

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
NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA, TOTONICAPAN, JORNADA MATUTINA
NIVEL DIVERSIFICADO”**

POR

HILARIO ESAÚ CANIZ CHANÁS

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central shield with a figure on horseback, a crown above, and various heraldic symbols like castles and lions. The shield is flanked by two columns with banners that read 'PLUS' and 'ULTRA'. The outer ring of the seal contains the Latin motto 'CÆTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEMALENSIS INTER'.

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

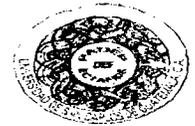
Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

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. 34-2016
 CODIPs. 2274-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
 Hilario Esaú Caniz Chanás
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto TRIGÉSIMO QUINTO (35º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

“TRIGÉSIMO QUINTO: 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 Normal de Educación Física, Totonicapán, jornada matutina nivel diversificado”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Hilario Esaú Caniz Chanás

CARNÉ: 8730255

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.

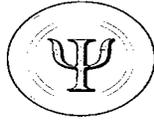
Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

[Handwritten Signature]
 M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
 SECRETARIO



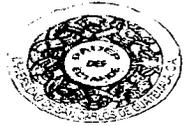
/Sindy



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE



PADEP/DEF No. 034-2016

28 de Julio de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Estimados Señores:

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

“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Normal de Educación Física, Totonicapán, jornada matutina nivel diversificado”

Realizado por el estudiante:

Hilario Esaú Caniz Chanás

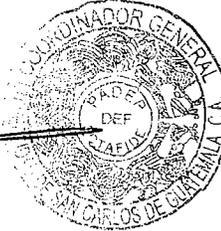
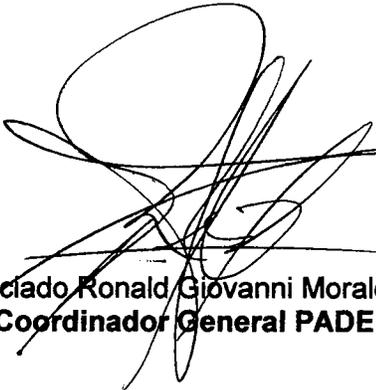
CARNÉ: 8730255

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

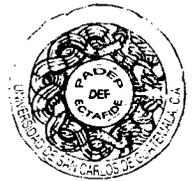
/Sindy



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA



Guatemala 06 mayo 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

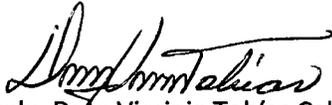
Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social y Laboral en la Escuela Normal de Educación Física Totonicapán, jornada matutina, nivel diversificado**. Del estudiante Hilario Esaú Caniz Chanás, con carne 8730255 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licda. Dora Virginia Tobías Calderón
Coordinador Sede Quetzaltenango
PADEP/DEF



C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 034-2016
CODIPs. 805-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
Hilario Esaú Caniz Chanás
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto TRIGÉSIMO QUINTO (35°) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

“TRIGÉSIMO QUINTO: 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 Normal de Educación Física, Totonicapán, jornada matutina nivel diversificado”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

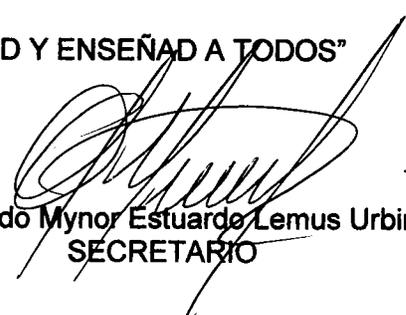
Hilario Esaú Caniz Chanás

CARNÉ: 8730255

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



ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FÍSICA DE TOTONICAPÁN
ENEFT

Totonicapán 01 abril 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de La Escuela Normal de Educación Física de Totonicapán, el estudiante **Hilario Esaú Caniz Chanascarné No. 8730255**, desarrollo su Sistematización con el tema **“El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiante desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y laboral en la Escuela Normal de Educación Física de Totonicapán jornada matutina”**. 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,

Lic. Pedro Nicolás Álvarez Ixcaquic
Director ENEFT



DEDICATORIA

A DIOS:

Creador de todas las cosas tangibles e intangibles, al dador de toda fuente de sabiduría y entendimiento

A MIS PADRES:

Miguel Caniz y Albertina Chanas de Caniz, ejemplos de perseverancia, superación y de humildad.

A MI ESPOSA:

Rosita Noemí Choz de León, por su comprensión y honestidad

A MIS HIJOS:

Yessika Mariella Caniz Choz, Heber Estuardo Caniz, Keila Ayalet Caniz Choz

A MIS NIETOS:

Gerson Isaac Carranza Caniz, Pablo Enrique Xicay Caniz y Rodrigo Estuardo Caniz Pastor.

A MIS SUEGROS:

Isidro Choz y América Olga de León Ovalle. Flores sobre sus tumbas.

A MIS COMPAÑEROS DE TRABAJO, AMIGOS Y AMIGAS:

A USTED EN ESPECIAL:

INDICE

N°	Contenido	Página
	INTRODUCCIÓN	1
I	MARCO CONCEPTUAL	2
	1.1 Planteamiento del problema	2
	1.2 Justificación	5
II	MARCO METODOLÓGICO	7
	2.1 Objetivos	7
	2.2 Método	7
III	MARCO TEÓRICO	9
	3.1 Reseña y definiciones	9
	3.1.1 Reseña Histórica de Totonicapán	9
	3.1.2 Reseña Histórica de la ENEFT	9
	3.1.3 Rol	11
	3.1.4 El rol docente	11
	3.1.5 El papel del profesor	11
	3.1.6 El nuevo rol del profesor de Educación Física	11
	3.1.7 Educación Física	12
	3.1.8 Fines de la Educación Física	14
	3.1.9 Medios de la Educación Física	14
	3.1.10 La gimnasia	15
	3.1.10.1 Gimnasia básica	15
	3.1.10.2 La gimnasia Rítmica	15
	3.1.11 El Juego	15
	3.1.11.1 Juegos Sensoriales	15
	3.1.11.2 Juegos Condicionales	16
	3.1.11.3 Juegos Predeportivos	16
	3.1.12 El deporte	16
	3.1.12.1 El deporte praxis	16
	3.1.12.2 Deporte espectáculo	17
	3.1.13 La recreación	17
	3.2 El rol del profesor de Educación Física desde el ámbito biológico	17
	3.2.1 Biología	17
	3.2.2 Factores biológicos que inciden en una educación física de calidad	17
	3.2.3 Relación de la biología con la Educación Física	17
	3.2.4 La nutrición	18
	3.2.5 La alimentación y el rendimiento escolar	19
	3.2.6 Rendimiento Escolar	20
	3.2.7 La seguridad alimentaria y nutricional	20
	3.3 El rol del profesor de Educación Física desde el ámbito Psicológico	21
	3.3.1 Psicología	21

3.3.2	Relación de la Educación Física con la psicología	22
3.3.3	Factores psicológicos que fortalecen la Educación Física de calidad	22
3.3.3.1	La autoestima	22
3.3.3.2	Seguridad en sí mismo	23
3.3.3.3	El auto concepto	23
3.3.3.4	El sentido de pertenencia e integración	24
3.3.3.5	Finalidad o motivación	24
3.3.3.6	La competencia	25
3.4	El rol del Profesor de Educación Física desde el ámbito social	25
3.4.1	Sociología	25
3.4.2	Relación Educación Física y Sociología	25
3.4.3	Factores sociales que inciden en una Educación Física de calidad	25
3.4.3.1	La pobreza	26
3.4.3.2	La migración	26
3.4.3.3	La desintegración familiar	27
3.4.4	Factores sociales que fortalecen la Educación Física de calidad	27
3.4.4.1	Educación Física como derecho de todas las personas	27
3.4.4.2	Educación Física y la discriminación	28
3.4.4.3	Educación Física y Cultura de paz	28
3.4.4.4	Educación Física y el medio ambiente	28
3.5	El rol del Profesor de Educación Física desde el ámbito laboral	29
3.5.1	La redimensión de la Educación Física	29
3.5.2	La integración de la Educación Física	30
3.5.3	La modernización de la Educación Física	30
3.5.4	Factores laborales que fortalece la clase de Educación física	30
3.5.4.1	Pensamiento Crítico	31
3.5.4.2	Trabajo en equipo o colaborativo	31
IV	MARCO OPERATIVO	32
4.1	Diseño de la investigación	32
4.1.1	Equipo de investigación	32
4.1.2	Presupuesto	32
4.1.3	Programación	33
V	PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	34
5.1	Análisis de datos	34
5.2	Interpretación de resultados	34
VI	CONCLUSIONES	49
VII	RECOMENDACIONES	51

VIII	BIBLIOGRAFÍA	52
IX	ANEXOS	54
	9.1 Instrumentos	54
	9.2 Programa de docencia	57
	9.3 Programa de extensión	60
	9.4 Fotos	63

INTRODUCCION

El rol del docente de Educación Física concibe al estudiante como un ser tridimensional: bio-psico-social, en lo biológico visualizamos al cuerpo en movimiento total y el cuidado del mismo por medio de la práctica de buenos hábitos alimenticios, hábitos al ejercicio físico que fortaleciendo el aparato locomotor y la formación orgánica como la fuerza y la resistencia, en el aspecto psicológico encontramos los estados emocionales que los estudiantes manifiestan mediante su convivencia en el establecimiento educativo y específicamente durante un clase de educación física como la autoestima, la confianza en sí mismos, el auto concepto, el sentido de pertenencia e integración y conocer como el efecto de estos en su rendimiento escolar. En el aspecto social encontramos diferentes factores que inciden en el estudiante para el desarrollo de una Educación Física de calidad como la pobreza, este factor socioeconómico impacta en el núcleo familiar pues por ser precario no satisfacen las necesidades básicas del estudiante y familia. La migración es otro factor que incide poderosamente en los estudiantes por el hecho de no convivir con ambos padres pues en algunos casos solamente conviven con un familia provocando una desintegración familiar situación que afecta al estudiante en su rendimiento escolar, en cuanto al aspecto laboral, el nuevo rol del docente de educación física es incidir en los estudiantes a ser competentes aprovechando la redimensión, la integración y la modernización de la Educación Física en este siglo XXI, a especializarse para enfrentar con éxito las demandas, tendencias y exigencias de la sociedad en este mundo globalizado.

I.MARCO CONCEPTUAL

1.1 Planteamiento del problema

La Escuela Normal de Educación Física de Totonicapán está integrada por una comunidad educativa encabezada por un director técnico y administrativo, una secretaria y una contadora en el área administrativa, en el área operativo un conserje y un guardián, el área docente integrada por diez docentes que brindan los servicios educativos a una población total de 100 estudiantes de ambos sexo

35 de ellos cursantes del quinto bachillerato en ciencias y letras con orientación en educación física y 65 estudiantes de cuarto bachillerato, siendo la mayoría originarios de los 48 cantones de Totonicapán y uno o dos estudiantes provenientes de los 7 municipios que integran el departamento.

Alrededor de 60 comunidades diferentes representados en la comunidad educativa de la ENEFT, los cual conviven de forma armónica, respetando las diferencias personales, valorando sus potencialidades y colaborando para convertir sus debilidades en fortalezas.

El establecimiento educativo (ENEFT) a través de la dirección, personal docente y administrativo realiza pruebas de diagnóstico tanto en el área académica, en habilidades técnico deportivas, pruebas de aptitud física y un examen médico, un gran porcentaje de estudiantes que se someten a estas pruebas de diagnóstico no tienen un resultado satisfactorio por lo tanto el perfil de ingreso para la carrera es bajo sin embargo esto no es impedimento para su atención y formación.

En el transcurso del ciclo escolar y al final del mismo un gran porcentaje de estudiantes deserta, abandona los estudiantes o no es promovido al grado inmediato superior debido a que ha reprobado más de 5 materias

Las razones de estos resultados son diversas, en este trabajo se mencionarán entre otras las siguientes:

Desde el ámbito biológico se puede citar la práctica de malos hábitos alimenticios, pues los estudiantes no seleccionan adecuadamente los alimentos con los

nutrientes necesarios para un adecuado funcionamiento de los distintos sistemas del cuerpo humano.

En el ámbito psicológico se ha observado la falta de automotivación, la baja autoestima y la poca confianza en sí mismo para realizar las diferentes tareas asignadas en los cursos que componen el Currículo Nacional Base.

Por otro lado está el ámbito social, en este aspecto se consultó las estadísticas que se manejan en secretaria del establecimiento resaltando el dato que la mayoría de los estudiantes son originarios del área rural del departamento y municipios de Totonicapán, jóvenes y señoritas entre los 14 y 18 años de edad, provenientes de una familia numerosa con poca capacidad económica, diferentes contextos culturales y egresados de distintos centros educativos en las modalidades que el sistema nacional de educación oferta, formando de esta manera un grupo totalmente heterogéneo, en este sentido la adaptación al pensum de estudios de la carrera y los nuevos compañeros de estudio se torna difícil y optan por la deserción abandonando los estudios y por ende la búsqueda de mejores condiciones de vida.

En cuanto al ámbito laboral se refiere al estudiante se encuentra enmarcado en el viejo paradigma de la educación en que el profesor lo sabe todo y de él espera recibir toda la información y que el estudiante es un frasco el cual está vacío y está dispuesto a que se llene, el estudiante no presenta interés por la autoformación, no está acostumbrado al trabajo intelectual, es poco creativo, no asume un espíritu investigativo de allí los resultados negativos al finalizar las unidades didácticas y el fracaso total al finalizar el ciclo escolar.

El rol del profesor de educación física desde el ámbito biológico

Es de suma importancia iniciar hablando del rol del profesor de Educación Física desde el ámbito biológico inculcando a los estudiantes el valor de la vida y el mismo hecho de existir, la conservación de la especie humana, el cuidado del cuerpo, siguiendo lineamientos básicos de higiene personal, hábitos para una vida saludable, y una alimentación adecuada para que de esta manera optimizar el

cuerpo humano y los diferentes órganos y sistemas que lo componen para un mejor desempeño funcional en la etapa de su formación profesional, un futuro laboral de éxito y una mejor calidad de vida.

Se pretende incidir en el estudiante de La Escuela Normal de Educación Física de Tonicapán a que ame la vida como tal, respetando su entorno natural como manifestación de vida y de igual manera a interactuar con ella a través de actividades físicas contribuyendo con esto a la calidad de vida tanto personal como para los integrantes de su familia.

Convirtiéndose un rol primordial del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF desde el ámbito biológico, la promoción buenos hábitos alimenticios en los estudiantes puesto que necesitan energía y nutrientes para llevar a cabo actividades académicas y deportivas.

El rol del profesor de Educación Física desde el ámbito psicológico.

Otro rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF es el de fortalecer la autoestima en los jóvenes, dado a que este aspecto tiene sus cimientos en las primeras etapas de la vida evolutiva del ser humano y se va construyendo en todo el trayecto de la vida. La autoestima influye en el estado de ánimo de los estudiantes y de la actitud con que enfrenten la vida, los retos y desafíos que ésta les presente en situaciones de la vida cotidiana alcanzando metas que les permite un desarrollo integral como personas.

El rol del profesor de Educación Física desde el ámbito social

Este ámbito está estrechamente ligado al ámbito psicológico ya que se trata de convivir entre los diferentes grupos sociales de allí la importancia del rol que desempeñamos como profesores de Educación Física orientando, encausando a los estudiantes para que puedan asumir un papel protagónico en la sociedad

contemporánea o moderna de este siglo XXI, conviviendo pacíficamente, respetando la democracia y practicando una educación en los valores.

Entendiendo de esta forma que el estudiante de La Escuela Normal de Educación física interactúa con la sociedad creando así una nueva generación en Guatemala.

El rol del profesor de Educación Física desde el ámbito laboral

Una de las principales tareas del profesor de educación física del PADEP/DEF es inculcar en el estudiante a que sea creativo, proactivo y que tenga vocación de servicio en cualquiera de los ámbitos de la vida, a provocar que el estudiante sea le protagonista de su formación y que enfrente esta nueva era educativa.

1.2 Justificación

La práctica de malos hábitos alimenticios constituyen un problema de la nutrición en Guatemala ocupando de esta forma el quinto lugar en desnutrición a nivel mundial, en este aspecto el gabinete de gobierno trabaja arduamente y con muy pocos logros, en Totonicapán es un departamento marcado con altos índices de desnutrición, afectando a niños y a jóvenes que son vulnerables ante este flagelo de la sociedad.

Los hábitos alimenticios son diversos, al igual de como preparan las familias sus alimentos y que alimentos prefieren, regularmente su situación económica y social no les permite alimentarse con los nutrientes que su cuerpo necesita esto conlleva a la práctica de malos hábitos alimenticios de tal forma que afecta el rendimiento tanto físico como mental.

Partiendo de que una adecuada nutrición es fundamental en la vida de los seres humanos y que de ésta depende de cómo el cerebro funciona entre una persona desnutrida y de otra que conoce los beneficios de nutrirse adecuadamente, pues una persona desnutrida presenta bajo peso y baja estatura, así como un cerebro más pequeño con menos conexiones de neuronas cerebrales y capacidad lenta de aprendizaje limitando las oportunidades que se les presenta.

Una adecuada alimentación está ligada a los diferentes estados emocionales, la toma de decisiones que se presente en la vida diaria para el bienestar personal y familiar.

La importancia de realizar este estudio es dar a conocer a los estudiantes la práctica de buenos hábitos alimenticios, fortalecer la autoestima consolidándola en el quehacer diario, así también cultivar una cultura de paz erradicando la violencia y la discriminación en todos sus niveles y por último y por eso no menos importante la incentivación al trabajo, al ser creativo a que se artífice de su propia formación a inculcar a que el estudiante trabaje siempre no por una nota o calificación sino por el crecimiento personal para una mejor sociedad.

Los aportes y beneficios de este estudio serán los siguientes

- a) Cambio de hábitos alimenticios individuales y familiares
- b) Cambio de actitud para enfrentar la vida
- d) Aprender a trabajar y vivir en sociedad
- e) Enfatizar que la autoformación lo prepara para prepararse y amar lo que hace convirtiéndose en un ciudadano competente.

II MARCO METODOLOGICO

2.1 Objetivos.

a) Objetivo general.

Establecer el rol del Profesor de Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes desde los siguientes ámbitos: biológico, psicológico, social y laboral tomando en cuenta una adecuada nutrición como base para el rendimiento mental, físico, deportivo y recreativo reflejado en un equilibrio emocional, la toma de decisiones y un trabajo en equipo con los jóvenes de la Escuela Normal de Educación Física de Tonicapán

b) Objetivos específicos

- 1) Identificar los conocimientos y consumo alimentos altamente nutritivos en los estudiantes y padres de familia.
- 2) Conocer los factores que inciden en la autoestima de los estudiantes
- 3) Establecer un estilo de vida activa y saludable como convivencia pacífica y cultura de paz
- 4) Establecer una vocación de servicio competente con sus compañeros de aula y en la comunidad donde se desenvuelve.

2.2 Método

c) Muestra.

Los sujetos de la presente investigación fueron alumnos de la Escuela Normal de Educación Física de Tonicapán, Se tomó para realizar la investigación a una población de 100 alumnos de la cual se obtuvo una muestra de 16 estudiantes de ambos sexos, comprendidas entre las edades de 17 a 18 años, cursantes de los grados cuarto y quinto bachillerato en ciencias y letras con orientación en educación física, procedentes las cuatro zona, 48 cantones y de los 7 municipio del departamento.

d) Recolección de datos.

Por medio de la observación obtuvimos información acerca de los indicadores en que se fundamenta esta investigación tales como, talla, rendimiento académico y deportivo. Problemas familiares, consumo de los alimentos durante el recreo, que estados emocionales presentan los estudiantes al recibir la clase de educación física y el acompañamiento que el Profesor de Educación Física brindado a los estudiantes.

Realizamos encuestas a 16 estudiantes, 6 de quinto bachillerato todos del género masculino, a 6 estudiantes de cuarto bachillerato del género masculino y 4 estudiantes de cuarto bachillerato de género femenino haciendo un total de 16 encuestados 12 hombres y 4 mujeres, entre las edades de 15 a 17 años provenientes del área rural de la cabecera departamental y del municipio de Santa María Chiquimula Totonicapán, la totalidad de encuestados provienen de familias de escasos recursos, indígenas.

e)El instrumento utilizado en el desarrollo de esta sistematización contenía 16 preguntas las cuales recopilaban la información sobre el rol del profesor de Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes en el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Normal de Educación Física de Totonicapán.

III. MARCO TEORICO

3.1 Reseñas y definiciones

3.1.1 Reseña histórica de Totonicapán

Totonicapán proviene del nahual Atotonilco, Totonilco que significa "en el lugar del agua caliente". La antigua Totonicapán, fue la segunda provincia en importancia del señorío Quiché gobernado desde Q'umarkaj (Utlán). Fue fundada en las fértiles planicies de Patzac. Se cree que la antigua población se llamó Otzoyá, que quiere decir lugar de los Pescaditos, sin embargo no se ha encontrado vestigios de la misma. Después de cierto tiempo dejaron este lugar y se asentaron en el llamado Chuimequená (lugar del agua caliente), que es el nombre con el que aún se le conoce entre los indígenas. Posteriormente se trasladó al lugar donde se encuentra actualmente, muy cerca del antiguo Chuimequená.

El Departamento de Totonicapán se encuentra situado en la región Sur-Occidental de Guatemala Limita al Norte con el departamento de Huehuetenango; al Sur con el departamento de Sololá; al Este con el departamento de Quiché; y al Oeste con el departamento de Quetzaltenango. La cabecera departamental se encuentra a una distancia de 203 kilómetros aproximadamente, de la ciudad capital.

Totonicapán posee grandes riquezas como sus montañas, el agua y una tierra fértil Totonicapán esta sobre agua razón por la cual no se sufre de escases de este vital líquido.

3.1.2 Reseña Histórica de La Escuela Normal de Educación Física de Totonicapán.

En el año 2001 como periodo experimental se formó La Escuela Normal de Educación Física en Totonicapán con el objetivo de formar docentes con la especialidad de Educación Física, la comunidad educativa se organizó con el propósito de construir el edificio donde actualmente se encuentra la ENEFT. Ubicada en el Paraje Parramón al final de la zona 2, en sus inicios contaba con 8 docentes, una secretaria, un conserje, un guardián y como director el profesor Einar Rolando Amézquita Hernández egresando la primera promoción en el año 2003

Actualmente funge como director el Licenciad,. Pedro Nicolás Álvarez Ixcaquic y cuenta 10 docentes, una secretaria, una contadora, un conserje, un guardián y el director siendo un total de 14 personas que hacen que la Escuela Normal de Educación física preste los servicios educativos a la sociedad totonicapense. En esta administración y con el apoyo del Lic. Gerardo Aguirre como Director General de Educación Física y FONAPAZ se logra la construcción de una cancha polideportiva, la construcción del muro perimetral y la colocación de balcones a todas las ventanas

En el año 2014 de acuerdo a las políticas educativas y la reforma educativa se cambia el pensum de estudios se deja de formar docentes de educación física, iniciando la formación de bachilleres en ciencias y letras con orientación en educación física utilizando el CNB como un nuevo currículo para la formación integral de los estudiantes.

MISION DE LA ENEFT

Formar bachilleres en ciencias y letras con orientación en educación física de calidad y competentes con énfasis en cultura física, el deporte y la creación a través de personal especializado

VISION DE LA ENEFT

Ser una escuela líder en el sistema educativo departamental y regional con servicios innovadores de calidad para toda la población infantil.

VALORES DE LA ENEFT

Integridad, Comunicación, Creatividad, Lealtad y equidad.

3.1.3 Rol

El diccionario de la Real Academia española indica “rol es el Papel que desempeña una persona o grupo de personas en cualquier actividad. Es un término que proviene del inglés role, que a su vez deriva del francés rôle. El concepto está vinculado a la función o papel que cumple alguien o algo” (Real Academia Española 2016)

3.1.4 El rol docente

Por su parte Contreras refiere “El rol del maestro no es sólo proporcionar información y controlar la disciplina, sino ser un mediador entre el alumno y el ambiente. Dejando de ser el protagonista del aprendizaje para pasar a ser el guía o acompañante del alumno”(Contreras 1998 Pág. 144)

Este acompañamiento va enfocado desde los cuatro ámbitos que en el presente trabajo se está desarrollando de tal forma que buscamos la formación integral de los estudiantes.

3.1.5 El papel del profesor.

Por su parte Kuipers señala “El papel del profesor radica en orientar y guiar la actividad, tomando en cuenta los intereses de los estudiantes, sus diferentes necesidades y conocer los estímulos bio-psico sociales.” (Kuipers 2004 Pág. 2).

3.1.6 El nuevo rol del profesor de Educación Física.

El nuevo rol del Profesor de Educación Física es un desafío para las instituciones que forman docentes de esta área en específico, apegados a la realidad de hoy con visión abierta al cambio tomando en cuenta la redimensión que la Educación Física ha tenido en este siglo XXI en todos los ámbitos de la vida incluyendo a los grupos etarios de la sociedad actual. En relación a lo anterior, Carioso enfatiza:

“Ser conscientes de la naturaleza de su profesión y considerar la escuela como una organización social y política, integrarse en el trabajo colaborativo escolar, desde su ámbito específico de trabajo, con todos los miembros de la comunidad. Desempeño profesional del rol docente como una alternativa de intervención pedagógica, mediante el diseño, la puesta en práctica, la evaluación y la reelaboración de estrategias para la formación de competencias en sujetos específicos, en contextos determinados, orientador, guía, sugeridor de prácticas motrices significativas, que requieren nuevas formas de convivencia en las clases, un profesor como adaptador de decisiones y no como un gestor adiestrado, Conocedor de sí mismo, Conocedor de las complejas dimensiones de la persona humana. Saber establecer relaciones personales y grupales. Planificar estrategias de intervención y estar preparado para elegir en la reflexión sobre la práctica. Dominar los contenidos relevantes propios del campo del saber que configura su especialidad profesional docente. Evaluar los procesos de aprendizaje de los alumnos y utilizar los resultados de la investigación para mejorar el aprendizaje”. (Carioso 2009 consultado el 26 de abril 2016)

Con todos estos aportes afirmamos que el rol que el profesor de Educación Física es completo y no solo se centra en resultados de índole deportivos.

3.1.7 Educación Física.

Martínez, en base a las leyes educativas indica. Se define a la Educación física como una parte fundamental la educación del ser humano que tiende a formarle integralmente, en mente, cuerpo y espíritu, a través de actividades físicas racionalmente planificadas, científicamente concebidas y dosificadas para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos de la vida del hombre, cuya extensión comienza con la educación inicial y termina con la educación del anciano.”(Martínez 2008 Pág. 82)

Por su parte la Ley nacional para el desarrollo de la cultura física refiere:

“La Educación Física es la acción inherente al proceso pedagógico global, a través de la cual se garantiza una formación del movimiento humano como medio de educación activa y reflexible. Que atiende y se preocupa por las características del desarrollo del educando a fin de prepararlo para su participación crítica en el entorno social. Como disciplina

pedagógica la educación física, se interpreta como la contribución educativa significativa a la estructuración de la personalidad del educando, con énfasis en la salud y en la calificación de su motricidad natural” (Ley nacional para el desarrollo de la cultura física, Decreto 76-97 Pág. 69)

Zamora afirma: *Educación Física*, es un término nuevo, su raíz etimológica viene de antiguas voces, originándose de la palabra educación que proviene del latín educere, que significa “sacar hacia fuera”; y físico, que viene de phycis, concepto ampliamente evocado en el mundo griego antiguo, que indica naturaleza. La phycis es lo que de natura se hace real, lo que aparece ante nosotros como tal, lo que es, por lo tanto, realidad perceptible y tangible. Con relación al cuerpo humano, la phycis hace referencia a lo único que hace posible su existencia, como lo es el soma, que es lo que en el ser humano se mueve, se ve y se toca. (Zamora 2009 Pág. 23)

Según López. La educación física en el nuevo milenio, colabora en la formación de una persona íntegra, procura su desarrollo psicomotor y fomenta la calidad de vida a través del ejercicio físico y la práctica deportiva, prepara al ser humano para las exigencias que le depara la sociedad y desarrolla su creatividad y su personalidad (López 2000 pág. 12)

En este sentido se entiende a la educación física de forma integral no se le puede separar de las otras fases de la educación mirando al hombre como uno desde todos los ámbitos, no puede haber una educación sin que esté presente la educación física.

El Manifiesto Mundial de Educación Física Explica, La Educación Física es la única posibilidad de contribución para todos los alumnos, no existiendo Educación en la Escuela sin la Educación Física. (Manifiesto de Educación Física 2000)

El concepto y el significado de la educación física en la actualidad ha cambiado paralelamente a la historia misma del hombre y el contexto internacional, nacional y local de acuerdo a este mundo globalizado, buscando incidir en las personas a

preservar la salud por medio de una vida activa y el uso adecuado del tiempo libre. A su vez el CNB agrega “Conservar el entorno natural y la salud individual y colectiva. (MINEDUC 2010 pág. 34)

3.1.8 Fines de la educación física.

En el CNB Establece:

- a) Preservar y mejorar la salud
- b) Adquirir y mantener la aptitud física y deportiva
- c) Promover la sana ocupación del tiempo libre.
- d) Contribuir al desarrollo de los valores morales y al completo bienestar físico, intelectual y social del ser humano. Para tal efecto dispondrá de procesos y medios de planificación, investigación, programación y evaluación propias y específicas. (MINEDUC 2010 Pág. 12)

3.1.9 Medios de la educación Física.

El medio general de la educación física es el movimiento y que el ejercicio físico es el medio específico, cumpliendo tres funciones. Zamora explica, La Función Instructiva: Está referida con la impartición por parte del maestro y la asimilación por parte del alumno de conocimientos, habilidades y capacidades. La Función educativa, Está dirigida de forma especial a la formación en el alumno de convicciones, actitudes, cualidades morales y de carácter y modos de conducta y la función de desarrollo: Se refiere a los cambios cualitativos que se producen en la personalidad y organismo del alumno mediante el proceso instructivo-educativo, y que se refleja en sus relaciones con su entorno social. (Zamora 2012 Pág. 36)

Es preciso que mencionemos en este trabajo la clasificación de los medios que se vale la educación física para cumplir su cometido en los cuatro ámbitos que este trabajo enfatizará.

3.1.9.1 Gimnasia.

Zamora, explica. Es el medio que instrumenta sistemáticamente todo movimiento o ejercicio como tarea educativa en función de desarrollar la aptitud físico motriz, aquí la gimnasia debe concebirse como el hacer ejercicio y en la educación física las modalidades gimnásticas que caen en su campo de acción son la gimnasia básica y la gimnasia rítmica. (Zamora 2012 pág. 16)

3.1.9.2 Gimnasia Básica.

Es la forma más general y utilizada de la gimnasia, sirviendo de base a las demás actividades físicas por consiguiente es un medio que aparece en todos los niveles del sistema educativo desde la educación preescolar hasta la media, sus objetivos están dirigidos esencialmente al desarrollo de la capacidad de rendimiento físico en lo referente a las capacidades coordinativas y a las condicionales, contribuyendo a la consolidación de las habilidades motrices básicas; caminar, correr, saltar, lanzar, recibir, trepar, escalar etc.

3.1.9.3 Gimnasia Rítmica.

Al igual que la básica contribuye al desarrollo de las capacidades físicas pero en especial a las capacidades coordinativas y a la movilidad.

3.1.9.4 El juego.

Creemos que el juego es el medio más idóneo con que cuenta la educación física puesto que por naturaleza el ser humano manifiesta esta conducta en todas las etapas de su desarrollo evolutivo, existen diversas clasificaciones de juegos en este trabajo solamente nos ocuparemos de unos.

3.1.9.5 Juegos Sensoriales.

Dirigidos específicamente al desarrollo de nuestros sentidos y las diferentes formas de percibir.

3.1.9.6 Juegos Condicionales

Estos son juegos cuyo fundamento es el desarrollo de condiciones físicas, tales como la fuerza, velocidad, flexibilidad etc.

3.1.9.7 Juegos predeportivos:

Zamora especifica. Estos son juegos cuyo fundamento está dirigido a la preparación del aprendizaje de los elementos fundamentales de la técnica de los desplazamientos conducción de la pelota, de los deportes contenidos en el programa de educación física, estos juegos presentan una organización sencilla, así como por una aplicación simplificada de las reglas deportivas, pero se caracterizan por un enfoque eminentemente competitivo, por eso muy bien se le califica como la antesala de los juegos deportivos y de los deportes.(Zamora 2012 pág. 39)

3.1.9.8 El Deporte.

Este medio constituye para la educación física un verdadero desafío encausarlo para que sobre las bases de sana convivencia en familia se construya una nueva generación; en este sentido El Manifiesto sobre el Deporte indica que El deporte es toda actividad física con carácter de juego, que adopte formas de lucha consigo mismo o con los demás o constituya una confrontación con los elementos naturales (Unesco 1964)

3.1.9.9 El deporte Praxis.

(El deporte practica) que abarca los sectores de recreación, salud, educación, ocio, y que se aliente de la propia necesidad humana de movimiento lúdico-competitivo. Es la enseñanza deportiva o el deporte con enfoque educativo el que entra de lleno en el ámbito de la educación física utilizando el deporte-praxis para sus fines educativos.

3.1.9.10 Deporte Espectáculo.

El Manifiesto Mundial del Deporte Agrega. El deporte de élite, deporte resultado, deporte de alto rendimiento que bien puede ser amateur profesional que se caracteriza por el afán personal de auto percepción que se encuentra marcado por una actitud fundamental: el rendimiento máximo. (UNESCO 1964)

3.1.9.11 La recreación

La recreación es para la educación física una válvula de escape para liberar el pensamiento creativo de cada ser humano es el reencuentro con sigo mismo sin presión alguna para la realización de lo que le gusta hacer y disfruta del tiempo que dure la actividad. La recreación es el pilar del pensamiento creativo.

3.2 El rol del profesor de educación física desde el ámbito biológico

3.2.1 Biología.

Monge expresa- Es la ciencia que estudia los seres vivos, su organización específica, su irritabilidad y homeostasis, su metabolismo, su evolución, su crecimiento y su movimiento (Monge 2012 pág. 137)

3.2.2 Factores biológicos que inciden en la Educación física de calidad

En el presente trabajo trataremos algunos factores biológicos que inciden en una Educación Física de calidad como por ejemplo una alimentación defectuosa afectando el crecimiento y un rendimiento escolar.

3.2.3 Relación de la Biología con la Educación Física

La relación Educación Física y la Biología se manifiesta en todo el transcurso de la vida ya que al optar la posición de pie al amanecer nuestro cuerpo pasa de un estado de reposo al del movimiento que durara todo el día hasta que se vuelva a descansar, o dormir y es allí donde el sistema nervioso autónomo inicia su labor en nuestro cuerpo, con los estudiantes es importante que al llegar al establecimiento realicen un desayuno que es el más importante para nuestro

organismo y cuerpo para poner a funcionar tan maravillosa máquina, de lo contrario enfrentaremos serios problemas puesto que el azúcar está bajo y afectaría el sistema nervioso central y una serie de acontecimientos en otros sistemas de nuestro cuerpo que nos deja en una desventaja para el aprendizaje. En este sentido Delgado define. A la alimentación como el acto de dar o recibir alimentos, sea por vía fisiológica (oral) o por vías alternativas (enteral, parenteral, etc) además agrega que una correcta alimentación, definida como equilibrada, no solo debe serlo con respecto a los principios inmediatos (carbohidratos, lípidos, y proteínas sino también respecto a vitaminas, minerales y agua, Sigue mencionando que se requieren diversos nutrientes esenciales para que la vida se desarrolle adecuadamente estos nutrientes son: Agua, glucosa, ácido linoleico, 8 aminoácidos que en el caso del niño (a) suben a 10; 13 vitaminas y 21 minerales.(Delgado 2010 pág. 10)

.3.2.4 La Nutrición

del Castillo define: La nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo vivo transforma e incorpora sustancias, con el objeto de suministrar energía, construir y reparar estructuras orgánicas y regular procesos biológicos. (Soriano 2006 pág. 23)

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

Los procesos macro sistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o micro sistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas etc.

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

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas con una determinada alimentación.

Campos añade. El propósito de la ciencia de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta. Con los avances en biología molecular, bioquímica y genética, la ciencia de la nutrición se enfoca en el estudio del metabolismo, investigando la relación entre la dieta y la salud desde el punto de vista de los procesos bioquímicos. El cuerpo humano está hecho de compuestos químicos tales como agua, aminoácidos (proteínas), ácidos grasos (lípidos), ácidos nucleicos (ADN/ARN) y carbohidratos (por ejemplo azúcares y fibra).(Campos 2002 pág. 198)

Como podemos darnos cuenta lo importante de la nutrición en la clase de educación física puesto que el cuerpo está en constante movimiento por medio del ejercicio físico y los diferentes medios que se vale la educación física. Sin embargo la realidad de nuestro establecimiento es que encontramos problemas de desnutrición puesto que nos damos cuenta por la falta de talla y peso de nuestros estudiantes en ese sentido podemos afirmar que estamos viviendo en una tierra rica, fértil y productiva pero con ciudadanos con altos índices de desnutrición.

3.2.5 La alimentación y el rendimiento escolar

La revista Munisalud indica. *“Uno de los temas de mayor preocupación en el desarrollo de los hijos es el de su rendimiento escolar. En la actualidad se utilizan términos como fracaso escolar, sin embargo es necesario pensar que este problema se ha agravado en los últimos años y que incorpora elementos externos del propio estudiante. Por lo regular, el bajo rendimiento académico se atribuye a causas como problemas familiares, pero pocas veces a un factor sumamente importante: la Alimentación. La alimentación es*

determinante para el buen desarrollo y mantenimiento del cerebro y el sistema nervioso. El cerebro recibe miles de datos e información a través de los sentidos, que sirven para llevar a cabo actividades complejas de la mente: la memoria, la concentración, capacidad de análisis, la atención y el aprendizaje; para esto el cerebro necesita de sustancias químicas llamadas nutrientes.”(Munisalud 2011)

Los resultados son evidentes y alarmantes en este inicio de ciclo escolar y más lamentable al finalizar el ciclo lectivo ya que durante el proceso inicial de 75 estudiantes el 50% es promovido al grado inmediato superior.

3.2.6 Rendimiento escolar

Virgilio afirma. El verdadero rendimiento escolar consiste en la suma de transformaciones que se operan en el pensamiento, en el lenguaje técnico, en la manera de obrar y en las bases actitudinales del comportamiento de los alumnos. (Virgilio 2011 Monografía)

Es preciso meditar profundamente al respecto ya que el rendimiento escolar es producto no solo del estudiante sino del docente y del padre de familia. Por un lado el docente más que proveer un cúmulo de conocimientos debe proporcionar a los estudiantes las condiciones que los posibiliten estar preparados para la vida, que asuman responsabilidades y alcancen el éxito de parte de los padres de familia integrarse a la comunicación constante con los docentes en la toma de decisiones para resolver problemas que se le presenten a los estudiantes y el rol del estudiante será de sujetos y agentes activos de su propia formación.

3.2.7 Seguridad Alimentaria y nutricional

La cumbre Mundial sobre la alimentación define. La seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen acceso en todo momento (ya sea físico, social y económico) alimentos suficientes y nutritivos para cubrir sus necesidades

nutritivas y las preferencias culturales para una vida sana y activa. (FAO consultado el 26 de abril 2016)

Es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo.

Una inadecuada utilización biológica puede tener como consecuencia la desnutrición y/o la malnutrición. Con frecuencia se toma como referencia el estado nutricional de los niños y las niñas, pues las carencias de alimentación o salud en estas edades, tienen graves consecuencias a largo plazo.

De acuerdo con la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional SESAN Totonicapán ocupa uno de los primeros lugares en desnutrición siendo el municipio de Santa María Chiquimula uno de los municipios con más casos de desnutrición severa, aunado a esto la pobreza y la pobreza extrema también se hace presente, es de mencionar que varios alumnos de la Escuela Normal de Educación Física son originarios de Santa María Chiquimula de sus aldeas y caseríos que muestran signos de desnutrición, pobreza extrema y que repercuten su rendimiento escolar.

3.3 El rol del profesor de educación física desde el ámbito psicológico.

3.3.1 Psicología

Morris define. Es una ciencia que estudia el comportamiento humano y los procesos mentales que los moldean. (Morris 1987 pág.23)

Podemos agregar las causas y consecuencias que provocan dichos comportamientos. Por medio de la clase de Educación Física buscamos un

estado homeostático de los estudiantes de tal manera que los comportamientos sean encausados en busca de una persona integral.

3.3.2 Relación Psicología y Educación Física

La educación física y su relación con la psicología radican, en que los estudiantes organizan procesos mentales, manejan de forma adecuada las emociones y saben liberar la energía que les caracteriza en esa etapa evolutiva de su vida.

El Manifiesto Mundial de Educación Física sugiere “Una auto-estima positiva en el contexto de la educación Física.(FIEP 2000 Capítulo II)

De tal forma que en cada sesión de clase deberá ser un clima agradable de modo que nadie se sienta mal tratado sino todo lo contrario.

3.3.3 Factores psicológicos que fortalece la Educación Física de calidad

3.3.4 Autoestima.

La palabra “autoestima” proviene de “auto” que significa por si mismo. Lo propio y “estima” que es consideración y aprecio.

Paz define. La autoestima como el aprecio y consideración que las personas tienen por si mismas. La autoestima es la importancia que una persona le da a su propia valía y se basa en todos los pensamientos, sensaciones y experiencias que la misma persona ha ido recogiendo durante su vida sumando a esta una actitud propia. (Paz 2002 Pag.16)

La seguridad, el auto concepto, el sentido de pertenencia e integración, la finalidad o la motivación y la competencia son los 5 pilares de la autoestima.

3.3.5 Seguridad en sí mismo

La seguridad en sí mismo es uno de los factores que más se necesita en el mundo en que vivimos y que más se echa de menos si no la tenemos. La falta de seguridad en sí mismo puede tener su origen en un sin fin de situaciones infantiles, educacionales y de los entornos más variados. Algunas características de personas con escasa seguridad

- a) Manifiestan timidez excesiva
- b) Se resiste a probar nuevas experiencias
- c) Tiene dificultad para ser espontáneo

3.3.6 Autoconcepto.

Es la forma como nos vemos o nos percibimos como personas e individuos. En general, la formación del autoconcepto del individuo comienza a delinearse desde el nacimiento, en relación a la forma en que lo perciben y tratan sus padres. En relación, al autoconcepto, también puede denotarse ciertas características que varían según los distintos factores vivenciales y anímicos. Cuando el individuo tiene su autoconcepto limitado, presenta ciertas actitudes que lo caracterizan tales como:

- a) Muestra deseo excesivo por complacer a los demás
- b) Acostumbra sentirse incómodo con su apariencia física
- c) Utiliza excusas y mentiras para justificar un comportamiento determinado
- d) Tiene dificultad para expresar sus sentimientos y emociones
- e) Siente que el trabajo es demasiado y que él no puede con ello, sin hacer un esfuerzo.

3.3.7 Sentido de pertenencia e Integración.

Esto quiere decir sentirse cómodo y a gusto con los demás personas, sentirse que forma parte de un grupo familiar, de amigos, de trabajo, de diversión, de estudios etc. Y que aportamos algo al mismo. La persona con facilidad de integrarse se siente a gusto, capacitada y motivada para involucrarse y crear entornos de pertenencia para todos en toda situación, y para entablar amistades por el hecho de formación personal que ha llevado. Para la persona que le gusta discriminar, la integración, le resulta difícil y debe trabajar consigo misma para elevar su autoestima. La persona con escaso sentido de pertenencia presenta las siguientes características.

- a) Se aísla de los demás
- b) No está dispuesto a compartir
- c) Se jacta a menudo para llamar la atención
- d) Tiende a actuar desde la competitividad más que desde la cooperación o la colaboración.

3.3.8 Finalidad o motivación

Todo individuo actúa en base a la motivación que hace que la actuación parezca oportuna, necesaria o inevitable. Cuando se consigue crear motivaciones suficientes para modificar un comportamiento determinado se hace todo lo necesario para conseguirlo. Para motivarnos a cambiar de hábitos o comportamientos es necesario dejar ir esquemas o formaciones mentales viejas.

Thomas concluye. No hay un solo acto humano que no tenga motivación su razón de ser, ya que el hombre no es un robot que responde por medio de condicionamientos o en forma puramente mecánico. (Thomas 1979 Pág. 77)

3.3.8 La competencia

Paz concluye. El sentirse competente forma parte de la conciencia de la propia valía e importancia y el llegar a aumentar esta competencia de forma continua es una decisión de cada uno en función de su propia autoestima. (Paz 2002 pág. 21)

En conclusión podemos decir que los 5 pilares de la autoestima son fortalecidos a través de las clases de Educación Física y hoy más que nunca ésta juega un papel protagónico de educación permanente en la sociedad de este siglo XXI.

3.4 El rol de profesor de Educación Física desde el ámbito social

3.4.1 Sociología

Nodarse define. La sociología es ciencia que se ocupa del hecho de la sociabilidad del hombre como un aspecto de su ser y existencia, atendiendo a los distintas maneras en que los hombres aparecen agrupados o mantienen relaciones, tratando de explicarse por los distintos medios las causas, las manifestaciones y la consecuencia d esos agregaos y esas relaciones humanos. (Nodarse sin año de publicación pág. 10)

3.4.2 Relación de la Sociología con la Educación Física

Como humanos tendemos por naturaleza ser eminentemente sociales y no podemos vivir aislados puesto que existe una dependencia entre nuestros semejantes de convivir y de compartir, la escuela no se queda a un lado puesto que se convierte en el segundo hogar de los estudiantes es allí donde el profesor de Educación Física, sensibiliza, orienta las potencialidades del estudiante para formar una sociedad más justa y equitativa.

3.4.3 Factores sociales que inciden en una Educación Física de calidad.

Dentro de los factores sociales que nos enfrentamos como docentes de la Educación Física están, la pobreza, la migración la desintegración familiar, las costumbres y tradiciones, el lenguaje, la religión entre otros. Sobre esto como

docentes guiamos al estudiante para que de manera equilibrada enfrente este mundo globalizado y sean personas competentes, puesto que la sociedad está en una constante competencia en su diario vivir. Pero para nuestro entendimiento los flagelos más grandes con que luchamos los docentes de Educación física son la pobreza, la migración y la desintegración familiar.

3.4.4 La Pobreza

Olvera, señala. Los pobres tienen bajos ingresos y por lo tanto menor capacidad para satisfacer sus necesidades básicas, alimentación, salud y vivienda, por tanto es también probable que sus vidas sean más cortas. (Olvera 2016 pág. 67)

Es allí donde la Educación Física actúa ya que por medio de las diferentes actividades y la sensibilización a una práctica de la actividad física y deportiva mejoran la calidad de vida

3.4.5 La migración

Hidalgo, indica. Término entendido como el traslado individual o grupal a otros espacios de manera temporal o de residencia siempre buscando mejores condiciones de vida. (Hidalgo 2004 Pág. 389)

En el caso de migración podemos darnos cuenta que existe la migración interna la que se realiza dentro de un mismo territorio o país, como por ejemplo los del altiplano Guatemalteco bajan a la costa sur por motivos de cosechas y la migración externa que en este caso las personas abandonan su lugar de origen para estar en otra nación o territorio, dentro de estas migraciones podemos ver dos lados el lado positivo que genera oportunidades, mejora la calidad de vida, conseguir un mejor empleo, o adquirir empleo, y dentro del lado negativo está lo que es la pérdida de costumbres, la pérdida de identidad nacional, y la pérdida de amigos y la crisis social del momento como lo es la desintegración familiar.

3.4.6 La desintegración familiar

Virgilio, Indica. Se le denomina desintegración familiar, a la ausencia parcial, temporal o total de uno de los progenitores. (Virgilio 2011 Monografía, consultada el 26 de abril 2016)

La desintegración familiar también es provocada por otros flagelos como lo es el alcoholismo, la prostitución, la infelicidad de uno o de los dos cónyuges, violencia intrafamiliar entre otros. Para contra restar esta crisis social la Educación Física de calidad busca que antes de que obtengan un diploma del nivel medio o un título universitario que sean personas integrales, con valores, competentes y el tiempo los transformará en médicos, arquitectos y otros profesionales útiles para nuestra sociedad.

3.4.7 Factores sociales que fortalece la educación física de calidad

3.4.8 La educación física, como derecho de todas las personas

El Manifiesto Mundial de la Educación Física concluye.

La educación física, como derecho de todas las personas, es un proceso de Educación, sea por vías formales o no-formales.

Cada país tiene su propia identidad cultural, donde en general, cada alumno, independiente de la habilidad, sexo, etnia o base cultural, tiene el derecho de experimentar un programa de Educación Física que promueva.

- *una sólida base de competencia física y conocimiento de las actividades físicas;*
- *crecimiento y desarrollo;*
- *un entendimiento de la importancia de un estilo de vida saludable;*
- *una auto-estima positiva en el contexto de la Educación Física;*

- *habilidades que puedan ayudar a resolver problemas y cooperaciones con otros en los contextos del deporte y de la actividad física. (FIEP 2000)*

3.4.8 Educación Física y la Discriminación

La Educación Física debe ser utilizada en la lucha contra la discriminación y la exclusión social de cualquier tipo, democratizando las oportunidades de participación de las personas con infraestructuras y condiciones favorables y accesibles

3.4.9 Educación Física y Cultura de Paz

La Educación Física debe contribuir para la Cultura de la Paz, al ser usada en el sentido de una sociedad pacífica de preservación de la dignidad humana a través de iniciativas de aproximación de las personas y de los pueblos, con programas que promuevan cooperaciones e intercambios nacionales e internacionales.

3.4.10 Educación Física y Medio Ambiente

Todos los responsables por cualquier manifestación de la Educación Física deberán contribuir con efectividad para que ella sea desarrollada y ofrecida en una convivencia saludable con el medio ambiente, sin causar impactos negativos, inclusive, utilizando instalaciones planeadas en este objetivo y equipamientos, preferencialmente, reciclados. Dentro de nuestro que hacer docente el objetivo principal es lograr en cada sesión de clase el respeto mutuo y buscar un equilibrio armónico con la comunidad educativa y con el medio natural.

3.5 El rol del maestro de Educación Física desde el ámbito laboral.

3.5.1 La redimensión de la Educación Física

La Educación Física, el deporte, la recreación y actividad física en pleno siglo XXI se ha ampliado su campo, abarca toda la vida del hombre de allí el eslogan de “Educación Física para toda la vida en familia” con el propósito de incluir grupos etarios.

La Actividad Física-deportiva-recreativa crece en una sociedad cada vez más globalizada y descentralizada, este fenómeno que nació en los jóvenes y que incluyó a los adultos, se extiende a todas las edades, Paralelo a esto tenemos el juego y el deporte espectáculo que se integra como oferta de diversión.

En este siglo, el campo de la Educación Física se ha redimensionando debido a muchas razones entre las que destacan:

- a) La toma de conciencia de la necesidad, importancia y valores de la práctica de la actividad física.
- b) El reconocimiento y la adhesión de otras ciencias afines a la actividad física.
- c) La incorporación de grupos etarios, la mujer, los discapacitados y las personas de la tercera edad a la práctica de la actividad física.
- d) El aval de las organizaciones internacionales, jerarquizando el valor y trascendencia de la Educación Física-Deportiva-Recreativa: UNESCO, FIED, ICHPER, CPEF, AIESEP. Etc.
- e) El surgimiento y desarrollo autónomo de una industria de la Actividad Física
- f) La masiva incidencia de los medios de comunicación social en la cultura de nuestro tiempo, en dos vertientes fundamentales, el deporte espectáculo y el Marketing.

3.5. La Integración de la Educación Física

La integración se realiza de forma acelerada en todos los niveles López, agrega. Nuevos recursos humanos deberán especializarse para enfrentar con mayores probabilidades de éxito las nuevas demandas y tendencias que se presentan en la sociedad. (López 1988 Pág. 15)

3.5.3 La modernización de la Educación física

La globalización marca el paso del cambio en la historia de la humanidad y especialmente de nuestra área de Educación Física, así mismo del deporte la recreación y la actividad física que debe aceptar los cambios en todos sus componentes de acuerdo al desarrollo científico de este siglo XXI, donde la tecnología, la web, racionalidad científica, la sociedad del conocimiento cambian a un ritmo acelerado.

López concluye “La Educación Física, el Deporte y la Recreación se nuestro tiempo se ha: RIDIMENSIONADO; tanto en su campo como en su importancia. INTEGRADO: A los diferentes niveles de la estructura social. MODERNIZADO: En todos sus componentes merced al desarrollo científico del área. (López 1998 pág. 16)

3.5.4 Factores laborales que fortalece la clase de Educación Física

Nuestra función referente al ámbito laboral es lograr que por medio de la Educación Física los estudiantes solucionen sus propios problemas, utilizando el pensamiento crítico, motivando el trabajo cooperativo e individual con una comunicación eficaz tanto oral como escrita creando de esta manera líderes con iniciativa, emprendedores y protagonistas del momento histórico que les corresponde vivir en este mundo globalizado

3.5.5 Pensamiento Crítico.

Campos, enfatiza. El pensamiento crítico es aplicable en toda la vida personal y profesional. Su uso frecuente y su perfeccionamiento mejoran la comunicación e influye en la manera de ser, de comportarse y entender el mundo actual y futuro. Más que una persona con mucha información se requiere de una persona que sepa discernir y tomar decisiones razonables tanto en la vida personal y profesional. (Campos 2007 Pág. 65)

Esto hace de los estudiantes personas independientes de sus actos así como la sentirse realizados en situaciones personales como profesionalmente en cualquier tarea o trabajo que se les asigne.

3.5.6 Trabajo en equipo o colaborativo

El trabajo en equipo está presente en las clases de Educación Física y promueve mucho los valores puesto que hay liderazgo, responsabilidades, roles que harán de los estudiantes de éxito en todos los ámbitos de la vida sabiendo con certeza los objetivos deseados para alcanzarlos contribuyendo todos al logro de los mismos. Esto podemos decir que aproximamos a los estudiantes a emprender una micro empresa deportiva, recreativa y visualizarlo dentro de los proyectos de vida dentro de la redimensión de la educación física, el deporte, la recreación y la actividad física como tal.

IV MARCO OPERATIVO

4.1 Diseño de la investigación

La investigación está fundamentada en una sistematización de las experiencias educativas en el PADEP/DEF y la labor docente en el centro educativo en el cual prestamos servicio docente.

4.1.1 Equipo de investigación

Este se conformó desde El MINEDUC, La DIGEF, Coordinador general del PADEP/DEF, ECTAFIDE, Coordinación PADEP/DEF, USAC Sede Quetzaltenango, Licenciados del programa PADEP/DEF, sede Quetzaltenango DDEDUC, Totonicapán, Orientación Metodológica de Educación Física de Totonicapán, Director de la Escuela Normal de Educación Física de Totonicapán, Estudiantes del PADEP/DEF sede Quetzaltenango Personal docente, administrativo, alumnos y padres de familia de la Escuela Normal de Educación Física de Totonicapán.

4.1.2 Presupuesto

	ACTIVIDADES/MATERIALES	COSTO
200	Impresiones de trabajo	Q. 30.00
45	Fotocopias de encuestas a estudiantes y convocatorias	Q.6.75
5	Realización de consulta por internet y quema de CD	Q.80.00
3	Reconocimientos para ponentes de la capacitación a docentes, alumnos y padres de familia de la ENEFT	Q.150.00
1	Alquiler de salón para la capacitación	Q.50.00
60	Refacciones	Q.240.00
	TOTAL	Q.556.75

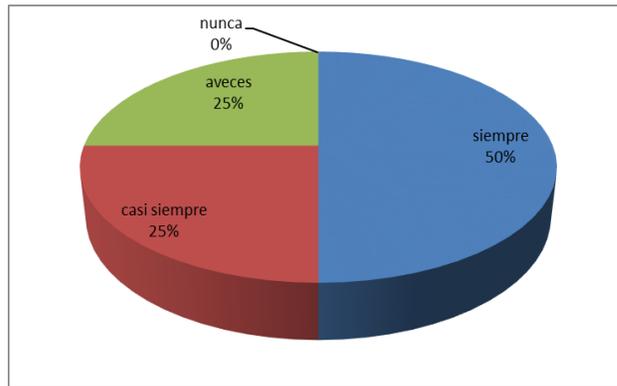
4.1.3. Programación

Actividades	Año 2015																Año 2016																
	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				
	Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas								
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Elaboración de planteamiento y justificación	■	■	■	■																													
Revisión de planteamiento y justificación					■	■																											
Corrección de planteamiento y justificación ya revisados anteriormente							■																										
Entrega a revisión de planteamiento, justificación y objetivos segunda revisión									■	■	■	■																					
Elaboración del esquema del marco teórico													■	■	■																		
Entrega a revisión del esquema del marco teórico															■	■	■																
Elaboración del marco teórico																	■	■	■	■	■												
Revisión y corrección del marco teórico																					■	■	■										
Metodología de la investigación. Instrumentos de copulación de datos.																									■								
Recopilación de datos																											■						
Elaboración del plan (taller y actividad practica)																												■					
Ejecución del plan (taller y actividad practica)																													■				

V. PRESENTACION DE RESULTADOS

Grafica No. 1

Desayunas frecuentemente antes de ir a la escuela.

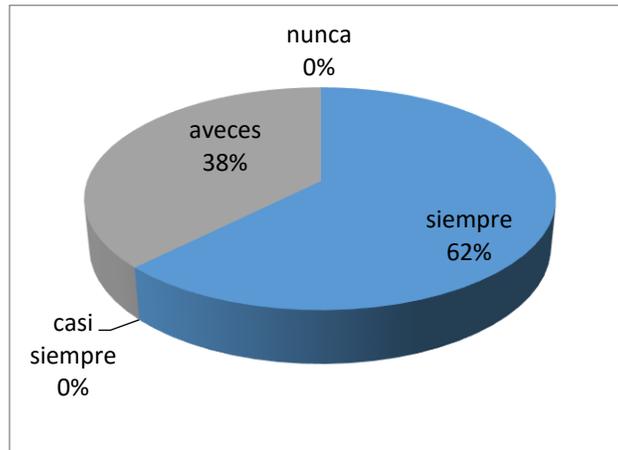


Fuente: Investigación de Campo PADEP/DEF 2016

Interpretación: un gran porcentaje de los encuestados respondió favorablemente sin embargo la suma de los que casi siempre desayunan y los que a veces lo realizan nos da un porcentaje del 50% por que afirmamos que el desayuno es irregular por parte de los encuestados argumentando que viven lejos del centro educativo teniendo que madrugar para llegar a buena hora, esto provoca desconcentración y enfermedades gástricas e indisposición a la actividad física.

Grafica 2

Refaccionas a la hora del recreo.

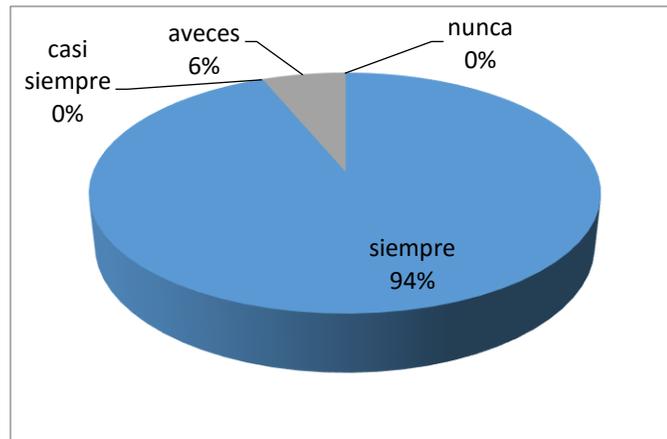


Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Interpretación: La mayoría de encuestados contestaron que refaccionan a la hora del recreo, habiendo un porcentaje que lo hace a veces por la razón de que no tienen el dinero para comprarlo, esto impide la concentración en las diferentes materias y un bajo rendimiento en las actividades prácticas.

Grafica 3

Tu Profesor de Educación ha informado lo importante que es el desayuno



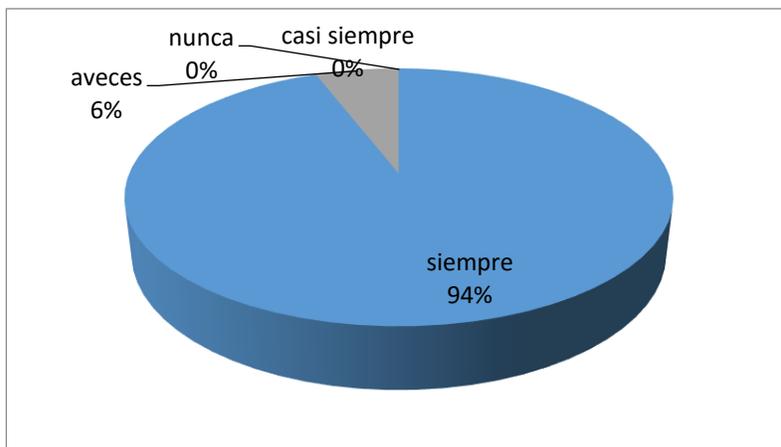
Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Interpretación:

La estadística señala que el rol del profesor de Educación Física en cuanto al ámbito biológico se cumple en el centro educativo ya que un 95% de los encuestados respondieron que se ha enfatizado la importancia que tiene el desayuno para el equilibrio homeostático del cuerpo.

Grafica 4

Te sientes cómodo respecto a tu imagen o apariencia física

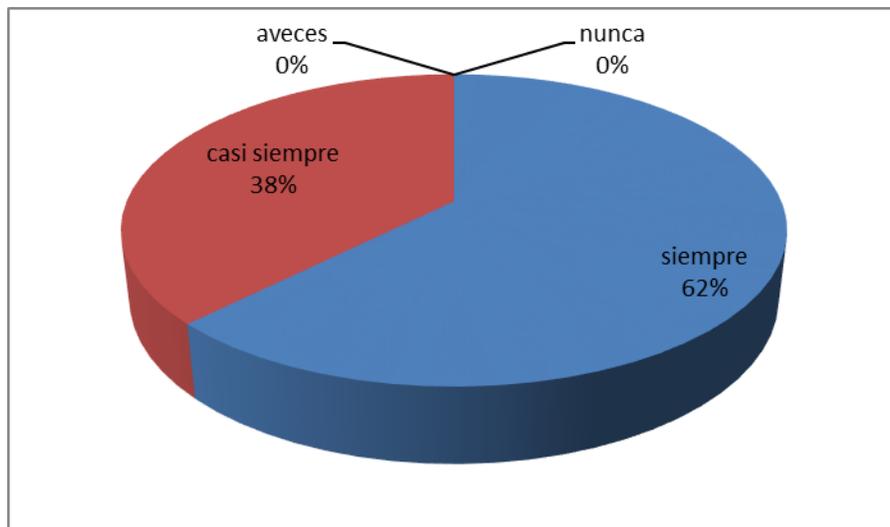


Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Interpretación: La mayor parte de los estudiantes gozan de un alto estima favorable haciendo que las clases de Educación física sean gratificantes y consoliden aún más ese concepto así también involucren al resto de los estudiantes que en el muestreo su respuesta fue que a veces tienen alto estima y otras veces no.

Grafica 5

En la clase de Educación Física la relación con tus demás compañeros es satisfactoria.



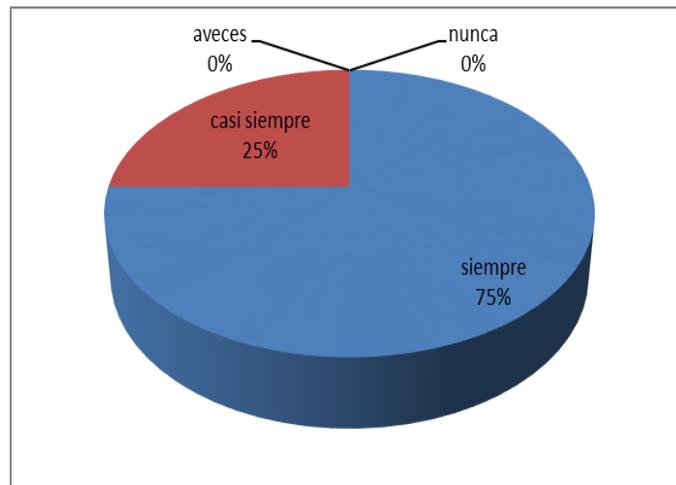
Fuente: Investigación de Campo PADEP/DEF 2016

Interpretación:

Interpretación: Las relaciones en la clase de educación física se fomentan las relaciones interpersonales contribuyendo a su formación integral convirtiendo la clase de educación física como una válvula de escape en que olvidan los problemas que están afectando a su familia, eso refleja la gráfica que el porcentaje más alto se encuentra en la respuesta de, siempre.

Grafica 6

En la Clase de Educación Física actúas con mucha seguridad en ti mismo

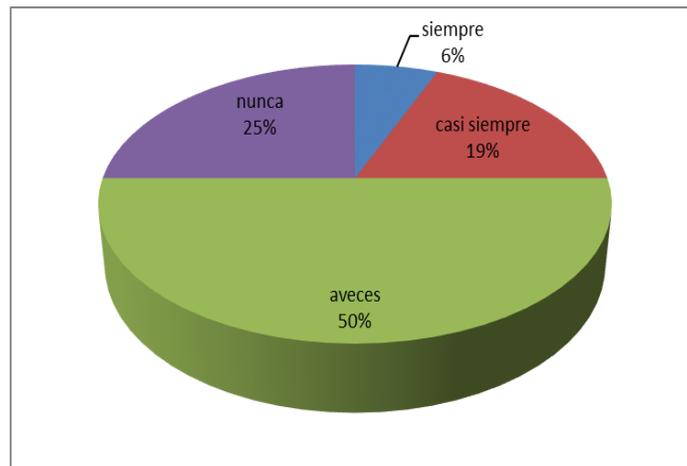


Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Interpretación: La grafica permite visualizar que los estudiantes tiene una plena seguridad en sí mismo, es un buen parámetro para medir lo valioso que son cada uno de los estudiantes de acuerdo a sus capacidades individuales, sin embargo una tercera parte contesto afirmando tener ciertas dificultades para demostrar seguridad en ellos mismos durante las clases de Educación Física, debido a que

Grafica 7

Trabajas antes y después de asistir a la Escuela

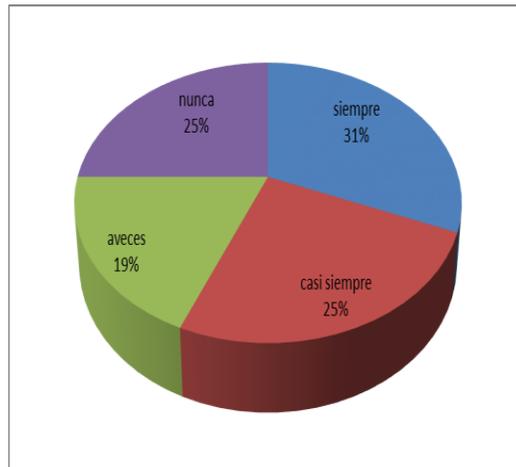


Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Interpretación: Es un gran número de estudiantes que trabajan y estudian, pues la situación económica familiar es bastante precaria, provocando una serie de consecuencias en el rendimiento académico así como la práctica de malos hábitos alimenticios ya que durante toda la semana no comen a horas fijas debido al trabajo y por asistir a la escuela.

Grafica 8

Hablas de todo lo que te sucede con tus padres

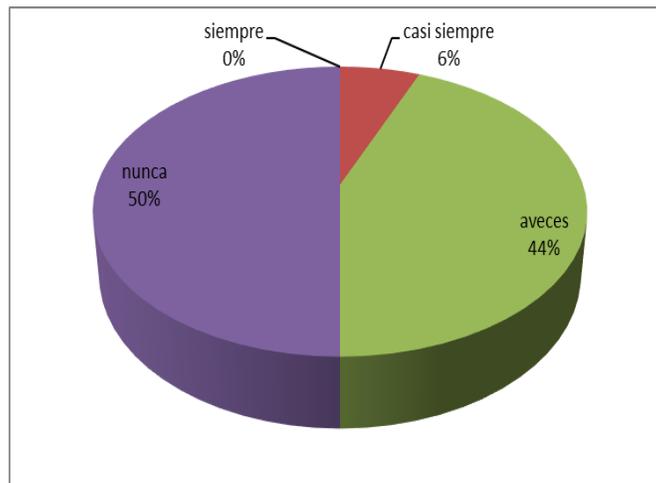


Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Interpretación: La poca confianza que existe entre hijos y padres de familia es lo que podemos apreciar en la gráfica de igual manera el clima que se vive en los hogares de los estudiantes debido a los problemas familiares, o que solamente viven con uno solo de ellos o como también estén viviendo con un familiar, afectándolo emocionalmente, estado que repercute en toda su vida

Grafica 9

Sientes que algún o algunos compañeros te han tratado mal en la clase de E.F

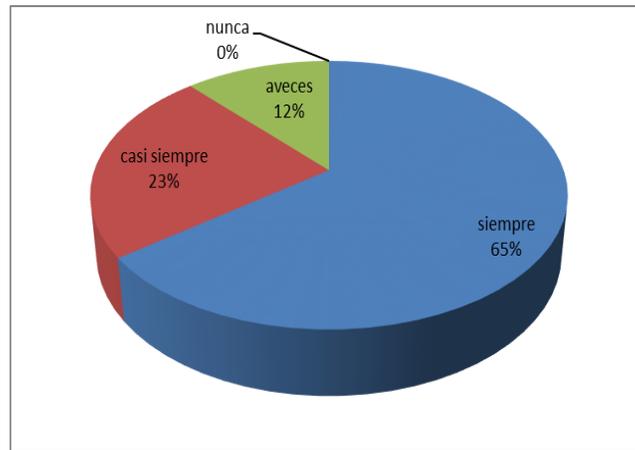


Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Interpretación: Gran parte de los estudiantes mantienen lasos de amistad sincera y de sana camaradería pero sin embargo un grupo manifiesta que ha sido objeto de maltrato en la clase de educación Física por parte de alguno de sus compañero, afectando los estados emocionales incidiendo en los estudios.

Grafica 10

Tienes iniciativa propia para realizar las actividades en la clase de Educación Física.

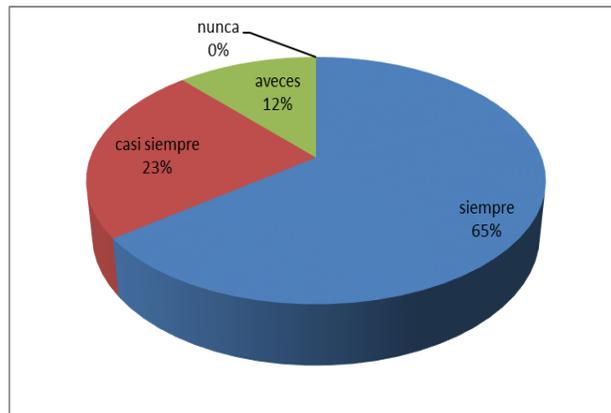


Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Interpretación: La iniciativa es fundamental para emprender diversas situaciones en la vida, por ejemplo una micro empresa, un club deportivo, una escuela de deportes, una escuela de natación, la gráfica nos indica que un gran número de estudiantes aportan ideas, con creativos e imaginativos y propositivos en las clases de educación física situación que le será de utilidad durante toda su vida en cualquier ámbito de la vida. Otro grupo de estudiantes demuestra tener esta actitud casi siempre probablemente se deba a el estado emocional que se encuentre ese día y un pequeño grupo indica la gráfica que a veces por timidez, o problemas de adaptación al grupo los de nuevo ingreso.

Grafica 11

Tienes optimismo para enfrentar diversas situaciones en la clase de Educación Física

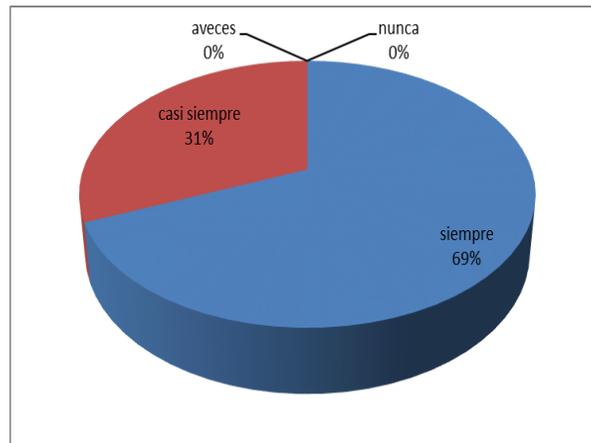


Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Interpretación: El optimismo con enfrentan el nuevo día y los constantes desafíos que presenta la vida, es el resultado de esta gráfica demostrando que una buena cantidad de alumnos encuestados siempre reflejan optimismo en las clases de educación física un pequeño grupo manifiesta esta actitud casi siempre un minoritario grupo a veces enfrenta con optimismo las clases de educación física es aquí donde nuestro rol de inyectarle el optimismo para realizar todas las actividades de la vida cotidiana para alcanzar el éxito personal.

Grafica 12

El MEF se preocupa por mantenerme en un alto nivel motivacional en la clase de Educación Física.

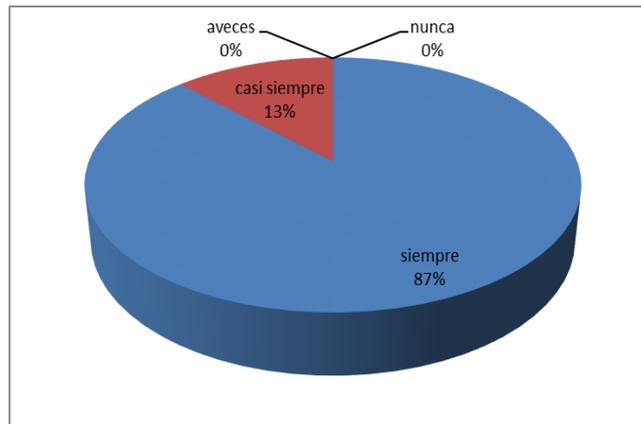


Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Interpretación: La motivación es relevante en la vida, cada acto que realizamos tiene consigo una motivación y este es el rol del docente motivar al estudiante para que alcance sus metas y que las sobre pasen en la gráfica nos damos cuenta que la mayoría de estudiantes respondieron que siempre esta presente la motivación por parte del docente para alcanzar el máximo desempeño, así también podemos observar que la opción de casi siempre tiene un porcentaje pequeño y que sin ningún porcentaje las opciones a veces y nunca.

Grafica 13

El MEF se preocupa por mejorar mi nivel de desempeño en la clase de Educación Física

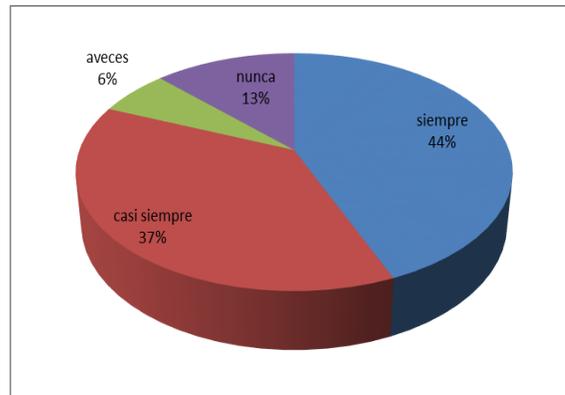


Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Interpretación: Influir a que los estudiantes alcancen su máximo potencial es uno de los roles que el docente de este siglo XXI, de tal forma que los estudiantes sean personas integrales antes que bachilleres, la gráfica indica que la mayoría indica que el profesor busca el mejor desempeño de cada estudiante en las actividades de Educación Física, un pequeño grupo indica que casi siempre es incentivado a buscar el mejor desempeño.

Grafica 14

Te sientes apoyado por el MEF cuando te encuentras atravesando problemas

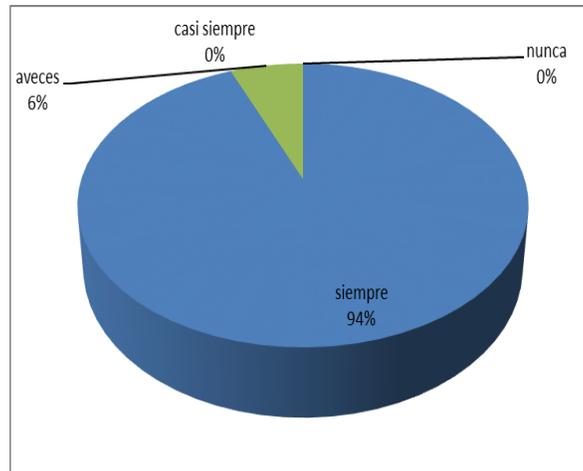


Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Interpretación: Se puede ver que una parte afirma que el docente de Educación Física brinda consejería a los estudiantes cuando estos se encuentran atravesando por diferentes problemas, la gráfica así nos lo indica con un 44% y un grupo afirma que nunca recibe apoyo por lo que se tomará en cuenta para mejorar este aspecto mejorando las relaciones personales entre estudiantes y catedráticos.

Grafica 15

Te gusta afrontar los retos y los desafíos que el MEF establece en la clase de Educación Física.



Fuente: Investigación de campo PADEP/DEF 2016

Interpretación: Una gran parte de los estudiantes acepta los desafíos y los retos que el profesor de educación física plantea en la clase, esa misma actitud es la que forma el carácter para que los estudiantes sean de éxitos no claudiquen y busquen siempre cumplir con las metas establecidas.

VI. CONCLUSIONES.

1.- Después de haber realizado el estudio se comprobó que los estudiantes encuestados, la mayoría no practica buenos hábitos alimenticios por lo que no favorece el proceso enseñanza aprendizaje incidiendo en su rendimiento escolar y deportivo alterando las funciones de los órganos del cuerpo así como los diferentes sistemas que participan buscando el equilibrio orgánico, físico y mental.

2.- La totalidad de los estudiantes encuestados *opinaron* que el profesor de educación física los ha orientado, motivado y sensibilizado en cuanto a la importancia del desayuno y de la práctica de los buenos hábitos alimenticios para un mejor desempeño tanto en las actividades académicas como, el deporte y la actividad física mejorando la calidad de vida logrando un equilibrio bio-psico-social.

3.- La metodología y las diferentes estrategias didácticas utilizadas por el docente de educación física deberán ser activas de tal manera que obligue al estudiante a pensar, a crear, a proponer. Abandonando los viejos métodos tradicionales donde los estudiantes se les veía como a un recipiente vacío el cual debía ser llenado, el docente de educación física debe de ajustarse a las nuevas tendencias metodológicas del siglo XXI, donde el nuevo paradigma educativo permite que el estudiante construya su propio aprendizaje y el auto aprendizaje.

4.- Los estudiantes tienen el derecho de recibir una educación física de calidad, con un profesor especializado consiente de su tarea como tal, conocedor de que el ser humano para su desarrollo integral debemos de verlo como un ente tridimensional, bio-psico-social o cuerpo-mente-espíritu en sus esferas de dominio motriz, afectivo y afectivo en todas las etapas de la vida.

5. A los colegas de Educación Física se les recomienda atender a sus estudiantes y a grupos etarios creando hábitos físicos saludables, buenos hábitos alimenticios,

mentales, sociales y que organicen las horas del día entre estudio, trabajo, diversiones, religioso vida familiar etc.

VII. RECOMENDACIONES.

1.- Una educación integral y una educación física física de calidad en los establecimientos educativos de los diferentes niveles que atiende el sistema de educación nacional, implica que los docentes de educación física se profesionalicen y estén en constante actualización a través de capacitaciones y/o talleres, seminarios de esa manera se podrá brindar una educación integral entendiendo al ser humano en el aspecto biológico, psicológico, social y laboral atendiendo las necesidades, intereses y diferentes problemas de los estudiantes.

2.- El nuevo rol del docente de educación física, es lograr que los alumnos adquieran formación integral, para ello debe motivar a los estudiantes a que sean competitivos preparados para solucionar problemas que enfrente en la vida diaria y que alcen el éxito personal.

3.- EL docente de educación física debe de apoyar y motivar a sus estudiantes a través de trabajos basados en el saber hacer, aprender a conocer, aprender a pensar, aprender a ser, aprende a convivir y aprender a emprender.

4.- Es sano realizar un alto en el camino y analizar que estamos haciendo por la educación física de Guatemala y un llamado a los colegas para que brindemos una educación de calidad viendo a nuestros niños como entes bio-psicológico, con un cuerpo, mente y espíritu así también su esfera motriz, cognoscitivo y el aspecto afectivo instamos a los docentes de educación física a mejorar su trabajo por el bien de Guatemala, la niñez y la juventud por medio de una educación con excelencia adecuada a la ciencia y a la tecnología de este siglo XXI

5.- La DIGEF Promover capacitaciones a los docentes de educación física en servicio, sobre el nuevo rol del maestro de educación física en el nuevo paradigma educativo para una educación física de calidad.

VIII. Bibliografía.

Campos Patricia y otros. Biología II. Editorial Vives Vives 2003.

Campos Arenas Agustín, Pensamiento Crítico, Técnicas para su desarrollo. 1ª. Edición 2007 Cooperativa editorial magisterio.

CIEPS-UNESCO “Manifiesto sobre el Deporte, 1964

Currículo Nacional Base Bachillerato en ciencias y letras con orientación en Educación Física, MINEDUC 2010

Delgado Fernández M y otros “Entrenamiento Físico Deportivo y Alimentación, editorial Paidotribo 2da edición

Diccionario de la Real Academia Española

Diccionario *Word Reference*.

FAO Guía práctica: Una introducción a los conceptos básicos de la seguridad alimentaria

KuipersReinu, MontessoriNicolein y otros, Aprender Haciendo, Educación Bilingüe Intercultural MINEDUC 2004

Ley Nacional para el desarrollo de la cultura física y el deporte decreto 76-97.

López Mario. DIGEF Guatemala 1988

Manifiesto Mundial de Educación física 2000

Manual de Educación física y deportes, Editorial Océano 2002

Martínez Escobedo Aníbal Arizmendy, Legislación Básica Educativa, Leyes educativas 2008

Monge-Nájera, Julián, Figueroa Gómez Patricia, Rivas Rossi Marta “BiologíaGeneral”, Editorial Universidad Estatal a Distancia, 1ª. Edición. San José Costa Rica.

Morris Charles G. “Psicología un Nuevo enfoque”. PRENTICE-HALLA HISPANOAMERICA, S.A 1987

Nodarse José, “Elementos de Sociología” Editorial Selector

Onofre Ricardo, Contreras Jordán, _Didáctica de la Educación Física desde un enfoque constructivista 1998 INDE publicaciones 1ª. Edición.

Paz de Sánchez y otros, "Manual de Educación Preventiva" SECCTID. Edit. Piedra Santa 2002

PNUD Informe sobre desarrollo 1991

Rangel Eloy

Revista Munisalud, Artículo."La alimentación y rendimiento escolar" Dirección de salud y bienestar de la municipalidad.

Soriano del Castillo Jose Miguel "Nutrición Básica Humana" Editorial universidad de Valencia 2006

Thomas Pierre y Méndez Zayra, "Psicología del niño y aprendizaje" Editorial Universidad Estatal a Distancia, San José Costa Rica

Zamora Prado Jorge Luís, "Didáctica de la Educación Física 1ª. Edición. DIGEF 2009

E-Grafías.

http://es.wikipedia.org/wiki/Totonicap%C3%A1n#.C3.81reas_protegidas

<http://ief9016.mza.infod.edu.ar/bitacora/index.cgi?wldPub=8> El nuevo rol del MEF en la sociedad.

[www.monografias.com/trabajos83/desintegración familiar y sus consecuencias](http://www.monografias.com/trabajos83/desintegracion_familiar_y_sus_consecuencias)

[www.eordreference.com/difiniciones de migración](http://www.eordreference.com/difiniciones_de_migracion)

<http://www.definicionabc.com/social/trabajo-en-equipo.php>

IX Anexos.



Programa Académico Profesional de Desarrollo docente

El rol del profesor de educación física de PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en La Escuela Normal de Educación Física de Totonicapán.

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES.

A continuación se le presentan una serie de preguntas para los cuales se te solicita responder, marcando con una X la alternativa que consideres sea la adecuada.

Género y escolaridad.

Femenino Masculino Grado que cursas

Vives con ambos Padres con uno solo Con un familiar

1.- Desayunas frecuentemente antes de ir a la escuela

Siempre Casi siempre A veces Nunca

Por qué _____

2.- Refaccionas a la hora del recreo

Siempre Casi siempre A veces Nunca

Por qué _____

3.- Tu Profesor de Educación ha informado lo importante que es el desayuno

Siempre Casi siempre A veces Nunca

Por qué _____



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA
ESUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFDE-



4.- Te sientes cómodo respecto a tu imagen o apariencia física

Siempre Casi siempre A veces Nunca

Por qué _____

5.- En la clase de Educación Física la relación con tus demás compañeros es satisfactoria.

Siempre Casi siempre A veces Nunca

Por qué _____

6.- En la Clase de Educación Física actúas con mucha seguridad en ti mismo

Siempre Casi siempre A veces Nunca

Por qué _____

7.- Trabajas antes y después de asistir a la Escuela

Siempre Casi siempre A veces Nunca

8.- Hablas de todo lo que te sucede con tus padres

Siempre Casi siempre A veces Nunca

Por qué _____

9.- Sientes que algún o algunos compañeros te han tratado mal en la clase de E.F

Siempre Casi siempre A veces Nunca

Por qué _____

10.- Tienes iniciativa propia para realizar las actividades en la clase de Educación Física.

Siempre Casi siempre A veces Nunca

Por qué _____



11.- Tienes optimismo para enfrentar diversas situaciones en la clase de Educación Física

Siempre Casi siempre A veces Nunca

Por qué _____

12.- El MEF se preocupa por mantenerme en un alto nivel motivacional en la clase de Educación Física

Siempre Casi siempre A veces Nunca

Por qué _____

13.- El MEF se preocupa por mejorar mi nivel de desempeño en la clase de Educación Física

Siempre Casi siempre A veces Nunca

Por qué _____

14.- Te sientes apoyado por el MEF cuando te encuentras atravesando problemas

Siempre Casi siempre A veces Nunca

Por qué _____

15.- Te gusta afrontar los retos y los desafíos que el MEF establece en la clase de Educación Física.

Siempre Casi siempre A veces Nunca

Por qué _____

Vo.Bo. Lic. Pedro Nicolás Álvarez Ixcaquic

DIRECTOR ENEFT



PLAN DE CAPACITACIÓN DIRIGIDA A DOCENTES, PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE TOTONICAPÁN “LA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD”

I.- PARTE INFORMATIVA:

- . Universidad de San Carlos de Guatemala, Centro Universitario de Occidente
- Departamento: Quetzaltenango
- Fecha: jueves 3 de marzo 2016
- Responsable: MEF. Hilario Esaú Caniz Chanas
- .- Tema a desarrollar: Educación Física de calidad
- .- Elementos de apoyo: Director, personal administrativo y operativo
- .- Destinatarios: Personal docente de la Escuela Normal de Educación Física de Tonicapán

- Facilitadores: Licda. María Guadalupe Bagur Nájera (nutrióloga)
 Licda. Violeta Marlene Tecum Maldonado (psicóloga)
 Lic. Luís Macario Ajca. (Pedagogo)

II JUSTIFICACIÓN.

Tomando en cuenta que la educación integral concibe al hombre de manera tridimensional bio-psico-social; por lo que el rol docente en la sociedad de hoy, es contribuir en el constante aprendizaje, fortaleciendo cada una de estas dimensiones, así por ejemplo el ámbito biológico motivar para la práctica de buenos hábitos alimenticios que contribuirán a un estado de salud física mejorando el desarrollo cognitivo y rendimiento escolar, en el ámbito psicológico inculcar la búsqueda constante de una salud mental sin olvidar que somos por naturaleza seres eminentemente sociales y que estamos en constante interrelación con nuestros semejante y con entorno que nos rodea.

Como estudiantes del PADEP/DEF y consientes del nuevo rol docente para una Educación Física de calidad y un desarrollo integral de los estudiantes de La Escuela Normal De Educación Física de Tonicapán, se planifica la presente actividad con el apoyo de personas especializadas en las diferentes áreas, cuyo propósito es contribuir con la comunidad educativa y la sociedad Tonicapense.

III. OBJETIVO GENERAL:

Promover la práctica de buenos hábitos alimenticios por medio de una adecuada alimentación como base para el rendimiento escolar y físico, reflejado en un equilibrio emocional y buenas relaciones interpersonales.

ESPECÍFICOS:

- 1.- Establecer el rol docente dentro del nuevo paradigma educativo en la sociedad actual.
- 2.- Determinar cómo afecta la alimentación en el desarrollo biológico y en el rendimiento escolar
- 3.- Promover la salud mental y el equilibrio emocional para una mejor calidad de vida.
- 4.- Conocer los diferentes factores sociales que inciden en el rendimiento escolar y el éxito personal.

IV. METODOLOGÍA:

La actividad tendrá una duración de 4 horas dentro del establecimiento y en el salón anexo, cada facilitador trabajará por espacio de una hora con cada grupo de forma simultánea, realizando una rotación al finalizar el tiempo estipulado.

Los temas a desarrollarse serán:

- 1.- El rol docente dentro del nuevo paradigma educativo para una Educación Física de calidad
- 2.- La alimentación en el desarrollo biológico y en el rendimiento escolar, para una Educación Física de calidad.
- 3.- Factores sociales que inciden en una Educación Física de calidad, el rendimiento escolar y el éxito Personal.

V.- CRONOGRAMA.

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	TIEMPO	LUGAR
1	Acto protocolario	PEM. Micaela Poncio	7.45 a 8.00	Cancha
2	Tema 1. El rol docente dentro del nuevo paradigma educativo para una Educación Física de calidad.	Lic. Luís Macario Ajca	8.00 a 9.00	Aula de 5to Bach
3	Tema 2. La alimentación en el desarrollo Biológico y el rendimiento escolar para una Educación Física de calidad	Licda. María Guadalupe Bagur Nájera.	9.00 a 10.00	Aula de 5to. Bach. Sec.

4	Reacción y entrega de reconocimiento A los facilitadores	Licda. Sara García y Licda Alba Pú	10.00 a 10.30	Aula de docentes
5	Tema 3 Factores sociales que inciden en una Educación Física de calidad, el rendimiento escolar y el éxito personal	Licda. Marlene Violeta Tecum Maldonado	10.30 11.30	Aula de 5to Bach.
6	Evaluación de la actividad	Moderadores	11.30 a 11.40	Aula de 5to Bach.
7	Palabras de agradecimiento	Moderadores	11.40 a 11.50	Aula de 5to Bach.

VI.- COMISIONES: Para un mejor desarrollo de la actividad se han organizado las siguientes comisiones

Comisión de protocolo: PEM..María Micaela Poncio y Orva Lily López

Comisión de Refrigerio. Licda. Sara Beatriz García, Licda. Alba Azucena Pu, MEF Pedro Tax, Lic. Juan Bautista Menchú

Comisión de moderadores: PC. LeslyAnaly Alvarado, Secretaria Elida Ofelia Puac y MEF Hilario Esaú Caniz

Comisión de Recursos Tecnológicos: PEM. Pedro Ezequiel Lajpop

VI. RECURSOS.

1.- HUMANOS: Coordinadora de la carrera, Asistente de coordinación, Director ENEFT, personal docente, administrativo, operativo, alumnado y padres de familia de la ENEFT

2.- FISICOS: Instalaciones de la ENEFT y salón anexo

3.- MATERIALES: Cañoneras, pizarras, marcadores,

4.- ECONOMICOS: Elaboración de 3 reconocimientos (Q.150.00) alquiler de salón (Q.50.00) 60 refacciones (Q240.00) fotocopias (Q.5.00) Costo total de la actividad Q.445.00.

VII.- EVALUACION:

Se efectuará culminada la actividad tomando en cuenta los objetivos propuestos.

Totonicapán 22 de febrero 2016

Hilario Esaú Caniz Chanas
Catedrático

Vo.Bo. Lic. Pedro Nicolás ÁlvarezIxcaquic
DIRECTOR ENEFT

Vo.Bo. Licda. Dora Virginia Tobías
Coordinadora del programa PADEP/DEF



PLAN DEL TALLER SOBRE ACTIVIDAD FISICA DIRIGIDA A DOCENTES, ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE TOTONICAPÁN “BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA”

I.- PARTE INFORMATIVA:

- . Universidad de San Carlos de Guatemala, Centro Universitario de Occidente
- Departamento: Quetzaltenango
- Fecha: Viernes 4 de marzo 2016
- Responsable: MEF. Hilario Esaú Caniz Chanas
- .-Tema a desarrollar: Beneficios de la actividad Física
- .-Elementos de apoyo: Director, personal docente, administrativo y operativo
- Destinatarios: Padres de familia, estudiantes, docentes, administrativos
de la Escuela Normal de Educación Física de Totonicapán
- Facilitador: MEF. Hilario Esaú Caniz y Estudiantes de 5to Bach.

JUSTIFICACIÓN

Como docentes de educación física conocemos la importancia que tiene la actividad física y el deporte en el área bio-psico social del ser humano, y que mejor si esta se practica por espacio de media hora diaria. El juego está presente durante todas las etapas de la vida contribuyendo en el aspecto psicológico a organizar procesos mentales, en el aspecto social lo conduce a la convivencia social y en el aspecto biológico ayuda a fortalecer adecuadamente su sistema cardio-respiratorio.

Por lo anterior se planifica El taller “Beneficios de la actividad física” por medio del cual los docentes, estudiantes y padres de familia de la Escuela Normal de Educación Física de Totonicapán participarán en este taller poniendo en práctica sus habilidades individuales, capacidades, destrezas y trabajo en equipo.

III. OBJETIVO GENERAL:

Promover la práctica de la actividad física para un equilibrio bio-psico-social en los participantes

ESPECÍFICOS:

- 1.- Establecer los beneficios de la actividad física para un equilibrio bio-psico-social.
- 2.- Valorar el esfuerzo de cada uno de los participantes

IV. METODOLOGÍA:

La actividad tendrá una duración de 2 horas, se realizara 10 minutos de calentamiento general y luego se desarrollará un raly recreativo y la recreación

V.- CRONOGRAMA.

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	TIEMPO	LUGAR
1	Explicación de los beneficios de la actividad física	MEF. Hilario Caniz	7.45 a 8.00	Cancha Polideportiva
2	Calentamiento y gimnasia aeróbica	MEF. Dora Elizabeth Gómez	8.00 a 8.15	Cancha Polideportiva
3	Inicia el Raly de 10 estaciones 5 minutos por cada estación	Encargados de cada estación	8.15 a 9.15	Cancha polideportiva
4	Refacción	Comisión asignada	9.15 a 10.00	Libre
6	Evaluación de la actividad	Moderadores	10.00 a 10.15	Cancha polideportiva.
7	Palabras de agradecimiento	Moderadores	10.15 a 10.30	Cancha polideportiva

VI.- COMISIONES: Para un mejor desarrollo de la actividad se han organizado las siguientes comisiones

Comisión de Refrigerio. MEF. Donald Ajpacaja y MEF. Lucas Pedro Tax

Comisión de montaje del raly: Alumnos seleccionados de quinto bachillerato

Comisión de sonido: PEM. Pedro Ezequiel Lajpop.

VI. RECURSOS.

- 1.- HUMANOS: Coordinadora de la carrera, Asistente de coordinación, Director ENEFT, personal docente, administrativo, operativo, alumnado y padres de familia de la ENEFT
- 2.- FISICOS: Cancha polideportiva de la ENEFT
- 3.- MATERIALES: Aros, balones, cuerdas, cubetas,

VII.- EVALUACION:

Se efectuará culminada la actividad tomando en cuenta los objetivos propuestos.

Totonicapán 22 de febrero 2016

Hilario Esaú Caniz Chanas
Catedrático

Vo.Bo. Lic. Pedro Nicolás Álvarez Ixcaquic
DIRECTOR ENEFT

Vo.Bo. Licda Dora Virginia Tobías
Coordinadora del programa PADEP/DEF



Iniciando la capacitación con la comunidad educativa



Comunidad educativa: Padres de familia alumnos y docentes de La Escuela Normal de Educación Física de Tonicapán



Docentes en capacitación sobre buenos hábitos alimenticios



Padres y madres de familia en capacitación sobre aspectos
Psicológicos que afectan al estudiante en el rendimiento escolar
Y el éxito personal



Comunidad educativa en movimiento



