista puede ejercer el rol de docente de educación física, por los conocimientos que estos podían tener acerca de una disciplina deportiva. Actualmente con el desarrollo de estas dos áreas que van de la mano una con la otra pero que no son lo

mismo podemos diferenciarlas y decir que en efecto el deporte es un medio de la educación física, ya que, en el Currículo Nacional, específicamente en las Guías Programáticas de Educación Física, en el segundo ciclo de educación que abarca de cuarto grado a sexto grado de primaria, se busca el mejoramiento de habilidades técnicas de deportes específicos. Si bien la educación física utiliza al deporte como un medio de desarrollo de habilidades motrices y cognitivas de los estudiantes, puede llegar a ser una herramienta para el fomento del deporte de alto rendimiento en estudiantes. Por lo cual vamos a definir de forma separada cada una de estas para la mejor comprensión de las mismas.

3.7.1 Educación física: Como lo vimos anteriormente podemos decir que la educación física estudia y utiliza el movimiento humano para contribuir a la formación capacidad y mejoramiento integral del individuo. Considerado como una unidad funcional que comprende aspectos físicos, de pensamiento, de personalidad e interacción social. En lo que hace referencia a su sentido educativo o formativo, la educación física es una disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del sujeto.

3.7.2 ¿Que es el deporte? Se denomina deporte a la actividad física basada en reglas y que se practica con variedad de finalidades que bien pueden ser recreativas, como medio de mejoramiento de la salud, y en su más alto nivel profesional o de alto rendimiento. El deporte con el paso del tiempo ha sufrido pequeñas variaciones, creándose nuevas formas de práctica y dejándose de lado otras. Con frecuencia el deporte se practica bajo la forma de una competencia. Las competencias pueden desempeñarse entre dos personas compitiendo entre ellas, o dos equipos que compiten entre ellos, pero internamente cooperan. Este es un medio muy importante de la educación física ya que debido a que contempla distintas reglas ayuda a los estudiantes a respetarlas para poder ser parte del mismo.

### 3.8 Desarrollo del adolescente

#### 3.8.1 Desarrollo integral del adolescente

La adolescencia es un período del desarrollo humano que se construye sobre las experiencias de desarrollo de la niñez y sienta fuertes bases para la adultez. El/la adolescente enfrenta un proceso del desarrollo en diferentes esferas de su vida: cambios físicos y fisiológicos, transformaciones psicológicas y modificaciones de orden social. Este proceso que avanza al unísono y en complemento permite hablar de la adolescencia como el tiempo del descubrimiento del mundo interior; el

reconocimiento del mundo de vida, del espacio social y de la construcción de su quehacer en la acción social. En definitiva, cambios que se hacen evidentes en itinerarios de transición que varían en función de las influencias de carácter socio histórico. (UNICEF “Desarrollo Adolescente y Derechos Humanos, 2005, pág. 11)

La adolescencia es la etapa en la que el ser humano experimenta diversos cambios, sean estos físicos, psicológicos, sociales en los que el adolescente llega a ser capaz de descubrir y a la vez tratar comprender el mundo que lo rodea y el papel que él juega en el mismo. Es también en esta etapa en la que el ser humano adquiere una identidad, de género, social y cultural.

En interacción con el mundo adulto él y la adolescente, en la coyuntura actual, deben establecer replanteamientos a sus límites y roles, así como afrontar la emergencia de un protagonismo en los espacios sociales que les han hecho situarse y posicionarse progresivamente como actores principales en la promoción de sus derechos y en los aportes que pueden hacer al orden social. Este mostrarse de lo juvenil ha ejercido presión sobre políticas públicas, producciones legislativas, programas sociales que reconocen la condición del/la adolescente con un lugar y visibilidad específicas. (UNICEF “Desarrollo Adolescente y Derechos Humanos, 2005, pág. 11)

Podemos decir que en esta etapa el y la adolescente siente que puede ser parte fundamental de un cambio positivo en la sociedad que lo rodea, siempre y cuando su formación haya sido bien guiada, solo de esta manera el y la adolescente puede comprender el rol que ellos tienen en la sociedad. Por otra parte, se debe crear programas de apoyo en beneficio del y la adolescente ya que estos tienen un potencial que puede ser capaz de crear un fenómeno social, si bien puede ser a favor o en contra de la misma sociedad.

Hablar de los y las adolescentes supone considerar diversos aspectos de orden biológico, psicológico y social. Implica también señalar a seres humanos sujetos de derechos y responsabilidades en el entorno en el cual ocurre su desarrollo". El/la joven ya ha adquirido todo esto que en el/la adolescente son metas por conquistar, se encuentra en posesión de responsabilidades, de independencia económica y disfruta de libertades. La "madurez" física y la "madurez" social son los hitos que marcan la diferencia entre uno y otro momento. (UNICEF "Desarrollo Adolescente y Derechos Humanos, 2005, pág. 11)

La formación integral de los adolescentes es fundamental ya que los aspectos biológico, psicológico y social conllevan una responsabilidad del adulto a brindarles sus derechos y darle a conocer sus responsabilidades en el contexto en que se

desarrolle. Como parte de sus derechos está el poder decidir que metas lograr, y entre sus responsabilidades el lograr las metas propuestas de la manera correcta.

### 3.8.2 ¿Qué es la adolescencia?

La adolescencia se inicia en la pubertad y se encuentra en el medio de la niñez y la adultez. Al situarla dentro de la perspectiva del desarrollo global de toda la existencia se puede considerar que este período cursa entre dos importantes transiciones, de la niñez a la adolescencia y de esta a la vida adulta. Como momento del desarrollo, la adolescencia implica para la persona transformaciones de tipo biológico que son de carácter universal, es decir, que todos los seres humanos las experimentan. Durante esta etapa ocurren una serie de modificaciones corporales que involucran el aumento en la talla y el peso, así como la madurez de los órganos sexuales internos y externos y la capacidad fisiológica para reproducirse. (UNICEF, 2005, pág. 11)

La adolescencia es la etapa en que ocurren diversos cambios en el ser humano estos cambios son tan importantes ya que marca el final de la niñez y el inicio de la vida adulta. Esta etapa está marcada por cambios en la estructura física, biológica, psicológica que se dan en todos los seres humanos, en esta fase de la vida se marcan aspectos como la talla el control del peso, y

la maduración de órganos sexuales, así como la capacidad de reproducción mutua.

Desde el punto de vista psicológico y social, la adolescencia marca una época de la vida en la cual adquieren gran importancia las relaciones afectivas de amistad y amor con otros/as adolescentes. Es un tiempo de descubrimiento de sí mismo/a –incluyendo al propio cuerpo y la manera cómo interesar a sus iguales–, de revelación de los/as otros/as y del mundo en general. Se trata de un período en el cual se produce un salto en el desarrollo cognoscitivo y ocurre una apertura hacia nuevos y diversos espacios y perspectivas intelectuales. Hay en este momento de la vida una necesidad apremiante por conquistar la autonomía y la independencia, ocurren conflictos con los/as padres/madres y otras figuras de autoridad por quebrantar normas que antes eran acatadas. Aunque puede ser un tiempo de crisis, preocupaciones, dudas e inseguridad, también representa una época de conquistas en términos del desarrollo propio y en el aporte que los y las adolescentes pueden hacer al desarrollo de la sociedad, siempre y cuando ésta logre ofrecerles la atención y protección que ellos/as requieren y estimular adecuadamente su participación activa en los cambios que la colectividad demanda. (UNICEF, 2005, pág. 11)

En esta etapa de la vida las relaciones interpersonales como la amistad, el noviazgo pueden ser favorables o desfavorables

para los adolescentes ya que son más propensos a las malas amistades. Igualmente empieza el interés por grupos de amigos en los cuales el adolescente desea encajar. Esta etapa también está marcada por la conquista de la autonomía, ya que en la mayoría de los casos los adolescentes que han tenido la orientación adecuada prefieren abandonar sus estudios por empezar a “trabajar” y con ello obtener cosas materiales que en alguna ocasión han deseado tener.

En esta etapa también se puede observar rebeldía del adolescente ya que si son mal influenciados estos pueden llegar a creer que los padres u otra autoridad está en su contra, que no los comprenden y que quieren hacerles la vida imposible, sin embargo, esto se puede evitar si los padres de familia, encargados u otra autoridad les brinda la orientación adecuada.

### 3.8.3 Desarrollo biológico en la adolescencia

Los cambios biológicos y físicos son los que comienzan a marcar el inicio de una nueva etapa en la vida del ser humano, este por lo general es en diferente tiempo en unos y otros individuos ya que la edad en la que comienzan los cambios es diferente en cada ser humano, esto dependiendo de muchos factores entre los que podemos mencionar: el clima, la alimentación, el contexto en que se desarrolla el ser humano. Este a su vez viene con cambios drásticos como lo son la primera



eyaculación en los varones y la primera menopausia en las mujeres que tiene el nombre de Menarquia. En ambos casos se presenta el deseo de tener un cuerpo atractivo, en el caso de las adolescentes en el afán de verse “atractivas” también pueden presentarse problemas alimenticios como la anorexia y/o bulimia. La adolescencia es un periodo en donde se van a producir intensos cambios físicos, que comienzan con la aparición de los primeros signos de la pubertad: aparecen los caracteres sexuales primarios y secundarios, en ambos sexos el cuerpo cambia, y se manifiesta con fuerza el deseo sexual y la búsqueda de relaciones afectivas con otras personas. La adolescencia temprana que abarca de los diez a 13 años: Durante este periodo se generan los primeros cambios corporales en donde el cuerpo del infante va adquiriendo su cuerpo adulto. Los órganos sexuales comienzan a madurar debido a la acción de determinadas hormonas, y se manifiesta en el hombre la primera eyaculación y en la mujer la primera menstruación. También durante esta etapa se empieza a generar una preocupación por los cambios púberes y el joven comienza a tener cierta incertidumbre acerca de su apariencia. La adolescencia media que abarca de los 14-16 años: en este curso de tiempo el joven comienza a tener sus primeras experimentaciones sexuales por lo que surge una preocupación por la apariencia y se genera un

deseo de poseer un cuerpo más atractivo. (UNICEF, 2005, pág. 11)

a. Factores que afectan el desarrollo biológico

En la población que será objeto de estudio hay factores que afectan su desarrollo biológico, entre los cuales podemos mencionar los siguientes:

- Familias en pobreza y extrema pobreza, en donde las madres no se alimentan adecuadamente durante el embarazo
- Familias de varios integrantes (más de seis hijos)
- Alimentación inadecuada
- Escases de agua potable en la población lo que dificulta la higiene personal de los adolescentes
- Padres muy jóvenes
- Madres que han sido atendidas por Comadronas en el parto
- Madres que no han tenido un control pre y post natal adecuado, o simplemente no lo han tenido.

b. Problemas de la pubertad y adolescencia:

Los adolescentes de nuestra sociedad actual atraviesan varios problemas no solo de índole familiar, estudiantil, de desarrollo

adecuado, sino que a estos podemos agregar los propios de su edad y desarrollo del contexto que cada uno de ellos vive. Entre los problemas biológicos que ellos atraviesan se encuentran los siguientes.

**El acné:** El acné es un problema de la piel que se manifiesta mediante diferentes tipos de protuberancias. Estas protuberancias pueden ser espinillas, puntos blancos, granos y quistes. El tipo de acné que tienen muchos adolescentes se llama acné vulgaris y generalmente aparece en la cara, el cuello, los hombros, la parte superior de la espalda y el pecho.

**Menstruación:** Todo el mundo sabe que los años de la adolescencia pueden ser difíciles -tanto para los adolescentes como para los padres. Y todos los cambios corporales que tienen lugar durante la pubertad pueden hacer que los adolescentes se sientan incómodos con su cuerpo e inseguros de sí mismos. Esto es especialmente aplicable a las chicas cuando les viene la menstruación. Para una niña, tener el primer período menstrual (coloquialmente conocido como "regla") es un hito en el desarrollo físico y la señal de que se ha convertido en una mujer. Pero también puede generarle confusión, particularmente si se encuentra con ciertos problemas como los períodos irregulares o el "síndrome premenstrual". Este a su vez puede venir acompañada de otros problemas físicos en las adolescentes, por ejemplo:

- Hinchazón
  - Dolor de espalda
  - Senos sensibles o doloridos
  - Cefalea
  - Estreñimiento
  - Irritabilidad
  - Problemas alimenticios anorexia/bulimia
- c. Beneficios de la educación física en el desarrollo biológico en la adolescencia: La educación física brinda múltiples beneficios para la conservación de la salud y mejora la calidad de vida especialmente en los adolescentes en su desarrollo biológico entre los cuales mencionaremos:
- Mejora sus habilidades físico-motoras.
  - Contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades.
  - Ayuda a controlar el peso y disminuir el sobrepeso.
  - Fortalece el sistema óseo de los adolescentes.
  - Contribuye a reducir los niveles de estrés.
  - Fortalecer el sistema cardiorespiratorio.
  - Ayuda a una mejor concentración en los estudiantes.

### 3.8.4 Desarrollo psicológico en la adolescencia

De la misma manera que ocurre con los cambios biológicos, el adolescente experimenta cambios psicológicos que en muchas ocasiones son influenciadas por las experiencias obtenidas durante la niñez.

La adolescencia es el período durante el cual la capacidad de adquirir y utilizar conocimientos llega a su máxima eficiencia, capacidad que se va acentuando progresivamente desde los 11 - 12 años. Según la teoría cognitiva de Piaget (1969) el joven pasa desde la etapa de las operaciones concretas a las operaciones formales que permiten el pensamiento abstracto, donde el grado de sutileza y complejidad de su razonamiento se hace mayor. El adolescente logra desprenderse de la lógica concreta de los objetos en sí mismos y puede funcionar en estados verbales o simbólicos sin la necesidad de otros soportes. Se constituye así en un individuo capaz de construir o entender temas y conceptos ideales o abstractos. Esta capacidad se supone que llegará a formar parte de la casi totalidad de los adolescentes entre los 17 - 18 años. (UNICEF, 2005, pág. 11)

- a. Factores que afectan el desarrollo psicológico en la adolescencia:

Son muchos los factores que afectan el desarrollo psicológico de los adolescentes entre los cuales están:

- Padres alcohólicos
  - Falta o poca Autoestima
  - El bullying
  - Falta de identidad
  - Padres que han emigrado a otros países
  - Adolescentes que son recomendados con tíos o abuelos
- b. Beneficios de la educación física en el desarrollo psicológico:

La educación física brinda grandes beneficios al ser humano y en el aspecto psicológico no es la excepción ya que la misma contribuye a:

- Ayuda a mejorar la autoestima
- Contribuye a reducir los niveles de estrés.
- A través del deporte (medio de la educación física) el adolescente aprende a controlar su carácter.
- Ayuda a identificar sus emociones
- Conocen sus habilidades, destrezas, así como sus debilidades.

### 3.8.5 Desarrollo social en la adolescencia:

“En la adolescencia uno de los cambios más significativos que supone esta etapa, es el paso desde la vida familiar a la inserción en la vida social.

Se espera del adolescente una inserción autónoma en el medio social y que alcance el estatus primario: asumir una independencia que lo exprese personalmente y dirigirse hacia roles y metas que tengan consonancia con sus habilidades y que estén de acuerdo con las probabilidades ambientales. El joven procura que sus sentimientos de adecuación y seguridad provengan de sus propias realizaciones, las que confronta frecuentemente con su grupo de pares o compañeros de edad similar”.

“En la adolescencia temprana se tiende a establecer una relación cercana de amistad con uno o más amigos del mismo sexo. Este vínculo es estrecho y el contacto con miembros del otro sexo suele hacerse en grupo. Hay una fuerte desidealización de las figuras de autoridad, tendiendo al distanciamiento, desobediencia y evitación de dichas figuras. Adquirir destrezas e intereses propios de la edad. Compartir problemas y sentimientos comunes.”

“En este período se tiende a asumir los valores y códigos del grupo de pares, lo que aumenta la distancia con los padres, existiendo una tendencia "anti-adulto".

En la adolescencia tardía los valores del grupo dejan de tener tanta importancia, siendo los propios valores acordes a la identidad los que se privilegian. Respecto a las figuras de autoridad, se comienza a producir una reconciliación y

reparación”. (UNICEF “Desarrollo Adolescente y Derechos Humanos, 2005, pág. 11)

a. Factores que afectan el desarrollo social de los adolescentes:

Los problemas sociales a los que se enfrentan los adolescentes son diversos entre los cuales podemos mencionar:

- Malas compañías.
- Las Maras.
- El bullying
- Falta de conocimiento en cómo controlar su conducta social.
- Desobediencia a las reglas impuestas por los Padres, maestros y autoridades.
- Alcoholismo, drogadicción, pornografía, entre otros.
- Abandono de los estudios por dedicarse a trabajos temporales.

b. Beneficios de la educación física y el deporte en la adolescencia:

Como ya hemos visto son múltiples los beneficios que la educación física brinda en el desarrollo integral del adolescente y



por ende el deporte como medio del mismo aporta un sin número de beneficios ya que el adolescente a través de estos aprende a relacionarse con los demás, a través del deporte escolar los estudiantes aprenden a jugar en equipo, respetar reglas de juego y convivencia, conocen sus fortalezas y debilidades, así como hábitos saludables de vida y preservación de la salud; física, psicológica, social. Cabe mencionar que la educación física a través del deporte escolar ha dado muy buenos resultados al establecimiento en la categoría infanto juvenil, en donde las adolescentes del segundo ciclo de primaria han representado al departamento en juegos regionales, lo que contribuyó a la socialización de las mismas con estudiantes de su edad de otros lugares de la región.

### 3.8.6 Desarrollo laboral en la adolescencia

La mayor parte de los adolescentes del segundo ciclo de primaria de la EORM paraje Chonimacorrall en su mayoría trabaja en la sastrería, ya que es una de las principales fuentes de ingreso de este municipio, los estudiantes estudian por las mañanas y por las tardes se dedican a costurar en máquinas planas, prendas como; pantalones, camisas, sudaderas, entre otros lo que conlleva a un estilo de vida de sedentarismo, ya que en algunos casos estos deben trabajar horas extras.

La situación del adolescente trabajador, hoy por hoy, es uno de los elementos que afecta directamente el desarrollo normal de este grupo etéreo. Esto en el sentido que la incorporación temprana al trabajo y en condiciones de explotación se convierte en uno de los factores de riesgo que ejercen un efecto negativo sobre el proceso de crecimiento y desarrollo de éste, situación que afecta, en última instancia, su salud como un todo". (Contreras Acosta, 1999)

a. El trabajo y sus implicaciones sobre el desarrollo integral del adolescente

Partiendo de los conceptos enumerados anteriormente, puede afirmarse que si la adolescencia es concebida como una etapa, este puede hacerse corta en aquellos casos en donde se comienza a trabajar precozmente; o bien, ampliarse en aquellas otras situaciones donde la pubertad se adelanta y la independencia se posterga para edades más avanzadas, a causa del mayor tiempo que toma el joven para preparar su inserción socio laboral" (Donas, 1995).

De esta forma, surge la siguiente interrogante: Por qué es importante considerar el factor trabajo para comprender la Salud Integral del Adolescente. Lo esencial aquí es referirse a las situaciones que impulsan a que los adolescentes se estén

integrando a más temprana edad al mercado laboral. (Contreras Acosta, 1999)

Otras fuentes laborales de ingresos son la crianza de animales, la agricultura; y en casos muy especiales hay estudiantes que son lustradores, ayudantes de camionetas o microbuses y otros que se dedican al comercio.

En otros casos los estudiantes del segundo ciclo no realizan actividades laborales debido a que sus padres están en otro país lo que hace que estos tengan lo necesario en cuanto a lo económico se refiere.

### 3.9 Importancia de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes

La educación física cumple un papel muy importante en el desarrollo de los estudiantes, ya que como lo hemos visto anteriormente contribuye en el desarrollo biológico previniendo enfermedades y preservando la salud de los estudiantes, en el ámbito psicológico contribuye al mejoramiento de las capacidades de autoestima, autoconocimiento y autocontrol; en lo social ayuda a la integración y socialización de distintos caracteres, fortaleciendo los vínculos de amistad, trabajo en equipo y respetar reglas generales de competencia y convivencia que ayudan a resolver conflictos en la vida diaria. En el ámbito

laboral fortalece la responsabilidad y aprovechamiento del tiempo libre en actividades físico-deportivas.

## IV. MARCO OPERATIVO

### 4.1 Diseño de la investigación

#### 4.1.1 Equipo de investigación

Nombre del investigador (a): M.E.F. Carmen Liliana Yax Gutiérrez

Nombre de las personas que tendrán injerencia en la investigación: Director de la EORM Paraje Chonimacorral, Prof. Máximo Francisco Hernández Pérez, docentes del segundo ciclo de primaria, Profa. Santiago Reginalda Álvarez, Profa. Maria Linely Chávez, Profa. Estela Vásquez Pérez, Profa. María Angélica Gonzalez, Prof. Marco Antulio Pérez, Prof. Ervin López Álvarez, Prof. Miguel Alberto Cuá, y demás docentes del nivel primario del establecimiento. Así también estudiantes del segundo ciclo de primaria, (cuarto quinto y sexto grados)

#### 4.1.2 Recursos y presupuesto de la investigación

Para llevar a cabo la presente investigación ha sido necesario contar con los recursos materiales y económicos para el desarrollo de la misma, siendo estos, Equipo humano: el equipo humano que ha sido necesario para llevar a cabo la investigación han sido; los estudiantes del segundo ciclo de primaria que cumplen con el papel de la muestra que fueron encuestados para conocer cuál es el rol del Profesor de educación física en el desarrollo integral del estudiante, para ello se tomó en cuenta la participación de dos estudiantes por sección, haciendo un total de

14 estudiantes, (siete mujeres y siete hombres), así también la participación de 15 docentes, de los cuales siete que trabajan con alumnos del segundo ciclo, siete que laboran en el primer ciclo y el director de la EORM Paraje Chonimacorrall. Recursos Físicos: al igual que el equipo humano, los recursos físicos o materiales han sido muy importantes, siendo estos; equipo tecnológico como, computadora, impresora, fotocopidora, cañonera, materiales de oficina entre otros. De la misma manera ha sido importante la utilización de medios de transporte para el traslado al establecimiento para llevar a cabo las diferentes actividades. Para todo ello ha sido también necesario contar con un presupuesto para la elaboración de encuestas, impresión del material final, reproducción del mismo, de la misma manera se contó con un presupuesto específico para el desarrollo de actividad de docencia y extensión.

### 4.1.3 Programación

### Cronograma

| Actividades   | Año 2015 |         |         |         |            |         |         |         |         |         |         |         | Año 2016  |         |         |         |           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |       |   |   |   |
|---|----------|---------|---------|---------|------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|---|---|---|
|   | Agosto   |         |         |         | Septiembre |         |         |         | Octubre |         |         |         | Noviembre |         |         |         | Diciembre |         |         |         | Enero   |         |         |         | Febrero |         |         |         | Marzo |   |   |   |
|   | Semanas  | Semanas | Semanas | Semanas | Semanas    | Semanas | Semanas | Semanas | Semanas | Semanas | Semanas | Semanas | Semanas   | Semanas | Semanas | Semanas | Semanas   | Semanas | Semanas | Semanas | Semanas | Semanas | Semanas | Semanas | Semanas | Semanas | Semanas | Semanas |       |   |   |   |
| Elaboración de planteamiento y justificación                                    | 1        | 2       | 3       | 4       |            |         |         |         |         |         |         |         |           |         |         |         |           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |       |   |   |   |
| Revisión de planteamiento y justificación                                       |          |         |         |         | 1          | 2       | 3       | 4       |         |         |         |         |           |         |         |         |           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |       |   |   |   |
| Corrección de planteamiento y justificación ya revisados anteriormente          |          |         |         |         |            |         |         |         | 1       | 2       | 3       | 4       |           |         |         |         |           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |       |   |   |   |
| Entrega a revisión de planteamiento, justificación y objetivos segunda revisión |          |         |         |         |            |         |         |         |         |         |         |         | 1         | 2       | 3       | 4       |           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |       |   |   |   |
| Elaboración del esquema del marco teórico                                       |          |         |         |         |            |         |         |         |         |         |         |         |           |         |         |         | 1         | 2       | 3       | 4       |         |         |         |         |         |         |         |         |       |   |   |   |
| Entrega a revisión del esquema del marco teórico                                |          |         |         |         |            |         |         |         |         |         |         |         |           |         |         |         |           |         |         |         | 1       | 2       | 3       | 4       |         |         |         |         |       |   |   |   |
| Elaboración del marco teórico   |          |         |         |         |            |         |         |         |         |         |         |         |           |         |         |         |           |         |         |         |         |         |         |         | 1       | 2       | 3       | 4       |       |   |   |   |
| Revisión y corrección del marco teórico   |          |         |         |         |            |         |         |         |         |         |         |         |           |         |         |         |           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 1     | 2 | 3 | 4 |
| Metodología de la investigación. Instrumentos de recolección de datos.          |          |         |         |         |            |         |         |         |         |         |         |         |           |         |         |         |           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |       |   |   |   |
| Recopilación de datos   |          |         |         |         |            |         |         |         |         |         |         |         |           |         |         |         |           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |       |   |   |   |
| Interpretación de resultados  |          |         |         |         |            |         |         |         |         |         |         |         |           |         |         |         |           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |       |   |   |   |
| Revisión de los resultados obtenidos  |          |         |         |         |            |         |         |         |         |         |         |         |           |         |         |         |           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |       |   |   |   |

## V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

### 5.1 Análisis de los datos

#### a. Interpretación de resultados

Total, de personas a encuestadas: Siete niñas, siete niños, 15 docentes.

b. Muestra utilizada; Intencional o de juicio.

c. Nombre de la técnica a utilizada: ENCUESTA

d. Definición de la técnica: Es un procedimiento dentro de los diseños de investigación descriptivos en el que el investigador busca recopilar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado o una entrevista a alguien, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de tríptico, gráfica o tabla. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, integrada a menudo por personas, empresas o instituciones, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos (<http://www.definicionabc.com/comunicacion/encuesta.ph>)

e. Descripción de la técnica: En la presente investigación se desea obtener información referente al rol o papel que el



maestro de Educación Física de la Escuela Oficial Rural Mixta, Paraje Chonimacorral, jornada matutina. Con la misma se pretende identificar los beneficios y/o aportes que ha hecho la clase de Educación física en los ámbitos biológico, psicológico y social y laboral del educando del segundo ciclo de primaria (cuarto, quinto y sexto grados) y de igual manera conocer cuál es la percepción que los docentes del establecimiento tienen acerca de la labor que el docente de educación física desarrolla dentro de la comunidad educativa.

- f. Como interpretar los resultados: Los resultados que se reciban de cada una de las encuestas a pasar, se describirá en un cuadro descriptivo en cada uno de los ámbitos a tomarse en cuenta. Así mismo se elaborará una tabla de los mismos contenidos referente a los resultados obtenidos con los docentes.
- g. Descripción de la muestra: Para poder llevar a cabo la investigación será necesario encuestar a un determinado porcentaje de estudiantes por grado y sección, mismos que se encuentran entre las edades de nueve a 13 años, para ello se tomara en cuenta la participación de una niña y un niño por sección, para así conocer la información que ambos puedan dar acerca del rol del profesor de

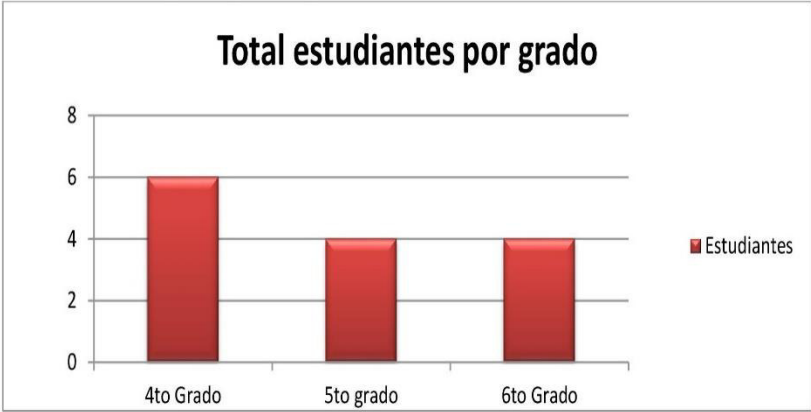
educación física, la mayoría de los estudiantes son de clase media.

- h. Edad: Nueve a 13 años
- i. Sexo: Siete niños y siete niñas, se trabajará con dos estudiantes, un niño y una niña por sección.
- j. Situación/clase económica: La mayor parte de la población estudiantil del segundo ciclo se encuentra en la clase económica media, ya que en su mayoría los padres son empleados y se dedican a la sastrería.
- k. Lugar de procedencia: Los alumnos pertenecen al área rural, ya que la escuela está ubicada en el Paraje Chonimacorral de la Aldea San Antonio Sija, del municipio de San Francisco el Alto, Totonicapán
- l. Condiciones de salud: Los problemas de salud más frecuentes que afectan a la comunidad educativa son las enfermedades comunes.

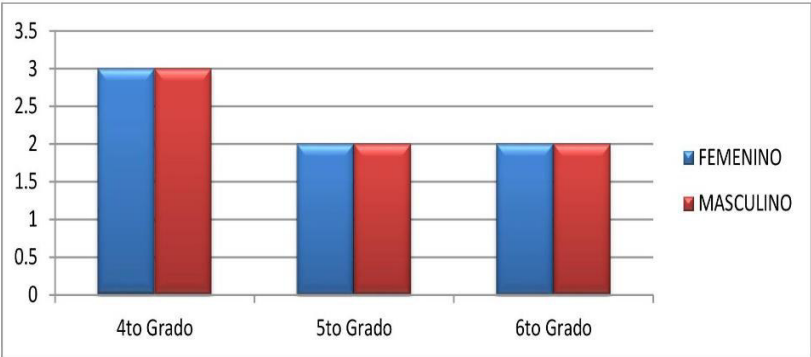
De igual manera se podrá encuestar a 15 docentes de grado, que imparten clases desde primero a sexto grados, nueve mujeres y seis hombres.

Alumnos encuestados. 14

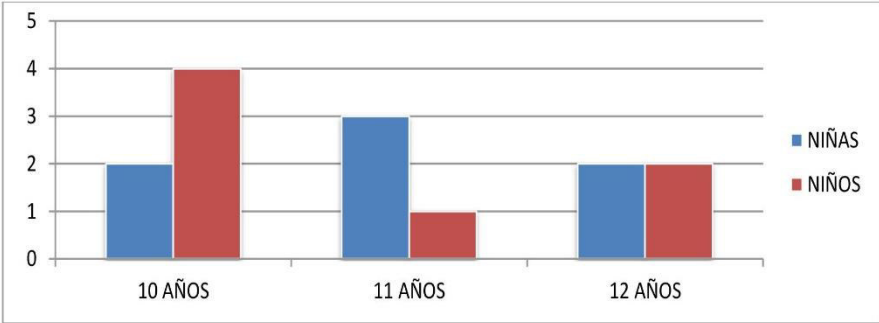
Grados: Cuarto, quinto y sexto primaria



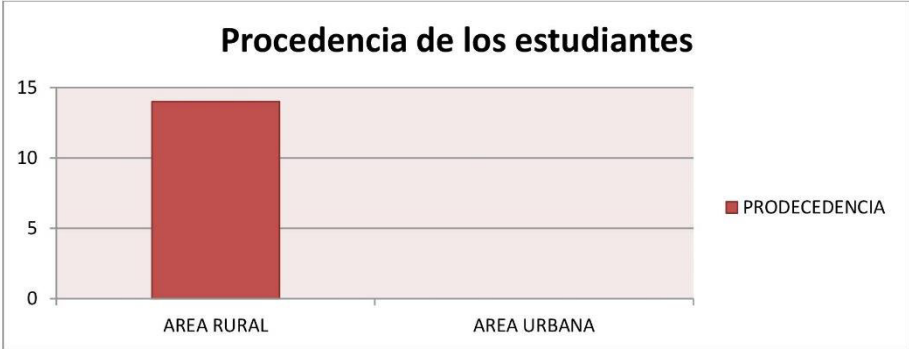
Sexo: Masculino y femenino



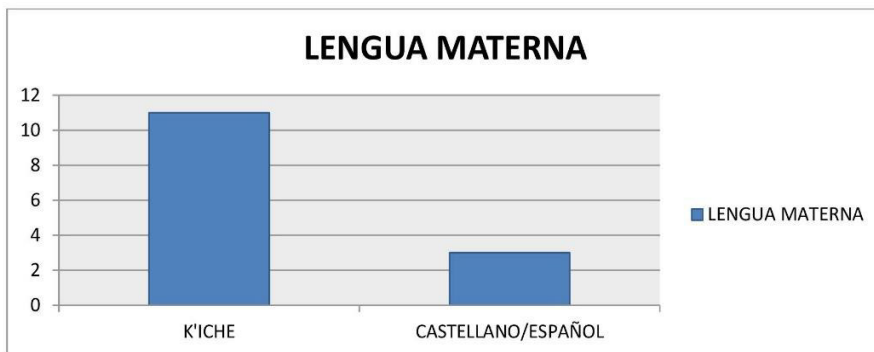
### Edad de los alumnos encuestados de 10 a 12 años



Procedencia área: Los alumnos pertenecen al área rural, ya que la escuela está ubicada en el Paraje Chonimacorral de la aldea San Antonio Sija del municipio de San Francisco El Alto, de Totonicapán.



## Lengua materna: castellano y/o k'iche

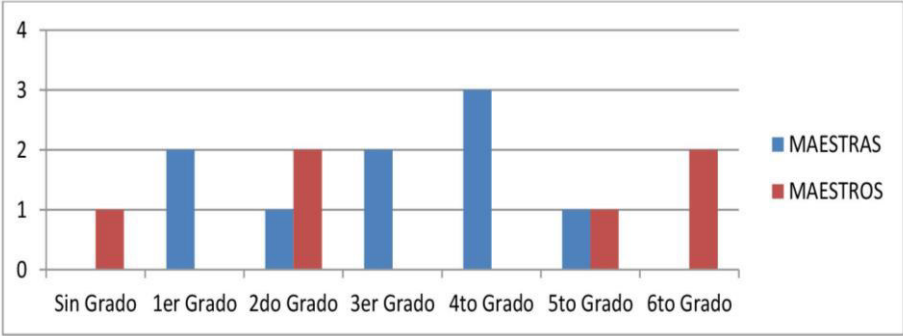


Padecimiento de enfermedades: Por lo general los estudiantes son afectados por enfermedades comunes entre las cuales están los resfriados, gripe, cefalea (dolor de cabeza), dolor estomacal, entre otros.

Condición económica: La mayor parte de la población estudiantil del segundo ciclo se encuentra en la clase económica media, ya que en su mayoría se dedican a la sastrería.

De igual manera se encuestó al personal docente del establecimiento educativo, específicamente el personal del nivel primario y director del mismo, ya que la opinión de estos es de suma importancia ya que los alumnos tienen un proceso que inicia desde el ciclo de educación pre-escolar, seguidamente el primer ciclo que lo comprenden los grados de primero a tercero de primaria.

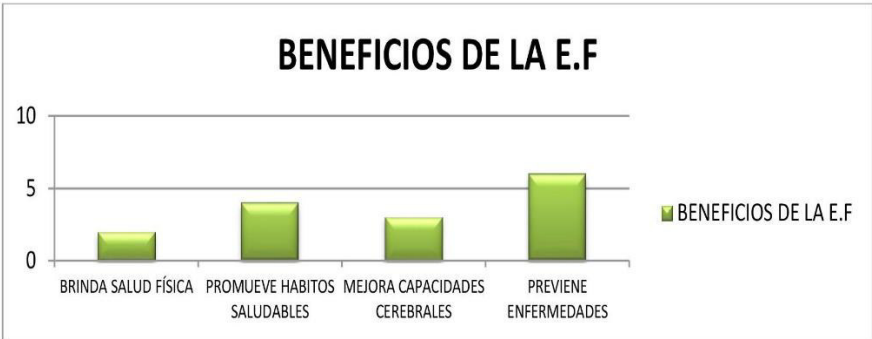
Docentes encuestados: 15



En la encuesta presentada a los estudiantes del segundo ciclo primario y docentes del nivel primario en general de la EORM Chonimacorrall se obtuvieron los siguientes resultados:

Ámbito biológico:

Gráfica No.1

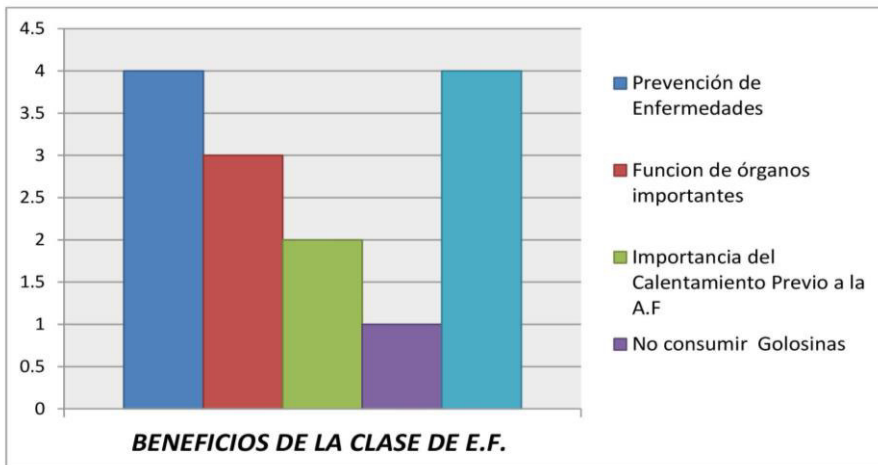


Gráfica No.2



Los datos de las gráficas 1 y 2, fueron obtenidos de las preguntas 3, 8 y 10 de la encuesta presentada a docentes.

Gráfica No. 3



Los datos de la gráfica 3, fueron obtenidos en las preguntas 1, 2, 8 y 9 de la encuesta presentada a los estudiantes del segundo ciclo primario.

## Ámbito Psicológico

Gráfica No. 4



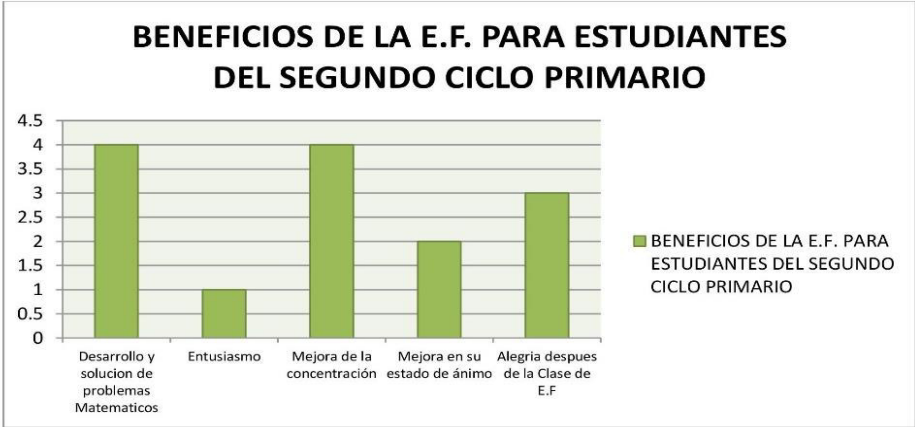
Gráfica No.5



Los datos de las gráficas 4 y 5, fueron obtenidos de las preguntas 1, 2, 7 y 9, de las encuestas presentadas a docentes.



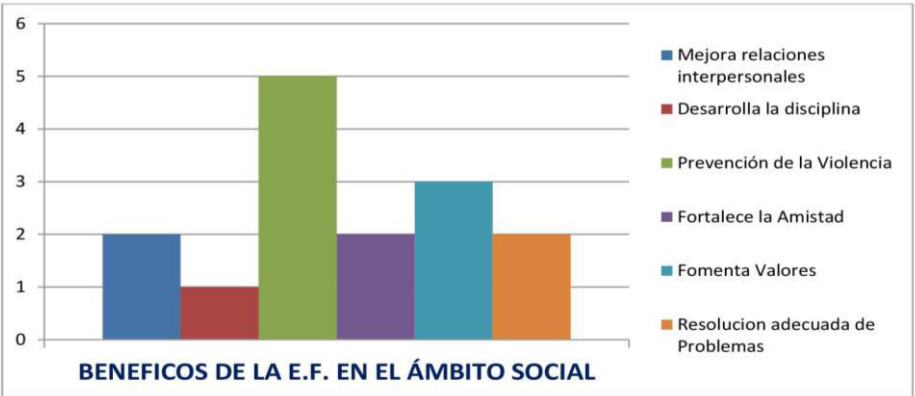
Gráfica No.6



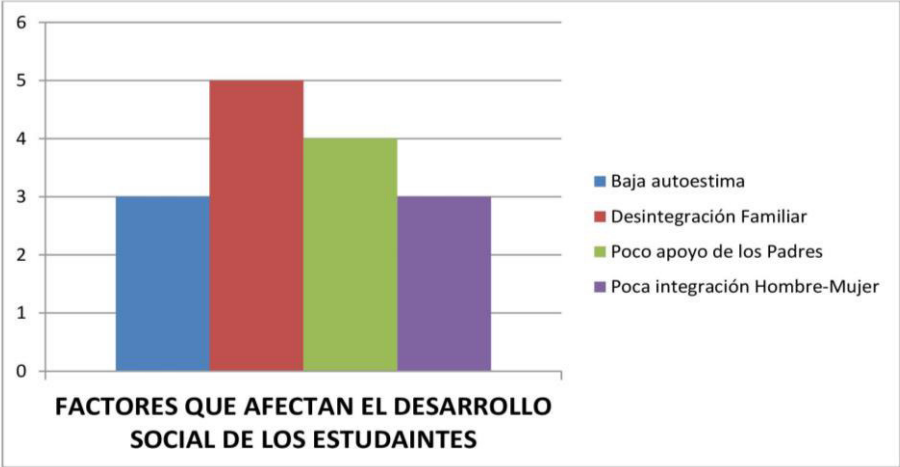
Los datos de la gráfica 6, fueron obtenidos de las preguntas 3, 6, y 7 de la encuesta presentada a estudiantes del segundo ciclo.

### Ámbito Social

Gráfica No. 7

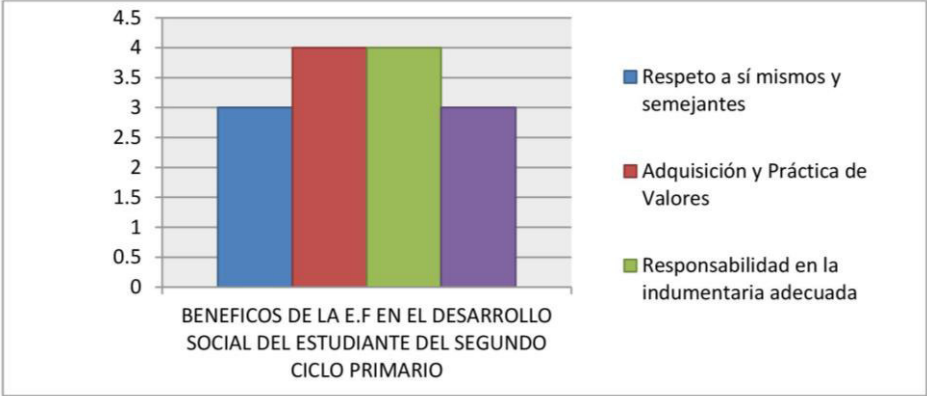


Gráfica No.8



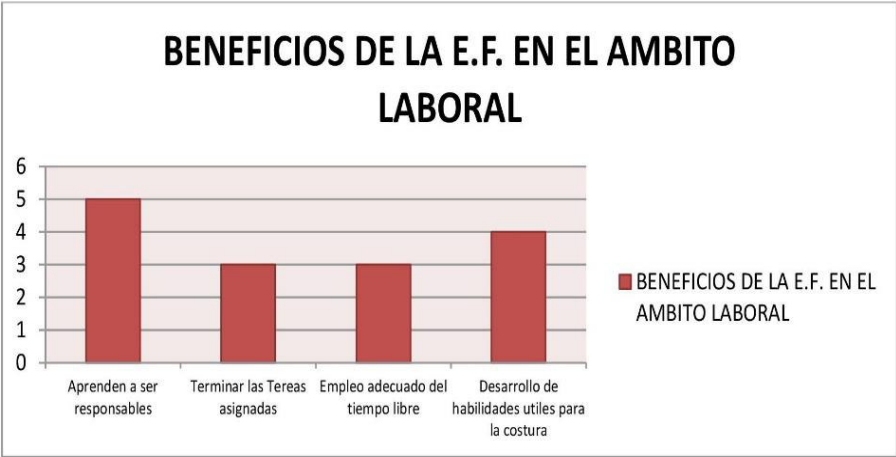
Los datos de las gráficas 7 y 8, fueron obtenidos de las preguntas 4, 5, 6 y 8 de la encuesta para docentes.

Gráfica No.9



Los datos de la gráfica 9, fueron obtenidos de las preguntas 3, 4, 5, 8, 9 y 10 de la encuesta para estudiantes del segundo ciclo.

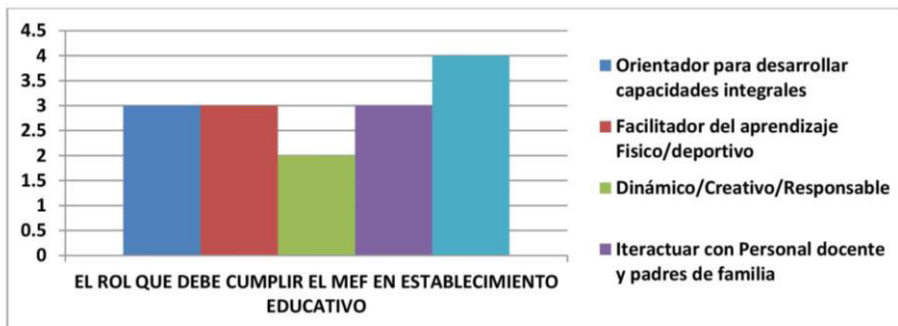
Gráfica No.10



Gráfica No. 11



Gráfica No. 12



Los resultados de la gráfica 12, fueron obtenidos de las preguntas 6 y 9 de la encuesta dirigida a estudiantes del segundo ciclo, como de las preguntas 1, 8 de la encuesta dirigida a estudiantes

## 5.2 Interpretación de resultados

Ámbito biológico: Se realizaron diferentes cuestionamientos para conocer la importancia de la clase de educación física en el desarrollo biológico de los estudiantes.

Los docentes encuestados, en su mayoría reconocen que uno de los principales factores en que la educación física beneficia a los estudiantes es en la salud física, ya que estos a través de las actividades que realizan adquieren conocimientos y hábitos para la mejora de condición de la vida física del estudiante, al igual que mejora las capacidades cerebrales que ayudan a la mejora de la coordinación, equilibrio entre otros. De igual manera la

clase de educación física es importante en la prevención de enfermedades.

Estos a su vez afirman que así como la clase de educación física brinda múltiples beneficios importantes en el área biológica de los estudiantes del segundo ciclo primario, también hay factores que afectan el desarrollo del estudiante en este ámbito, como lo es la alimentación no adecuada a la edad y necesidades de los estudiantes, de igual forma son afectados por los cambios físicos, hormonales propios de la etapa de pubertad a la adolescencia, como también las enfermedades comunes que afectan a los estudiantes. Un factor determinante que se ha observado en la EORM Paraje Chonimacorral es que hay un número considerable de alumnos que no desayuna, lo que perjudica no solo su salud física sino también los afecta en el aprendizaje de distintos contenidos.

Los estudiantes consultados afirman que los beneficios que han obtenido de la clase de E.F. son principalmente la prevención de enfermedades comunes como la gripe y resfriados, así como el conocimiento del funcionamiento de órganos importantes como lo son el corazón, pulmones, importancia del calentamiento previo a las actividades de la clase de educación física, como también el no consumir demasiadas golosinas, el uso de la

indumentaria adecuada para recibir la clase de forma higiénica y a su vez cómoda, de acuerdo a sus posibilidades.

### Ámbito psicológico

En el ámbito psicológico los docentes afirman que los beneficios de la clase de E.F son el mejoramiento del pensamiento lógico y crítico, seguimiento adecuado de instrucciones, desarrollo de la creatividad y espontaneidad, así como mejora de la personalidad, mejoramiento de la inteligencia en la lectoescritura, rendimiento escolar, satisfacción por terminar las tareas asignadas.

De la misma manera que hay beneficios de la E.F en el ámbito psicológico de los estudiantes, también hay factores que dificultan el mismo, siendo la desnutrición o mala alimentación la mayor causa que afectan los procesos psicológicos, entre otros podemos mencionar los problemas de baja autoestima.

Por otra parte, los alumnos encuestados afirman que los beneficios psicológicos que han obtenido de la clase de educación física son el desarrollo y ayuda en los problemas matemáticos, concentración después de la clase de E.F, ya que afirman que después de una clase amena y divertida regresan a su salón de clases con más ánimo para continuar con las demás áreas que les imparte el maestro de grado.

## Ámbito social

En el ámbito social se refleja según los docentes consultados, la mejora de las relaciones interpersonales, desarrollo de la disciplina, resolución adecuada de problemas, prevención de la violencia, fortalece la amistad, fomenta el trabajo en equipo y buenos hábitos deportivos con sus compañeros del establecimiento, así como con los alumnos de otros establecimientos. Una base fundamental para la convivencia pacífica es la puesta en práctica de valores morales que son importantes en la vida de los estudiantes, y es en esta edad en que los adolescentes comprenden de mejor manera el valor de la amistad, la honestidad y el respeto a sí mismos como a sus semejantes.

Los estudiantes afirman que los beneficios que la clase de educación física les brinda en el ámbito social esta principalmente la adquisición de valores que son importantes para la convivencia como lo son el respeto a sus compañeros, maestros, padres y demás personas, así como la honestidad, la honradez y la responsabilidad, ya que para cada uno de ellos es parte de la responsabilidad el acudir a las clases de educación física con la indumentaria adecuada de acuerdo a sus posibilidades. También aseguran que parte del respeto también es hacia el mobiliario de la escuela y las instalaciones de la

misma, ya que reconocen que no deben dañarlo haciendo pintas o destruyendo el mismo.

La clase de educación física obtiene también su valor integrador al no ser excluyente, ya que las actividades que se realizan debe garantizar la participación de los estudiantes sin importar la edad, sexo y/o discapacidad. A pesar de ello en el ámbito social hay factores importantes que afectan el desarrollo de la clase de educación física como generadora de inclusión, específicamente cuando se sabe que para la práctica adecuada, higiénica y saludable de las actividades físicas deportivas es necesario la indumentaria adecuada, dígame de pantaloneta, pants, calzado adecuado que facilite la práctica y proteja la integridad del estudiante en todos los aspectos físicos posibles. Esta problemática se deriva de otros que a continuación se detallan, según la encuesta realizada.

Lamentablemente al igual que los demás ámbitos de la investigación, el ámbito social tiene factores muy importantes que afectan a los estudiantes del segundo ciclo primario de la EORM Paraje Chonimacorrall, ya que los docentes encuestados mencionan los siguientes: desintegración familiar, baja autoestima de los estudiantes, poca integración hombre-mujer, poco apoyo de los padres de familia, economía baja.



## Ámbito laboral:

En el ámbito laboral el aporte que la educación física brinda al estudiante es la responsabilidad ya que a través de la tarea en casa los estudiantes aprenden a ser responsables de las labores que deben realizar después de la escuela. En este ámbito es fundamental el apoyo de los padres de familia en enseñarles el oficio que ellos ya desarrollan, en la comunidad educativa los estudiantes se dedican a ayudar a sus padres después de la jornada matutina de estudios, la mayor parte de estos, aun aprendiendo a elaborar prendas de vestir específicamente pantalones y camisas, el trabajo de los estudiantes consiste en colocar botones a las prendas.

Las dificultades que la población estudiantil enfrenta en cuanto al ámbito laboral es la falta de oportunidades o sueldos demasiado bajos, lo que impide que en algunos casos los adolescentes después de egresar del nivel primario emigren a los EE:UU en busca de oportunidades.

En otros casos muy especiales el ámbito laboral del estudiante del segundo ciclo se ve afectado por padres que son alcohólicos y estos estudiantes son explotados por los mismos. Como lo explica Evelyn Contreras, “La situación del adolescente trabajador, hoy por hoy, es uno de los elementos que afecta

directamente el desarrollo normal de este grupo etéreo. Esto en el sentido que la incorporación temprana al trabajo y en condiciones de explotación se convierte en uno de los factores de riesgo que ejercen un efecto negativo sobre el proceso de crecimiento y desarrollo de éste, situación que afecta, en última instancia, su salud como un todo”. (Contreras Acosta, 1999)”.

En cuanto al Rol del MEF en la Escuela Oficial rural Mixta del Paraje Chonimacorrall, los alumnos y docentes encuestados dieron a conocer sus puntos de vista afirmando que el (la) MEF debe ser orientador de los estudiantes en las actividades tanto motrices como en las demás áreas que permitan su desarrollo integral, de esa misma manera debe ser el facilitador de los aprendizajes más específicos como los deportivos, de destrezas y habilidades en general. De la misma manera el MEF debe ser dinámico, creativo, debe interactuar con el personal docente y a su vez fomentar actividades deportivas en la familia, escuela, comunidad de acuerdo a las edades y respetando las capacidades y diferencias de los individuos.

Los estudiantes por su parte afirmaron que en las clases de educación física su maestra los orienta para seguir instrucciones, además de indicarles el funcionamiento de algunos órganos del cuerpo humano, así como la importancia del calentamiento

adecuado antes de cualquier actividad física, como también lo importante que son los valores morales en la clase de E.F, como fuera de ella, afirmaron que en las actividades físicas se ponen en práctica valores como el respeto mutuo, respeto hacia sus docentes y padres, la honestidad, la honradez, juego limpio, trabajo en equipo así como el respeto hacia las instalaciones educativas. Manifestaron que en algunas ocasiones la MEF les ha llamado la atención debido a que realizan las actividades desordenadamente, o no prestan la atención debida a las instrucciones.

## VI. CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos según los instrumentos de evaluación aplicados podemos concluir que:

1. La clase de Educación Física cumple con lo necesario para contribuir al desarrollo integral de los estudiantes.
2. En el ámbito biológico la clase de E.F. brinda al estudiante las herramientas necesarias para mejorar y conservar la salud física del mismo, a través de distintas actividades, tanto deportivas como recreativas.
3. El Profesor (a) de educación física es la persona indicada y/o preparada para promover la práctica de la actividad física adecuada y bien planificada en la comunidad educativa en general.
4. Es importante la participación activa de los estudiantes del segundo ciclo primario en las clases de educación física, para que a través de la misma puedan obtener los beneficios y las herramientas adecuadas para su desarrollo integral.
5. Los docentes del establecimiento son un apoyo fundamental para erradicar los factores que afectan a los estudiantes en los diferentes ámbitos de estudio de esta investigación.

6. El apoyo de los padres de familia es fundamental para la mejora de la formación integral de estudiantes y contribuir a la calidad de vida de los estudiantes del segundo ciclo primario.

## VII. RECOMENDACIONES

Para lograr el desarrollo integral de los estudiantes del segundo ciclo primario de la EORM Paraje Chonimacorral, se recomienda.

1. Realizar actividades físico-deportivas que involucre a todo el personal docente y estudiantes de la comunidad educativa.
2. Prestarle importancia necesaria a los estudiantes del nivel pre-primario y primer ciclo primario, para que de esa manera los estudiantes tengan los conocimientos necesarios cuando ingresen al segundo ciclo primario.
3. Integrar en todos los niveles y ciclos de educación, la “Tarea en Casa” para el área de educación física, como herramienta fundamental en la creación de hábitos físicos saludables del estudiante.
4. Se recomienda que los docentes de grado y sección sean parte de la clase de educación física para la práctica activa de las actividades del área.
5. Que los docentes de los diferentes niveles y ciclos de la EORM Paraje Chonimacorral, informen los contenidos de otras áreas, para la integración de los mismos con los contenidos programáticos de la clase de educación física, para así ser de apoyo en el aprendizaje de estos.

## VIII. BIBLIOGRAFÍA

Carlos Plana Galindo, artículo “El rol del profesor de educación física” publicado por Sandra Díaz Arrieta

Fernández Porras, José Miguel, Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 130 - Marzo de 2009

Índice de Vulnerabilidad a la Inseguridad Alimentaria y nutricional IVISAN 2011

Javier Antonio Tamayo Fajardo, José Pérez Picazo, Isabel Copado Muñoz, artículo: “La educación física y el deporte como base de una sociedad saludable del futuro”.

Lagardera Otero Francisco, Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el

Deporte”, Barcelona, España, 2000

UNICEF “Desarrollo Adolescente y Derechos Humanos, 2005, pág. 11

Zabala, M.; Ramírez, J.; Lozano, L. y Viciano, J. El papel responsable del profesor de educación física al respecto de la promoción de la salud.

Zamora Jorge Luis, Epistemología de la Educación Física, 2,009, pág. 23

Evelyn Contreras Acosta Adolescencia y salud vol.1 n.1 San José Jan. 1999

E-grafía

<http://www.definicionabc.com/comunicacion/encuesta.php>

[www.definicion.com](http://www.definicion.com) › General

- [www.salud/ciencia](http://www.salud/ciencia) significadodepsicologia



## IX. ANEXOS

### 9.1 Glosario

E.F: Educación Física

EORM: Escuela Oficial Rural Mixta

A.C: Actividad Física

Cefalea: Dolor de cabeza intenso y persistente que va acompañado de sensación de pesadez.

PADEP/DEF: Programa Académico de Desarrollo Profesional, Docentes de Educación Física.

SEGUNDO CICLO PRIMARIO: Se refiere a los grados de cuarto, quinto y sexto primaria.

EE.UU: Estados Unidos de Norteamérica

TAREA EN CASA: Específicamente para la clase de educación física, esta consiste en darle al estudiante un listado de tareas y/o actividades físicas para que las practique en casa, estas pueden ser de coordinación, equilibrio, de acondicionamiento físico entre

otras, y después de algunos días revisar la misma con la utilización de alguna herramienta evaluativa.

## 9.2 Instrumentos



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESCUELA DE EDUCACIÓN Y EL DEPORTE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE - ECT AFDE



### ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DEL SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA

Ficha No. \_\_\_\_\_

Establecimiento: Escuela Oficial Rural Mixta Paraje  
Chonimacorrál, JM.

Dirección: Paraje Chonimacorrál, Aldea San Antonio Sija, San  
Francisco El Alto, Totonicapán.

Grado: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Procedencia área: Rural ( ) Urbana ( ). Padece alguna  
enfermedad: (Si) (NO) Cual: \_\_\_\_\_

Lengua materna: \_\_\_\_\_

Condición económica: \_\_\_\_\_

Vo.Bo. Lic. Juan Alberto Cutz Gutiérrez, Asesor

A continuación, se le presentan una serie de preguntas para los  
cuales se le solicita responder de acuerdo a sus experiencias en  
la escuela del Paraje Chonimacorrál. Dichas preguntas se  
relacionan a la función del maestro de Educación Física.

1. Considera usted que la clase de Educación física ha  
contribuido en su salud.

SI

NO

De qué manera.

---

---

2. En la clase de Educación física se le ha informado sobre las funciones que tienen algunos órganos o aparatos del cuerpo humano en la actividad física.

SI

NO

¿Cuáles?

---

---

---

3. Cree usted que la clase de educación física le brinda otros beneficios, además de los físicos.

SI

NO

¿Cuáles?

---

---

4. Su maestro/a de Educación Física les ha platicado sobre la importancia de relacionarse entre niños y niñas.

SI

NO

¿Por qué cree que lo ha hecho?

---

---

5. Cree usted que la clase de educación física le puede servir para resolver problemas de la vida diaria.

SI

NO

¿De qué manera?

---

---

6. En la clase de educación física su maestro los motiva a realizar sus actividades.

SI

NO

¿Cómo lo hace?

---

---

7. Considera usted que en la clase de Educación física al realizar sus actividades les permite alegrarse y regresar a sus salones de clase con entusiasmo para seguir con sus clases.

SI

NO

¿Por qué?

---

---

8. El maestro de Educación física le permite recibir la clase de Educación física sin la indumentaria adecuada.

SI

NO

¿Porque lo haría?

---

---

9. Les ha platicado el maestro la importancia de recibir la clase de Educación física con la indumentaria necesaria.

SI

NO

Mencione algunos beneficios de recibir la clase de educación física con la indumentaria adecuada:

---

---

---

10. ¿Cree usted que la clase de educación física es importante para conocer y practicar los valores morales?

SI

NO

¿Qué valores son los que más se ponen en práctica en la clase de educación física?

---

---

---



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA  
ESCUELA DE ORIENTACIÓN TECNOLÓGICA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (EOTAFIDE)



## ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES

Ficha No. \_\_\_\_\_

Establecimiento: Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chonimacorral, JM.

Dirección: Paraje Chonimacorral, Aldea San Antonio Sija, San Francisco El Alto, Totonicapán.

Grado que atiende: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_

Edad de sus estudiantes: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Procedencia de los estudiantes (área): Rural ( ) Urbana ( )

Alguno de sus estudiantes padece alguna enfermedad: (Si) (NO)

Cual: \_\_\_\_\_

Lengua materna: \_\_\_\_\_

Condición económica de sus estudiantes: \_\_\_\_\_

Vo.Bo. Lic. Juan Alberto Cutz Gutiérrez, Asesor

A continuación, se le presenta una serie de cuestionamientos los cuales se le solicita responder de acuerdo a lo observado en la clase de educación física impartido a los estudiantes del segundo ciclo de primaria (cuarto, quinto y sexto grado)

1. ¿Cuál debería ser el rol del maestro de educación física en el desarrollo integral de los estudiantes?

---



---



---

2. Describa la importancia de la clase de educación física en el desarrollo integral del estudiante.

---



---

---

---

---

3. ¿Cuáles son los factores más comunes que afectan a los estudiantes del segundo ciclo de primaria en el ámbito biológico?

---

---

---

4. ¿Cuáles son los factores más comunes que afectan el desarrollo social del estudiante del segundo ciclo de primaria?

---

---

---

5. ¿Cuáles son los aportes más importantes que la clase de educación física brinda al estudiante del segundo ciclo de primaria, en el ámbito social?

---

---

---

6. ¿Cree que los padres de familia le dan la importancia debida a la clase de educación física, como parte de la formación integral del estudiante?

---

---

---

7. Según las necesidades de la comunidad educativa, ¿De qué manera considera que la clase de educación física brinda el aporte necesario para lograr el desarrollo psicológico del estudiante?



---

---

---

8. ¿Considera usted que la clase de educación física proporciona las herramientas necesarias para fomentar la práctica de actividad física y evitar el sedentarismo en los estudiantes del segundo ciclo de primaria?

---

---

---

9. ¿Cuáles son los aportes más importantes que la clase de educación física brinda al estudiante del segundo ciclo de primaria, en el ámbito psicológico?

---

---

---

10. De acuerdo a su experiencia en clase, ¿Cree usted que el hecho de que los estudiantes no desayunen, afecte su rendimiento escolar, específicamente en la clase de educación física a primera hora?

---

---

---

---

### 9.3 Programa Docencia y Extensión

## **PLAN DE DESARROLLO DE DOCENCIA Y EXTENSIÓN**

### **PARTE INFORMATIVA:**

**Establecimiento:** *EORM Paraje Chonimacorrall*

**Dirección:** *Paraje Chonimacorrall, aldea San Antonio Sija, San Francisco El Alto, Totonicapán.*

**Participantes:** *Docentes del establecimiento*

**Director:** *Prof. Máximo Francisco Hernández Pérez*

**Coordinadora:** *MEF Carmen Liliana Yax Gutiérrez*

**Nombre de la actividad.** *“Importancia de la educación física en el desarrollo integral del estudiante del segundo ciclo primario”*

**Fecha de aplicación:** *02 de marzo de 2016*

**Duración de la actividad:** *de 8:00 a 13:00 horas*

### **JUSTIFICACION**

Con la intención de dar a conocer la importancia que tiene el desempeño del rol del profesor de educación física en el desarrollo integral de estudiante se hace necesario compartir con los compañeros docentes de la EORM paraje Chonimacorrall cuáles son los factores que afectan el desarrollo de los mismos en los ámbitos biológico, psicológico, social y laboral, así de esa manera lograr el apoyo de los docentes desde las edades

tempranas dígase el primer ciclo de educación primaria que comprende los grados de primero, segundo y tercero primaria. Es por ello que se realizarán actividades para dar a conocer los beneficios más importantes que la clase de educación física brinda al estudiante del segundo ciclo en su desarrollo integral.

### **OBJETIVO GENERAL.**

Valorar los beneficios de la aplicación de un plan actividades físicos-recreativas en la participación de docentes de la Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chonimacorral.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

- Promover la actividad física en los docentes, a través de la clase de E.F. para el descubrimiento de su importancia en la vida.
- Realizar actividades físicas que permitan el desenvolvimiento del docente con el entorno de la comunidad educativa.
- Reconocer los efectos de la educación física en los ámbitos biológico, psicológico, social y laboral.
- Evaluar los efectos del plan actividades físico-recreativa dirigido a lograr la y participación de los docentes.

## PROGRAMACION:

| 1ra. PARTE TEORICA  |   |  |   |   |                                     |
|---------------------|---|--|---|---|-------------------------------------|
| No                  | Actividad   | Lugar  | Metodología   | tiempo  | Recursos                            |
| 1                   | bienvenida Presentación   | Salón  | Exposición  | 5 minutos                                     |                                     |
| 2                   | Construcción de conceptos:<br>Biología, psicología, social y laboral y el vínculo que tienen con la actividad física  | Salón  | Lluvia de ideas   | 25 minutos                                    | Pizarra<br>Papelógrafo.             |
| 2                   | EXPOSICION<br>Importancia de la educación física en el desarrollo integral del estudiante del segundo ciclo primario. | salón  | Presentación de diapositivas  | 30 minutos                                    | Computadora<br>Cañonera             |
| 2da. PARTE PRACTICA |   |  |   |   |                                     |
|                     | actividad   | contenido  | Organización  | Tiempo/método                                 | recurso                             |
|                     | CALENTAMIENTO   | Juego recreativo<br>"Terremoto"<br>-Lubricación de articulaciones.<br>-Trote<br>- estiramiento | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tríos</li> <li>• círculo</li> <li>• grupos</li> <li>• círculo</li> </ul> | 15 minutos<br>global                          |                                     |
|                     | PARTE PRINCIPAL   | Carrera:<br>Media duración, relevos, y velocidad<br>Saltos:                                    | Individual<br>Grupos<br>Hileras.  | 30 minutos<br>Global<br>Descubrimiento guiado | Conos<br>Aros<br>Cuerdas<br>Pelotas |

|                              |   |  |                   |                   |  |
|------------------------------|---|--|-------------------|-------------------|--|
|                              |   | Lateral, cruzado, de cuerdas.<br>Lanzamientos:<br>Pelota de tenis. |                   |                   |  |
|                              | PARTE FINAL   | Vuelta a la calma<br>Juegos recreativo<br>"La avispa"              | Filas enfrentadas | 15 minutos global |  |
| <b>3ra. PARTE EVALUACION</b> |   |  |                   |                   |  |
|                              | Actividad   | Metodología  | Recurso           | Tiempo            |  |
| 1                            | Recopilación de actividades físicas realizadas                                      | Parejas  | Papelógrafo       | 5 minutos         |  |
| 2                            | Evidenciar en qué momento se vincula lo biológico con las actividades prácticas.    | Parejas  | libre             | 5 minutos         |  |
| 3                            | Evidenciar en qué momento se vincula lo Psicológico con las actividades realizadas. | Parejas  | libre             | 5 minutos         |  |
| 4                            | Evidenciar en qué momento se vincula lo social con las actividades realizadas.      | parejas  | libre             | 5 minutos         |  |
| 5                            | Evidenciar en qué momento se  | parejas  | libre             | 5 minutos         |  |

|  |                                   |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------|--|--|--|--|
|  | vincula lo laboral con lo físico. |  |  |  |  |
|  | <b>RECOMENDACIONES</b>            |  |  |  |  |
|  | <b>HIDRATACION A DOCENTES</b>     |  |  |  |  |

### **DEFINICIÓN DE EDUCACION FÍSICA:**

La educación física estudia y utiliza el movimiento humano para contribuir a la formación capacidad y mejoramiento integral del individuo. Considerado como una unidad funcional que comprende aspectos físicos, de pensamiento, de personalidad e interacción social.

En lo que hace referencia a su sentido educativo o formativo, la educación física es una disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del sujeto.

### **BENEFICIOS DE LA EDUCACION FÍSICA EN EL DESARROLLO INTEGRAL DEL ADOLESCENTE:**

“Según el Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte José Miguel Fernández Porras, “La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación básica. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y

formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida”. La educación física implementada en los primeros grados de escolaridad le brinda al estudiante una mejor capacidad de desarrollar sus habilidades, no solo coordinativas, sino también las de pensamiento lógico e interacción con el medio que lo rodea. Hoy en día en nuestro sistema escolar la educación física ha tenido un gran avance debido a que los padres de familia han aceptado de buena forma la implementación de este curso en las escuelas oficiales del país.

## INFORME PROPUESTA DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EXTENSIÓN

Resumen ejecutivo:

La propuesta de docencia de educación física de calidad fue desarrollada con la comunidad educativa de la EORM Paraje Chonimacorral Aldea San Antonio Sija, San Francisco El Alto Totonicapán. Esta actividad se llevó a cabo en las instalaciones de la escuela contando niños y niñas, 15 docentes del mismo centro educativo. La actividad se realizó en una hora con veinte minutos. El evento dio inicio con la bienvenida de la actividad luego el objetivo del mismo. Seguidamente el calentamiento

respectivo a nivel general, para luego dar conocer el contenido de la actividad los que eran las carreras, saltos y lanzamientos. En la parte final del evento se llevó a cabo un juego recreativo para luego la evaluación y reflexión de lo realizado.

Durante la evaluación se concientizo a los docentes que, el desarrollo de la clase de educación física no solamente tiene fines físicos, sino que también desarrolla al niño desde el punto de vista biológico en donde el movimiento permite el desarrollo y fortalecimiento de sus órganos y sistemas. Desde el punto de vista psicológico porque en la actividad que se realiza, el estudiante se libera de tensiones, preocupaciones al momento de realizar las actividades propias. Desde el punto de vista social fue posible verificar e identificar los momentos en que el estudiante se relaciona con los demás sin importar si se conocen previamente. Y desde punto de vista laboral se pudo identificar los momentos de la vida en el que se recurría a ciertas habilidades o destrezas para afrontar las situaciones propiamente del quehacer cotidiano.



## **JUSTIFICACIÓN**

Es importante conocer los principios teóricos y vivenciar la actividad física para comprender los efectos tanto biológicos, psicológicos, social y laboral que aportan en la vida del ser humano.

## **OBJETIVO GENERAL.**

Valorar los efectos y beneficios que brinda la aplicación de un plan de actividades físico-recreativas en la participación de docentes de la Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chonimacorral.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

- Promover la actividad física en los docentes para el descubrimiento de su importancia en el desarrollo integral del ser humano.
- Realizar actividades físicas que permitan el desenvolvimiento del docente con el entorno de la comunidad educativa.
- Reconocer los efectos de la educación física en el aspecto biológico, psicológico, social y laboral.
- Evaluar los efectos del plan actividades físico-recreativa dirigido a lograr la y participación de los docentes y estudiantes del segundo ciclo primario.

**Establecimiento:** EORM Paraje Chonimacorral

**Dirección:** Aldea San Antonio Sija, San Francisco El Alto, Totonicapán.

**Participantes:** Docentes del establecimiento y alumnos del segundo ciclo primario.

**Directora:** Prof. Máximo Francisco Hernández Pérez

**Coordinador:** Carmen Liliana Yax Gutiérrez

**Nombre de la actividad:** Taller *“Importancia de la educación física en el desarrollo integral del estudiante del segundo ciclo primario”*

**Fecha de aplicación:** 02 de marzo de 2,016

**Metodología a utilizar:**

Para el taller teórico práctico sobre, la Importancia de la educación física en el desarrollo integral del estudiante del segundo ciclo primario se desarrolló con una ronda para la estimulación del ambiente para que los docentes participaran. Seguidamente se procedió a pasar un pre-test en donde los docentes daban a conocer sus conocimientos acerca del tema. Luego de recibir las pruebas se procedió a la presentación de las diapositivas con los contenidos programados en relación tema. Al finalizar la presentación se volvió a pasar a cada docente el post test con el mismo contenido del cual se evidencio la adquisición de nuevos conocimientos o el reforzamiento de los mismos.

## **Desarrollo temático.**

### 3.4 Educación Física

La educación física estudia y utiliza el movimiento humano para contribuir a la formación capacidad y mejoramiento integral del individuo. Considerado como una unidad funcional que comprende aspectos físicos, de pensamiento, de personalidad e interacción social.

“A pesar que el concepto Educación Física, es un término relativamente nuevo, su raíz etimológica viene de antiguas voces, originándose de la palabra educación que proviene del latín educere, que significa “sacar hacia fuera”; y físico, que viene de phycis, concepto ampliamente evocado en el mundo griego antiguo, que indica naturaleza. La phycis es lo que de natura se hace real, lo que aparece ante nosotros como tal, lo que es, por lo tanto, realidad perceptible y tangible. Con relación al cuerpo humano, la phycis hace referencia a lo único que hace posible su existencia, como lo es el soma, que es lo que en el ser humano se mueve, se ve y se toca”. Tal como señala Francisco Lagardera Otero, que: “es a partir de su contenido etimológico como el término educación física se manifiesta como depresión de una actividad pedagógica que incide de forma total en la educación del ser. Lo físico es una realidad tangible, sensible y como tal susceptible de poder ser educada.” Lagardera Otero Francisco,

Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte”, Barcelona, España, 2000. (Zamora J.L. 2,009, pág. 23)

En este caso podemos decir que la educación física es la encargada de desarrollar la acción motriz, educar al cuerpo en la acción que se realiza.

“Como puede deducirse, el debate conceptual no termina y todavía no se ha dicho la última palabra máxime cuando la educación física, se amplía en su campo de acción, y del sector tradicional de la escuela y la educación se extiende al sector de la reeducación de incapacitados, al sector del deporte propiamente dicho, y al sector del inmenso campo del tiempo libre, de la expresión corporal, a lo que cabe sumar el campo de la investigación, entre otros, en el que los trabajos de mayor interés provienen de disciplinas exteriores a la educación física, con lo que ésta sólo es tocada de repercusión con el resultado cruel de tan sólo el traslado de conocimientos”. (Parlebas Pierre, Ob. Cit.)

“En lo que hace referencia a su sentido educativo o formativo, la educación física es una disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del sujeto”.

La razón por que la educación física no es considerada como una ciencia es que debido a su amplitud, esta no se encarga del

estudio de algo en específico, sino que se apoya de diferentes ciencias y/o disciplinas, y utiliza diferentes medios para lograr la formación integral del individuo, ya que antiguamente se creía que este era la suma de cuerpo, mente y alma, cada parte por separado, sin embargo la educación física concibe al ser humano como un todo que debe desarrollarse como una unidad.

### 3.5 importancia de la educación física en el proceso de educación, aprendizaje y enseñanza de los estudiantes

“Según el Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte José Miguel Fernández Porrás, “La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación básica. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida”.

La educación física implementada en los primeros grados de escolaridad le brinda al estudiante una mejor capacidad de desarrollar sus habilidades, no solo coordinativas, sino también las de pensamiento lógico e interacción con el medio que lo rodea. Hoy en día en nuestro sistema escolar la educación física ha tenido un gran avance debido a que los padres de familia

han aceptado de buena forma la implementación de este curso en las escuelas oficiales del país.

“A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos”.

“Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la básica primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura”

“A través de la clase de Educación Física los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas

alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento”.

“Para hablar de una educación integral, en la que ningún aspecto del ser humano quede librado al azar, debemos considerar (y esto no es ninguna novedad) el cuerpo y la mente conformando una unidad, por lo que la educación física no debe ubicarse dentro del escalafón programático como la hermana menor de las disciplinas intelectuales, sino en un nivel de paridad, ya que una contribuirá con la otra para el desarrollo de logros cada vez más complejos. Vayamos a un ejemplo absolutamente cotidiano y de fácil observación. Basta señalar los avances que se advierten en la motricidad de los niños de tres años cuando trabajamos con ellos el espacio desde lo corporal y lo cognitivo, utilizando simultáneamente el trazo sobre la hoja de papel y el trabajo en el patio con gis, los niños van reconociendo, indicando, señalando, marcando, observando límites (adentro y afuera, arriba y abajo.), etcétera.

La inclusión de la Educación Física como un espacio respetado y asistido por la comunidad educativa necesita su acompañamiento. ¿Cómo y qué deberíamos hacer? Advertir su importancia, sus competencias y, al mismo tiempo, preparando el

terreno para que la huella que deje en los niños sea perdurable y socialmente significativa. Es decir, si queremos que los niños y las familias le den importancia al área debemos comenzar por darle, nosotros como docentes, la misma jerarquía que los demás subsectores.

En definitiva, la importancia de la enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Al respecto, aseguran: "Es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento"; "con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo"; "porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc."; "mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales". (Fernández Porras, Revista Digital Año 13 - Nº 130 - Marzo de 2009)

### 3.9 Diferencia entre educación física y deporte

Anteriormente se tenían ideas equivocadas de lo que es Educación Física y Deporte, ya que en algunos casos se confundían a los Maestros de educación física con deportistas, o viceversa, se creía que un



deportista puede ejercer el rol de docente de educación física, por los conocimientos que estos podían tener acerca de una disciplina deportiva. Actualmente con el desarrollo de estas dos áreas que van de la mano una con la otra pero que no son lo mismo podemos diferenciarlas y decir que en efecto el deporte es un medio de la educación física, ya que, en el Currículo Nacional, específicamente en las Guías Programáticas de Educación Física, en el segundo ciclo de educación que abarca de cuarto grado a sexto grado de primaria, se busca el mejoramiento de habilidades técnicas de deportes específicos. Si bien la educación física utiliza al deporte como un medio de desarrollo de habilidades motrices y cognitivas de los estudiantes, puede llegar a ser una herramienta para el fomento del deporte de alto rendimiento en estudiantes. Por lo cual vamos a definir de forma separada cada una de estas para la mejor comprensión de las mismas.

3.9.1 Educación física: Como lo vimos anteriormente podemos decir que la educación física estudia y utiliza el movimiento humano para contribuir a la formación capacidad y mejoramiento integral del individuo. Considerado como una unidad funcional que comprende aspectos físicos, de pensamiento, de personalidad e interacción social. En lo que hace referencia a su sentido educativo o formativo, la educación física es una

disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del sujeto.

3.9.2 ¿Que es el deporte? Se denomina deporte a la actividad física basada en reglas y que se practica con variedad de finalidades que bien pueden ser recreativas, como medio de mejoramiento de la salud, y en su más alto nivel profesional o de alto rendimiento. El deporte con el paso del tiempo ha sufrido pequeñas variaciones, creándose nuevas formas de practica y dejándose de lado otras. Con frecuencia el deporte se práctica bajo la forma de una competencia. Las competencias pueden desempeñarse entre dos personas compitiendo entre ellas, o dos equipos que compiten entre ellos, pero internamente cooperan. Este es un medio muy importante de la educación física ya que debido a que contempla distintas reglas ayuda a los estudiantes a respetarlas para poder ser parte del mismo.

#### 4. Desarrollo integral del adolescente

“La adolescencia es un período del desarrollo humano que se construye sobre las experiencias de desarrollo de la niñez y sienta fuertes bases para la adultez. El/la adolescente enfrenta un proceso del desarrollo en diferentes esferas de su vida: cambios físicos y fisiológicos, transformaciones psicológicas y

modificaciones de orden social. Este proceso que avanza al unísono y en complemento permite hablar de la adolescencia como el tiempo del descubrimiento del mundo interior; el reconocimiento del mundo de vida, del espacio social y de la construcción de su quehacer en la acción social. En definitiva, cambios que se hacen evidentes en itinerarios de transición que varían en función de las influencias de carácter socio histórico.

La adolescencia es la etapa en la que el ser humano experimenta diversos cambios, sean estos físicos, psicológicos, sociales en los que el adolescente llega a ser capaz de descubrir y a la vez tratar comprender el mundo que lo rodea y el papel que él juega en el mismo. Es también en esta etapa en la que el ser humano adquiere una identidad, de género, social y cultural.

“En interacción con el mundo adulto él y la adolescente, en la coyuntura actual, deben establecer replanteamientos a sus límites y roles, así como afrontar la emergencia de un protagonismo en los espacios sociales que les han hecho situarse y posicionarse progresivamente como actores principales en la promoción de sus derechos y en los aportes que pueden hacer al orden social. Este mostrarse de lo juvenil ha ejercido presión sobre políticas públicas, producciones legislativas, programas sociales que reconocen la condición del/la adolescente con un lugar y visibilidad específicas”.

## 4.2 Desarrollo biológico en la adolescencia

“La adolescencia es un periodo en donde se van a producir intensos cambios físicos, que comienzan con la aparición de los primeros signos de la pubertad: aparecen los caracteres sexuales primarios y secundarios, en ambos sexos el cuerpo cambia, y se manifiesta con fuerza el deseo sexual y la búsqueda de relaciones afectivas con otras personas. La adolescencia temprana que abarca de los diez a 13 años: Durante este periodo se generan los primeros cambios corporales en donde el cuerpo del infante va adquiriendo su cuerpo adulto. Los órganos sexuales comienzan a madurar debido a la acción de determinadas hormonas, y se manifiesta en el hombre la primera eyaculación y en la mujer la primera menstruación. También durante esta etapa se empieza a generar una preocupación por los cambios púberes y el joven comienza a tener cierta incertidumbre acerca de su apariencia. La adolescencia media que abarca de los 14-16 años: en este curso de tiempo el joven comienza a tener sus primeras experimentaciones sexuales por lo que surge una preocupación por la apariencia y se genera un deseo de poseer un cuerpo más atractivo”.

## 4.3 Desarrollo psicológico en la adolescencia

“La adolescencia es el período durante el cual la capacidad de adquirir y utilizar conocimientos llega a su máxima eficiencia,

capacidad que se va acentuando progresivamente desde los 11 - 12 años. Según la teoría cognitiva de Piaget (1969) el joven pasa desde la etapa de las operaciones concretas a las operaciones formales que permiten el pensamiento abstracto, donde el grado de sutileza y complejidad de su razonamiento se hace mayor. El adolescente logra desprenderse de la lógica concreta de los objetos en sí mismos y puede funcionar en estados verbales o simbólicos sin la necesidad de otros soportes. Se constituye así en un individuo capaz de construir o entender temas y conceptos ideales o abstractos. Esta capacidad se supone que llegará a formar parte de la casi totalidad de los adolescentes entre los 17 - 18 años”.

#### 4.4 Desarrollo social en la adolescencia:

“En la adolescencia uno de los cambios más significativos que supone esta etapa, es el paso desde la vida familiar a la inserción en la vida social.

Se espera del adolescente una inserción autónoma en el medio social y que alcance el estatus primario: asumir una independencia que lo exprese personalmente y dirigirse hacia roles y metas que tengan consonancia con sus habilidades y que estén de acuerdo con las probabilidades ambientales. El joven procura que sus sentimientos de adecuación y seguridad provengan de sus propias realizaciones, las que confronta

frecuentemente con su grupo de pares o compañeros de edad similar”.

“En la adolescencia temprana se tiende a establecer una relación cercana de amistad con uno o más amigos del mismo sexo. Este vínculo es estrecho y el contacto con miembros del otro sexo suele hacerse en grupo. Hay una fuerte desidealización de las figuras de autoridad, tendiendo al distanciamiento, desobediencia y evitación de dichas figuras. Adquirir destrezas e intereses propios de la edad. Compartir problemas y sentimientos comunes.”

“En este período se tiende a asumir los valores y códigos del grupo de pares, lo que aumenta la distancia con los padres, existiendo una tendencia "anti-adulto".

En la adolescencia tardía los valores del grupo dejan de tener tanta importancia, siendo los propios valores acordes a la identidad los que se privilegian. Respecto a las figuras de autoridad, se comienza a producir una reconciliación y reparación”. (UNICEF “Desarrollo Adolescente y Derechos Humanos, 2005, pág. 11)

#### 4.5 Desarrollo laboral en la adolescencia

“La situación del adolescente trabajador, hoy por hoy, es uno de los elementos que afecta directamente el desarrollo normal de este grupo etéreo. Esto en el sentido que la incorporación

temprana al trabajo y en condiciones de explotación se convierte en uno de los factores de riesgo que ejercen un efecto negativo sobre el proceso de crecimiento y desarrollo de éste, situación que afecta, en última instancia, su salud como un todo”. (Contreras Acosta, 1999)

#### 4.5.1 El trabajo y sus implicaciones sobre el desarrollo integral del adolescente

“Partiendo de los conceptos enumerados anteriormente, puede afirmarse que, si la adolescencia es concebida como una etapa, este puede hacerse corta en aquellos casos en donde se comienza a trabajar precozmente; o bien, ampliarse en aquellas otras situaciones donde la pubertad se adelanta y la independencia se posterga para edades más avanzadas, a causa del mayor tiempo que toma el joven para preparar su inserción socio laboral” (Donas, 1995)”.

“De esta forma, surge la siguiente interrogante: Por qué es importante considerar el factor trabajo para comprender la Salud Integral del Adolescente. Lo esencial aquí es referirse a las situaciones que impulsan a que los adolescentes se estén integrando a más temprana edad al mercado laboral”. (Contreras Acosta, 1999)

#### 4.6 Importancia de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes:

La educación física cumple un papel muy importante en el desarrollo de los estudiantes, ya que como lo hemos visto anteriormente contribuye en el desarrollo biológico previniendo enfermedades y preservando la salud de los estudiantes, en el ámbito psicológico contribuye al mejoramiento de las capacidades de autoestima, autoconocimiento y autocontrol; en lo social ayuda a la integración y socialización de distintos caracteres, fortaleciendo los vínculos de amistad, trabajo en equipo y respetar reglas generales de competencia y convivencia que ayudan a resolver conflictos en la vida diaria. En el ámbito laboral fortalece la responsabilidad y aprovechamiento del tiempo libre en actividades físico-deportivas.

#### **Recursos:**

**Humanos:** Dirección, Personal docente, estudiantes.

Económicos: Refrigerio, hidratación.

Tecnológicos: Computadora, cañonera, impresora.

#### **Producto esperado:**

Para la realización del evento se contó con la participación de 18 docentes, los cuales mostraron su interés en conocer la importancia de la E.F en el desarrollo integral de los estudiantes.



A consecuencia de ello dieron a conocer sus opiniones para el mejoramiento del desarrollo integral de los estudiantes desde las primeras edades siendo estos en el nivel pre-primario y primer ciclo primario de educación, de la misma manera se evidencia el aprendizaje de cada uno a través de los post -test.

### **Cobertura:**

La actividad desarrollada cubrió a los estudiantes de las siete secciones correspondientes al segundo ciclo primario siendo estos 174 estudiantes del total alumnado del centro educativo en el que, en la convocatoria previamente girada, se solicitó la presencia con la indumentaria adecuada, sin embargo, todos los asistentes participaron del evento, aunque no contara con el mismo.

### **Impacto:**

La actividad fue bien recibida por los y las estudiantes y el personal docente prueba de ello es que los estudiantes y docentes participaron activamente en las actividades realizadas. Los docentes y estudiantes se mostraron satisfechos por la intención de hacer actividad física. A consecuencia del evento sugirieron algunos cambios en la planificación de actividades deportivas, para que se involucren más en las actividades de E.F. y que estos talleres se desarrollen en otras oportunidades ya que

se logró concientizar de los beneficios de la educación física y su impacto en el desarrollo integral de los estudiantes.

### **Evidencias de logro**

Primeramente, se contó con la presencia de los docentes del nivel primario, así como la participación de los docentes del nivel pre-primario, estudiantes de cuarto quinto y sexto grado en todas sus secciones, lo que hace ver que en asistencia la convocatoria sufrió el efecto esperado. En relación al contenido tanto docentes y estudiantes disfrutaron de la actividad, aunque algunos no portaron la indumentaria adecuada, todos se involucraron a la práctica y esto sirvió de base para la explicación de la importancia de la práctica de la educación física con la indumentaria adecuada.



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala



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



Post- test sobre el tema: “Importancia de la educación física en el desarrollo integral del estudiante del segundo ciclo primario” impartido a docentes de la EORM Paraje Chonimacorral.

De acuerdo al tema abordado sobre la importancia de la E.F en el desarrollo integral de los estudiantes del segundo ciclo primario responda las siguientes interrogantes.

1. ¿Qué es educación Física?

---

---

---

2. ¿Qué es Biología?

---

---

---

3. ¿Qué es Psicología?

---

---

---

4. ¿Qué es el desarrollo social?

---

---

---

5. ¿Qué es el desarrollo laboral?

---

---

---

6. ¿Cuál es la importancia de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes del segundo ciclo primario la EORM Paraje Chonimacorral?

---

---

---

# Fotografías de la actividad de desarrollo de Docencia

## Presentación del tema



## Aplicación de Post-test



## Desarrollo de actividades practicas

## Juegos previo al calentamiento



### Calentamiento general y específico



### Carreras de Relevos





Carreras de mediana duración



Salto de cuerdas







Desarrollo de Extension con estudiantes de cuarto, quinto y sexto primaria.

Instrucciones generales , previas a la actividad





## Actividades de socialización



## Calentamiento general y específico



## Actividades de coordinación



## Actividades de carrera, relevos y otros.

