

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
DE PÁRVULOS ANEXA A LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA LORENZO
MONTUFAR, JUTIAPA JORNADA MATUTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

NIDIA ADALÍ GONZÁLEZ ALAY

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem in the background. It features a central figure of a woman holding a book, surrounded by various symbols including a castle, a lion, and a column. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEMALTENSIS INTER" is inscribed around the perimeter.

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

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

M.A Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

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

Pablo Josue Mora Tello
Mario Estuardo Sitaví Semeyá
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 62-2016
CODIPs. 2302-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
Nidia Adalí González Alay
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEXAGÉSIMO TERCERO (63º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

“SEXAGÉSIMO TERCERO: 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 de Párvulos anexa a la Escuela Oficial Urbana Mixta Lorenzo Montufar, Jutiapa jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Nidia Adalí González Alay

CARNÉ: 201415530

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

/Sindy



PADEP/DEF No. 065-2016

28 de Julio de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que el **Licenciado Juan José Álvarez González** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE SISTEMATIZACIÓN** titulado:

“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial de Párvulos anexa a la Escuela Oficial Urbana Mixta Lorenzo Montufar, Jutiapa jornada matutina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Nidia Adalí González Alay

CARNÉ: 201415530

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 28 abril 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulada **“El rol del profesor de educación física del PADEP DE, en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la EOP, Anexa a EOUM, Lorenzo Montufar, Jutiapa, jornada matutina, Preprimario”**. De la estudiante Nidia Adali Gonzalez Alay, con carné 201415530 PRIMER INGRESO de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


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



C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 065-2016
CODIPs. 836-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
Nidia Adalí González Alay
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEXAGÉSIMO SEXTO (66º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

“SEXAGÉSIMO SEXTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial de Párvulos anexa a la Escuela Oficial Urbana Mixta Lorenzo Montufar, Jutiapa jornada matutina nivel primario”**, de la carrera de profesorado de Educación Física realizado por:

Nidia Adalí González Alay

CARNÉ: 201415530

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Sindy

Guatemala 01 abril 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Directora de la Escuela Oficial de Párvulos Anexa a Escuela Oficial Urbana Mixta Lorenzo Montufar en el municipio de Jutiapa, departamento de Jutiapa, la estudiante **Nidia Adalí González Alay, carné No. 201415530**, 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 de Párvulos Anexa a Escuela Oficial Urbana Mixta Lorenzo Montufar, Jutiapa, Jutiapa, jornada matutina nivel preprimario”**. 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,

A handwritten signature in blue ink is written over a large blue circle. To the right of the signature is a circular official stamp. The stamp contains the text "ESCUELA URBANA DE NIÑOS" at the top, "DIRECCION" in the center, and "LORENZO MONTUFAR, JUTIAPA" at the bottom.

Licda. Bessi Julissa Barrera Lucero.

Directora

**EODP Anexa a EOU Mixta Lorenzo Montufar
Jutiapa, Jutiapa.**

Dedicatoria:

Especialmente dedicado al todo poderoso Dios, y a la virgencita de Guadalupe que sin la ayuda de ellos no podríamos realizar nuestros más anhelados sueños, gracias señor por permitir culminar una meta más en mi vida.

A mi familia por ser apoyo incondicional, importante e incentivarme a seguir adelante.

Agradecimientos:

A nuestros catedráticos por los conocimientos que nos aportaron.

A mi familia, y amigos, compañeros, que siempre me apoyaron.

A PADEP DEF por darnos la oportunidad de seguir estudiando y de aportarnos sus conocimientos.

Índice.

I. Marco conceptual.	
1.1. Planeamiento.....	2
1.2. Justificación.....	2
II. Marco Metodológico.....	4
2.1. Objetivo.....	4
2.1.1. Generales.....	4
2.1.2. Específicos.....	4
2.2. Método.....	4
2.2.1. Muestra.....	4
2.2.2. Recolección de datos.....	4
2.2.3 análisis estadístico.....	4
2.2.4. Instrumentos.....	5
II. Marco Teórico.....	5
3.1. Historia de la Educación Física.....	6
3.2 Historia de Educación Fisca en Guatemala.....	6
3.3 Educación Física.....	8
3.3.1 Relaciones entre la actividad física y la salud.....	10
3.3.2. La escuela y la educación física en la promoción de la actividad física y la salud de la infancia y la juventud.....	11
3.3.3 Psicología de la salud.....	12
3.3.4. Efecto del ejercicio físico sobre el Bienestar Psicológico.....	13
3.3.5 Ejercicio y salud mental.....	15
3.4. Beneficios de la actividad física sobre la salud.....	16

3.4.1 ¿Es sano hacer ejercicio?.....	17
3.4.2 ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física para la salud?.....	18
3.4.3 Entendemos a la Educación Física como una disciplina científico-pedagógica.....	21
3.5. Beneficios de la Actividad Física.....	22
3.5.1 Beneficios Fisiológicos.....	22
3.5.2 Beneficios Psicológicos.....	22
3.5.3. Beneficios Sociales.....	23
3.5.4. Beneficios Adicionales en la Infancia y Adolescencia.....	23
3.6. Los Valores en la Actividad Física y el Deporte.	24
3.6.1. El Juego Limpio (No Violencia).....	25
3.6.2. El Cuidado al Medio Ambiente.....	25
3.6.3. La Solidaridad.....	25
3.6.4. Los Hábitos Saludables.....	25
3.6.5. El Coraje Y La Superación.....	26
3.6.6. La Amistad Y El Compañerismo.....	26
3.7. Fines y Objetivos de la Educación Física.....	26
3.7.1. Visión.....	27
3.7.2 Misión.....	27
3.8. Rol del Profesor de Educación Física.....	28
3.8.1. Perfil del Docente en Educación Física.....	29
3.8.2. Las Funciones.....	31
3.9. Saber Cognitivo.....	33
3.9.1 Creatividad.....	34
3.9.2. Conocimiento.....	35
3.9.3. Saber Hacer Procedimental.....	35

3.9.4. Habilidades Naturales.....	35
3.9.5. Habilidades Motrices Básicas.....	37
3.9.5 Capacidades Físicas.....	41
3.9.6. Actitud.....	45
3.9.7 Valores Morales.....	46
IV. Marco Operativo.....	50
4.1.1. Diseño de la investigación.....	50
4.1.2. Presupuesto.....	50
4.1.3 Programación.....	51
V. Presentación de Resultados.....	52
5.1 Análisis de Datos.....	52
5.2. Interpretación.....	59
VI. Conclusiones.....	60
VII. Recomendaciones.....	61
VIII. Bibliografía.....	62
IX. Anexos.....	63
9.1. Glosario.....	63
9.2. Instrumento.....	66
9.3. Programa de Docencia.....	69
9.4. Programa de Extensión.....	74

Introducción.

Los aportes de la Educación Física, son múltiples e importantes, nos impulsan a concientizar sus beneficios, el por qué y para que se debe realizar la actividad física, su principal objetivo es la salud; además de otros beneficios importantes como lo son los fisiológicos, psicológicos y sociales, muchas veces se tienen la idea que solo es darle una pelota al niño y decirles jueguen (jugar futbol) o correr, por eso se da a conocer la verdadera clase de Educación Física, sus fines y objetivos.

Es indispensable dar a conocer sus orígenes, su Historia, su significado y concepto, los beneficios que aporta, a través del el saber cognitivo, el saber hacer procedimental, el saber actitudinal; habilidades naturales, desplazamientos, capacidades físicas, los valores en la actividad física y el deporte, fines y objetivos de la Educación Física, rol del Profesor de Educación Física.

I. Marco conceptual.

1.1 Planteamiento Del Problema:

Los estudiantes de preprimaria no habían tenido la oportunidad de contar con un Maestro de Educación Física de planta. Y debido a esta particularidad los estudiantes y padres de familia parecen sorprendidos de esta nueva clase pero muy agradable. El desconocimiento del objetivo de la Educación Física, no sabían porque y para qué tienen que recibir Educación física los estudiantes de preprimaria. Son estudiantes de 4, 5 y 6 años, residentes más que todo en el área urbana, en el nivel preprimario, con una situación económica media y baja, su nivel de salud estable, normal, eran bastante imperativos, un poco rebeldes, contaba con una estudiante que padecía de asma, un estudiante que al realizar determinada actividad física no quería pasar porque decía que no podía.

1.2. Justificación:

Se observó que los estudiantes realizaban las actividades propuestas por la Maestra de Educación Física, pero no sabían porque y para que realizaban durante todo el ciclo escolar, se consideró necesario llegar a concientizar a estudiantes, maestros de grado y padres de familia a que conocieran la importancia que tendría para toda su vida esta clase.

A veces el maestro castiga al estudiante a que no salga a recibir esta clase porque se portó mal, o porque el padre de familia no deja que el niño realice actividad física ya sea por religión que no permiten que usen pantaloneta o por alguna enfermedad, digamos asma, gripe, tos o por el sol etc. no dando importancia a la Educación Física.

Para poder identificar el problema de desconocimiento del objetivo de la clase de Educación Física, porque y para que lo deben realizar, fue necesario plantear una serie de preguntas a los que de ella se beneficiaban.

¿Qué es Educación Física?

¿Sabe porque y para que reciben Educación Física?

¿Qué beneficios cree que puedan recibir los niños de esta clase?

¿Cree que el MINEDUC hizo bien al incluir esta clase al Currículo Nacional de Educación?

Fue importante la realización de la investigación tanto científica como académica y social porque a través de ello se pudo llegar a un consenso y en donde se llegaría a obtener un resultado de cómo es que era considerada la Educación Física hasta ese momento, en este establecimiento.

Se veía la necesidad de dar a conocer que es Educación Física y su principal objetivo porque y para que lo debían realizar, porque se había observado que el maestro de grado, padres de familia y estudiantes, muchas veces no le daban la mayor importancia a esta clase y era por desconocer sus múltiples beneficios.

Los aportes y beneficios que generaría la investigación fue la de darnos cuenta cómo se consideraba la Educación Física para luego, ver la forma de cómo se concientizaría sus beneficios, porque y para que debían realizar actividad física, porque se tenía la idea errónea que solo era darle una pelota al niño y decirles jueguen (jugar fútbol) y correr, y quizás se debió por el mal ejemplo que se ha venido dando, y al desconocer sus principales objetivos, pero que se estaba tratando de dar a conocer la verdadera clase de Educación Física, sus fines y objetivos.

II. Marco Metodológico.

2.1. Objetivos.

2.1.1. Generales.

Concientizar a estudiantes, padres de familia y maestros de grado, los principales beneficios que aporta la Educación Física, y así fomentar un hábito de vida.

2.1.2. Específicos.

Promover la Educación Física a estudiantes, maestros de grado y padres de familia.

Motivar la práctica de actividad física a maestros, padres de familia y estudiantes en las clases de educación física.

2.2. Método:

El proceso o camino sistemático establecido para realizar esta tarea o trabajo con el fin de alcanzar un objetivo predeterminado fue la técnica de la observación, la recolección de datos a través de la encuesta y la gráfica.

2.2.1. Muestra. 20 Alumnos 8 maestros y 20 padres de familia.

2.2.2. Recolección de datos: Encuesta.

2.2.3. Análisis estadístico:

Según los resultados obtenidos en las gráficas se pudo observar que los estudiantes de la Escuela Oficial de Párvulos Anexa a EOUM Lorenzo Montufar desconocían por qué y para que debían realizar Educación Física, los padres de familia algunos si tienen una noción, pero necesitaban más información, mientras que los Maestros de

Grado si sabían para que y porque deben recibir educación física sus estudiantes.

2.2.4. Instrumentos: Observación, cuestionario y encuestas.

III. Marco Teórico.

3.1. Historia de la Educación Física:¹

Fundamentalmente era necesaria la historia de la Educación Física porque a partir de allí partiríamos a la concientización y conocimiento de la importancia de la clase de Educación Física. Antiguamente 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 poseían 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 Palestra¹.

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,

¹ CARVAJAL, Nestor; RAUSEO, Régulo; RICO, Henry. "Educación Física" 7mo grado. Editorial Romor C.A.

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.

3.2 Historia de Educación Física en Guatemala.

La Educación Física según nuestra historia, se registran durante la época precolombina, teniendo como finalidad preparar para la vida guerrera, durante la colonia, se recibía "calistenia" en las escuelas organizadas por el Obispo Francisco Marroquín. Durante largo tiempo se mantiene en grupos privilegiados hasta el gobierno de Estrada Cabrera, el cual organiza las escuelas prácticas, que con equipos gimnásticos se establece la clase de Educación Física con calistenia y gimnasia de aparatos.

En el año 1929 se creó la Liga Deportiva y se hizo el primer intento por organizar y asociar a las diversas ramas deportivas que existían en el país.²

² Evolución histórica. Organismos públicos. Sistema Educativo.
: Chelo Alarcón.

Con manifiesto desinterés la Educación Física fue introducida nuevamente en 1930 con el nombre de Gimnasia Escolar bajo la tutela del Negociado de Deportes del Ministerio de la Guerra, fundamentalmente denominado “Milicia Escolar”. En el año 1931 se creó el Negociado de Deportes. Al crearla, el Estado reconoció por primera vez la responsabilidad que tenía para desarrollar la Educación Física y el Deporte. En 1936 pasa a depender del Departamento de Extensión Cultural y Deportes del Ministerio de Educación Pública en el gobierno de el General Jorge Ubico que creó la Secretaría de Deportes, con el propósito de extender sus beneficios al interior del país, es decir, para desarrollar estas actividades a escala nacional; en los años de 1940 aparece el Departamento de Educación Física.

Los inicios de la DIGEF empezaron en el año 1940, cuando se creó el Departamento de Educación Física, dentro de la estructura organizativa de la oficina de extensión, cultura y deportes, del Ministerio de Educación Pública. Según el Acuerdo Gubernativo No. 368 “PALACIO NACIONAL”.- Ministerio de Educación Pública.- Guatemala, 26 de noviembre de 1947.-En la administración del entonces EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA, Juan José Arévalo, se creó la Dirección General de Educación Física con categoría de Dirección General. CONSIDERANDO: Que es deber del Estado proteger el desarrollo físico de niños, adolescentes y jóvenes, y que la Constitución de la República declara de utilidad social el incremento del deporte y la cultura física.

“El 8 de octubre de 1986, por Acuerdo Gubernativo No 756-86 se modificó su nominación a Dirección de Educación Física, Recreación y Deporte Escolar, restándole la categoría de Dirección General. El 15 de enero de 1990, el Decreto No. 75-89 – Ley del Deporte, la Educación Física y Recreación- le reconoce nuevamente la categoría inicial denominándole Dirección General de Educación Física, Recreación y Deporte. El 28 de agosto de 1997 el Congreso de la República realiza una readecuación y

emite el Decreto 76-97 Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte. El título 2, capítulo 1, artículo 32. Crea y reconoce, a través del Ministerio de Educación la Dirección General de Educación Física, con la responsabilidad de coordinar y dar cumplimiento a la filosofía, política y directrices de la Educación Física Nacional.”

Ahora la Dirección General de Educación Física - DIGEF - como le llamamos dentro por todo el ámbito de la Educación Física y el deporte, ha evolucionado tanto en los aspectos administrativos como curriculares y extracurriculares, expandiéndose y ampliando su cobertura de atención a los niños y niñas guatemaltecos.

3.3 Educación Física.³

Luego de haber conocido su historia tanto nacional como internacional debíamos conocer su significado o su concepto. Es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

La práctica de la Educación Física ha ofrecido a la sociedad el cuidado y preservación de la salud, fomenta la tolerancia, el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en

³ GUTIERREZ, Douglas y ORLANDO, Sara. "Educación Física. Nociones Fundamentales". Editorial Larens. 1.986.

Educación Física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

La Educación Física puede ser una actividad educativa, recreativa, social, competitiva o terapéutica.

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 es una disciplina y no una ciencia, ya que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto, sino que toma elementos de diversas ciencias hasta conformar su marco de aplicación.

En cuanto al desarrollo integral del individuo, la Educación Física trasciende la antigua idea del ser humano como una suma de cuerpo, mente y alma; por el contrario, trabaja sobre todos los aspectos de la persona como una unidad.

Sin embargo, esta mencionada asignatura lo que persigue fundamentalmente es que los estudiantes adquieran unos hábitos de vida saludables, aprendan a superar sus dificultades, acepten su propio cuerpo y mejoren sus cualidades físicas, aprenderán a esforzarse, a trabajar en equipo, a competir y también a aceptar los propios errores.

Se considera a la Educación Física como un agente promotor de la salud, desarrolla la competencia y la confianza física del estudiante. Promueve la capacidad y el desarrollo físico y un conocimiento del cuerpo en acción, proporciona oportunidades para que los estudiantes sean creativos, competitivos y que se enfrenten a diferentes retos como individuos así como en grupos y equipos. Promueve actitudes positivas hacia estilos de vida activos y sanos.

Los estudiantes aprenden a planear, realizar y evaluar acciones, ideas y desempeños para mejorar su calidad y eficiencia. A través de este proceso, los estudiantes descubren sus aptitudes, habilidades y preferencias y toman decisiones sobre cómo participar en la actividad física a lo largo de sus vidas.

El papel del ejercicio físico en la mejora del bienestar individual y social está siendo cada vez más importante en la medida que se incrementa el número de personas con problemas de ansiedad o depresión. Su relación con el bienestar psicológico tiene un carácter correlacional más que causal. Los efectos de los ejercicios físicos tienden a ser más agudos que crónicos, y las personas dicen sentirse mejor inmediatamente después del ejercicio, efecto que suele permanecer durante varias horas. El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental. Se han sugerido explicaciones psicológicas, fisiológicas y sociales para las distintas formas en que el ejercicio físico mejora el bienestar psicológico. Dado que el ejercicio físico está relacionado con esos cambios positivos, su práctica deberá ser alentada, promovida y facilitada por las personas e instituciones responsables.

3.3.1 Relaciones entre la actividad física y la salud.

Existen cada vez mayores evidencias de las relaciones entre la actividad física y la salud (Fentem, Bassey y Turnbull, 1998; Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton y McPherson, 1990), hasta el punto de considerar la propia inactividad como un factor de riesgo para las enfermedades modernas (Powell, Thompson, Caspersen y Kendrick, 1987; Tittel e Israel, 1991).

En la actualidad nos encontramos con dos importantes paradigmas que orientan la investigación y las estrategias de promoción

(Cureton, 1987; Bouchard y cols, 1990) y que denominan Devis y Peiró (1993): a) el paradigma centrado en la condición física, y b) el paradigma orientado a la actividad física. Estos dos paradigmas son herederos de las dos posiciones del debate sostenido por profesionales de la medicina y del ejercicio físico: a) los que defienden el valor de un programa aeróbico de condición física, y b) los que sugieren que la salud puede mantenerse con un programa de actividad física sin alcanzar las metas de la condición física (Devis y Peiró, 1993).

3.3.2. La escuela y la educación física en la promoción de la actividad física y la salud de la infancia y la juventud.

En el ámbito de la Educación Física escolar, la salud apareció como un tema de especial interés en las orientaciones que el Ministerio de Educación presentó para los programas de la asignatura en las enseñanzas medias y, más recientemente, en los distintos Currículos a que ha dado lugar la actual reforma del sistema educativo (Devis y Peiró, 1993).

Mientras la importancia de la actividad física parece ser evidente para los adultos, el papel de la misma en la infancia y la juventud se apoya, fundamentalmente, en la hipótesis de que su participación en actividades físicas aumentará la probabilidad de seguir participando en tales actividades cuando sean adultos (Pate y Blair, 1978; Shephard, 1984; Simons Morton y cols., 1987). Otros consideran que la disminución de factores de riesgo, como la inactividad, es una consideración importante en sí misma para los niños y niñas porque los niveles en los factores de riesgo de esta población predicen niveles de riesgo en adultos jóvenes (Sallis y McKenzie, 1991; Devis y Peiró, 1993)

Cuando se habla de niños/as y jóvenes es imprescindible hacer referencia a la escuela como centro clave para la promoción de la salud en estas edades, al menos en los países donde la escolaridad es obligatoria. Si nos referimos a la actividad física en particular, la educación física escolar cobra una especial relevancia (Simons - Morton y cols., 1987; Sallis y McKenzie, 1991).

La principal razón es que la escuela es el único lugar donde todos los niños/as, independientemente de su proeza atlética, tienen la oportunidad de participar en actividades físicas (Devis y Peiró, 1993).

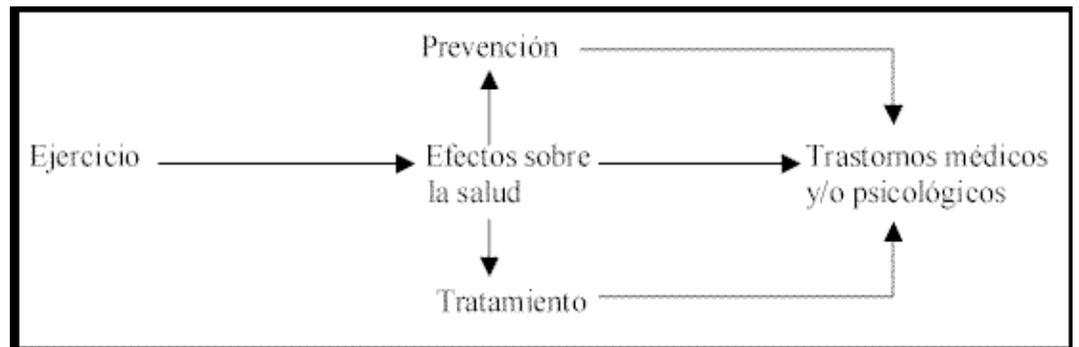
Sin embargo, debido al limitado tiempo de que dispone esta asignatura dentro del currículum escolar, la consecución de este objetivo se ve dificultada. De ahí que deba plantearse un trabajo conjunto entre la familia y la comunidad, y buscar estrategias que involucren al profesor y al estudiante, y a padres e hijos y compañeros (Harris, 1989; Fox, 1991).

3.3.3 Psicología de la salud.

En los últimos años asistimos a un resurgir de las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud en la sociedad de nuestros días. En ello ha jugado un papel fundamental el incremento de las enfermedades cardiovasculares, el apoyo que ha recibido la medicina preventiva y la extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud que se ha orientado a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables (Devis y Peiró, 1993).

Las repercusiones de esta "conciencia social de salud" (Crawford, 1987; Tinning, 1990) se dejaron sentir en la sociedad de los años ochenta con la aparición de los alimentos integrales, las bebidas light y la popularización del jogging y la gimnasia de mantenimiento.

A principios de esa década se detecta que la falta de ejercicio está involucrada, junto con otros hábitos malsanos, en la génesis de siete de las diez principales causas de muerte (Rodríguez Marín, 1991). A partir de ese momento, comienzan a estudiarse sistemática y profundamente las relaciones del ejercicio no sólo con los trastornos que podríamos llamar de tipo médico, como las enfermedades cardiovasculares, la obesidad o el cáncer, sino también con los de carácter más psicológico, como la ansiedad, el estrés o la depresión. En este contexto, podemos hablar del ejercicio como un aspecto más de la Psicología de la Salud, pues se presupone, y así parecen corroborarlo muchos estudios (Plante y Rodin, 1990; Biddle y Mutrie, 1991; Willis y Campbell, 1992) que el ejercicio produce efectos saludables, bien previniendo la aparición de trastornos de salud, bien facilitando el tratamiento de los mismos (Blasco, 1997).



El ejercicio desde la perspectiva de la Psicología de la Salud (Blasco, 1997)

Ejercicio físico y bienestar psicológico

3.3.4. Efecto del ejercicio físico sobre el bienestar psicológico.

Las distintas ideas expuestas hasta aquí sugieren una relación positiva entre el ejercicio físico y el bienestar psicológico. Se han propuesto varias hipótesis, tanto psicológicas como fisiológicas, para

explicar cómo funcionan los ejercicios físicos sobre el bienestar (Weinberg & Gould, 1996)

➤ Hipótesis de la distracción

Consiste en que es la distracción de eventos estresantes, más que la propia actividad, lo que explica la mejora de sensaciones relacionadas con el ejercicio físico. El respaldo a la hipótesis de la distracción procede de los estudios de Bahrke y Morgan (1978).

➤ Hipótesis de las endorfinas.

La hipótesis de las endorfinas es la explicación de base fisiológica más popular sobre las ventajas derivadas del ejercicio físico. El cerebro, la hipófisis y otros tejidos producen diversas endorfinas que pueden reducir la sensación de dolor y producir un estado de euforia. Parece probable que la mejora en el bienestar que sigue al ejercicio físico se deba a una combinación de mecanismos psicológicos y fisiológicos.

➤ Beneficios psicológicos del ejercicio físico.

A continuación relacionamos algunos aspectos psicológicos que son favorecidos por una práctica física asidua:

Aumento	Disminución
Rendimiento académico	Ausentismo laboral
Asertividad	Abuso de alcohol
Confianza	Ira
Estabilidad emocional	Ansiedad
Funcionamiento intelectual	Confusión
Locus de control interno	Depresión
Memoria	Dolores de cabeza
Percepción	Hostilidad
Imagen corporal positiva	Fobias
Autocontrol	Conducta psicótica
Satisfacción sexual	Tensión
Bienestar	Conducta tipo A
Eficacia en el trabajo	Errores en el trabajo

Adaptado por Weinberg & Gould, (1996) de Taylor, Sallis y Needle (1985).

➤ Ejercicio físico y depresión

Hasta el momento, la mayoría de estudios que han investigado la relación entre el ejercicio físico y las disminuciones en los niveles de depresión y ansiedad han sido correlacionales. Si bien, no podemos afirmar de manera concluyente que el ejercicio motivó o produjo el cambio en el estado de ánimo, sino más bien que el ejercicio parece estar asociado a cambios positivos en los estados de ánimo (Weinberg & Gould, 1996).

La inmensa mayoría de las investigaciones que estudian la relación entre ejercicio físico y bienestar psicológico han utilizado los ejercicios aeróbicos. Se ha demostrado que el ejercicio ha de tener la suficiente duración e intensidad para producir efectos psicológicos positivos.

En definitiva, como señalan Weinberg & Gould (1996), se puede decir que:

- Se ha puesto de manifiesto que el ejercicio regular está relacionado con disminuciones de la depresión a largo plazo.
- Cuanto mayor es el número total de sesiones de ejercicios, mayor es la reducción de los niveles de depresión.
- Cuanto más largo es el programa de ejercicios, mayor es la reducción en los niveles de depresión.

3.3.5 Ejercicio y salud mental:

El Instituto Nacional de Salud Mental convocó a un grupo de expertos para discutir las posibilidades y limitaciones de la actividad física para afrontar el estrés y la depresión (Morgan y Goldston, 1987). En lo referente al ejercicio y a la salud mental, el grupo llegó a las siguientes conclusiones:

- El estado de forma física está relacionado positivamente con la salud mental y el bienestar.

- El ejercicio físico está relacionado con la reducción de emociones vinculadas al estrés, como el estado de ansiedad.
- La ansiedad y la depresión son síntomas habituales de fracaso en el afrontamiento del estrés mental, y al ejercicio físico se le ha relacionado con una disminución del nivel - de suave a moderado - de la depresión y la ansiedad.
- Por lo general, el ejercicio físico a largo plazo está relacionado con reducciones en rasgos como el neuroticismo y la ansiedad.
- Los ejercicios físicos apropiados se traducen en reducciones en diversos índices de estrés, como la tensión neuromuscular, el ritmo cardíaco en reposo y algunas hormonas relacionadas con el estrés.
- La actual opinión clínica sostiene que el ejercicio físico tiene efectos emocionales beneficiosos en todas las edades y géneros.
- Las personas físicamente sanas que necesitan medicación psicotrópica pueden hacer ejercicios sin ningún temor si los realizan bajo estrecha supervisión médica.

3.4. Beneficios de la actividad física sobre la salud:

En la actualidad parece claramente demostrado que mientras que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar una de las principales causas de muerte en el mundo, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud.

No es fácil definir el término salud ya que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de ella, dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, la cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano. Muchas definiciones hacen referencia a la ausencia de enfermedad como concepto de salud, como por ejemplo la de Samuel Johnson en su Diccionario (1775), que dice que la salud "consiste en estar robusto, ileso o

carente de malestar, dolor o enfermedad". Según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), la salud se puede definir como "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades".

Una de las motivaciones para la realización de ejercicio físico es la búsqueda de ese estado de bienestar que se acerque al concepto individual de salud como componente básico de la calidad de vida.

3.4.1 ¿Es sano hacer ejercicio.?

Según estudios realizados, parece que existe una relación entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas. Por otra parte, es una realidad que las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida. Parece evidente por lo tanto que la práctica de ejercicio físico tiene algo de positivo para la salud.

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. Actividad física: es todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético. Ejercicio físico es un tipo de actividad física que se define como todo movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física. Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de sedentarismo.

Durante nuestra infancia y adolescencia la mayoría de nosotros mantiene un nivel de actividad física más que suficiente a través del juego y de diferentes actividades deportivas. Pero las oportunidades

de realizar ejercicio físico se reducen a medida que nos hacemos adultos. Además, a diferencia de generaciones precedentes, cada vez son menos los que realizan, ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, actividades que impliquen algún tipo de trabajo físico. En cualquiera de los países del mundo que llamamos desarrollado, los indicadores de actividad física muestran cifras realmente desalentadoras. Según distintas estadísticas el sedentarismo afecta de un 40 a un 60% de la población, y sólo 1 de cada 5 individuos alcanza el mínimo de actividad física recomendado para la salud.

3.4.2 ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física para la salud?

En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.

- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes.
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.
- La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardio-saludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión,

hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.
- Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.)
- Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.

Indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

La actividad física no es solo saludable a nivel físico, sino que a nivel mental es muy beneficiosa igualmente porque nos ayuda a liberar endorfinas y a sentirnos mejor con nosotros mismos. Además si practicamos el deporte en un entorno bonito, ese beneficio mental aumenta con creces.

El ejercicio físico intenso aumenta considerablemente el riesgo de eventos cardiovasculares (infarto agudo de miocardio o muerte súbita cardíaca), tanto en individuos previamente sedentarios como en aquellos que realizan actividad física de forma regular, el riesgo global sigue siendo claramente inferior en estos últimos.

Para aquellos que tengan intención de empezar un programa de actividad física intensa y tengan algún tipo de enfermedad crónica (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Diabetes, etc.) o mayor riesgo de padecerlas, y para las mujeres de más de 50 años y varones de más de 40 años, es aconsejable pasar un examen médico previo.

3.4.3. Entendemos a la Educación Física como una disciplina científico-pedagógica:

Como disciplina científica es un conjunto de conocimientos que se estructura en función de un dominio u objeto de estudio que interesa. La Educación Física toma como objeto de estudio al movimiento humano como medio educativo, investigando sus posibilidades en tal sentido, entendiéndolo como acto inteligente, significativo y expresivo, como proceso psicofisiológico y como medio para incrementar capacidades y promover aprendizajes inherentes a distintas actividades humanas.

Como disciplina pedagógica es un conjunto específicos de conocimientos que tienen sus características propias en el terreno de la enseñanza, que incluye contenidos y metodologías. En este caso la Educación Física aparece inserta en los currículum educativos (en lo formal y no formal) llevando al estudiante conocimientos específicos y promoviendo la educación por el movimiento. Emerge así nuestra disciplina como la principal responsable –aunque no la única-- de instrumentar la acción de educar por el movimiento, siendo innegable que el movimiento es el medio operativo por excelencia, mientras que educar es el fin.” (GARCÍA, A. 1991)1.

La Educación Física toma como medio educativo al movimiento humano, pero sistematizado culturalmente (como secuencias e integración de formas de moverse, con una estructuración definida

según fines que no siempre se han relacionado en su origen con lo educativo); según los casos y de acuerdo a los objetivos que se planteen, se acude a una o más “formas sistematizadas de movimiento”, siendo una de éstas el Deporte (en sus distintas formas o tipos), el cual será o no seleccionado como válido según las necesidades del destinatario.

De esta manera, tanto la Educación Física como el Deporte, no valen por lo que son en sí mismos, sino por lo que puedan producir en una apreciación puramente utilitarista, en la salud pública, en la seguridad, en la defensa y, obviamente, en educación

3.5. Beneficios de la Actividad Física.

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

3.5.1 Beneficios Fisiológicos.

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

3.5.2 Beneficios Psicológicos.

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

3.5.3. Beneficios Sociales:

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

3.5.4. Beneficios Adicionales en la Infancia y Adolescencia.

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

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

¡La actividad física es una forma de invertir en salud!
¡Cuesta poco, es fácil y barata! la salud no es solo la ausencia de enfermedad, salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.

3.6. Los Valores en la Actividad Física y el Deporte.⁴

Juan Carlos Jiménez define en su libro “el valor de los valores en las organizaciones” los valores como principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir

⁴ Javier deporte, educación física, valores

unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro. También son fuente de satisfacción y plenitud.

Los valores también son la base para vivir en comunidad y relacionarnos con las demás personas. Permiten regular nuestra conducta para el bienestar colectivo y una convivencia armoniosa.

Quizás por esta razón tenemos la tendencia a relacionarlos según reglas y normas de comportamiento, pero en realidad son decisiones. Es decir, decidimos actuar de una manera y no de otra en base a lo que es importante para nosotros como valor. Decidimos creer en eso y estimarlo de manera especial.

Una vez visto el significado del término valor, vamos a relacionarlo directamente con el deporte. Debemos recordar que los valores se adquieren, cada persona adquiere una serie de valores según lo que ve en sus amigos, maestros pero sobretodo en su familia. El niño pasa la gran parte de su tiempo en casa con su familia y todo debe partir de ahí.

En el ámbito escolar, el maestro debe ser el principal punto de referencia para inculcar valores en los estudiante, y la actividad física y el deporte son el principal medio para llegar a conseguir esto. Un maestro formado y consciente será capaz de inculcar valores positivos en los estudiantes, fomentando la participación, eliminando conductas agresivas, favoreciendo la no-discriminación o la inclusión social si fuera el caso.

El deporte nos ayudará a conseguir esto y, a continuación, vamos a ver qué podemos fomentar mediante la práctica deportiva:

3.6.1 El Juego Limpio (No Violencia):

La práctica deportiva debe favorecer el juego limpio, evitando situaciones agresivas en todo momento y dejando claro que la práctica deportiva está para divertirse y participar por encima del resultado.

La Interculturalidad (no racismo) e integración social:

La práctica deportiva debe favorecer la unión por encima de sexo, religiones, culturas, etc.

3.6.2. El Cuidado al Medio Ambiente:

La práctica deportiva no siempre se realiza en espacios cerrados, existen prácticas deportivas que se realizan al aire libre: senderismo, montañismo, escalada, orientación... actividades en plena naturaleza que hacen que podamos favorecer el sentimiento de respeto hacia esta. En el aula también podemos favorecer el cuidado del medio ambiente mediante actividades con materiales reciclados por citar algún ejemplo.

3.6.3. La Solidaridad:

El deporte suele ser un elemento colectivo donde la participación debe ser el principal objetivo por encima de ganar o perder.

3.6.4. Los Hábitos Saludables:

La práctica deportiva aúna gran cantidad de hábitos saludables: higiene, alimentación, hábitos posturales y de ejercicio físico. La estrecha relación entre deporte-actividad física y salud queda demostrada en este apartado y que en alguna otra ocasión entraremos a desarrollar más profundamente debido a la importancia que tiene esto para nuestros alumnos.

3.6.5. El Coraje Y La Superación:

Serán un valor positivo siempre y cuando se respete al contrario. Auto-superarse, sin duda, es positivo pero siempre y cuando se haga con respeto al contrario y sin mofarse de este.

3.6.6. La Amistad Y El Compañerismo:

Este es uno de los aspectos esenciales del deporte como valor. Por encima de ganar o perder, debe estar el compañerismo, permitir que todos puedan participar en una actividad y darle las mismas oportunidades al resto de compañeros por encima de la satisfacción propia.

El tema de los valores en el deporte da para mucho más, ya que es un apartado de gran importancia dentro del ámbito educativo. En nuestro currículo no se hace una clara referencia a estos y no se le da la importancia que deberían tener para poder formar a los alumnos que serán los ciudadanos del mañana.

3.7 Fines y Objetivos de la Educación Física.⁵

La Educación Física: Es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, entre otras.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de

⁵ **PEDRO CHOURIO**

CABIMAS, ZULIA, VENEZUELA

Licenciado en Educación, mención Educación Física Deporte y Recreación, entrenador y árbitro nacional de Voleibol

actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

3.7.1. Visión: El Programa de Educación Física pretende desarrollar individuos que se constituyan en personas educadas físicamente, que posean las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para moverse en una variedad de formas, en armonía con su medio físico y sus semejantes, y capaces de seleccionar la actividad de movimiento más adecuada a sus propósitos personales con el interés de hacerla parte de su estilo de vida. Asimismo será un ser humano conocedor de los procesos que le permitan dirigir sus propios aprendizajes, con la capacidad de trabajar en grupo y de ser un ciudadano productivo que exhiba dominio en el uso de la tecnología, y esté comprometido con la protección y el mejoramiento del ambiente para el disfrute de todos y defensor de nuestra cultura.

3.7.2. Misión: El Programa de Educación Física se propone exponer a los estudiantes a una variedad de experiencias educativas secuenciales para que participen de diversas actividades físicas, se instruyan sobre el movimiento humano, aprendan a moverse eficientemente, promuevan el movimiento como parte de un estilo de vida saludable y orienten su desarrollo e integración personal. La clase de Educación Física se concibe como parte integral del currículo escolar ofreciéndose de forma sistemática en todos los niveles educativos. Las actividades provistas responderán a los intereses y a las necesidades de los estudiantes teniendo presente el desarrollo de éstas. Se estimulará en el estudiante la búsqueda de significado en las actividades de movimiento. El estudiante tendrá participación en la toma de decisiones sobre sus metas y será responsabilizado por la evaluación de su progreso, brindándole la oportunidad para

reflexionar. Las actividades se llevarán a cabo en situaciones reales o cuasirreales donde pueden participar el estudiante solo o con otros compañeros. Se fomentará la solución de problemas como parte de las experiencias provistas y se estimulará el desarrollo de los distintos estilos de aprendizaje.

3.8. Rol del Profesor de Educación Física:

No podemos convertirnos en un simple transmisor de conocimientos o saberes, nuestra área es eminentemente procedimental, a través de la actividad del estudiante y de las situaciones didácticas que planifiquemos, el estudiante debe explorar, descubrir, experimentar y poner en práctica una gran cantidad de actitudes, valores y normas. Pocas materias curriculares pueden lograrlo. Como educadores debemos orientar y tutorar a nuestros alumnos, para ello es preciso: reconducir sus comportamientos, extender sus intereses, satisfacer sus necesidades, ampliar sus perspectivas sobre el mundo que le rodea, calmar sus iras, mitigar sus miedos, mejorar su autoestima, favorecer la relación y la comunicación con los demás, proporcionarle autonomía, responder sus dudas, ayudar a resolver sus problemas... Es decir, poner en funcionamiento nuestra función educadora y formadora.

Actitud: Profesional Según Salmerón (2011)⁶ la sociedad en la que se encuentran nuevas tecnologías, de comunicaciones, determina que el profesor de EF debe ser un profesional flexible sin prejuicios, con espíritu innovador, comprometido, responsable, con tolerancia frente a los cambios y toma de decisiones, adaptándose al medio y motivador haciendo un clima agradable para los alumnos. Debe conocer el contexto en el cual se desarrolla, analizarlo y luego comunicarse con los estudiantes, fomentando la convivencia, la participación, colaboración y reflexión, estando activamente en el proceso de socialización, evitando las desigualdades entre los alumnos.

⁶ Salmerón (2011)⁶

3.8.1. Perfil del Docente en Educación Física:⁷

El perfil es un elemento central en todo diseño, es la integración de conductas finales del egresado en educación, en esta oportunidad del especialista en Educación Física. Dicha conducta comprende dos áreas: la de Sensibilización, representada por los logros de actitudes requeridas para su desenvolvimiento en el orden individual, social y profesional y de la formación, referida al dominio de funciones, roles o áreas de incumbencia para la actividad profesional.

El perfil del docente de Educación Física en lo particular y de acuerdo al contexto debe ser:

- Creativo: Facultad de producir a partir de sus recursos afectivos y cognitivos.
- Innovador: Que transforma. Introduce novedades.
- Observador: Que examina con atención, que investiga.
- Colaborador: Que trabaja con otros en una obra en común.
- Comunicativo: Que transmite a los demás sus pensamientos, sentimientos y opiniones.
- Auténtico: Persona acreditada como cierta o positiva.
- Crítica: Que juzga.
- Honesto: Que actúa con rectitud.
- Objetivo: Desapasionado, imparcial, capaz de analizar un hecho sin influencias externas e internas.
- Responsable: Que responde a los actos que ejecuta.
- Sensible: Que siente y percibe los problemas.
- Analítico: Que separa y percibe las partes de un todo.
- Preciso: Capaz de ser conciso.
- Lógico: Que actúa siguiendo un razonamiento.

⁷ Educación y Deporte Nº 7, noviembre de 2008.
Juan Carlos Muñoz Díaz.

- Eficaz: Que produce el efecto deseado.
- Sistemático: Que actúa con métodos.
- Ordenado: Que actúa siguiendo un método.
- Previsivo: Que utiliza cálculos anticipado con prudencia y precaución.
- Perseverante: Que se mantiene constante en su propósito.
- Tenaz: Que insiste y es persistente.
- Audaz: Firme decidido.
- Emprendedor: Que toma iniciativas y las lleva a cabo.
- Líder: Persona carismática, que guía y convence.
- Persuasivo: Que tiene la habilidad de inducir a los demás a creer o hacer algo. Que convence.
- Dinámico: Que se mueve y emprende acciones de acuerdo al contexto.
- Participativo: Se documenta, interviene en tareas, trata con un colectivo en busca de soluciones a los problemas del ámbito educativo y comunitario.

Y otros como diestro, ético, humano, sensible, investigador, facilitador, mediador, administrador, promotor, evaluador, reflexivo, práctico.

Para finalizar, se importante resaltar que algunos docentes en educación física estamos desempeñando funciones que van desde el aula y más allá de ella; todo con la intencionalidad de hacer valer nuestro justo valor profesional.

- 3.8.2. Las Funciones: son las diferentes tareas que tendrá que realizar la persona que enseña y educa a la ciudadanía para ilustrarlos, formarlos, dotarles de conocimientos y habilidades y profesar la vida sana y del ejercicio físico.

Las funciones que tendrá que llevar a cabo en centros educativos son múltiples y varias, aquí vamos a destacar las principales funciones que el profesional de la enseñanza tendrá que llevar a cabo en sus horas de trabajo en el centro en el que ejerza la profesión de enseñar y educar a la población. Un apunte que desde mi punto de vista el enseñar bien y adecuadamente a los estudiantes tiene que ser un arte porque esto que se está comentado a modo de opinión personal debe de llevar muchos años de entrenamiento, trabajo, sacrificio y entrega para que los estudiantes de Educación Física saquen el máximo potencial posible, o sea, el buen profesor tiene que ser un artista de la enseñanza debido a que esta esculpiendo a la sociedad para entregar mejores ciudadanos al mundo en el que vivimos.

Funciones a destacar:

1. Motivadora: transmitir las ganas de hacer las cosas a sus estudiantes.
2. Educadora en hábitos saludables: consiste que por medio de la enseñanza transmitir las ideas de vida sana y ejercicio físico al alumnado.
3. Ilustrar: brindar de conocimiento en materias de deporte, salud, ejercicio físico, etc. a sus estudiantes.
4. Empatizadora: tratar de ponerse en el lugar de los estudiantes para ayudarles y apoyarles al máximo para que den su potencial.
5. Educadora en valores: transmitir valores éticos, morales y de comportamiento a sus estudiantes como por ejemplo el respeto.
6. Socializadora: transmitir la integración, normalización, igualdad, equidad y respeto a los estudiantes desde un contexto socializante.

7. Psicológica: tratar de ayudar por medio del deporte y del ejercicio tratar mentalmente a sus pupilos para que den su mejor versión y se desarrollen integralmente.
 8. Liderazgo: tratar en definitiva de ser el líder de la manada, zoológicamente hablando.
 9. Ejemplificación: tratar de ser el referente para que los estudiantes sigan las enseñanzas del profesor y tener un ejemplo claro porque para los estudiantes esta figura es como si fuera su superhéroe.
 10. Reforzadora: tratar de brindar el apoyo máximo a las personas que tengan dificultades en el aprendizaje sea la causa que sea.
 11. Orientadora: tratar de ayudar a focalizar los objetivos de los estudiantes y orientarles en todo lo que concierne a la materia de Educación Física, Deportes, Salud, Ejercicio Físico y Bienestar.
 12. Tutorización: es guiar por medio de estrategias docentes al estudiante para que consiga los objetivos deseados desde un principio.
 13. Evaluadora: comprobar y valorar si el estudiante ha logrado conseguir los objetivos planteados.
 14. Correctora: Tratar de hacerle dar cuenta al estudiante de sus errores para corregir desviaciones que nos impidan llegar al objetivo, es decir, tratar de ayudar a enderezar el rumbo académico y de desarrollo integral de las personas a las que está enseñando.
- 3.9. Saber Cognitivo: Debemos saber qué aspectos trata la educación física en el estudiante. Está relacionado con el proceso de adquisición de conocimiento (cognición) mediante la información recibida por el ambiente,

el aprendizaje, y deriva del latín *cognoscere*, que significa conocer. La cognición implica muchos factores como el pensamiento, el lenguaje, la percepción, la memoria, el razonamiento, la atención, la resolución de problemas, la toma de decisiones, etc., que forman parte del desarrollo intelectual y de la experiencia.

La psicología cognitiva, dentro de las ciencias cognitivas, está relacionada con el estudio de los procesos mentales que influyen en el comportamiento de cada individuo y el desarrollo intelectual. De acuerdo con el pensador suizo, psicólogo, biólogo y epistemólogo Jean Piaget, la actividad intelectual está vinculada al funcionamiento del propio organismo, a la evolución biológica de cada persona.

La teoría cognitiva creada por Piaget sostiene que la construcción de cada ser humano es un proceso que ocurre durante el desarrollo de una persona en su infancia. El proceso se divide en fases:

Sensorio-motor (0-2 años): el niño usa sus sentidos (que están en pleno desarrollo) y las habilidades motrices para conocer aquello que le circunda; Preoperatorio (2-7 años): se caracteriza por la interiorización de las reacciones de la etapa anterior dando lugar a acciones mentales que aún no son categorizables como operaciones por su vaguedad, inadecuación o falta de reversibilidad.

Operatorio-concreto (8-11 años): se hace referencia a las operaciones lógicas usadas para la resolución de problemas.

3.9.1 Creatividad: Denominada también pensamiento original, pensamiento creativo, inventiva, imaginación constructiva o pensamiento divergente, es la capacidad de crear, de innovar, de generar nuevas ideas o conceptos, o nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que normalmente llevan a conclusiones nuevas, resuelven problemas y producen soluciones originales y valiosas. La creatividad es la producción de una idea o un concepto,

una creación o un descubrimiento que es nuevo, original, útil y que satisface tanto a su creador como a otros durante algún periodo.

La creatividad o el pensamiento original, es un proceso mental que nace de la imaginación y engloba varios procesos mentales entrelazados. Estos procesos no han sido completamente descifrados por la fisiología. La cualidad de la creatividad puede ser valorada por el resultado final y esta es un proceso que se desarrolla en el tiempo y que se caracteriza por la originalidad, por la adaptabilidad y por sus posibilidades de realización concreta.

El cerebro humano tiene dos hemisferios con competencias diferentes entre ellos y parece que esta diferencia de competencias es exclusiva del ser humano. Aunque la creatividad también se da en muchas especies animales, sus cerebros difieren totalmente del nuestro, porque están especializados en dar respuesta a estímulos y necesidades visuales, olfativas, etc.

3.9.2. Conocimiento: Suele entenderse como: Hechos o información adquiridos por una persona a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de un asunto referente a la realidad.

Lo que se adquiere como contenido intelectual relativo a un campo determinado o a la totalidad del universo.

Conciencia o familiaridad adquirida por la experiencia de un hecho o situación. Representa toda certidumbre cognitiva mensurable según la respuesta a « ¿por qué?», « ¿cómo?», « ¿cuándo?» y « ¿dónde?».

La rama de la filosofía que estudia el conocimiento es la epistemología o teoría del conocimiento. La teoría del conocimiento estudia las posibles formas de relación entre el sujeto y el objeto. Se

trata por lo tanto del estudio de la función del entendimiento propia de la persona.

- 3.9.3. Saber Hacer Procedimental. El conocimiento procedimental es una de las dos maneras en que se almacena la información en la memoria a largo plazo. El conocimiento procedimental es el conocimiento relacionado con cosas que sabemos hacer pero no conscientemente, como por ejemplo montar en bicicleta o hablar nuestra lengua.

Lo procedimental se adquiere gradualmente a través de la práctica y está relacionado con el aprendizaje de las destrezas.

- 3.9.4. Habilidades Naturales⁸:

Habilidades motoras básicas. Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como correr, saltar, caminar, etc. Entendemos por habilidades motoras básicas, todas las formas de movimientos naturales que son necesarias para la motricidad humana, que sirven de sustento para la motricidad fina y para la adquisición de destrezas más complejas.

Es necesario fomentar el desarrollo y dominio correcto de las habilidades básicas como: saltar, correr, caminar, etc., ya que constituyen la parte esencial y básica de nuestra motricidad general, y así poder llevar a cabo las más específicas. Esto permitirá en el desarrollo del niño la adquisición de los objetivos de la educación física.

Clasificación de las habilidades motoras:

⁸ - Rigal, Robert : *"Motricidad humana. Fundamentos y aplicaciones pedagógicas"*. Editorial Pila Teleña S.A, 1987.: *"Patrones motores básicos"*. Alianza Deporte, 1990

Locomotoras: son movimientos que tienen como objetivo principal llevar al cuerpo de un lado a otro del espacio. Como por ejemplo: caminar, correr, saltar, deslizarse, rodar, trepar, etc.

No locomotoras: su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Como por ejemplo: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girarse, retorcerse, empujarse, levantarse, colgarse, equilibrarse, etc. De proyección o recepción: se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Como por ejemplo: lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, etc.

3.9.5 Habilidades Motrices Básicas: Coordinación Y Equilibrio.

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo. Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Tienen que ser comunes a todas las personas.
- Que sean básicas para poder vivir.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

- Desplazamientos:

Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la caminata y la carrera.

- Saltos:

El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la caminata, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. En todo salto existen dos fases:

-Fase previa o preparación al salto.

-Fase de acción, o salto propiamente tal.

Su realización implica la puesta en acción de los factores de fuerza, equilibrio y coordinación. Los niños empiezan a saltar a partir de los 18 meses, aproximadamente. A partir de los 27 meses, pueden saltar desde una altura de 30cm.

- Giros:

Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y sagital. Los giros, desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación de la persona.

Podemos establecer varios tipos de giros:

-Según los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas.

-Giros en contacto con el suelo.

-Giros en suspensión.

-Giros con agarre constante de manos (barra fija).

-Giros con apoyos y suspensión múltiple y sucesiva.

- Equilibrio:

Está estrechamente ligado al sistema nervioso central, que necesita de la información del oído, vista y sistema cinestésico (que está localizado en los músculos, las articulaciones y los tendones, y nos proporciona información sobre el movimiento del cuerpo). Así, por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad.

Su desarrollo está relacionado con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc. y con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro de gravedad, la dificultad del ejercicio, etc. Dependiendo del grado de desarrollo del niño, el equilibrio presenta diferentes grados de progreso:

- Hacia el 1er año el niño es capaz de mantenerse en pie.
- Hacia los 2 años aumenta progresivamente la posibilidad de mantenerse brevemente sobre un apoyo.
- A los 3 años puede permanecer sobre un pie entre tres y cuatro segundos y marchar sobre una línea recta marcada en el suelo.
- Hacia los 5 años el equilibrio estático y dinámico alcanzan una gran madurez.
- Pero no será hasta los 7 años cuando se completará la maduración completa del sistema de equilibrio andando en línea recta con los ojos cerrados.

Podemos hablar de dos tipos de equilibrio:

- El equilibrio estático: proyecta el centro de gravedad dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.

-El equilibrio dinámico: es el estado mediante el cual, la persona se mueve. Durante este movimiento, modifica constantemente su polígono de sustentación.

En el momento en que el equilibrio se altera, una de las manifestaciones más evidentes que surgen es el vértigo. El vértigo se define como una sensación falsa de giro o desplazamiento de la persona o de los objetos. En otras ocasiones lo que aparece es una sensación de andar sobre una colchoneta o sobre algodones, que es lo que se conoce como mareo

- Coordinación:

La coordinación puede definirse como el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores. También, como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso y con la velocidad e intensidad adecuadas. Tipos de coordinación: atendiendo a las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento podemos distinguir:

- Dinámica general: aquella que agrupa los movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos, y por tanto, gran cantidad de unidades neuromotoras.

- Óculo-manual y óculo-pédica: aquella que va dirigida a las manos o pies. Los ejercicios para desarrollarlas van encaminados a los lanzamientos y las recepciones.

- Dinámico-manual: corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión.

La coordinación dinámica general, sirve de base a todos los movimientos, estando presente en todas las habilidades básicas. Se

pretende que el movimiento cumpla su finalidad con el mínimo gasto energético.

Características propias de la coordinación son:

- La precisión en la ejecución.
- Su realización con el mínimo gasto.
- La facilidad y seguridad de ejecución.
- Grado o nivel de Automatismo.

A través de los ejercicios de coordinación se desarrollan las diferentes habilidades y destrezas corporales en relación con el movimiento.

3.9.5. Capacidades Físicas: Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad. Coordinación. Equilibrio. Agilidad.⁹

Uno de los objetivos de la Educación Física es planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer al estudiante sus propias necesidades de movimiento, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto básicas como específicas.

Por tanto el estudiante deberá conocer cuáles son esas capacidades de cara a evaluar su propia condición física y planificar actividades que permitan mejorarla así como las condiciones de calidad de vida y salud.

Definición: Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definirlas como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el

⁹ JOSE MANUEL RODRIGUEZ

individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.

Clasificación: Dentro de las capacidades y cualidades físicas básicas podemos hacer la siguiente clasificación:

-Capacidades motrices: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

-Capacidades perceptivo-motrices:

Coordinación y equilibrio.

-Capacidades resultantes: agilidad.

Resistencia: Definimos resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

Tipos De Resistencia: Fundamentalmente existen dos tipos de resistencia:

-Resistencia aeróbica. (la energía para la contracción muscular se obtiene mediante la utilización del oxígeno). Ej.-Carrera de diez mil m. Resistencia anaeróbica.(sin la utilización de oxígeno). Ej.-Carrera de cincuenta m.

- Beneficios Del Entrenamiento De La Resistencia:

Aumento del volumen cardíaco, permitiendo al corazón recibir más sangre y como consecuencia aumentar la cantidad de sangre que expulsa en cada contracción.

Mediante el desarrollo de la resistencia anaeróbica aumentamos el grosor de la pared del corazón y mediante la aeróbica aumentamos el tamaño del corazón: aumento del tamaño de las aurículas y ventrículos.

- Fortalecer y engrosar las paredes del corazón
 - Disminuye la frecuencia cardíaca, el corazón es más eficiente.
 - Mejora e incrementa la capilarización con un mejor y más completo intercambio de oxígeno.
 - Incide positivamente en el sistema respiratorio, mejorando la capacidad pulmonar.
 - Activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación (hígado, riñones, etc.)Para eliminar sustancias de desecho. Fortalece el sistema muscular
- Fuerza. Es la capacidad de vencer una resistencia exterior mediante un esfuerzo muscular. También lo podemos definir como la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad hace referencia al músculo y por tanto dependerá fundamentalmente de las características del mismo.
 - Tipos De Fuerza: La fuerza puede ser:
 - Estática: Es aquella en la que manteniendo la resistencia no existe modificación en la longitud del músculo. Ej.-levantamiento de peso.
 - Dinámica: Aquella en la que al desplazar o vencer la resistencia, el musculo sufre un desplazamiento. Esta fuerza dinámica puede ser, a su vez, lenta (máxima),rápida o explosiva (fuerza-velocidad), fuerza resistencia.Ej.-lanzamiento de balones medicinales.
 - Velocidad. Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.
 - Tipos de Velocidad: La velocidad puede ser:
 - Velocidad de reacción. Es la capacidad de efectuar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible. Ej.-Carreras por parejas de unos 20 metros.

- Velocidad de desplazamiento.

Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Ej.-Carrera de 100 m lisos.

Flexibilidad: Podemos entender la flexibilidad como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

- Tipos De Flexibilidad:
- Flexibilidad estática.

Está referida al grado de flexibilidad alcanzado con movimientos lentos y realizados con ayuda. Ej.- De pie con las piernas rectas intentar llegar al suelo sin doblarlas.

Flexibilidad dinámica: Conseguida sin ayuda, es la implicada en la mayoría de movimientos propios de cualquier deporte o actividad física. Ej.-Al intentar coger un rebote en baloncesto.

Coordinación: Es el control neuromuscular del movimiento; la capacidad de controlar todo acto motor.

- Tipos De Coordinación:
- Óculo manual:

Aquí englobamos los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros superiores. Ej.- Golpear con un bate de béisbol una pelota.

Óculo-pie: Comprende los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros inferiores. ej.- Realizar un control con el pie con un balón de fútbol.

- Dinámica general: Agrupa movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. ej.- Gatear o andar a cuatro patas.

- Equilibrio: Es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la fuerza de la gravedad.

Tipos De Equilibrio.

- Equilibrio estático: Se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse. Tiene escasa importancia en el mundo deportivo.ej.- Un ejercicio con un solo apoyo (una pierna en el suelo) e intentar mantenerse en el aire.
- Equilibrio dinámico: Se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige..ej.- El equilibrio que haces mientras corres.
- Agilidad: Es la capacidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Es una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra: Ismael Gutiérrez Bermej.

3.9.6. Actitud:¹⁰ También ha sido definida como un estado de la disposición nerviosa y mental, que se organiza a partir de las vivencias y que orienta o dirige la respuesta de un sujeto ante determinados acontecimientos. Por lo tanto, la actitud es más bien una motivación social antes que una motivación biológica. A partir de la experiencia, las personas adquieren una cierta predisposición que les permite responder ante los estímulos.

Una actitud es la forma en la que un individuo se adapta de forma activa a su entorno y es la consecuencia de un proceso cognitivo, afectivo y conductual. En el sentido más amplio de la palabra sólo hay tres actitudes, una actitud positiva, una actitud negativa y una actitud neutral. Pero en sentido general, una actitud es lo que se expresa.

¹⁰ Luis Recalde

- Confianza
- Seriedad
- Optimismo
- Pesimismo
- Interés
- Celoso
- Cortés
- Cooperativo
- Considera
- Gratitud
- Alegre
- Inferioridad
- Felicidad
- Franqueza
- Respetuoso
- Autoridad
- Sinceridad
- Persistente
- Honesto
- Sincero
- Simpático
- Responsable
- Realista
- Independiente
- Fiel
- Flexible
- Decisivo
- Confiado
- Pensativo
- Determinado
- Amoroso
- Satisfacción
- Hostil
- Generoso
- Modesto
- Seguro
- Tolerante
- Tipo
- Humilde
- Cauteloso
- Desconfiado
- Sarcasmo
- Ayudar
- Trabajador
- La inclusión
- Tenacidad

Estas fueron algunas de las actitudes que se pueden confundir con rasgos de personalidad ya que hay una línea muy delgada entre los dos. Los rasgos de personalidad son más rígidos y permanentes mientras que las actitudes pueden cambiar con distintas realidades y

experiencias de la vida. Los rasgos de personalidad son lo que los humanos están dotados mientras que las actitudes son aprendidas y adquiridas. En palabras simples, las actitudes son juicios o conclusiones que sacamos sobre determinados fenómenos de la vida, incluyendo nuestro propio ser.

A veces, se basan en nuestras experiencias y conocimientos y, a veces las adquirimos de otras personas. A veces se basan en lo que es verdadero o lo que pienso que es verdad. Los seres humanos manifiestan sus actitudes a través de su comportamiento y acciones.

Es posible que unos seres humanos cambien sus actitudes o desaprendan las actitudes que se aprenden. Hay que cambiar la forma en que él o ella piensa, se comporta y se siente con el fin de cambiar la actitud. Sin embargo, es muy difícil cambiar nuestras emociones y sentimientos, ya que constituyen una parte importante de nuestra actitud y por lo tanto un cambio de actitud es una tarea difícil. Aunque vaga, los sentimientos son poderosos y difíciles de controlar y por lo tanto, para cambiar su actitud debe comenzar con otros dos componentes, el pensamiento y la conducta, ya que son fáciles de controlar. Al cambiar estos componentes, es posible cambiar los diferentes tipos de actitudes realizadas por diferentes personas. Me gustaría salir con una famosa cita de Winston Churchill que dice mucho acerca de la actitud positiva en una sola línea que se puede reflexionar sobre, “La actitud es una cosa pequeña que hace una gran diferencia”.

3.9.7 Valores Morales¹¹: Son desarrollados y perfeccionados por cada persona a través de su experiencia. Por lo general los valores

¹¹ Elaborado por:
Maribel Elena Morales de Casas
Chitré, Panamá
UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMA. SEDE AZUERO

morales perfeccionan al hombre, en cuanto a las acciones buenas que realice, como: vivir de manera honesta, ser sincero, y ser bondadoso, entre otras.

Aun así, escoger los valores morales es una decisión netamente de la persona y no está obligado a ejecutarlo, es decir, cada persona es dueña de sus elecciones, y está en su juicio decidir si opta por ellos o no, sin embargo elegir y tomar acción sobre estos, tendrá un efecto de calidad extra en cada persona.

Cuáles son los valores morales:

- El Amor: Es considerado como la unión de expresiones y actitudes importantes y desinteresadas, que se reflejan entre las personas capaces de desarrollar virtudes emocionales.
- El Agradecimiento: La gratitud, agradecimiento, gratitud o aprecio es un sentimiento, del corazón o de actitud en el reconocimiento de un beneficio que se ha recibido o va a recibir.
- El Respeto: significa mostrar respeto y el aprecio por el valor de alguien o de algo, incluyendo el honor y la estima. Esto incluye el respeto por uno mismo, respeto por los derechos y la dignidad de todas las personas y el respeto por el medio ambiente que sustenta la vida. El respeto nos impide lastimar a lo que debemos valorar.
- La Amistad: Es una relación entre dos personas que tienen afecto mutuo el uno al otro. La amistad y de convivencia son considerados como atraviesa a través de un mismo continuo. El estudio de la amistad se incluye en los campos de la sociología, la psicología social, la antropología, la filosofía y la zoología. Diversas teorías académicas de amistad que se han propuesto, incluyendo la teoría del intercambio social, teoría de la equidad, la dialéctica relacionales y estilos de apego.

- La Bondad: Es el estado o cualidad de ser bueno, sobre todo moralmente bueno o beneficioso. En cierto sentido, es la cualidad de tener calidad. En otras palabras en el campo de texto de la bondad: beneficiosos, remunerado, útil, provechoso, excelente.
- La Dignidad: Es un término que se utiliza en las discusiones morales, éticos y políticos para significar que un ser tiene un derecho innato de respeto y trato ético.
- La Generosidad: Es el hábito de dar libremente, sin esperar nada a cambio. Puede implicar tiempo, ofreciendo bienes o talentos para ayudar a alguien en necesidad. A menudo equiparada con la caridad como virtud, la generosidad es ampliamente aceptada en la sociedad como un rasgo deseable.
- La Honestidad: Se refiere a una faceta del carácter moral y se refiere a los atributos positivos y virtuosos tales como la integridad, veracidad y sinceridad, junto con la ausencia de la mentira, el engaño o robo.
- La Humildad: Es la cualidad de ser modesto y respetuoso. La humildad, en diversas interpretaciones, es ampliamente visto como una virtud en muchas tradiciones religiosas y filosóficas, cuya relación con las nociones de ausencia de ego.
- La Justicia: Es un concepto de la rectitud moral basada en la ética, la racionalidad, el derecho, la ley natural, la religión o la equidad. También es el acto de ser justo y / o equitativo.
- La Laboriosidad: Es el gusto por trabajar y esforzarse en conseguir objetivos sin rendirse.
- La Lealtad: Es la fidelidad o devoción a una persona, país, grupo o causa.
- La Libertad: Es la capacidad de los individuos para controlar sus propias acciones.
- La Paz: Es un estado de tranquilidad que se caracteriza por la no permanencia de conflictos violentos y la facilidad de no tener

temor a la violencia. Habitualmente se explica cómo la ausencia de hostilidad.

- La Perseverancia: Es la tendencia del individuo a comportarse sin ser reforzado en los propósitos motivación y al no desfallecer en el intento.
- La Prudencia: Es la capacidad de gobernar y disciplinar a sí mismo mediante el uso de la razón. Es clásicamente considerada como una virtud.
- La Responsabilidad: Un deber u obligación de realizar satisfactoriamente o completar una tarea (asignado por alguien, o creados por la propia promesa propia o circunstancias) que hay que cumplir, y que tiene una pena consiguiente al fracaso.
- La Solidaridad: Es la integración y el grado y tipo de integración, que se muestra por una sociedad o un grupo de gente y de sus vecinos.
- La Tolerancia: una actitud justa y objetiva, y permisiva hacia aquellos cuyas opiniones, prácticas, raza, religión, nacionalidad, etc, difieren de los propios.

IV. Marco operativo.

4.1 Diseño De La Investigación.

4.1.1. Equipo de investigación.

Investigador principal: Nidia Adalí González Alay.

Directora del Establecimiento: Bessi Julissa Barrera.

4.1.2. Presupuesto.

PRESUPUESTO DE LA INVESTIGACION		
RUBRO	CANTIDAD	TOTAL
Utilización de internet.	20 horas	Q.160.00
Impresiones.	60 hojas	Q.60.00
Fotocopias de sistematización.	100 hojas	Q.25.00
Resma hojas.	1	Q. 35.00
Tinta.	2	Q. 120.00
Encuadernación.	4	Q. 240.00
SUBTOTAL.		Q. 640.00
IMPREVISTOS.		Q. 200.00
TOTAL.		Q. 840.00

4.1.3. Programación.

ACTIVIDADES	MESES											
	febrero				marzo				abril			
	SEMANAS											
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Diagnóstico situacional Sistematización												
✓ Tema a investigar												
✓ Planteamiento												
✓ Justificación												
✓ Objetivos												
Elaboración del Marco Teórico.												
✓ Identificación de fuentes bibliográficas.												
✓ Acopio de información bibliográfica.												
✓ Construcción del marco teórico												
Proyecto Docencia												
Proyecto Extensión												
Diseño de la prueba.												
✓ Selección de la muestra												
✓ Tipo de muestreo												
✓ Técnicas e instrumentos de recolección de datos.												
✓ Descripción de las técnicas e instrumentos con sus respectivos Indicadores.												
Administración del proyecto												
✓ Organización jerárquica del proyecto												
✓ Recursos institucionales.												
✓ Presupuesto de la investigación												
Trabajo de campo												
✓ Aplicación de las técnicas e instrumentos de recolección de datos.												

V. Presentación de los Resultados:

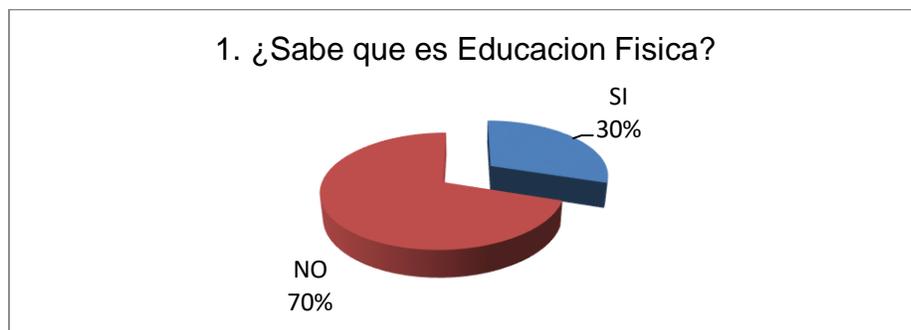
5.1. Análisis de datos.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA EXTENSIÓN CUILAPA
SANTA ROSA.

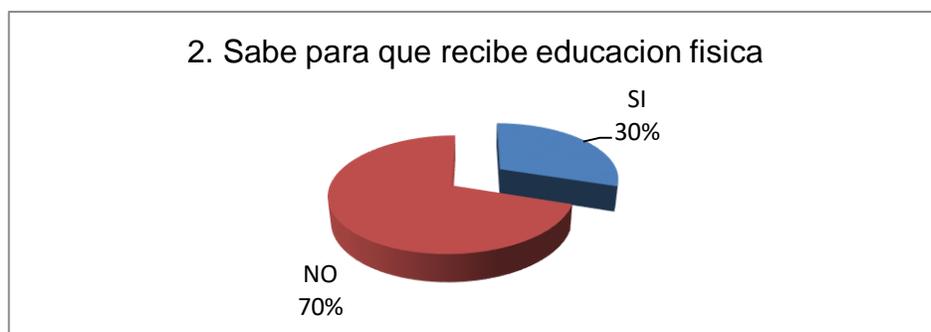
Escuela de Ciencias Psicológicas.

Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE
PADEP/DEF.

Encuesta No. 1. Dirigida a Alumnos (as) de la EODP Anexa a EOUM Lorenzo
Montufar, Jornada Matutina, Del Área Urbana.



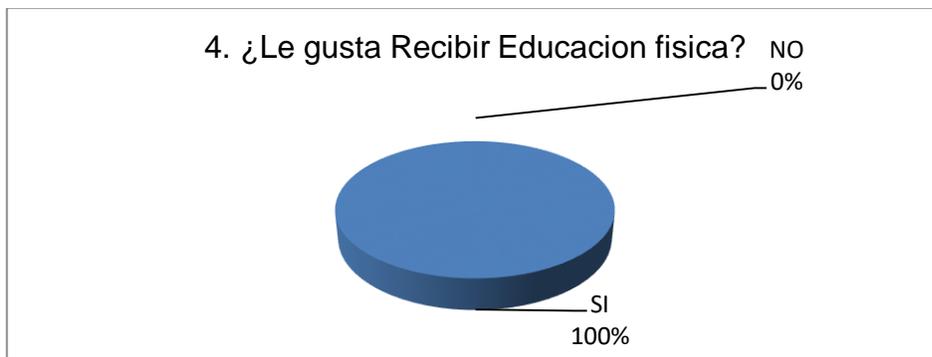
De un 100 % el 30% indico saber que es Educación Física y el 70% indico no saber? Que tenían una idea pero que necesitaban saber un concepto más amplio de que es Educación Física en sí?



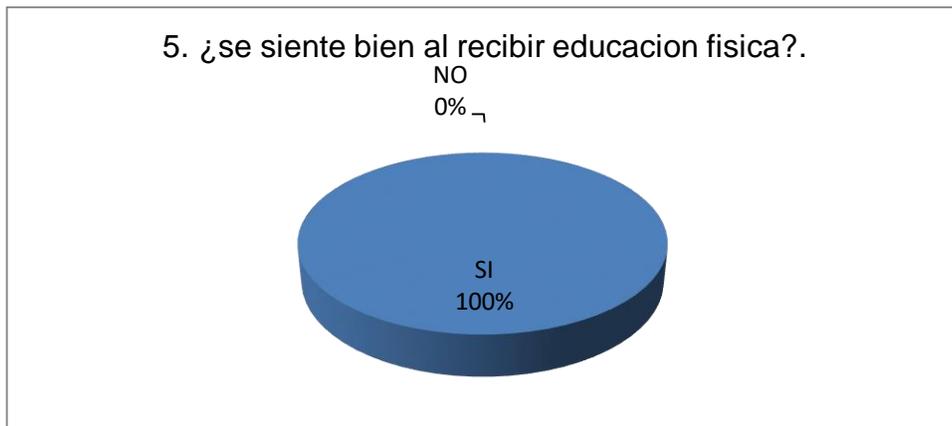
Un 30% de los alumnos indico saber para que recibe Educación Física y un 70% indico que no saben.



El 100% de los alumnos índico que si consideraban importante la Educación Física.



El 100% de alumnos índico que si les gusta recibir educación Física.



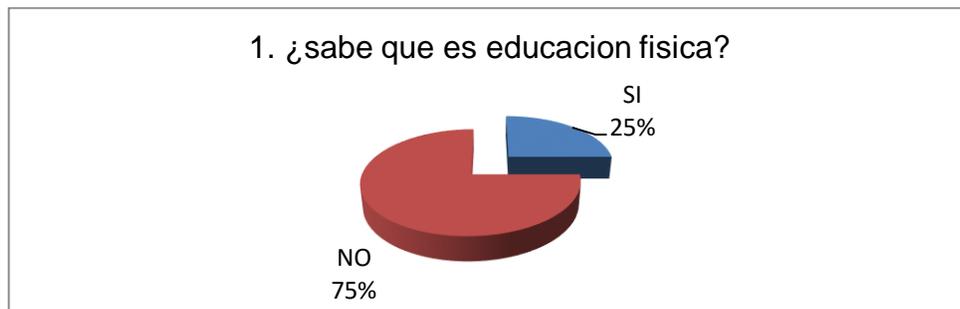
El 100% de alumnos índico que si se sienten bien al recibir Educación Física.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA EXTENSIÓN
CUILAPA SANTA ROSA.

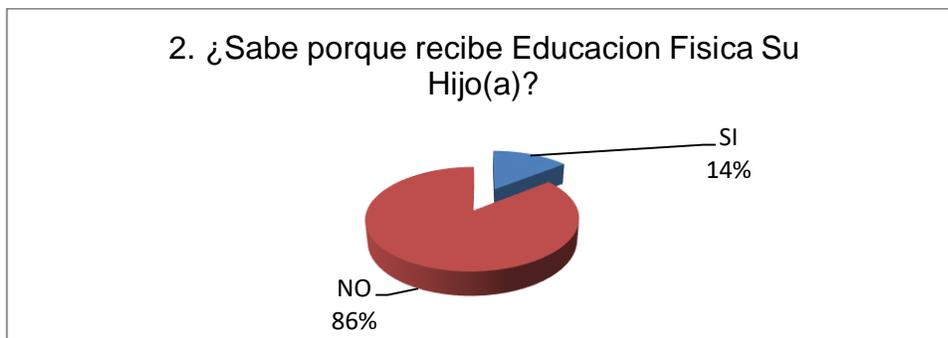
Escuela de Ciencias Psicológicas.

Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte
ECTAFIDE PADEP/DEF.

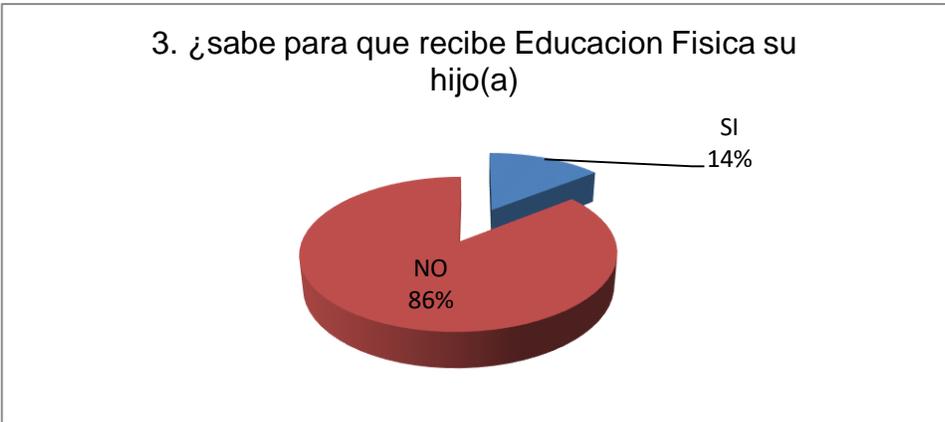
Encuesta No. 2. Dirigida a Padres y Madres de familia de la EODP Anexa a
EOUM Lorenzo Montufar, Jornada Matutina.



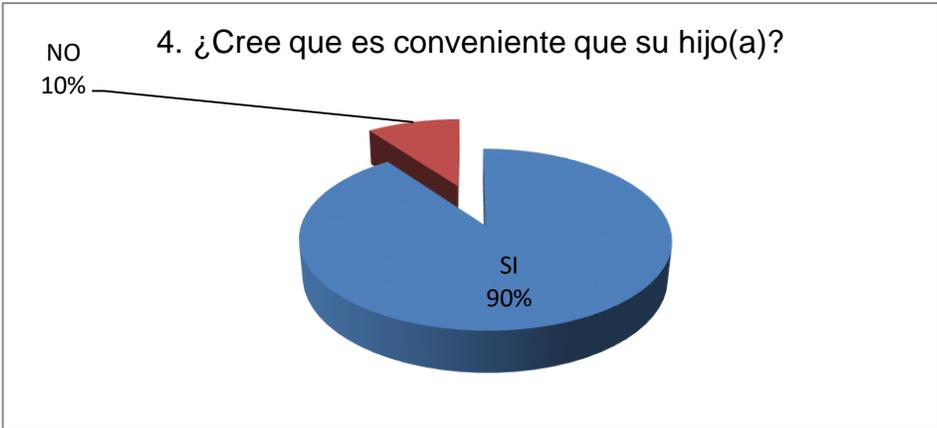
Según la encuesta realizada a padres de familia el 25 % contesto que si saben que es educación física mientras que el 75 % indico que no saben que tienen una idea pero necesitan un concepto más amplio



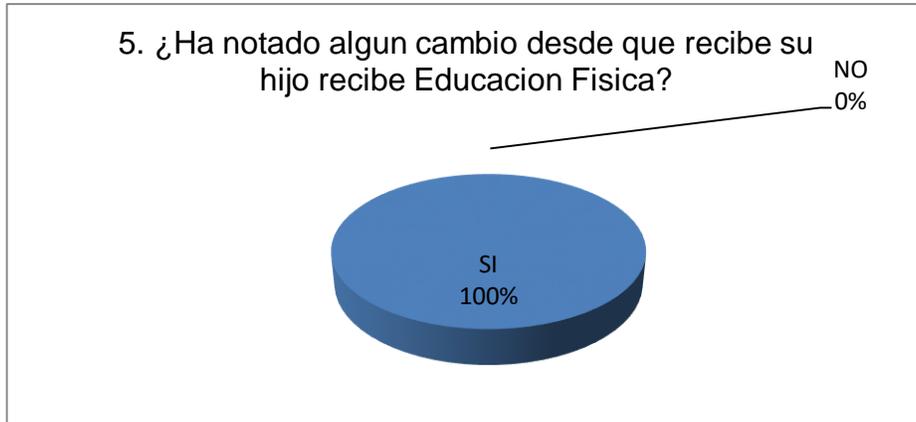
El 14 % del 100% de los padres encuestados contestaron que si saben porque reciben educación física sus hijos, y el 86% contesto que no saben.



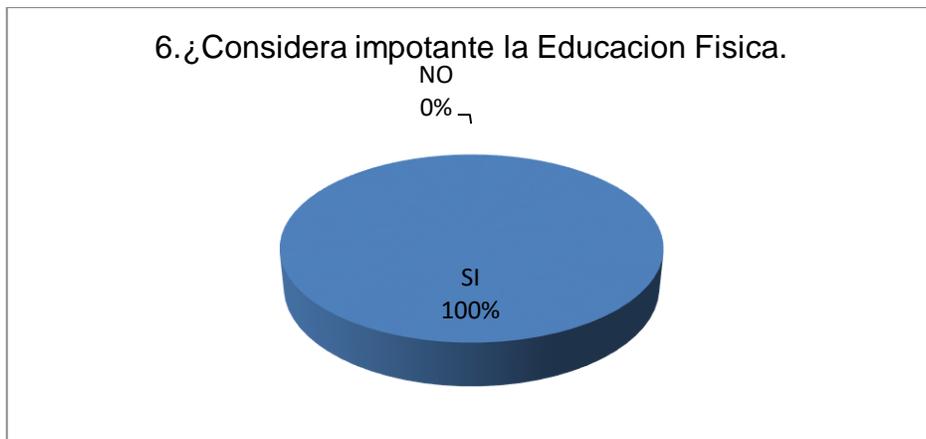
Según la encuesta realizada de un 100 % el 14 % contesto que si saben para que reciben Educación Física sus hijos. Y el 86 % contesto que no?.



El 10% de los podres entrevistados contestaron que no es conveniente porque se golpean o por algunas enfermedades ejemplo el asma y el 90 % contesto que si es conveniente.



El 100% de los padres entrevistados contesto que sí han notado algún cambio desde que sus hijos reciben Educación Física.



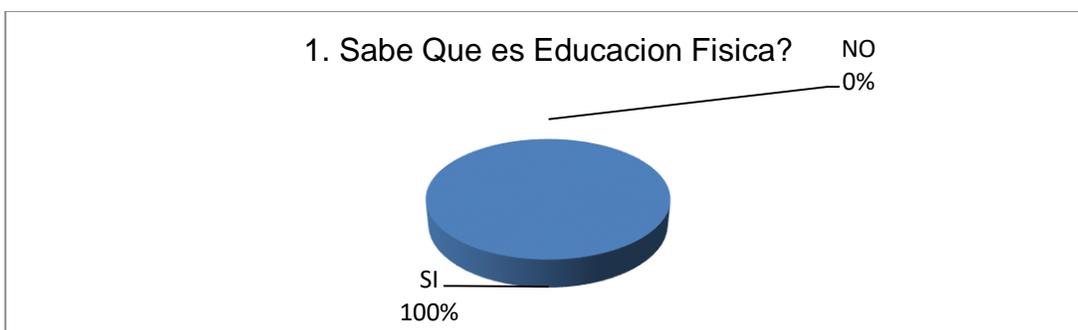
El 100% de los padres entrevistados contestaron que si consideran importante la Educación Física.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA EXTENSIÓN CUILAPA
SANTA ROSA.

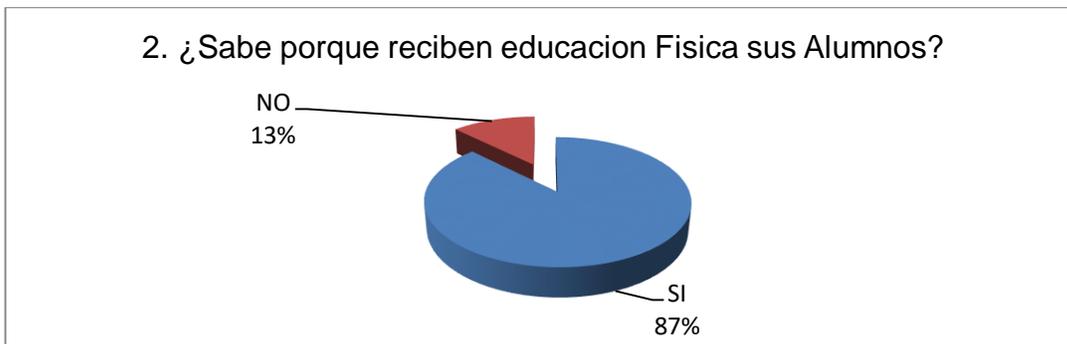
Escuela de Ciencias Psicológicas.

Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE
PADEP/DEF.

Encuesta No. 3. Dirigida a Maestros de la EODP Anexa a EOUM Lorenzo
Montufar, Jornada Matutina.

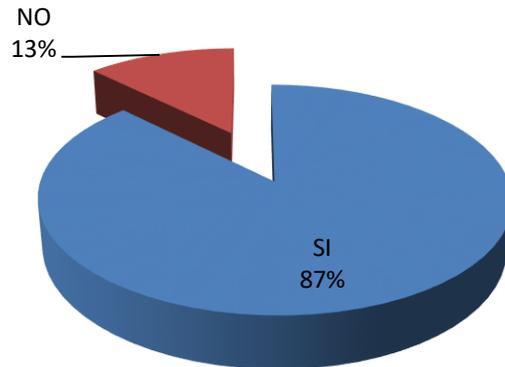


El 100% de las maestras entrevistadas contestaron que si saben que es educación Física.



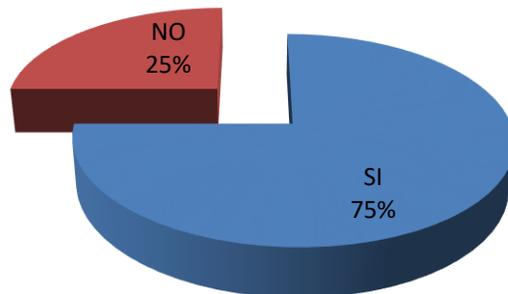
El 87 % contesto que si sabían porque reciben educación física sus alumnos mientras que el 13 % indico que no sabían.

3. ¿Sabe para que reciben Educacion Fisica sus Alumnos(as)?

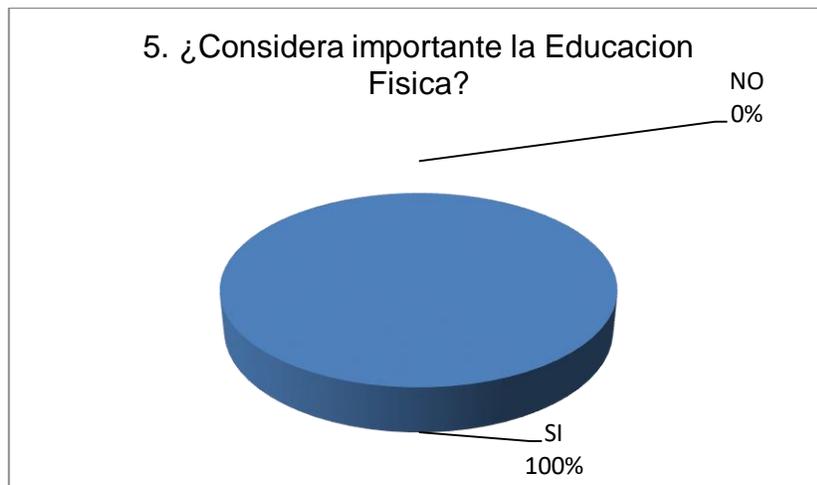


El 13 % de las maestras entrevistadas en este caso maestras practicantes de párvulos, contesto que no saben para que reciben educación Física sus alumnos y el 87% de las maestras de preprimaria contestaron que si sabían.

4. ¿Sabe que beneficios obtienen sus alumnos al recibir Educacion Fisica



El 25 % de las maestras entrevistadas contestaron que no sabían cuáles son los beneficios que obtienen sus alumnos al recibir Educación Física y el 75% contesto que si sabían.



El 100 % de las maestras entrevistadas contestaron que si consideraban importante la Educación Física?

5.2. Interpretación de Datos.

En base a los resultados de las presentes graficas nos pudimos dar cuenta que los estudiantes necesitaban mayor información sobre lo que es educación física porque y para que lo deben realizar, mientras que los padres de familia tenían una idea de lo que era la clase en sí, pero se necesitaba mayor información, y los maestros tienen mayor conocimiento e información, pero muchas veces no se le da el valor que se merece.

VI. Conclusiones.

1. Los padres y estudiantes necesitaban más información sobre Educación Física.
2. Los maestros si tienen una noción y más información de lo que es la Educación Física en sí.
3. La importancia del desarrollo de la sistematización para darnos cuenta de los problemas que encontramos y los que más sobresalen en cada uno de nuestros establecimientos
4. La Educación Física no solo ofrece a la sociedad el cuidado y preservación de la salud, fomenta la tolerancia, el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc.
5. En el ámbito escolar, el maestro debe ser el principal punto de referencia para inculcar valores en los estudiantes, la actividad física y el deporte son el principal medio para llegar a conseguir esto. Un maestro formado y consciente será capaz de inculcar valores positivos en los estudiantes, fomentando la participación, eliminando conductas agresivas, favoreciendo la no-discriminación o la inclusión social.

VII. Recomendaciones.

1. Darle más importancia a la Educación Física en sí.
2. A docentes en educación física que estamos desempeñando funciones que van desde el aula y más allá de ella; todo con la intencionalidad de hacer valer nuestro justo valor profesional y de nuestra clase, seguirlo ejecutando.
3. No convertirnos en un simple transmisor de conocimientos o saberes, nuestra área es eminentemente procedimental, a través de la actividad del estudiante y de las situaciones didácticas que planifiquemos, el estudiante debe explorar, descubrir, experimentar y poner en práctica una gran cantidad de actitudes, valores y normas. Pocas materias curriculares pueden lograrlo.
4. Poner en funcionamiento nuestra función educadora y formadora.
5. Ayudar al desarrollo de las cualidades básicas del estudiante, como unidad bio-sico-social.

VIII. Bibliografía:

CARVAJAL, Néstor; RAUSEO, Régulo; RICO, Henry. "Educación Física" 7mo Grado. Editorial Romor C.A.

Evolución Histórica. Organismos Públicos. Sistema Educativo. Chelo Alarcón.

GUTIERREZ, Douglas Y ORLANDO, Sara. "Educación Física. Nociones Fundamentales". Editorial Larense. 1.986.

Rigal, Robert : "Motricidad Humana. Fundamentos Y Aplicaciones Pedagógicas". Editorial Pila Teleña S.A, 1987.:

Patrones Motores Básicos. Alianza Deporte, 1990.

Educación Y Deporte N° 7, Noviembre De 2008.

Juan Carlos Muñoz Díaz.

Javier Deporte, Educación Física, Valores

Pedro Chourio

Cabimas, Zulia, Venezuela

Licenciado En Educación, Mención Educación Física Deporte Y Recreación, Entrenador Y Árbitro Nacional De Voleibol

Educación Y Deporte N° 7, Noviembre De 2008.

Juan Carlos Muñoz Díaz.

Rigal, Robert : "Motricidad Humana. Fundamentos Y Aplicaciones Pedagógicas". Editorial Pila Teleña S.A, 1987.:

"Patrones Motores Básicos". Alianza Deporte, 1990

Maribel Elena Morales De Casas

Chitré. Panamá Universidad Latina De Panamá. Sede Azuero

IX. Anexos.

9.1. Glosario:

1. Biopsicosocial:

2. Calistenia: Gimnasia: desarrollo de la fuerza y de la gracia en los movimientos. Es un sistema de ejercicio físico en el cual el interés está en los movimientos de grupos musculares, más que en la potencia y el esfuerzo. La palabra proviene del griego kallos (belleza) y sthenos (fortaleza). El objetivo es la adquisición de gracia y belleza en el ejercicio. Es la belleza que tiene el cuerpo en movimiento.

3. Cinestesia:

Sentido por el que se percibe el movimiento muscular, la posición, el peso, etc, del cuerpo.

4. Condescendiente:

Que se acomoda fácilmente a la voluntad o al gusto de los demás, bien por bondad, bien por debilidad o interés propio.

5. Determinado:

Que es uno en particular o con características bien definidas. Se aplica al artículo gramatical que hace referencia a algo conocido por los hablantes. Se aplica a la persona que muestra valor o firmeza en la manera de actuar:

6. Dialéctica:

Técnica de dialogar y discutir mediante el intercambio de razonamientos y argumentaciones: Conjunto de razonamientos y argumentaciones de un discurso o una discusión y modo de ordenarlos. Parte de la filosofía que trata de las reglas y formas de los razonamientos. Técnica de razonamiento que intenta descubrir la verdad mediante la exposición y confrontación de argumentos contrarios entre sí. Sucesión de hechos en la que se van produciendo unos a causa de otros.

Es un modelo o enfoque participativo de salud y enfermedad que postula que el factor biológico, el psicológico (pensamientos, emociones y conductas) y los factores sociales, desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de una enfermedad o discapacidad.

7. Hípico:
Relativo al caballo y esp. A la equitación. Arte de montar y manejar el caballo, realizando ejercicios de monta, carreras y concurso.
8. Hostil:
Se aplica a la persona que muestra una actitud de enemistad o aversión hacia .Se aplica al medio natural difícil o adverso para la supervivencia.
9. Inadecuación: Falta de adecuación. Calidad de inadecuado.
10. Innato:
Que no es aprendido y pertenece a la naturaleza de un ser desde su origen o nacimiento: la bondad esinnata al ser humano.
Relativo a la naturaleza de un ser y que no es el resultado de lo que este ha experimentado, hecho o percibido a partir de su nacimiento.
11. Interdisciplinario. Propio o relativo a varias disciplinas científicas.
12. Milicia: Técnica de hacer la guerra y de preparar a los soldados para ella.
Es un término con múltiples significados, aunque todos relacionados. Puede utilizarse para nombrar a la preparación de una guerra y al acto de disciplinar a los soldados para ella.
13. Mitigar:
Disminuir la intensidad, la gravedad o la importancia de algo, especialmente de un dolor físico o moral.
14. Modesto:
Que resta importancia a las propias virtudes y logros y reconoce sus defectos y errores. Humilde. orgulloso, soberbió, vanidoso
15. Polígono:
Figura plana cerrada, limitada por segmentos de recta que se denominan lados del polígono. Campo permanente de tiro, para la práctica de los ejercicios de las tropas.
16. Sarcasmo:
Dicho irónico y cruel con que indirectamente se molesta o insulta una persona. Figura retórica que consiste en utilizar este dicho irónico.

17. **Susceptible:**Capaz de recibir modificación o impresión.Se aplica a la persona que se enfada o se siente ofendida frecuentemente y por cosas poco importantes.

18. **Tenacidad:**

Se aplica a la persona que se mantiene firme en sus ideas o intenciones y no para hasta conseguir lo que desea. Que es muy difícil de quitar, de romper o de separar:

19. **Vaguedad:**

Falta de claridad o de exactitud. Precisión. Expresión o frase imprecisa.

20. **Vértigo:**

Sensación de miedo a perder el equilibrio, semejante a un mareo, que se experimenta en lugares elevados o por trastornos orgánicos: Velocidad o ritmo intenso de una actividad. Sensación parecida al mareo producida por una impresión fuerte:

9.2. INSTRUMENTO. Encuesta realizada a estudiantes, padres de familia y maestros.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA EXTENSIÓN
CUILAPA SANTA ROSA.**

Escuela de Ciencias Psicológicas.

Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte
ECTAFIDE

PADEP/DEF.

Encuesta No. 1. Dirigida a Alumnos (as) de la EODP Anexa a EOUM Lorenzo Montufar, Jornada Matutina, Del Área Urbana.

Datos Generales:

Sexo: Femenino: _____ Masculino: _____

Edades: 4 años: _____ 5 Años: _____ 6. Años: _____

Situación económica: Alta: _____ Media: _____ Baja: _____

Conteste las siguientes preguntas con una X.

1. ¿Sabe que es Educación Física? Sí _____ No _____

2. ¿Sabe para que recibe Educación Física? Sí _____ No _____

3. ¿Considera importante la Educación Física? Sí _____ No _____

4. ¿Le gusta recibir Educación Física? Sí _____ No _____

5 ¿Se siente bien al recibir Educación Física? Sí _____ No _____

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA EXTENSIÓN
CUILAPA SANTA ROSA.

Escuela de Ciencias Psicológicas

Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte
ECTAFIDE

PADEP/DEF.

Encuesta No. 2. Dirigida a Padres y Madres de Familia de la EODP Anexa
a EOUM Lorenzo Montufar Jutiapa, Jornada Matutina.

Datos Generales:

Sexo: Femenino: _____ Masculino: _____

Situación económica: Alta: _____ Media: _____ Baja: _____

Conteste las siguientes preguntas con una X.

1. ¿Sabe que es educación física? Sí _____ No _____

2. ¿Sabe porque reciben educación Física Su hijo (a)? Sí _____ No _____

3. ¿Sabe para que recibe educación física su hijo (a)? Sí _____ No _____

4. ¿Cree que es conveniente que su hijo(a) reciba educación Física?
sí _____ No _____

5. ¿Ha notado algún cambio desde que su hijo(a) desde que recibe
Educación Física? Sí _____ No _____

6. ¿Considera importante la educación física? Sí _____ No _____

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA EXTENSIÓN CUILAPA
SANTA ROSA.

Escuela de Ciencias Psicológicas

Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE
PADEP/DEF.

Encuesta No. 3. Dirigida a Maestros de la EDOP Anexa a EOUM Lorenzo
Montufar Jutiapa Jornada Matutina.

Datos Generales:

Sexo: Femenino: _____ Masculino: _____

Situación económica: Alta: _____ Media: _____ Baja: _____

Conteste las siguientes preguntas con una X.

1. ¿Sabe que es educación física? Sí _____ No _____

2. ¿Sabe porque reciben educación Física Sus alumnos (as)? SI _____ No _____

3. ¿Sabe para que recibe educación física Sus alumnos (as)?
Sí _____ No _____

4. ¿Sabe que beneficios obtienen sus alumnos al recibir Educación Física?
Sí _____ No _____

5. ¿Considera importante la Educación Física?
Sí _____ No _____

9.3. PROGRAMA DE DOCENTE.

Capacitación A Maestros Padres de Familia y Estudiantes de la EODP Anexa A EOUM Lorenzo Montufar.

Instalaciones de la EODP Lorenzo Montufar. Aula y cancha deportiva.

Nidia Adalí González Alay.

Se realizara en el aula una breve explicación Que Es Educación Física. Se dará a conocer el concepto de educación Física, los principales beneficios que aporta el recibir Educación Física, imágenes de algunas de las actividades que podemos realizar en la Educación Física, el desarrollo integrador de la clase de educación física con las materias de aula, porque atravez de ella se refuerzan conocimientos adquiridos en el aula de manera práctica, además de la importancia de la educación física.

Planificación y desarrollo de trabajo de campo:

8:00 a 8:30 am. Conferencia que es Educación Física y Sus Principales Beneficios.

8:35 a 9:00 am Presentación e imágenes de algunas de las muchas actividades que podemos realizar en Educación física.

9:05 a 9:30 actividades prácticas con aros adentro afuera, arriba abajo, derecha izquierda, colores, cerca lejos, Equilibrio

9:35 a 9:50 receso

9:55 a 10: 25 Conferencia Educación Física Desarrolladora e Integradora Reforzadora de Conocimientos con las materias de Aula.

10:30 a 11: 00 Actividad Practica aeróbicos impartida por maestra de Educ Física

11:00 05 a 11: 30 culminación de capacitación.

Ubicación geográfica:

Jutiapa, ubicado a 118 km de la capital, clima diverso entre cálido y templado su cabecera el municipio de Jutiapa, limita al norte Chiquimula y jalapa al sur con santa rosa y océano pacifico al este con la república de el salvador.

Número de participantes y edad de los participantes:

Maestros: 3 y 10 practicantes. 40 alumnos

Edades: comprendidas de 5, 6, 18, 28, 35 y 40 años.

Importancia de definir el tema Generador:

Dada la importancia de generar este presente tema a capacitar debido a la razón de dar prioridad a que conozcan más a fondo nuestro trabajo como Maestros de Educación Física, lo que es en sí la Educación Física lo que representa y lo que es su valor desarrollador e integrador.

Tipo de actividad a desarrollar.

Conferencias.

Actividades prácticas.

Aeróbicos.

Objetivos de la actividad:

Que comprendan lo importante que es la combinación de las materias de aula con la Educación Física.

Que conozcan más a fondo lo que es en sí la Educación Física y sus múltiples beneficios.

Que maestros y alumnos reconozcan que es lo que se realiza en la clase de Educación Física.

Competencia a Desarrollar

Identifica, comprende, conoce, reconoce y practica actividades físicas con bases.

Guía de desarrollo de la Actividad.

Inauguración de la actividad

Palabras de bienvenida por directora Bessi barrera.

Canto Himno Nacional

Conferencia 1.

Preguntas y resolución de dudas.

Actividad practica con aros.

Conferencia 2. Preguntas resolución de dudas.

Receso.

Conferencia 3. Preguntas y resolución de dudas.

Actividad practica aeróbicos.

Finalización de la actividad.

Agradecimientos y despedida.

Tiempo de la actividad: 4 horas y media.

Estrategias a desarrollar:

De manera dinámica dar a conocer la educación fisca entre conferencias y actividades prácticas.

Alcance de la Actividad:

Lograr la participación de los maestros y alumnos de manera productiva y dinámica.

Cronograma de la Actividad			
Hora	Actividad	Conferencista	Lugar
8:00-8:05	Bienvenida	Bessi Barrera.	Aula No 1 EODP Lorenzo Montufar
8:05 a 8:10	Himno nacional	Los presentes	Aula No1 EODP Lorenzo Montufar.
8:15 a 8:30	Que es Educación Física y Sus Principales Beneficios.	MEF Nidia González	Aula No1 EODP Lorenzo Montufar
8:35 a 9:00	Presentación e imágenes de actividades que podemos realizar en Educación física.	MEF Nidia González	Aula No1 EODP Lorenzo Montufar
9:05 a 9:30	Actividades prácticas con aros adentro- afuera, arriba -abajo, derecha- izquierda, colores, cerca- lejos, Equilibrio.	MEF Nidia González	Cancha deportiva EODP Lorenzo Montufar
9:35 a 9:50	receso	Todos	-----
9:55 a 10: 25	Educación Física Desarrolladora e Integradora, Reforzadora de Conocimientos con materias de Aula.	MEF Nidia González	Aula No1 EODP Lorenzo Montufar
10:30 a 11: 00	Actividad Practica aeróbicos.	MEF Nidia González	Cancha deportiva EODP Lorenzo Montufar

11:00 A	Culminación de	Todos.	Cancha deportiva
11:15	capacitación.		EODP Lorenzo Montufar

Materiales a utilizar.

- Bocinas
- Micrófono
- Grabadora
- Computadora
- Aros.
- Música.



Bessi Julissa Barrera
Directora EODP




Nidia Adali González Alay
Maestra de Educ. Física.

9.4 PROGRAMA DE EXTENSION.

Cronograma de la Actividad			
Hora	Actividad	Conferencista	Lugar
8:00 a 8:05	Bienvenida	Bessi Barrera.	Aula No 1 EODP Lorenzo Montufar
8:05 a 8:10	Himno nacional	Los presentes	Aula No1 EODP Lorenzo Montufar.
8:15 a 8:30	Que es Educación Física y Sus Principales Beneficios.	MEF Nidia González	Aula No1 EODP Lorenzo Montufar
8:35 a 9:00	Presentación e imágenes de actividades que podemos realizar en Educación física.	MEF Nidia González	Aula No1 EODP Lorenzo Montufar
9:05 a 9:30	Actividades prácticas con aros adentro- afuera, arriba -abajo, derecha- izquierda, colores, cerca- lejos, Equilibrio.	MEF Nidia González	Cancha deportiva EODP Lorenzo Montufar
9:35 a 9:50	receso	Todos	-----
9:55 a 10: 25	Educación Física Desarrolladora e Integradora, Reforzadora de Conocimientos con materias de Aula.	MEF Nidia González	Aula No1 EODP Lorenzo Montufar
10:30 a 11: 00	Actividad Practica aeróbicos.	MEF Nidia González	Cancha deportiva EODP Lorenzo Montufar
11:00 A 11:15	Culminación de capacitación.	Todos.	Cancha deportiva EODP Lorenzo Montufar