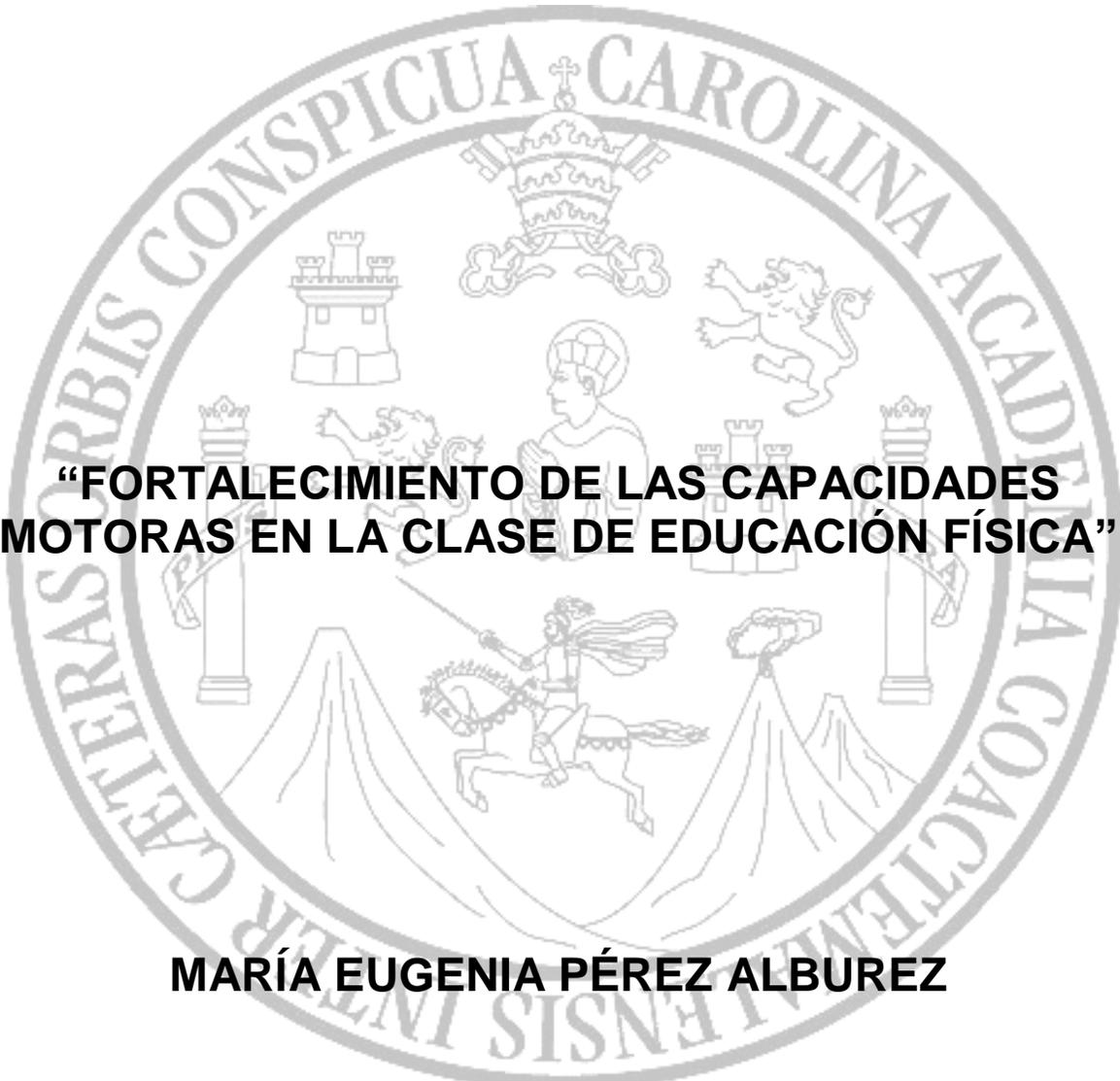


**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central figure of a man on horseback, holding a staff or scepter. Above him is a crown with a cross on top. To the left and right are lions rampant. Below the central figure are two mountains. The entire scene is enclosed within a circular border containing Latin text: "CAROLINA ACADÉMIA COACTEMALENSIS INTER CÆTERAS CONSPICUA".

**“FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES
MOTORAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”**

MARÍA EUGENIA PÉREZ ALBUREZ

GUATEMALA, ABRIL DE 2017

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

**“FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES
MOTORAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”**

INFORME FINAL DE PRÁCTICA DOCENTE SUPERVISADA
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO DE LA ESCUELA
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

MARÍA EUGENIA PÉREZ ALBUREZ

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

PROFESORA DE ENSEÑANZA MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

TÉCNICA UNIVERSITARIA

GUATEMALA, ABRIL DE 2017

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO

**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

M. A. MAYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

DIRECTOR

LICENCIADA JULIA ALICIA RAMÍREZ ORIZÁBAL

SECRETARIA

LICENCIADA KARLA AMPARO CARRERA VELA

LICENCIADA CLAUDIA JUDITT FLORES QUINTANA

REPRESENTANTES DE PROFESORES

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVI SEMEYÁ

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

LICENCIADA LIDEY MAGALY PORTILLO PORTILLO

REPRESENTANTE DE EGRESADOS



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



C.c. Control Académico

ECTAFIDE

Reg.091-2017

CODIPs 590-2017

Orden de Impresión Informe Final de PDS

20 de febrero 2017

Estudiante
María Eugenia Pérez Alburez
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CUADRAGÉSIMO NOVENO (49º.) del Acta CERO SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISIETE (07-2017), de la sesión celebrada por el consejo Directivo el 17 de febrero del 2017, que copiado literalmente dice:

“CUADRAGÉSIMO NOVENO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Práctica Docente Supervisada –PDS-, titulado: **“FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”**, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, presentado por:

María Eugenia Pérez Alburez

CARNÉ 200317481

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por la Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández, por la parte Metodológica la Licenciada María Regina Santos Orellana y el Revisor Final fue el Licenciado Pablo Antonio Pinto. Con base en 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 la elaboración de Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal
SECRETARIA



/gaby.



Guatemala, 13 de febrero de 2016

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Respetables Señores:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe final de Práctica Docente Supervisada -PDS, previo a optar al pregrado de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, de la estudiante:

Nombre: MARÍA EUGENIA PÉREZ ALBUREZ

Carné No. 200317481

Titulado: **FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Asesor Técnico: Licda. Alma Karina Barrientos Hernández
Asesor Metodológico: Licda. María Regina Santos Orellana
Revisor Final: Lic. Pablo Antonio Pinto Alvarez

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito **dictamen favorable**, para que continúen con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

"Id y Enseñad a Todos"


Lic. Luis Alfredo Chacón Castillo
Coordinador General
ECTAFIDE



C.c. Control Académico
Archivo
/rosario



REF.-ICAF- No.01-17
Informe Final de -PDS-
Guatemala, 17 de enero de 2017

Licenciado
Juan Carlos Ruiz Castellanos
Encargado de Extensión
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Licenciado Ruíz:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Práctica Docente Supervisada -PDS-, previo a optar al pregrado de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, de:

Estudiante	María Eugenia Pérez Alburez
Carné	200317481
Tema	"FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA"

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE- emito **Dictamen Favorable**, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente


Licenciado Pablo Antonio Pinto Alvarez
Revisor Final



c.c. archivo
/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

'D Y ENSEÑAD A TODOS'

REF.-EXTENSIÓN- No.224 -16
Guatemala, 17 de octubre de 2016

Licenciado

Juan Carlos Ruíz Castellanos
Encargado del Área de Extensión
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
Ciudad Universitaria

Licenciado Ruíz:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Técnica del Informe Final de Práctica Docente Supervisada -PDS-, de la estudiante: **María Eugenia Pérez Alburez**, con carné, 200317481, titulado "FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,

Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández
Asesor Técnico



c.c. archivo
/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

REF.-EXTENSIÓN- No.225 -16
Guatemala, 17 de octubre de 2016

Licenciado

Juan Carlos Ruíz Castellanos
Encargado del Área de Extensión
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
Ciudad Universitaria

Licenciado Ruíz:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Metodológica del Informe Final de Práctica Docente Supervisada -PDS-, de la estudiante: **María Eugenia Pérez Alburez**, con carné, 200317481, titulado "FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,

Licenciada María Regina Santos Orellana
Asesor Metodológico



c.c. archivo
/rut



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg. 147-2013
CODIPs 1199-2014
Aprobación de Proyecto de PDS

10 de noviembre del 2014

Estudiante
María Eugenia Pérez Alburez
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO TERCERO (23º.) del Acta CUARENTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL CATORCE (48-2014), de la sesión celebrada por el consejo Directivo el 6 de noviembre del 2014, que copiado literalmente dice:

“**VIGÉSIMO TERCERO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto Final de Práctica Docente Supervisada –PDS-, titulado: “**FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**”, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, presentado por:

María Eugenia Pérez Alburez

CARNÉ 200317481

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por la Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández, por la parte Metodológica la Licenciada María Regina Santos Orellana, considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN.**”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODO”



SECRETARÍA

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

/gaby.

**INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA EXPERIMENTAL CON
ORIENTACION OCUPACIONAL "ENRIQUE GÓMEZ CARRILLO" J. M.**

13 Avenida 15 Calle final, zona 6

Tel: 2289-3980



Guatemala, 7 de Octubre de 2014.

Licenciado

Byron Ronaldo González

Coordinador General

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

Universidad de San Carlos de Guatemala

Estimado Licenciado González

Reciba un cordial saludo de parte de la Dirección del Instituto Experimental Enrique Gómez Carrillo, en la ciudad de Guatemala.

Por este medio me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que la practicante: María Eugenia Pérez Alburez, que se identifica con el número de carné 200317481, ha concluido su tiempo de Práctica Docente Supervisada, titulada **"FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS EN CLASE DE EDUCACION FÍSICA"**. La cual tuvo un gran aporte y beneficio para los y las estudiantes de este establecimiento. Realizada en horarios de 7:30 a 12:30 de lunes a sábados, iniciada el 2 de junio del dos mil catorce y concluida el 11 de septiembre del mismo año, haciendo un total de 300 horas, por lo cual emito la presente para los usos que sean convenientes.

Agradeciendo su atención, sin otro particular,

Atentamente,

Licda. Ana Virginia Rodas de Hernández
Directora



MADRINA DE GRADUACIÓN

MARÍA REGINA SANTOS ORELLANA
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA
COLEGIADA 4562

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO

A DIOS

POR SU INFINITO AMOR Y COMPAÑÍA DURANTE TODA MI VIDA.

A MIS PADRES

JOSÉ EDGAR Y MARIA HAYDEÉ POR SU AMOR Y TERNURA,
ENSEÑANDOME LOS VALORES PARA GUIAR MI VIDA. (Q.P.D.)

A MIS TÍOS

ESPECIALMENTE AL DR. RAFAEL EMILIO ARELLANO Y OLGA MARINA
DE ARELLANO ALBUREZ, QUE CON SU CARÍÑO, APOYO INCONDICIONAL Y
SACRIFICIO ME ESTIMULARON PARA LOGRAR ALCANZAR ESTE OBJETIVO,
GRACIAS.

A MIS HERMANOS

JOSÉ, DELIA, PATRICIA Y JORGE POR APOYARME EN LOS DIFERENTES
MOMENTOS DEL CAMINO, CON SU BUEN EJEMPLO.

A QUERIDA ABUELITA

MARIA AMANDA POR SER CONSEJERA Y AMIGA, UN EJEMPLO GRANDIOSO
Y A LA VEZ SENCILLO DE ESFUERZO Y PERSEVERANCIA, UNA GUIA DE LUZ
CONSTANTE EN TODOS LOS DÍAS DE MI VIDA.

Tabla de Contenido

Introducción	1
1. Marco Conceptual	3
1.1 Antecedentes	3
1.2 Justificación	5
2. Marco Teórico	6
2.1 Reflexiones sobre Educación Física	6
2.2 Capacidades motoras	8
2.3 Capacidades locomotrices, no locomotrices	9
2.4 Capacidades coordinativas	10
2.5 Capacidades condicionales	10
2.5.1 Fuerza	10
2.5.1.1 Fuerza máxima	10
2.5.1.2 Fuerza explosiva	11
2.5.1.3 Fuerza resistencia	11
2.6.2 Velocidad	11
2.7.3 Resistencia	11
2.7.3.1 Resistencia aeróbica	11
2.7.3.2 Resistencia anaeróbica	11
2.7.3.3 Resistencia anaeróbica aláctica	12
2.7.3.4 Resistencia anaeróbica láctica	12
2.8.4 Flexibilidad	12
2.9.5 Agilidad	12
3. Alcances y Límites de la Práctica Docente Supervisada -PDS-	13
3.1 Ámbito geográfico	13
3.2 Ámbito institucional	13
3.3 Ámbito poblacional	13
3.4 Ámbito temporal	13
4. Estructura de la Planificación para la Práctica Docente Supervisada -PDS-	14
4.1 Plan anual de clase de Educación Física	14
4.2 Plan bimensual de la clase de Educación Física	15

4.3 Plan diario de la clase de Educación Física	18
4.4 Formato para clase diaria	21
5. Metodología de la Enseñanza	22
5.1 Método sintético o global	22
5.2 Método analítico	22
5.3 Método mixto o ecléctico	22
5.4 Método de mando directo	23
5.5 Método de los esfuerzos dinámicos	24
5.6 Método de los esfuerzos estáticos	24
5.7 Método de los grandes esfuerzos	24
5.8 Método de los esfuerzos reiterados	25
5.9 Método de los esfuerzos combinados	25
6. Procedimientos Didácticos	26
7. Formaciones Grupales y Organización de la Clase	28
8. Componente de Habilidad Técnico-deportiva y Acondicionamiento Físico	30
8.1 Realización y desarrollo de las actividades de la Práctica Docente Supervisada -PDS-	33
9. Recursos	38
10.1. Humanos	38
10.2. Físicos	38
10.3. Materiales	38
10. Análisis de Resultados	39
11. Conclusiones	45
12. Recomendaciones	46
13. Referencias Bibliográficas	47
14. Anexos	50

Introducción

En la educación a nivel mundial, el área de actividad física permite tener los espacios para dedicar el tiempo a la enseñanza y desarrollo de las capacidades motoras-básicas, las cuales determinan la condición física del individuo y se dividen en dos bloques: capacidades coordinativas y capacidades físicas o condicionales.

Por la importancia que implica darle el valor que merece la formación integral de la juventud, tanto en su desarrollo físico, como en su autoestima personal, esta experiencia docente, está enfocada a la juventud guatemalteca, que en nuestro medio y por razones de costos o falta de recurso humano (profesores) para atender grandes poblaciones de estudiantes en los establecimientos públicos de nivel medio, se carece de tiempo suficiente para dedicarse a profundidad al fortalecimiento de las capacidades motoras en la clase de educación física, y estas son desatendidas.

Considerando que la maduración biológica a nivel de capacidades físicas en los estudiantes, involucra para todo educador, saber cuándo se inicia cierto estímulo y cuándo se le puede intensificar para su perfeccionamiento. La idea de esta práctica docente fue proporcionar al alumnado la oportunidad de alcanzar mejoras en el desarrollo de las capacidades motoras que se van adquiriendo con el transcurso del tiempo, en base a la práctica y suma de repeticiones, estructuradas a partir de las capacidades coordinativas (equilibrio, ritmo coordinación de los movimientos) con incidencia en las intermedias (flexibilidad y agilidad), junto a las condicionales (fuerza, velocidad y resistencia).

Dicho trabajo se realizó dentro de las unidades de iniciación deportiva que propone el Ministerio de Educación, en su currículo nacional base, nivel medio, ciclo básico a través de las guías programáticas de la Dirección General de Educación Física. Se menciona, en el área de educación física, el valor de “orientar el proceso pedagógico de la conducta motriz en el logro de patrones que se relacionen con determinados intereses en la actividad física y que son esenciales para un desarrollo deseable que le permita a la o el

estudiante, la construcción de los fundamentos para un estilo de vida saludable en la edad adulta” (MINEDUC, 2009, p. 53).

Para alcanzar esa mejoría nos enfocamos en las unidades sobre los fundamentos del baloncesto, volibol y fútbol, promoviendo así su desarrollo motriz a la vez que practican un deporte de iniciación. Sin dejar de lado el desarrollo de nuevos valores que toda práctica del deporte y actividad física conlleva, tanto a nivel individual como a nivel de comunidad dentro de su sociedad.

Dentro de los diferentes elementos que conformaron esta Práctica Docente Supervisada -PDS-, se estableció un mecanismo de trabajo, que accedió a lograr el impulso y perfeccionamiento de las capacidades condicionales, sumamente complejas, que influyen en la calidad del acto motor y en toda la actividad que implique movimiento dentro de la actividad humana, en un marco de enseñanza didáctica y entretenida, que permitió la formación de habilidades motoras a un nivel suficiente u óptimo de desarrollo, por ejemplo: la anticipación, capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento; coordinación, en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 50-100 m y finalmente la coordinación que influye significativamente en los resultados deportivos, en la mayoría de las disciplinas deportivas.

Esta propuesta tuvo como objetivo motivar a todos los estudiantes de nivel básico, a una práctica de la actividad física como hábito de vida, producir la maduración y desarrollo de sus capacidades motoras, capacidades condicionales y por medio de esta actividad, obtuvieran su mejoría física, la cual favoreció en un mejor rendimiento académico y una mejor calidad de vida.

1. Marco Conceptual

1.1 Antecedentes

Existen muchos autores que abordan el aprendizaje motor como una vía de desarrollo humano, es un concepto que viene a complementar la educación integral de todo individuo, de acuerdo a Zamora (2003) quien cita a Dupré (1905), el primer concepto en materia de educación motriz surgió y sigue en la actualidad vigente a pesar de no responder a la dimensión científica actual, fue el de psicomotricidad, originado con funciones terapéuticas ante problemas escolares y psicológicos, en su proceso evolutivo tomó un enfoque directo a una forma educativa o formativa del desarrollo motor en todo el ciclo de la vida humana. Esta forma educativa tiene como objeto de estudio el movimiento humano, de tal manera se sitúa en la educación física como ruta para su enseñanza, se crea así toda una pedagogía del movimiento y es en Bélgica que surge el manifestado sobre la educación por el movimiento en la Universidad de Lovaina, donde se le define como la disciplina centrada esencialmente en el desarrollo de la persona del alumno, actuando en la mejora de sus conductas motrices y utilizando como medio específico la actividad corporal (Zamora, 2003, p.1).

Varios autores, hablan sobre el acto motriz y el movimiento como objeto formal, entre ellos Boilch (1978), Meinel en Alemania (1984), quienes proponen la tendencia nombrada educación del movimiento, con la cual impulsan la teoría general del movimiento que culmina en el enunciado de principios metodológicos que permiten plantearse el empleo del movimiento como medio de formación. Durante años, de acuerdo a Zamora (2009), se han desarrollado estudios y tratados a partir de esta teoría, en relación a los objetivos de la educación física, en Francia, C. Pineau, en una de sus publicaciones titulada: Introducción a una didáctica, se plantea que una de las características de la educación física es desarrollar las capacidades, orgánicas, funcionales y motoras (p.39).

Las capacidades motrices llamadas también físicas, se clasifican atendiendo a factores energéticos (condicionales) y sensomotrices (coordinativas). Sin embargo, es de valiosa importancia comprender que las capacidades nunca se encuentran en estado puro, es decir, unas condicionan a las otras y se interrelacionan. Las divisiones que encontremos en este material son únicamente convenciones que a nivel general se acude para entender mejor cada una de ellas por separado.

Una de las divisiones más utilizada en relación a las capacidades es sobre las condicionales determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energéticas funcionales del rendimiento, que se desarrollan resultado de las acciones motrices del individuo. Fuerza: resistencia de la fuerza, fuerza rápida, fuerza máxima; velocidad: de traslación, de reacción; resistencia: de corta, larga, media duración; flexibilidad.

<http://theeducacionfisica.blogspot.com/2014/04/capacidadescondicionales>

En otra visión Sáenz y Gutiérrez (2007), nos exponen sobre las principales capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, que se perfeccionan en la clase de educación física, desde el enfoque del gasto de energía, la idea de que exista en cada clase de ejercicio físico, un grado de esfuerzo y de consumo energético significativo, genera la propuesta de no enfocar las clases hacia el rendimiento sino hacia la salud, para forjar el hábito por el ejercicio físico ya desde las edades más tempranas. A través del desarrollo de las capacidades condicionales alcanzamos el potencial físico deseable para el progreso de la iniciación deportiva tanto esperada (p.36).

Estudiantes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE- han realizado algunos informes finales en relación a la enseñanza de fundamentos técnicos y desarrollo de capacidades condicionales, en diferentes deportes como por ejemplo: Bádminton por Gónzales (2014), en Fútbol Sala por Atz (2014), y en Beisbol por Paz (2014), todos concluyen en la importancia vital que

tiene la mejora y el perfeccionamiento de las capacidades físicas en edades escolares, para un desempeño físico deportivo óptimo, el cual a su vez contribuya a una mejor calidad de vida y mejor salud.

1.2 Justificación

La clase de educación física a nivel medio en esta Práctica Docente Supervisada -PDS-, ofreció beneficios que colaboraron a que los estudiantes asumieran una actitud de adultos responsables siendo conscientes de la importancia de un estilo de vida saludable, capaces de tomar decisiones en relación a su propia salud, higiene, seguridad y bienestar tanto a nivel individual como dentro de su comunidad.

La Práctica Docente Supervisada -PDS- en el Instituto Experimental Gómez Carrillo, permitió que a través del ejercicio físico y el buen uso del tiempo libre se redujesen los índices de violencia y enfermedades, proporcionando al cuerpo una actividad sana que contribuyó en un mejor rendimiento académico, favoreció al estudiante para ejercer todas sus facultades en armonía y en relación con su propio entorno dándole a su vez un sentimiento de autorrealización.

Los principales objetivos de esta práctica docente supervisada consistieron en el desarrollo técnico-motriz de las habilidades motoras a través de la enseñanza de deportes de iniciación, enfatizando en el control de la lateralidad y la adquisición de una forma física óptima, colaborando en la formación integral de los estudiantes con una visión completa del deporte como medio de salud física, mental y social en la enseñanza de valores, desde un crecimiento individual.

El presente estudio demostró la importancia en el fortalecimiento de las capacidades motoras en la clase de educación física, a través de un trabajo planificado y dosificado de actividades en forma científica, que permitieron el desarrollo de las capacidades condicionales- coordinativas, para lograr un estado físico óptimo y saludable, capacidades que constituyen un eje fundamental para la educación, son una herramienta clave en el desarrollo armónico de todas las habilidades físicas, son los pilares para el desarrollo de las destrezas deportivas.

2. Marco Teórico

2.1 Reflexiones sobre Educación Física

En la actualidad según Vargas y Carrasco (2006), la educación física se enfrenta día a día a cuestionamientos que generan procesos reflexivos, discusión que conforma un cuerpo teórico, el cual se resume en una conceptualización dispersa, que condiciona el marco metodológico y práctico a estructuras tradicionalistas (p.109).

Se habla de educación del movimiento, lo cual se entiende por toda acción que promueve el aprendizaje de diversas técnicas motrices, fundamentos básicos de un deporte. El objeto de estudio, y fin último del aprendizaje, se traduce en el movimiento especializado. Generando así una estructura mecánica o automatizada en búsqueda de la eficiencia. Se suele proponer este modelo educativo como muy característico en clases de deportes bien llamada educación física, especialmente en los deportes individuales o técnicos como gimnasia artística, gimnasia rítmica, atletismo, clavados, saltos, entre otros, eventualmente se usa del mismo modo en los deportes de conjunto para cooperar en el gesto deportivo individual. Al hacer referencia sobre el movimiento educativo se considera que es a través del deporte como mejor se ejercita.

Estudios indican que en la realidad, la tendencia deportiva basa sus supuestos pedagógicos en la utilización exclusiva del deporte y la competición deportiva, ello impulsa el rendimiento técnico como esencia fundamental de su desarrollo en las clases de educación física. El deporte como medio educativo, ámbito donde se ha desarrollado un amplio proceso de investigación científica, ha enriquecido significativamente el desempeño técnico deportivo, no obstante, desde la perspectiva educativa surgen fuertes críticas, al modo en que el deporte se utiliza en este terreno (Vargas & Carrasco, 2006, p. 36).

Se expone de igual forma la propuesta de Parlebas (2001) ante la sociomotricidad referida a la práctica motriz, donde expresa que “la Educación Física tiene el carácter de una ciencia específica. La especificidad motriz es la que va a dar a la educación física su

originalidad y en la que podrá fundarse una ciencia de la acción motriz”.
<http://pensamientoeducativo.uc.cl/index.php/pel/article/view/305/966>

La clase de Educación Física es una herramienta la cual puede ser utilizada como un medio educativo de forma global que durante su desarrollo facilite un aprendizaje integral donde el estudiante interiorice conocimientos que le permita adaptarse a su entorno, conocer su cuerpo para darle cuidado, modificar conductas formando individuos responsables.

El fortalecimiento de las capacidades condicionales y motoras se convierte en el vehículo para alcanzar metas en diversos ámbitos, ya sea en la salud, el bienestar social o la educación. Se transfiere a la adquisición de un bien, cada vez más necesario en la sociedad, sobre el conocimiento de hábitos que nos corresponden vivir para una mejor calidad de vida.

La selección de ejercicios que fortalecen las cualidades condicionales como coordinativas se constituye en un patrón valioso. El desarrollo de la fuerza y la resistencia aeróbica se traducen en un mejoramiento de las capacidades circulatorias y respiratorias que, de más es sabido, inciden favorablemente en la salud, más aún cuando esa cualidad física es complementada por la flexibilidad y la velocidad, entre otras, y es adecuadamente administrada. Otro ejemplo clarificador del concepto analizado son los recursos motrices que desde una perspectiva pedagógica se utilizan para la adquisición del desarrollo corporal. De igual forma se refiere Ruiz, (citado en Saez, G. & Monroy, 2010), definiendo la competencia motriz como un conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza un individuo en su medio y con los demás, y que permite que los escolares superen los diferentes problemas motrices planteados, tanto en las sesiones de educación física como en su vida cotidiana (p. 36).

La Educación Física se ha convertido en una materia académica con un aporte integral para todo individuo que la hace indispensable dentro del currículo de estudios especialmente en edades escolares.

2.2 Capacidades motoras

El cuerpo humano puede moverse de infinitas maneras, todo gracias a más de 600 músculos, pero, por si solos esos músculos son inútiles, para todo lo que hacemos necesitamos que muchos de éstos se muevan armoniosamente. El solo hecho de caminar implica la coordinación de 200, para manejar un carro deben coordinarse 100, para tomar una taza de café y levantarla necesita un trabajo de 70.

Toda la actividad se realiza por un mecanismo muy simple, que se basa en enviar impulsos nerviosos a nuestros músculos a través de nuestro sistema nervioso y así todo funciona de forma organizada y sincronizada. No todos se controlan por la misma cantidad de nervios, los más grandes del cuerpo se encuentran en nuestras piernas, reciben órdenes de 500 nervios, éstos son los que tienen más poder de tracción, sin embargo la magia no está en cómo controlamos los grandes, sino los pequeños, 4000 nervios controlan los músculos más complejos y útiles de nuestro cuerpo, los de nuestras manos, cada mano tiene veintisiete huesos, treinta músculos y más de 1000 kilómetros de fibras nerviosas y vasos sanguíneos, coordinar todo eso requiere de mucho trabajo cerebral.

Controlar nuestras manos ocupa casi la mitad de la zona del cerebro dedicada al movimiento, un conjunto de conexiones entre las células del cerebro gobierna cada una de nuestras acciones, pero no nacemos con estas conexiones, debemos aprenderlas, logramos y mantenemos esta habilidad a lo largo de nuestra vida.

De manera sorprendente aprendemos a utilizar esta habilidad aun mientras dormimos. Cada vez que se realiza un aprendizaje de alguna habilidad técnica, el cerebro almacena y registra esa conexión, lo cual hace que cada vez que se intenta sea más fácil, pronto sin pensarlo se envían señales que viajan hasta los músculos a más de 100 metros por segundo y luego se vuelve un gesto automático. Al dormir se

fortalecen estas conexiones y habilidades, mientras más refuerzos se envíen, más se ira consolidando el control de nuestros músculos.

https://es.wikipedia.org/wiki/Habilidad_motriz_fina

2.3 Capacidades locomotrices, no locomotrices

Motricidad es la capacidad del ser humano de generar un movimiento por medio de acciones voluntarias o involuntarias. Los movimientos realizados de forma voluntaria son realizados por la estimulación del cerebro a través del sistema nervioso hasta llegar a un músculo y generar un movimiento coordinado o sincronizado. Por otra parte los movimientos involuntarios son aquellos que son necesarios para vivir como por ejemplo respirar.

Habilidades motrices básicas son aquellas actividades o acciones que realiza el ser humano, generado con un movimiento natural de la evolución como lo es caminar, correr, saltar, girar, lanzar. Estas habilidades son la base fundamental para actividades motoras más complejas y específicas como práctica de una actividad física, si se quiere de una alta coordinación. Esta habilidad es una cualidad innata del desarrollo de una destreza natural o compleja, de una actividad y de su perfeccionamiento constante. Una clasificación de estas habilidades motrices básicas es:

a. Locomotrices:

Son movimientos donde intervienen los músculos, huesos y tejidos como por ejemplo: andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar, etc.

b. No locomotrices:

Son movimientos dominados por el cerebro a través del sistema nervioso como por ejemplo: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse, etc.

c. Proyección y recepción:

Son movimientos que se caracterizan por su proyección, manipulación y recepción de objetos en un espacio o lugar determinado como por ejemplo: recepciones, lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, driblar, etc. (Zamora, 2003, p. 33).

2.4 Capacidades coordinativas

Es la capacidad de coordinar un grupo de movimientos por ejemplo; de forma general, regulación y dirección del movimiento, adaptación y cambios motrices. Dentro de un espacio; orientación, equilibrio, ritmo, anticipación, diferenciación, coordinación.

https://es.wikipedia.org/wiki/Capacidades_fisicas

2.5 Capacidades condicionales

Realización de movimientos a través de la actividad física, con la ejecución de una o más capacidades, son habilidades innatas el ser humano pueden ser morfológicas o psicológicas. Es importante resaltar que para su mejoramiento es necesario un constante entrenamiento y adaptación física. Estas habilidades o capacidades se clasifican de acuerdo a cualidades sensomotrices y energéticas.

<http://jesusdavidgarcia081090.jimdo.com/capacidades-condicionales/>

Se encuentran en acciones motrices de acuerdo con la liberación e intercambio de sustancias energéticas en el organismo todo esto durante o después de una actividad física y se dividen en:

2.5.1 Fuerza

Es la habilidad de extensión muscular a través de los tendones, se ejerce para vencer una resistencia estática o dinámica de acuerdo con una contracción muscular. Se dividen en tres:

2.5.1.1 Fuerza máxima

Se ejerce para vencer una carga de fuerza externa con una extensión máxima de los músculos, esta fuerza es desarrollada en deportistas de alto rendimiento, como por ejemplo

actividades como Halterofilia, Judo, Lucha, el área de lanzamientos del Atletismo.

2.5.1.2 Fuerza explosiva

Esta fuerza se ejerce en una contracción muscular rápida para vencer una resistencia externa, cuando se menciona la rapidez se refiera al mínimo de tiempo de la actividad o acción física. Y es muy común que esta fuerza se vea reflejada en la utilización del peso corporal de la misma persona, con implementos ligeros como lo son: pelotas medicinales y objetos que su peso sea pequeño.

2.5.1.3 Fuerza resistencia

Es la capacidad del ser humano de resistir la aparición de la fatiga, en una actividad física prolongada, en ejercicios como: el remo, ciclismo de ruta, en el atletismo y la natación en los eventos de medio fondo y de fondo.

2.5.2 Velocidad

Es la capacidad del ser humano de ejercer un movimiento en corto tiempo y se puede ver reflejada en actividades físicas como las de atletismo.

2.5.3 Resistencia

Es la capacidad de prolongar la llegada de la fatiga durante una actividad o esfuerzo físico y se divide en:

2.5.3.1 Resistencia aeróbica

Es la capacidad de resistencia de una actividad física, en la cual se desarrolla con un gran consumo de oxígeno en un tiempo un poco más prolongado.

2.5.3.2 Resistencia anaeróbica

Es la capacidad de resistencia de una actividad física, en la cual se desarrolla con un menor consumo de oxígeno en un menor tiempo y se divide en dos:

2.5.3.3 Resistencia anaeróbica aláctica

Son esfuerzos intensos y de muy corta duración (0-16 segundos). La presencia de oxígeno es prácticamente nula. Con una menor concentración de ácido láctico durante una actividad física.

2.5.3.4 Resistencia anaeróbica láctica

Es el esfuerzo físico en un tiempo más prolongado (15 segundos a 2 minutos). La presencia de oxígeno es constante y con una mayor concentración de ácido láctico en un esfuerzo físico.

2.5.4 Flexibilidad

Es la capacidad de estirar los músculos a un límite determinado, ésta se hace sin que el músculo sea dañado. Es importante realizar esta acción después de una actividad o esfuerzo físico. Conocida también como movilidad, se define como la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones, por consiguiente la capacidad está en relación con los factores morfológicos estructurales de las articulaciones, elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones.

2.5.5 Agilidad

Es la capacidad de cambiar de posición y dirección del cuerpo en el espacio con velocidad (DIGEF, 2007, p. 37).

3. Alcances y Límites de la Práctica Docente Supervisada -PDS-

El logro en el desarrollo de las capacidades físicas y motrices, en los estudiantes de nivel medio a través de la enseñanza organizada de la clase de Educación Física e iniciación deportiva.

Límites: La clase de educación física y la población estudiantil del Instituto Nacional de Educación Básica Experimental con Orientación Ocupacional Enrique Gómez Carrillo.

3.1 Ámbito geográfico

Ciudad de Guatemala, 13 Avenida y 15 calle final, zona 6.

3.2 Ámbito institucional

Instituto Nacional de Educación Básica Experimental con Orientación Ocupacional Enrique Gómez Carrillo.

3.3 Ámbito poblacional

Alumnas de primero, segundo, y tercero básico, matriculados en la institución. 540 alumnas en total.

3.4 Ámbito temporal

La práctica se realizó en un total de trescientas horas, de lunes a jueves a partir del 2 de junio al 22 de septiembre del año 2014, en el horario de 7:30 a.m. a 12:30 p.m.

4. Estructura de la Planificación para la Práctica Docente Supervisada -PDS-

4.1 Plan anual de clase de Educación Física

Macro ciclo
Plantel: Instituto Nacional de Educación Básica Experimental con Orientación Ocupacional Enrique Gómez Carrillo
Nivel: Medio. Ciclo: Básico. Año: 2014.
Curso: Educación Física. Catedrático (a):
Objetivos generales
Desarrollar las habilidades motoras enfatizando en el control de la lateralidad. Colaborar en la formación integral de los alumnos con una visión completa del deporte y la actividad física como medio de salud física, mental y social, desde un crecimiento individual.
Contenido
I Unidad Voleibol. II Unidad Fútbol. III Unidad Baloncesto.
Calendarización
I Unidad del 2 de junio al 3 de julio. II Unidad del 7 de julio al 7 de agosto. III Unidad del 11 de agosto al 23 de septiembre.
Evaluación de habilidad motriz deportiva
Tablas de verificación de consolidación del trabajo en clase y tarea de casa. Escala ordinal o cuantitativa.

4.2 Plan bimensual de la clase de Educación Física

Competencias de grado	Contenidos del Mesociclo			Indicadores de logros
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<p>Consolidar el nivel de desarrollo de las capacidades físico deportivo.</p> <p>Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.</p> <p>Práctica, acciones físico deportivas que favorecen la integración y la solidaridad grupal.</p> <p>Práctica, hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.</p>	<p>Componente de Acondicionamiento físico.</p> <p>Aspectos del calentamiento corporal.</p> <p>Aspectos del relajamiento corporal.</p> <p>Conceptos de estiramiento muscular.</p> <p>Fuerza máxima, cuidados y efectos.</p> <p>Regiones musculares.</p> <p>Componente de habilidad técnico deportiva</p> <p>Conceptos.</p> <p>Antecedentes históricos del voleibol.</p> <p>Conceptos básicos del deporte.</p> <p>Posturas.</p>	<p>1. Introducción al Voleibol</p> <p>Características y sus reglas.</p> <p>1.1. Técnica de posición alta y media</p> <p>2. Voleo</p> <p>2.1. Frontal</p> <p>2.2. Voleo lateral</p> <p>2.3. Descripción de voleo con desplazamiento y salto</p> <p>3. Recepción</p> <p>3.1. Baja</p> <p>3.2. Alta</p> <p>4. Servicios</p> <p>4.1. Técnica del servicio lateral</p> <p>4.2. Técnica del servicio frontal</p> <p>5. Descripción de remate</p> <p>bloqueo</p> <p>desarrollo del juego</p> <p>Fútbol / Agosto</p> <p>1. Carreras.</p> <p>1.1 De frente</p> <p>1.2 De espalda</p> <p>1.3 Con cambio de dirección</p> <p>1.4 Con cambio de velocidad</p> <p>1.5 Carreras rápidas en tramos cortos</p>	<p>Disposición para la ejercitación de tareas auxiliares al mejoramiento de las técnicas de baloncesto.</p> <p>Asume con agrado y compromiso la ejercitación física.</p> <p>Valora los beneficios y la relación de la actividad física y la salud.</p>	<p>Supera progresivamente el cansancio o fatiga en el trabajo físico.</p> <p>Mejora su coordinación global en las técnicas de educación física desarrollando la lateralidad.</p> <p>Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la tarea en casa.</p>

	<p>Definición de acción técnica.</p> <p>Reglas básicas, posición/jugador. Situaciones de juego.</p> <p>Componente de condicionamiento físico.</p> <p>Aspectos del calentamiento corporal.</p>	<p>1.6 Carreras rápidas evitando obstáculos.</p> <p>2. Conducción de Balón</p> <p>2.1. Superficies El pie, planta del pie, empeine, borde interno, borde externo, punta, taco, rodilla, muslo, el pecho, hombros, la cabeza.</p> <p>2.1. Formas de pases</p> <p>2.2. Conducción de balón en diferentes situaciones</p> <p>3. Tiro al marco</p> <p>3.1. Golpeo del balón</p> <p>3.2. Juego colectivo y posiciones de juego</p> <p>4. Dominio y técnica del control</p> <p>4.1 Regates</p> <p>4.2 Tiro al marco</p> <p>4.3 Cabeceo</p> <p>4.4 Técnica Ofensiva individual con balón.</p> <p>5. Ofensiva individual con balón</p> <p>5.1. Posiciones de juego</p> <p>6. Desarrollo del juego</p>		
--	---	---	--	--

		<p>6.1. Conservar colectivamente el balón</p> <p>6.2. Preparar los ataques,</p> <p>6.3. Contraatacar; dar el pase o asistencia de gol.</p>		
	<p>Aspectos del relajamiento corporal.</p> <p>Conceptos de estiramiento muscular.</p> <p>Fuerza máxima, cuidados y efectos.</p>	<p>Técnicas ofensiva individual sin balón.</p> <p>Septiembre Baloncesto</p> <p>1. Carreras</p> <p>1.1. De frente</p> <p>1.2. De espalda</p> <p>1.3. Con cambio de dirección</p> <p>1.4. Con cambio de velocidad</p> <p>2. Paradas</p> <p>2.1. Un tiempo</p> <p>2.2. Dos tiempos</p> <p>3. Pivotes</p> <p>3.1. De frente</p> <p>3.2. De reversa</p>		
	<p>Regiones musculares.</p> <p>Componente de habilidad técnico deportiva.</p> <p>Conceptos. Antecedentes históricos del baloncesto.</p> <p>Conceptos básicos del baloncesto.</p> <p>Posturas.</p> <p>Desplazamientos drible, tiro y juego de pies.</p>	<p>4. Saltos</p> <p>4.1. En una pierna</p> <p>4.2. En dos Piernas</p> <p>4.3. En el lugar</p> <p>4.4. En movimiento</p> <p>Técnica ofensiva individual con balón</p> <p>5. Manejo con balón</p> <p>5.1. Toma de balón</p> <p>5.2. Triple amenaza</p> <p>6. Pases</p> <p>6.1. De pecho</p> <p>6.2. Picado</p> <p>6.3. De baseball</p> <p>6.4. Con una mano</p> <p>6.5. Pase al pivot</p> <p>6.6. Recepciones</p>		

	<p>Definición de acción técnica.</p> <p>Reglas básicas, posición/jugador. Situaciones de juego.</p>	<p>variadas posiciones</p> <p>6.7. Sobre la cabeza</p> <p>7. Fundamentos Ofensivos</p> <p>7.1. Lanzamientos</p> <p>7.2. Dribling</p> <p>7.3. Doble ritmo</p> <p>7.4. Fintas con o sin balón</p> <p>7.6. Aspectos técnico- tácticos</p> <p>7.7. Transiciones</p> <p>8. Fundamentos defensivos</p> <p>8.1. Posturas básicas</p> <p>8.2. En zona</p> <p>8.3. Defensa individual.</p>		
--	---	---	--	--

4.3. Plan diario de la clase de Educación Física

No. Semana	Dosificación semanal	Tiempo	Observaciones
------------	----------------------	--------	---------------

1	<p>Voleibol</p> <p>Introducción al voleibol.</p> <p>Fundamentos de juego.</p> <p>Metodología de la enseñanza de técnica de voleo, recepción pases, servicio.</p>	50´	Lubricación, estiramiento, contenido del día y vuelta a la calma.
2	<p>Remate</p> <p>Recepción baja y alta, voleo con desplazamiento y salto.</p> <p>Servicio por arriba de la cabeza.</p> <p>Remate y bloqueo.</p> <p>Desarrollo de juego. Ejercitación tanto del tren superior como el tren inferior. Capacidad de reacción, velocidad, fuerza y coordinación.</p>	50´	Lubricación, estiramiento, contenido del día y vuelta a la calma.
3	<p>Enseñanza de las posiciones en el juego visión para el pase.</p> <p>Rotación.</p> <p>Ejercitación, desplazamientos búsqueda de los espacios para realizar un buen pase.</p>	50´	Lubricación, estiramiento, contenido del día y vuelta a la calma.

4	Consolidación la Recepción: Posturas básicas. Ejercitación para piernas con su propio peso. Sentadillas 8 repeticiones de 10 alternando con otros ejercicios.	50´	Lubricación, estiramiento, contenido del día y vuelta a la calma.
5	Enseñanza de técnica del servicio por arriba de la cabeza. Características del juego y su desarrollo.	50´	Lubricación, estiramiento, contenido del día y vuelta a la calma.
6	Fútbol Enseñanza técnicas básicas de conducción de balón. Formas de pasar el balón con diferentes superficies de contacto.	50´	Lubricación, estiramiento, contenido del día y vuelta a la calma.
7	Enseñanza de la técnica tiro al marco desde diferentes posiciones control de balón protección de balón.	50´	Lubricación, estiramiento, contenido del día y vuelta a la calma.
8	Consolidación dominio de: Regate. Fintas. Golpeos. Saques.	50´	Lubricación, estiramiento, contenido del día y vuelta a la calma.

	Evaluaciones		
9	Trabajo por posición de jugador porteros defensores mediocampista volantes.	50´	Lubricación, estiramiento, contenido del día y vuelta a la calma.
10	Consolidación, manejo y conducción de balón, tiro al marco protección de balón. Evaluación de fundamentos aprendidos.	50´	Lubricación, estiramiento, contenido del día y vuelta a la calma.
11	Baloncesto Enseñanza de todos los tipos y formas de desplazamientos carreras, paradas pivotes, saltos, sin balón.	50´	Lubricación, estiramiento, contenido del día y vuelta a la calma.
12	Desarrollo de las posturas básicas y correctas, enfatizar lateralidad. Trabajo con balón. Manejo, dribling, pases 7 tipos.	50´	Lubricación, estiramiento, contenido del día y vuelta a la calma.

13	Enseñanza de la mecánica de lanzamiento, corta distancia y media distancia. Incluir algunos ejercicios de fuerza máxima: ejercitación para el desarrollo de la fuerza tren superior.	50´	Lubricación, estiramiento, contenido del día y vuelta a la calma.
14	Ejercitación para el desarrollo de doble ritmo...por la línea, por el centro, con cambio de dirección, con cambio de velocidad, de dos pasos, por la línea, de dos pasos por el centro. Incluir ejercicios para el desarrollo de la fuerza explosiva.	50´	Lubricación, estiramiento, contenido del día y vuelta a la calma.
15	Consolidación de la técnica ofensiva y defensiva sistemas de juego, trabajo de las capacidades coordinativas.	50´	Lubricación, estiramiento, contenido del día y vuelta a la calma.
	Evaluaciones		

No. Semana	Contenidos de la Unidad alternativa	tiempo	Observaciones
------------	-------------------------------------	--------	---------------

	Atletismo carreras, fondo 1000m. 500m. y 25m.50m. Prueba de Cooper	50´	Lubricación Estiramiento Contenido del día Vuelta a la calma
	Atletismo. Salto largo iniciación técnica. Lanzamiento de bala. Relevos. (Esta unidad la solicitó coordinación)	50´	Lubricación Estiramiento Contenido del día Vuelta a la calma

4.4 Formato de la clase diaria

Microciclo			
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica Experimental con Orientación Ocupacional Enrique Gómez Carrillo.			
Docente:		Unidad: III Baloncesto.	
Curso: Primero Básico.		Año: 2014.	
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.	Práctica acciones físico deportivas que favorecen la integración y la solidaridad grupal.	Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico deportivas.
Contenido	Gimnasia Básica de calentamiento y preparación del cuerpo para el esfuerzo.	Enseñanza de todos los tipos y formas de desplazamientos carreras, paradas pivotes, saltos sin balón.	Ejercicios de relajación, recreación y recapitulación de lo aprendido. Vuelta a la calma.
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares flexiones extensiones 10'	Aprendizaje sobre los distintos carriles con desplazamiento en toda la cancha. Carreras. Formas de ejecutar sus paradas, con balón y sin balón. 35'	Estiramientos juego de recreación 7'
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras bloques círculos.	Libre
Métodos	Mando directo	Global esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos	Cancha deportiva silbato.	Cancha deportiva aros, conos, yeso para marcar desplazamientos.	Área deportiva.
Indicador	Mejora su coordinación global en las técnicas de baloncesto.		

5. Metodología de la Enseñanza

5.1 Método sintético o global

En este método se enseña un ejercicio o una técnica en forma completa o en todo su conjunto, de acuerdo a la forma de ejecutar la tarea. Admite una mayor participación del cuerpo. Ofrece amplias oportunidades de expresión en los alumnos. Facilita la continuidad en la acción de un ejercicio a otro, ya que se enseña la técnica del ejercicio completo, sin dividirlo en partes, dando lugar a la fluidez del ejercicio. Motiva fácilmente. Desventajas: limita la progresión técnica de los ejercicios, ya que se omiten los detalles específicos. Actividades aplicativas:

Ejercicios globales.

Juegos.

Fundamentos deportivos.

Danzas.

5.2 Método analítico

Consisten en aprender los ejercicios, juegos, fundamentos deportivos, etc., por partes para después de aprendidas todas las partes, unirlos entre sí. Entre sus ventajas está el rápido mejoramiento de la técnica.

Progresión estable en el mejoramiento físico porque determina el esfuerzo.

Desventajas son el que no solicita la participación amplia de los sistemas circulatorio y respiratorio, la pobreza rítmica, expresión muy limitada. No motiva suficiente.

Actividades aplicativas:

Repeticiones continuas sobre un ejercicio específico.

Fundamentos deportivos.

5.3 Método mixto o ecléctico

Este método se define y se desarrolla en tres fases, producto de la integración de la síntesis y del análisis.

Mediante la síntesis se presenta una visión en conjunto global de la acción a practicar. Luego de la presentación de conjunto con la demostración del maestro, se pasa a la ejecución de los alumnos basada en el esquema mental que previamente han hecho. Seguidamente se entra en el análisis de las partes que componen la acción a practicar, particularizándose la actividad.

Finalmente, una vez fijadas o dominadas ya sea el caso, cada una de las partes particularizadas, se vuelve a la ejecución completa, pero ya con una asimilación de las partes en forma secuencial. Sus ventajas: rápida orientación técnica de los alumnos, fácil corrección de defectos de ejecución y de rendimiento. Dominio más rápido de la técnica. Motiva fácilmente. Desventajas: ninguna.

Actividades aplicativas:

Juegos pre-deportivos.

Enseñanza deportiva.

5.4 Método mando directo

Responde al primer estilo del espectro de los estilos de enseñanza y se caracteriza por protagonismo del profesor en la toma de decisiones en las tres fases:

Pre-impacto: consiste en decisiones tomadas previamente al contacto personal entre docente y alumno.

Impacto: se refiere a decisiones tomadas durante la ejecución de la tarea.

Post-impacto: se refiere a las decisiones relacionadas a la evaluación de la ejecución y retroalimentación del alumno. Decisiones que se toman durante y/o después de la ejecución de la tarea.

Cuando el profesor quien toma toda las decisiones y el alumno el que obedece, se logran los siguientes objetivos:

Respuesta inmediata al estímulo.

Uniformidad.

Conformidad.

Ejecución sincronizada.

Afinidad a un modelo predeterminado.

Réplica de un modelo.

Precisión de la respuesta.

5.5 Método de los esfuerzos dinámicos

Se basa en la realización de un ejercicio al máximo de posibilidades de velocidad en un tiempo dado. Ofrece la oportunidad de preparar el sistema neuromuscular para poder responder rápidamente ante el esfuerzo.

Es muy recomendada para los iniciantes en la práctica de la educación física.

5.6 Método de los esfuerzos estáticos

Se basa en la realización de contracciones musculares estáticas manteniendo la posición entre cinco y seis segundos o realizando el movimiento muy lentamente, con pausas intermedias.

Ofrece la posibilidad de educar el sistema neuromuscular al mantenimiento de una posición determinada. Se deben escoger los ejercicios de forma que tal que no se conviertan en esfuerzo máximo. Se recomienda el descanso total entre ejercicios y series de forma tal que garantice la ejecución correcta del ejercicio en tiempo y postura.

5.7 Método de los grandes esfuerzos

Este método ofrece la oportunidad de someter el sistema neuromuscular a la máxima posibilidad de realización de un ejercicio complicado en cuanto esfuerzo.

Se basa en escoger ejercicios donde se puedan realizar desde una a cuatro repeticiones con el máximo de esfuerzo posible. Se recomienda utilizar sobrecargas, el propio peso del estudiante pero desde posiciones que impliquen este tipo de esfuerzo.

5.8 Método de los esfuerzos reiterados

Este método se basa en la realización de repeticiones reiteradas del ejercicio escogido con el fin de establecer el debido enlace entre el sistema nervioso central, de recibir estímulos sistemáticos y responder a ellos.

5.9 Método de los esfuerzos combinados

Este nos permite combinar dos o varios métodos. En caso de usar sistemas diferentes o formaciones diferentes.

6. Procedimientos Didácticos

La base metodológica para el desarrollo del contenido curricular en el área de educación física depende del componente a desarrollar. De tal forma que cada componente responde a un proceso metodológico específico y diferenciado; esto implica que en el ciclo de Educación Básica de Nivel Medio, la metodología es de carácter dual. Lo que significa que responde a un método para el desarrollo del acondicionamiento físico y otro método para la adquisición de la habilidad técnico-deportiva.

El componente de acondicionamiento físico a su vez requiere que se desarrolle por medio de la vía metodológica específica de cada capacidad condicional. Por esta razón que al trabajar la fuerza la resistencia la rapidez, la flexibilidad y la agilidad dependen fundamentalmente de los siguientes criterios metodológicos:

El número de repeticiones de cada serie (volumen).

El valor de la carga o porcentaje (intensidad).

El tiempo de ejecución (intensidad).

El ordenamiento de las series y los ejercicios.

El tiempo de recuperación entre ejercicios (densidad).

La frecuencia semanal de las sesiones.

El desarrollo metodológico del componente de la habilidad técnico-deportiva se basa en los siguientes fundamentos:

- a. Elemento técnico: corresponde al fundamento técnico que ejecuta una alumna o un alumno sin ninguna combinación con otro elemento técnico.
- b. Acción técnica: corresponde a la combinación de dos o más elementos técnicos en sucesión ejecutados por una alumna o un alumno.
- c. Acción táctica: constituye la combinación de dos o más acciones técnicas consecutivas ejecutadas por una(o) o más alumnas (os). Esta puede ser: individual, grupal y de equipo.

En la frecuencia semanal, un periodo de clase deberá ser asignado al componente del acondicionamiento físico y otro al componente de la habilidad técnico deportivo (MINEDUC, 2009, p. 59).

7. Formaciones Grupales y Organización de la Clase

Las formaciones grupales permiten que durante la realización de las diferentes actividades de educación física, todos los alumnos puedan ver, oír y practicar en forma adecuada todos los ejercicios. Entre las formaciones grupales más usadas se encuentran: hilera, fila, columna, círculo, semicírculo, cuadro, ajedrez y circuito. Estas formaciones van a depender de la cantidad de alumnos, del espacio físico y del tipo de actividad a realizarse.

- a. Fila: los alumnos están uno al lado del otro.
- b. Columnas o hileras: los alumnos están uno detrás del otro.
- c. Círculo: los alumnos en fila o columnas, forman un círculo.
- d. Semicírculo: los alumnos en fila o columnas, forman un medio círculo.
- e. Cuadro: los alumnos forman columnas y filas, que se combinan para formar el cuadro.
- f. Ajedrez: los alumnos forman dos o más filas o dos o más columnas como un tablero de ajedrez.
- g. Circuito: en una área o cancha deportiva donde se organizan varias estaciones. Para realizar alguna actividad o ejercicio, el circuito consta de estaciones. Cada estación permite desarrollar varios ejercicios diferentes que se realizan en forma simultánea en las diferentes estaciones. Puede haber un alumno o varios alumnos en cada estación. Todos los alumnos pasan por cada estación y por todos los ejercicios.



Figura 7.1 Formación en filas. Fundamentos baloncesto.

Fuente: clase de Educación Física. Alumnas de segundo básico.

8. Componente de habilidad técnico-deportiva y acondicionamiento físico

El currículo del área de educación física del ciclo de educación básica y ciclo de educación diversificada, se desarrolla mediante una metodología aplicada en función de sus dos componentes curriculares:

1. Componente de acondicionamiento físico y aptitud física.
2. Componente de habilidad técnico deportiva.

Componente de acondicionamiento físico y aptitud física que a su vez se integra de las capacidades condicionales antes mencionadas (DIGEF, 2002, p. 30).

Tabla 8.1. Subcomponentes y categorías curriculares del componente de acondicionamiento físico para el ciclo básico.

Subcomponente curricular	Categorías curriculares	Nivel medio ciclo básico		
		1. ° Básico	2. ° Básico	3. ° Básico
Resistencia	Resistencia I larga duración			
	Resistencia II media duración			
	Resistencia III corta duración			
Fuerza	Fuerza I máxima			
	Fuerza II rápida			
	Fuerza III de resistencia			
Rapidez	Rapidez I de traslación			
	Rapidez II resistencia a la rapidez			
	Rapidez III de reacción			
Flexibilidad	Flexibilidad I tren superior			
	Flexibilidad II tren inferior			
Agilidad	Agilidad I			

Fuente: Elaboración propia a partir de la Guía programática de Educación Física nivel medio, ciclo básico, Dirección General de Educación Física -DIGEF-. Guatemala.

Tabla 8.2. Subcomponentes y categorías curriculares del componente de acondicionamiento físico para el ciclo básico

Componente de acondicionamiento físico bloques temáticos de primer grado			
Resistencia I	Fuerza I	Rapidez I	Flexibilidad I
Bloque consecutivo: Resistencia de larga duración: 1500 metros u 8 minutos o más.	Bloque consecutivo: Fuerza máxima ejercitación para el desarrollo de la fuerza máxima del tren superior, medio e inferior.	Bloque consecutivo de traslación: Carreras rápidas en tramos cortos.	Bloque consecutivo: Tren superior movilidad de la columna vertebral, hombros y brazos.

Fuente: Elaboración Propia. Guía programática de Educación Física nivel medio ciclo básico DIGEF, Guatemala.

Tabla 8.3. Tabla de bloques temáticos de segundo grado ciclo básico

Componente de habilidad técnico-deportiva bloques temáticos de primer grado			
Baloncesto IV	Baloncesto IV	Fútbol IV	Voleibol I
Bloque consecutivo Carreras de frente de espalda, con cambio de dirección, con cambio de velocidad. paradas.	Bloque consecutivo Técnica ofensiva I Drible Pase Recepción y tiro Doble ritmo Técnica defensiva I Desplazamientos y movimiento de pies.	Bloque consecutivo Técnica ofensiva I Conducción Tiro al marco Técnica Defensiva I Dominio del balón Recobro del balón.	Bloque consecutivo Técnica defensiva posiciones Desplazamientos Recepción I Técnica ofensiva I Servicio I Voleo I.
Componente de habilidad condicionamiento físico bloques temáticos de segundo grado			
Resistencia II	Fuerza II	Rapidez II	Flexibilidad II
Bloque consecutivo Resistencia de media duración: 600-1500 m (2 a 8 min).	Bloque consecutivo Fuerza rápida: Ejercitación para brazos y piernas.	Bloque consecutivo Resistencia a la rapidez: Carreras cortas.	Bloque consecutivo Tren inferior Movilidad de la columna vertebral, Cadera y de las piernas.

Fuente: Guía programática de Educación Física, nivel medio, ciclo básico. DIGEF, Guatemala.

Tabla 8.4. Componente de habilidad técnico-deportiva

Componente de habilidad técnico-deportiva bloques temáticos de segundo grado			
Baloncesto V	Baloncesto V	Fútbol V	Voleibol II
Bloque consecutivo Fundamentos defensivos Posturas básicas en zona y defensa individual.	Bloque consecutivo Técnica ofensiva II Fintas Pantallas Técnica defensiva II Acciones técnicas nivel I (dos elementos técnicos).	Bloque consecutivo Técnica ofensiva II Control del balón técnica defensiva II Despeje Anticipación.	Bloque alternativo Técnica defensiva II Recepción II Técnica ofensiva II Servicio II Voleo II.

Fuente: Guía programática de Educación Física, nivel medio, ciclo básico.
DIGEF. Guatemala.

Tabla 8.5. Componente de habilidad técnico-deportiva, bloques temáticos de tercer grado.

Componente de habilidad condicionamiento físico bloques temáticos de tercer grado			
Resistencia III	Fuerza III	Rapidez III	Agilidad I
Bloque consecutivo De corta duración 200-600 m o dos minutos.	Bloque consecutivo Fuerza de Resistencia: Transporte de pesos en desplazamiento.	Bloque consecutivo Rapidez de reacción: Carrera con cambios de dirección.	Bloque consecutivo Ejercitación con acrobacia elemental.
Componente de habilidad técnico-deportiva bloques temáticos de tercer grado			
Baloncesto VI	Baloncesto VI	Fútbol VI	Voleibol III
Bloque consecutivo Técnica Fundamentos ofensivos III Fintas Lanzamientos Tiro en suspensión Triple amenaza Pantallas Aspectos técnico- tácticos Transiciones.	Bloque consecutivo Técnica defensiva III Marcaje Rebote Anticipación Introducción a la táctica individual básica: Acción táctica nivel (dos acciones técnicas simultáneas).	Bloque consecutivo Técnica ofensiva III Técnica defensiva III Marcación Introducción a la táctica individual básica: Acción táctica de nivel I (dos acciones simultáneas).	Bloque consecutivo Técnica ofensiva III voleo III Remate Técnica defensiva III Recepción III Bloqueo Asistencia.

Fuente: Guía programática de Educación Física, nivel medio, ciclo básico.
DIGEF. Guatemala.

8.1 Realización y desarrollo de las actividades de la Práctica Docente Supervisada -PDS-

La Práctica Docente Supervisada -PDS-, se realizó en horario de 7:30 am a 12:30 pm en las fechas del 4 de junio al 22 de septiembre en el año 2014. El Instituto Experimental Gómez Carrillo es mixto; de acuerdo a la organización del estableciendo se atendió solo a la población de alumnas entre las edades de 13 a 16 años, siendo un total 503 con matrícula estudiantil en los grados de primero a tercero del nivel medio ciclo básico.

Tabla 8.1.1 Horario de clases de educación física.

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
7:15- 7:30		Ingreso		
7:30- 8:05			1 C I	1 D J
8:05- 8:40	3 B D	2 C G	1 C I	1 D J
8:40- 9:15	3 B D	2 C G		
9:15- 9:40		RECREO		
9:40- 10:15	1 M 2D	Coordinación		
10:15- 10:50	1 M 2D	2 A E	1 A G	1 E K
10:50- 11:20		2 A E	1 A G	1 E K
11:15- 11:55	3 A C	2 B F	1 B H	1 F L
11:55- 12:30	3 A C	2 B F	1 B H	1 F L

Fuente: elaboración propia. Datos proporcionados por coordinación de deportes del Instituto Gómez Carrillo 2014.

Tabla 8.1.2 Matrícula Estudiantil año 2014.

CURSO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
PRIMERO	305	252	557
SEGUNDO	158	161	319
TERCERO	85	90	175
	548	503	1051

Fuente: elaboración propia. Datos obtenidos de dirección.

A pesar de ser grupos muy numerosos de 42 alumnas en el caso de los grupos grandes y 30 en los pequeños. El trabajo se realizó de forma muy organizada. Aspectos a considerar con incidencia negativa para la realización, que no afectaron el rendimiento de la clase de educación física, únicamente en el sentido del aumento en esfuerzo físico y de atención que se requirió por parte de las alumnas, podríamos mencionar; los horarios que fueron en las horas más pesadas del sol, y estos meses estuvo muy fuerte. Se contrarrestó con momentos donde se solicitó un tiempo para que tanto la profesora como las alumnas se hidratasen y utilizaran varios tipos de protección solar (gorras o protector solar en crema). La carga académica, los problemas socio-económicos y problemática familiar, afectan en la actitud hacia la clase de educación física, en algunos casos solo grupos minoritarios por sección, estos tipos de problemática, llevan a las alumnas a tener una actitud, característica de todo adolescente con pocos deseos de trabajar (pero eso no ha impedido alcanzar las metas semana tras semana, en algunos casos los problemas de conducta han servido para formación de valores, el trato personalizado con los casos especiales, inclusive han servido de ocasión para colaborar en la autoestima y cambios de visión ante sus problemas). Es importante considerar que las alumnas piden la atención a través de esos comportamientos, necesitando guía en las diferentes situaciones. La clase de educación física es un espacio en el cual se permiten estos ejemplos de tutoría a través de la formación de valores, con desarrollo de hábitos de vida socialmente sana, en todas las áreas de su formación integral.

Uno de los logros significativos fue la asistencia a la clase; en el inicio de esta Práctica Docente Supervisada -PDS-, el porcentaje de inasistencia a clase por semana era un promedio de 3 a 8 alumnas (en grupos de 30 - 44 alumnas).

Al finalizar se logró el 100% de asistencia. Y en el caso de suspensión por enfermedad o accidentes, deseaban estar presentes en clase para presenciar los avances de sus compañeras. En las primeras semanas cualquier excusa era buena para presentar nota o retirarse a enfermería.

En las capacidades de resistencia y fuerza para la prueba de Cooper se inició desde los 3 min, tiempo máximo que podían mantener un trote sin detenerse (en algunos casos solo 2 min). Después de ello cada semana

gradualmente, a partir del 7 de julio aumentó 2 min por semana. Esto indica que a partir de la semana del 7 de julio a la semana del 28 de julio, se encontraban corriendo 9 min, con un recorrido de distancia de 240 m, en 9 vueltas. Nos daba un total de 2,160 m = aprox. 2 km En una cancha de fútbol.

De forma conveniente se aumentó el tiempo cuando en su mayoría todas lograron mejorar su récord por distancia recorrida, como en resistencia de tiempo a los 9 min. Para la fuerza y velocidad a través de ejercicios en parejas y cargando su propio peso, durante la unidad de atletismo (unidad alternativa en la planificación prevista), se realizaron pruebas donde se adquirió, mejor fuerza a la resistencia y fuerza explosiva. Buscando favorecer un incremento, cada semana se realizaron los mismos ejercicios durante tres semanas con las variantes de intensidad y volumen, se dio así una notoria mejoría en la coordinación y rapidez ante los estímulos.

Ante la solicitud de coordinación, se optó por la unidad de atletismo debido a que durante el año las alumnas no tuvieron ese contenido, y no tenían noción de los conceptos más elementales en esta disciplina deportiva.

En el trabajo de la carrera se corrigió: la técnica en las posturas de la brazada correcta, la zancada en la carrera, siempre corrigiendo la postura correcta ante un trote moderado o una carrera de velocidad. Trabajo de salidas, llegadas, perfeccionando la técnica ante los diferentes estímulos y la fuerza explosiva ante la reacción. En la técnica de salto largo se realizó una evaluación pero solo se logró la iniciación en la técnica, debido al mal estado de la fosa y para evitar posibles lesiones. Los lanzamientos de bala permitieron el desarrollo coordinativo y de fuerza. El contenido procedimental de la técnica de relevos sintetizó y unificó en su práctica todos los componentes de las capacidades motoras y condicionales. Como parte final se realizó un festival de atletismo en la mañana deportiva. Esta unidad nos dio la oportunidad de dedicar tiempo a correcciones en la mecánica de la carrera. También se logró un mejoramiento en la resistencia, en los índices de velocidad a nivel general. Todo esto como resultado de la clase planificada.

Aspectos positivos de resaltar: los grupos estuvieron muy motivados ante los contenidos y objetivos planteados. En baloncesto de igual forma se

organizó un mini torneo inter aulas en horarios de recreo. Los días sábados se promovió un club de baloncesto al cual atendieron alumnas interesadas en mejorar su técnica y aprovechar su tiempo libre en una práctica deportiva, compartiendo con alumnas de diferentes grados.

La estructura y planificación de la clase educación física tomo como referencia las guías programáticas de la Dirección General de Educación Física -DIGEF-, utilizando los componentes de acondicionamiento físico para el fortalecimiento de las capacidades motoras, de igual forma se hizo uso de test pedagógicos para medir y evaluar las diferentes capacidades condicionales de cada estudiante. El trabajo se realizó de forma gradual en aumento del esfuerzo según las capacidades físicas presentadas, con un enfoque al mejoramiento de la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y especialmente a la resistencia aeróbica, que se vio reflejado ante el desarrollo motor en un alto porcentaje de mejoramiento. El conocimiento y uso correcto de cada una de estas capacidades. Así como la utilización de los componentes deportivos, fundamentos del baloncesto, voleibol, fútbol y atletismo, facilitaron un aprendizaje ameno, creando un ambiente de interés para las estudiantes, que a su vez alcanzaron sus metas de forma efectiva.

Comentarios al finalizar esta práctica docente en las ultimas clases, de muchas alumnas fueron, “es el primer año que participo en la carrera de la antorcha de la independencia (5-10 km de distancia), otras, “es el primer año que no me subo al bus durante toda la carrera a la antorcha sin detenerme”, fueron comentarios gratificantes, viendo conquistados los objetivos de la Práctica Docente Supervisada -PDS-, resultados que permitieron alcanzar una forma física en condición óptima, a través del fortalecimiento de las capacidades motoras y condicionales en la clase de Educación Física.

Es importante reconocer que gracias a las instalaciones deportivas y el equipo deportivo con el que cuenta dicho establecimiento se hizo posible la realización de la clase de forma eficaz y con la colaboración de las autoridades que facilitaron el espacio físico y temporal.

Las evaluaciones se realizaron durante todo el proceso de los tres meses de forma individual, un trabajo que requirió controles y registros en 4

fases: inicial primera semana, intermedias sexta y novena semanas y la última evaluación en la semana final. Evaluando avances significativos a nivel individual rendimiento óptimo y a nivel grupal donde se logró la adaptación de los grupos, generando una convivencia con valores de excelencia, respeto y amistad, con alta participación e integración social de acompañamiento solidario para alcanzar sus metas.

9. Recursos

9.1 Humanos

Alumnos del ciclo medio básico, de 1. ° a 3. ° básico.

Maestro de Educación Física titular.

Practicante.

9.2 Físicos

Áreas deportivas del establecimiento.

Cancha de baloncesto.

Campo de fútbol.

9.3 Materiales

Implementos deportivos:

Silbato.

Conos.

Aros.

Balones de baloncesto.

Balones de fútbol.

Balones de voleibol.

Cronómetro.

10. Análisis de Resultados

Tabla 10.1 Resultados de julio – septiembre de 2014. El Test de Ruffier-Dickson. Valoración de la condición física:

Alumna	FC Julio	FC Agosto	FC Septiembre
A	14.9	4.7	0.1
B	14.3	5	0.7
C	14.6	4	0.3
D	15.1	1.5	0
E	13	6.9	2.2
F	14.9	4.5	2.5
G	14.8	3.7	4
H	14.8	4	2.8
I	15.2	3.7	1
J	14.6	4.4	1.8

Excelente	<0 - 0
Muy buena	1 A 5
Buena	5 A 10
Suficiente	10 A 15
Necesita mejorar	con más de 15

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos en la clase de Educación Física.

La frecuencia cardíaca FC alcanza mejoría más de un 20%, al lograr reducir las ppm. De acuerdo a estudios una FC de acuerdo a la edad es lo que refleja un corazón saludable, para la edad de 14 años la FC máxima ideal sería 144 ppm. Los resultados oscilaban entre 150 a 200 ppm durante las tres pruebas. Los datos nos muestran una mejoría del 90% de su capacidad.

Tabla 10.2 Pruebas físicas iniciales, de diagnóstico. Julio de 2014.

Alumnas de segundo básico.

Alumna	Ponderación salto longitud sin impulso.	Ponderación resistencia aeróbica.	Ponderación velocidad 50m.	Ponderación abdominales fuerza 30"	Ponderación prueba flexibilidad
A	50 cm	3 min	9"	18	7 cm
B	45 cm	3 min	11"	10	10 cm
C	30 cm	8 min	11"	18	8 cm
D	95 cm	12 min	8"	29	13 cm
E	33 cm	8 min	9"	15	8 cm.
F	65 cm	2 min	10"	19	9 cm
G	70 cm	3 min	12"	23	6 cm
H	50 cm	4 min	10"	20	5 cm
I	60 cm	2 min	9"	16	8 cm
J	80 cm	3 min	8"	24	10 cm

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos en la clase de Educación Física, año 2014.

En la tabla 10.2 se refleja un rendimiento no satisfactorio en general de las principales capacidades condicionales, donde se observa que solo el 2% es considerado dentro de un desarrollo motor y físico adecuado a la edad.

Tabla 10.3 Resultados pruebas después de 6 semanas de trabajo.

Agosto 2014. Alumnas de segundo básico.

Alumna	Ponderación salto longitud sin impulso	Ponderación resistencia	Ponderación velocidad 50m.	Ponderación abdominales Fuerza 30"	Ponderación prueba flexibilidad
A	60 cm	9'	9"	23	10 cm
B	50 cm	9'	10"	24	11 cm
C	45 cm	10'	10"	25	10 cm
D	1.20 cm	12'	7"	28	18 cm
E	35 cm	8'	9"	20	9 cm
F	85 cm	9'	10"	21	14 cm
G	80 cm	9'	10"	26	12 cm
H	75 cm	9'	8"	29	15 cm
I	80 cm	8'	9"	24	14 cm
J	95 cm	8'	8"	25	16 cm

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos en la clase de Educación Física, año 2014.

La tabla 10.3 es un ejemplo del trabajo realizado durante las clases de educación física, con consistencia y esfuerzo, alcanzando mejores resultados de cada prueba evaluada en los diferentes componentes de acondicionamiento físico.



Figura 10.1 Trabajo de flexibilidad.

Fuente: elaboración propia, clase de Educación Física.

Tabla 10.4 Resultados de las pruebas después de 9 semanas de trabajo.
Septiembre 2014. Alumnas de segundo básico.

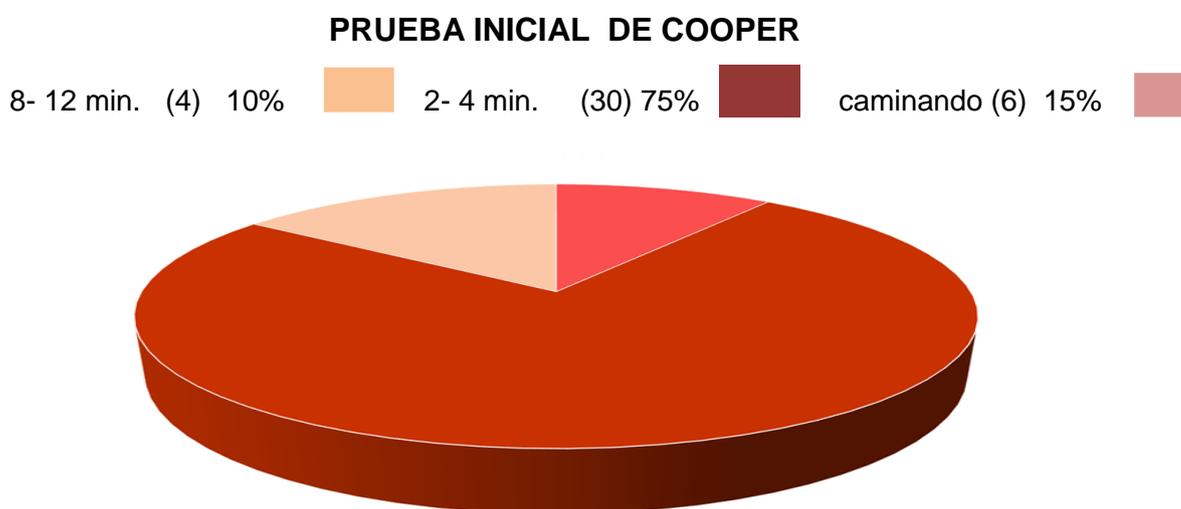
Alumna	Ponderación salto longitud sin impulso.	Ponderación resistencia	Ponderación velocidad 50 m.	Ponderación abdominales fuerza 30"	Ponderación flexibilidad
A	60 cm	12min	9.2"	27	12 cm
B	60 cm	12 min	9"	28	13 cm
C	1.35 cm	12 min	9.8"	32	12 cm
D	90 cm	12 min	7"	28	19 cm
E	70 cm	12 min	9"	25	10 cm
F	95 cm	12 min	9"	28	15 cm
G	90 cm	12 min	10"	29	13 cm
H	95 cm	12 min	10"	30	16 cm
I	95 cm	12 min	9"	27	15 cm
J	1.30 cm	12 min	9"	28	15 cm

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos en la clase de Educación Física, año 2014.

La Tabla 10.4 confirma los avances de rendimiento en cada prueba, en las cuales se demuestra que con un trabajo planificado y una evaluación continua se logran los objetivos previstos; en la prueba de salto se observa un mejora de la fuerza máxima del tren inferior en un 98.9 % al lograr una distancia más efectiva del salto, para la prueba de Cooper el 100% adquirió una resistencia aeróbica capaz de terminar la prueba con una intensidad a su 80% de capacidad de acuerdo a FCM. En la prueba de velocidad el 70% de las alumnas lograron mejorar los tiempos y el 30% mantuvo sus mejores tiempos. La fuerza a la resistencia logró un desarrollo de su potencial en un 100% ya que las 10 alumnas aumentaron la cantidad de abdominales realizados durante 30". Para finalizar el indicador de logro que mide cuánto se amplía el grado de flexibilidad corporal se ve reflejado en la prueba de flexibilidad profunda que adquirió un significativo desarrollo considerando que, tiene su etapa de perfeccionamiento en edades escolares más pequeñas, a pesar de ello los resultados obtenidos de 1 hasta 6 centímetros en algunos casos muestra progreso en un 100%.

10.5 Resultados en la prueba de Cooper o test de los 12. Alumnas de tercero básico.

Gráfica 10.1



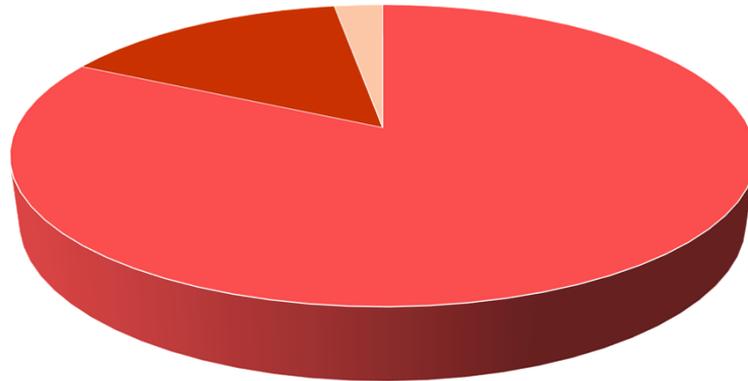
Fuente: elaboración propia, datos de la clase de Educación Física.

En la gráfica 10.1 se observan los resultados en las cifras de un grupo de 40 alumnas de tercer grado básico; en relación a la resistencia aeróbica, durante un test inicial, en la primera semana realizada la prueba de Cooper o test de los 12 min, observamos que según el potencial físico de acuerdo a las edades, los resultados son alarmantes, solo un 10% logra alcanzar de 8 a 12 min, un 15% realiza la prueba caminando y un 75%, un total 30 de las 40 alumnas reflejan una forma física catalogada en un rango el cual necesita mejorar significativamente.

Grafica 10.2.

SEGUNDA PRUEBA DE COOPER DESPUÉS DE 6 SEMANAS DE TRABAJO. ALUMNAS DE TERCERO BÁSICO.

5 -8 min. (33) 82.5 % 5 -12 min. (6) 15 % Caminando (1) 2.5 %

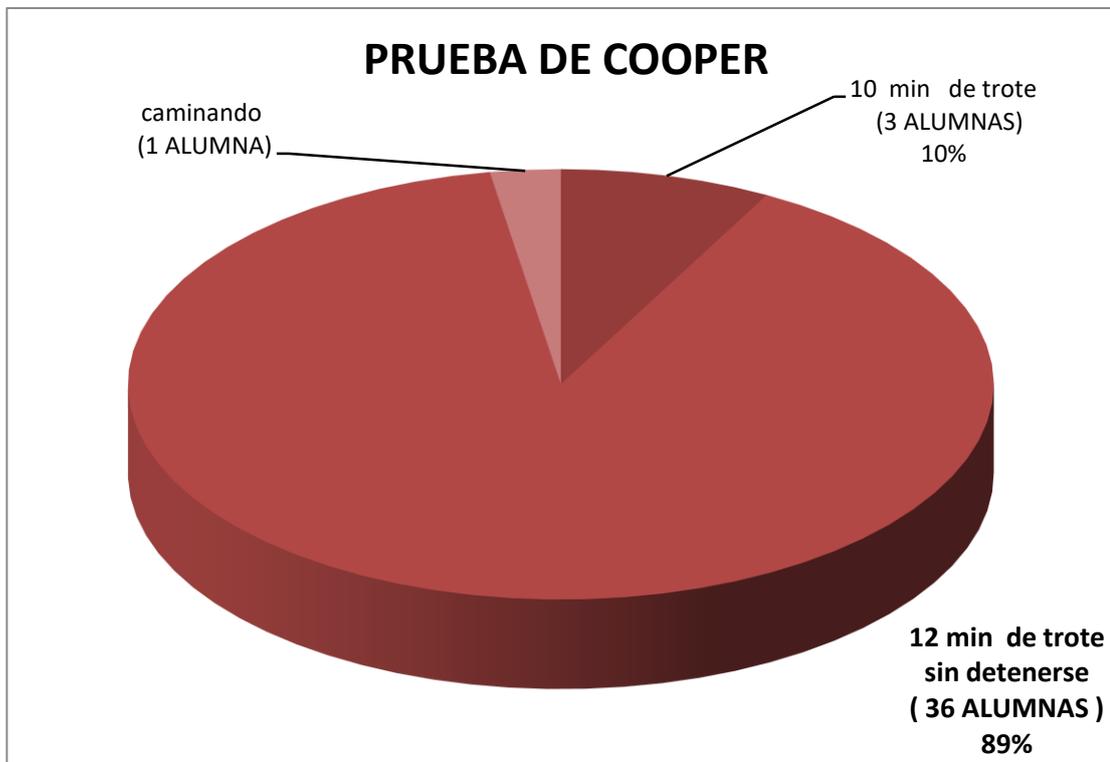


Fuente: elaboración propia, datos de la clase de Educación Física.

En la gráfica 10.2 se registra luego que, de 6 semanas de trabajo un resultado inverso, se puede observar en el mismo grupo de 40 alumnas, un excelente mejoramiento y cambio en las cifras. En el cual el 82% es ahora capaz de sostener la prueba sin parar su carrera con un trote consistente a una capacidad de 80%, hasta culminar el tiempo de 8 min.

Grafica 10.3.

Tercera prueba de Cooper después de 9 semanas de trabajo.



Fuente: elaboración propia, datos de la clase de Educación Física.

En la gráfica 10.2 se registra luego de 9 semanas de trabajo un resultado inverso, se puede observar en el mismo grupo, un excelente mejoramiento y cambio en las cifras. En el cual de un grupo de 40 alumnas de tercer grado básico el 89% es ahora capaz de sostener la prueba sin parar su carrera con un trote consistente a un 80% - 90% de capacidad, hasta culminar la misma en el tiempo de 12 min.

Como resultado de todos estos meses de trabajo, durante el examen final en el día 22 de septiembre (semana 15), el test de Cooper fue realizado y completado por el 100%, las 40 asistentes a la clase, con gran satisfacción y competencia.

11. Conclusiones

El compromiso del profesor de Educación Física en la actualidad debe ser un trabajo profesional serio al tomar conciencia sobre el valioso papel que desempeña en la educación y la importancia que tiene en el desarrollo integral de los alumnos. Consiente sobre como la clase de Educación Física es una herramienta pedagógica no solo de desarrollo físico motriz, sino también intelectual, con un magnifico beneficio en el rendimiento académico de todo estudiante.

El fortalecimiento de las capacidades motoras tiene un impacto directo en el funcionamiento orgánico de todo individuo especialmente a edades tempranas y en ambientes escolares. A niveles metabólicos el ejercicio físico conlleva a un estado regulado de todas las funciones del cuerpo, que permite mantener una salud y condición física, para un mejor desempeño armonioso en la vida social y familiar.

En cada clase de ejercicio físico, existe un grado de esfuerzo y de gasto energético significativo, es por ello que se deben enfocar las clases de Educación Física hacia la salud y el desarrollo de capacidades físicas, no al rendimiento deportivo, el objetivo de esta materia, debe incluir forjar el hábito por el ejercicio físico ya desde las edades más tempranas para adquirir una condición física saludable y como resultado una vida sana, sin dejar de considerar todos los beneficios a nivel de carácter y personalidad, que se logran adquirir entre ellos la disciplina y el autocontrol.

12. Recomendaciones

Se recomienda incluir dentro de las planificaciones de la clase de Educación Física la evaluación sistemática y periódica. De forma sencilla y regular realizar un registro del trabajo efectuado durante los diferentes macrociclos, mesociclos y microciclos, esto permitirá darle el seguimiento real a los avances individuales en los distintos componentes de forma física adquirida.

Se recomienda la elaboración de fichas personales de registro de datos, que los alumnos utilicen y que ellos mismos llenen durante las clases y/o al finalizar las mismas, de esta manera podrán aprender a darle seguimiento a sus tareas y metas, conocer sus avances en las diferentes pruebas físicas a las que son sometidos. Es una forma de motivar su esfuerzo y deseo de trabajar, a la vez que se crean hábitos y actitudes de disciplina, cuidado y responsabilidad sobre la salud e higiene personal.

13. Referencias Bibliográficas

- Del Río, Antonio. (2000). Metodología del Baloncesto. España: Paidotribo.
- Dirección General de Educación Física -DIGEF-. (2007). Guías Programáticas de Educación Física de Los Ciclos Básicos y Diversificado del Nivel Medio. Guatemala: Sur S. A.
- Dirección General de Educación Física -DIGEF-. (2010). Mesocurriculo de Educación Física, Ciclo Básico, Guatemala: MINEDUC.
- Ministerio de Educación, Dirección General de Curriculum –DIGECUR-. (2009). CNB Curriculum Nacional Base Nivel Medio - Ciclo Básico. Guatemala: MINEDUC.
- Dirección Técnica de Coordinación de Programas. (2013). Manual del Basquetbolista, Programa del Desarrollo para Escuelas de Baloncesto de Guatemala. Guatemala: Federación Nacional de Baloncesto.
- Fernández, Paola. (2007). *Niveles técnicos de Iniciación en el Baloncesto*. (Tesis de grado). Universidad de San Carlos. Guatemala.
- Girón, Alberto. (2003). *Desarrollo de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto en las Clases de Educación Física con alumnas del sexto grado de Primaria*. (Tesis de pre-grado) Universidad de San Carlos. Guatemala.
- J, Oliver. (1996). 1250 Ejercicios y Juegos en Baloncesto. España: Paidotribo.
- López, Mario. (2008). *La Evaluación Técnico Deportiva del Baloncesto, Football y Voleibol*. (Tesis pre-grado). Universidad de San Carlos. Guatemala.
- Ministerio de Educación. (2009). Currículo Nacional Base, Primer Grado, Nivel Medio Ciclo Básico. Guatemala: Área Educación Física.
- Peláez, Alfonso. (2009). *La Enseñanza de los Fundamentos del Baloncesto como base al Juego en Equipo con Niños y Jóvenes, del Proyecto 4/3 de la zona 6, de la ciudad capital*. Universidad de San Carlos. Guatemala.

Rodas, Mayra. (2006). *Utilización de los medios deportivos para el mejoramiento de la educación física impartida en jóvenes del Instituto Justo Rufino Barrios, zona 21 ciudad capital, jornada matutina*. (Tesis de grado). Universidad de San Carlos. Guatemala.

Sunuc, G. (2002). *Programas de iniciación al Baloncesto en niñas de 9 a 15 años del nivel primario de la Escuela Oficial Urbana Mixta 565 Villalobos I.* (Tesis de grado). Universidad de San Carlos. Guatemala.

Zamora, J. (1998). *Análisis de la organización e impacto de la educación física en Guatemala*. Ministerio de Educación. Guatemala: ISSA.

Zamora, J. (2000). *Didáctica de la Clase de Educación Física*. Guatemala: Artemis Edinter.

Zamora, J. (2003). *Manual de educación y desarrollo motriz*. Guatemala: Litografica.

Zamora, J. (2009). *Epistemología de la Educación Física*. Dirección General de Educación Física. Guatemala: Ministerio de Educación.

E- Grafías:

Cuellar, M. & Pestano, M. (2003). *Formación del Profesorado en Expresión Corporal*. Colección educación física. Recuperado el 20 de enero 2014, en <http://www.efdeportes.com>

Collazo, S. (2014). *Capacidades Condicionales y Coordinativas*. Artículo digital. Recuperado el 1 mayo del 2014 en <http://theeducacionfisica.blogspot.com/2014/04/capacidadescondicional>.

Domínguez, F. (2014). *Habilidades motrices básicas: los desplazamientos*. Artículo digital. *Educación Física*. Recuperado el 23 de enero del 2014 en <http://maestroefcolegio.blogspot.com/2014/01/desplazamientos.htm>. (sp)

García, J. (2014). *Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte. Capacidades físicas*. Blog. Recuperado el 13 de enero del 2014 en <http://jesusdavidgarcia081090.jimdo.com/licenciaturaeneducaci%C3%B3n-f%C3%ADsica-recreaci%C3%B3n-y-deporte/>

- López, J. (2010). Factores que inciden en el aprendizaje de las destrezas básicas en las carreras de velocidad. Recuperado el 15 de enero del 2014 en <http://www.monografias.com>
- Ruiz, A. (2003). Educación Física. Volumen IV. Profesores de Educación Secundaria. Temario. Libros en Línea. Recuperado el 9 de marzo del 2014 en <https://books.google.com.gt/books?id=JZTujNpHuCMC&pg=PA266&lpg=PA266&dq=VO2+m%C3%A1ximo+se+puede+determinar+seg.> (p. 266).
- Ruiz, L. (2004). Competencia motriz, problemas de coordinación y el deporte. Artículo digital. Recuperado el día 20 marzo del 2014, en http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_04.pdf. (pp. 22-25).
- Montes, J. (2005). Desarrollo de las capacidades físicas en el proceso de formación de los estudiantes. Artículo. Recuperado el 14 de febrero del 2014 en <http://www.monografias.com>. (sp)
- Sáenz, F. & Gutiérrez A. (2007). Los contenidos de las capacidades condicionales en la educación física. Revista Digital. Recuperado el 9 de enero del 2014, en <http://webs.uvigo.es>. (p.37).
- Sáenz, G. & Monroy, A. (2010). La preparación física en el baloncesto: trabajo de la resistencia. *Efdeportes*. Recuperado el 19 de enero de 2014, en <http://www.efdeportes.com>. (sp)
- Valoración de la condición física. Blog. Artículo digital. *Test eurofit*. Recuperado el 20 de diciembre del 2013 en <http://efbachilleratocj.blogspot.com/p/universidad.html>
- Vargas, R. & Carrasco, L. (2006). El cuento motor y su incidencia en la educación por el movimiento. Artículo Digital Pensamiento Educativo. Vol. 38 pp. 108-124. Universidad Católica del Maule. Recuperado el 20 enero del 2014. <http://pensamientoeducativo.uc.cl/2/articles/305/public>.
- Wikipedia (2014). Habilidad motriz fina. *La enciclopedia libre*. Recuperado el 15 de enero del 2014. https://es.wikipedia.org/wiki/Habilidad_motriz_fina. (sp)

14. Anexos

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA EXPERIMENTAL
ENRIQUE GÓMEZ CARRILLO

REGISTROS DE RESULTADOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE, 2014

No.	Nombre de los alumnos(as)	Inasistencias	Catedrático: TRIMESTRE:												
			ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN												
			Contenidos actitudinales (%)					Contenidos declarativos y procedimentales (%)							
			Asistencia	Subtotal	1	2	3	4	5	6	7	8	Subtotal	Actividades de mejoramiento	TOTAL
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															

Cada cátedra asigna los porcentajes a los contenidos. Un alumno que tenga 5 inasistencias durante el trimestre, debe tener 0 en "Asistencia", que constituye el primer aspecto a calificar en los contenidos actitudinales. Los valores y celdas a calificar, los define cada cátedra. La prueba final trimestral, en las áreas que así lo consideren, constituye una de las ocho actividades propuestas. El valor de cada actividad, queda a criterio de cada área. Cada actividad se describe en el plan de trabajo anual. Las actividades de mejoramiento se realizan inmediatamente después de la actividad que evidencie no haber logrado el nivel de aprendizaje requerido, o a lo sumo, inmediatamente después del cierre del trimestre. Las notas de mejoramiento, sustituyen a las notas de las actividades que evidenciaron no haber logrado el nivel requerido de aprendizaje. Las notas sustituidas, deben mantenerse en los registros, como evidencia, pero no deben sumarse. Como el trabajo de cátedra debe ser en equipo, tanto los valores y actitudes en los contenidos actitudinales, como las actividades declarativas y procedimentales, deben ser propuestos en la planificación de cátedra y no en forma individual.

Test y pruebas de evaluación.

La evaluación de la condición física necesita un esfuerzo adicional por parte del docente ya que este bloque de contenidos, por sus características, se incorpora a las clases, unas veces como bloque en sí mismo y otras veces como apoyo a otras actividades, siendo necesaria, su aplicación continuada para obtener resultados satisfactorios.

Desde el punto de vista de la Educación Física, la evaluación de la condición física de un alumno se realizará teniendo en cuenta pruebas de:

Antropometría y somatotipo.

Valoración de la capacidad fisiológica (aeróbica, anaeróbica...).

Capacidad muscular (fuerza, velocidad, flexibilidad...).

Capacidad perceptiva, coordinativa y cinética (agilidad, equilibrio...).

Se hace necesario reunir diferentes pruebas de campo o bien llamadas test pedagógicos, aplicables a la Educación Física y que puedan medir la mejora de la condición física del alumno/a; contando además, con el carácter motivador y afán de superación que su aplicación provoca en el mismo.

Se necesita aplicar a cada individuo una batería de pruebas de fácil ejecución y cuya variación permita obtener información sobre las cualidades físicas básicas:

Resistencia.

Fuerza.

Velocidad.

Flexibilidad.

Cualidades físicas básicas:

En este caso se realiza una selección particular de pruebas que, en buena parte, miden el nivel de las cualidades físicas básicas antes referidas.

1. El Test de Ruffier-Dickson:

Es un test basado en una fórmula que sirve para obtener un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro “estado de forma”. Este coeficiente mide la resistencia cardíaca al esfuerzo y la capacidad de recuperación cardíaca (ambas relacionadas con la actividad física). Dicho coeficiente se obtiene mediante la realización de 30 flexiones profundas de piernas en un tiempo de 45”.

Instrucciones para elaborar el cálculo:

(P0) ppm (pulsaciones por minuto) en reposo.

(P1) ppm (pulsaciones por minuto) al finalizar el siguiente ejercicio:

De pie, realizar 30 flexiones y extensiones profundas de piernas en un tiempo de 45”.

(P2) ppm (pulsaciones por minuto) transcurrido un minuto de acabar las flexiones.

Fórmula: $(P0+P1+P2) - 200 / 10$

Valoración de la condición física:

Excelente <0 - 0

Muy buena 1 A 5

Buena 5 A 10

Suficiente 10 A 15

Necesita mejorar más de 15.

Calcular la frecuencia cardíaca máxima sirve para saber el límite de latidos por minuto que puede alcanzar tu corazón sin comprometer tu estado de salud. Si superamos esta intensidad, la concentración de ácido láctico que pasa del músculo a la sangre aumenta y esto puede bloquear la musculatura, debido a la elevada concentración de lactato muscular. Formándose así esas tan molestas agujetas. En intensidades altas se está realizando un ejercicio anaeróbico, proporcionando un bajo gasto de oxígeno en la musculatura, lo que hace que se forme el lactato.

Para conocer la frecuencia cardíaca máxima de una manera sencilla se debe restar a 220, la edad de la persona que realiza el test.

La frecuencia cardíaca (FC) se puede comprobar buscando la arteria carótida, colocando los dedos índice y medio debajo del ángulo del mentón y haciendo una ligera presión hasta notar el pulso. Si se cuenta el número de pulsaciones durante 15 segundos y se multiplica por 4 ese conteo dará las pulsaciones por minuto (ppm).

Así que si la edad es de 20 años, la FC máxima será de 200 pulsaciones por minuto (ppm).

A partir de aquí, si lo que se recomienda es un trabajo del 70% de la FC máxima, solo se debe multiplicar por 0,7 la FC máxima. Siguiendo el ejemplo anterior, si se quiere trabajar al 70% y la edad es de 20 años el resultado será de 140 ppm.

$70\% \text{ FC máxima} = (220 - \text{edad}) \cdot 0,7 = 140 \text{ ppm.}$

Para trabajos de recuperación tras el ejercicio y de precalentamiento se recomienda una intensidad muy ligera de 50-60%.

Para personas que se inician en el deporte se recomienda una intensidad ligera de entre 60-70%.

Intensidades moderadas para entrenamiento de mejora, y de eficiencia del corazón, con trabajo aeróbico importante sería de entre 70-80%.

Para ejercicios de alta intensidad, serían 80-90%, en entrenamientos específicos y anaeróbicos.

2. Test de Cooper:

Otras denominaciones: test de los 12 minutos.

Objetivo del test: estimar el consumo máximo de oxígeno y el umbral anaeróbico. Valorar la resistencia aeróbica.

Desarrollo: consiste en cubrir la máxima distancia posible durante doce minutos de carrera continua. Se anotará la distancia recorrida al finalizar los doce minutos. El resultado se puede valorar en la tabla correspondiente.

Teóricamente, una carga constante que provoca el agotamiento a los 12 minutos de iniciarse, correlaciona significativamente con el valor del VO2 máximo. Según esto, el VO2 máximo se puede determinar según la siguiente ecuación:

$$VO_2 = 22,351 \times \text{distancia (km)} - 11,288$$

<https://books.google.com.gt/books?id=JZTujNpHuCMC&pg=PA266&lpg=PA266&dq=VO2+m%C3%A1ximo+se+puede+determinar+seg>

Normas: cuando finalicen los doce minutos, el alumno se detendrá hasta que se contabilice la distancia recorrida.

Material e instalaciones: cronómetro. Pista de atletismo o en su defecto, un terreno llano señalado cada 50 metros.

3. El Step test de Harvard:

Es un test que a partir de la rapidez de la recuperación mide la capacidad aeróbica máxima y el nivel de condición física global. Realizar el test es fácil, sencillo y rápido: lo primero que se debe hacer es subir y bajar de un banco (éste debe estar situado a unos 50 centímetros). Para subir y bajar hay que poner un pie detrás de otro y antes de subir o bajar siempre deben estar ambos en el suelo o encima del banco. Una vez ya no se puede más la persona tiene que sentarse inmediatamente.

Durante la recuperación se calcula la frecuencia cardíaca en 3 etapas:

Período 1: de 1' a 1' 30".

Período 2: de 2' a 2' 30".

Período 3: de 3' a 3' 30".

A las que se debe aplicar la siguiente fórmula: $300 * 100 / (2 * P1 + P2 + P3)$

Para interpretar correctamente los resultados se debe mirar la siguiente tabla:

Más de 90: excelente.

De 80 hasta 89: bueno.

De 65 hasta 79: medio.

De 55 hasta 64: débil.

Menos de 55: necesita mejorar.

Tests para la valoración de la condición física.

4. Abdominales 30”:

Objetivo: medir la fuerza de los músculos abdominales.

Material: colchoneta y espaldera, superficie plana adecuada para el esfuerzo.

Descripción: situarse tendido boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados entre el primer y segundo peldaño de la espaldera. Las manos entrelazadas y situadas detrás de la nuca. En 30 segundos debe tratarse de realizar el máximo número de flexoextensiones tocando con los codos en las rodillas y la espalda en el suelo.

Observaciones: pueden hacerse algunas flexiones de ensayo previo aunque esta prueba se efectuará solo una vez.



Figura 1. Abdominales 30 seg.

Fuente: artículo digital test eurofit.

5. Salto horizontal.

Objetivo: medir la fuerza explosiva de piernas.

Material: foso de arena o colchoneta fina.

Descripción: Situarse con los pies ligeramente separados y a la misma distancia de la línea de partida. Con ayuda del impulso de brazos se ejecutará un salto hacia delante sin salto ni carrera previa. Se debe impulsar con ambos pies a la vez y no pisar la línea de salida.

La medición se efectuará desde la línea de impulso hasta la huella más cercana dejada atrás el salto por cualquier parte del cuerpo.

Observaciones:

Se realizarán 3 intentos anotándose el mejor de ellos.

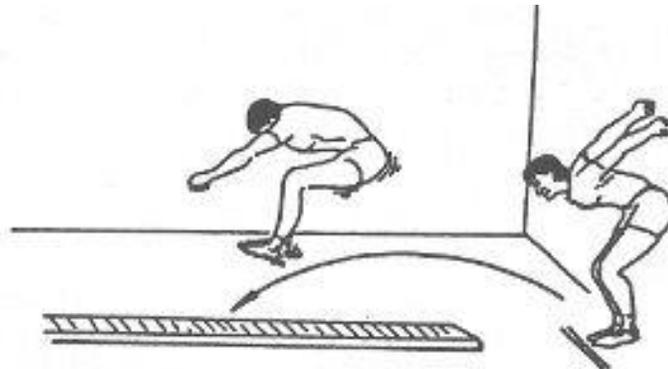


Figura 2. Salto horizontal.

Fuente: artículo digital test eurofit. .

6. Flexión de tronco sentado.

Objetivo: medir la flexibilidad de la cintura.

Material: cajón con el siguiente diseño:



Figura 3. Flexión de Tronco

Fuente: artículo digital test eurofit. .

Descripción: situarse descalzo frente al lado más ancho del cajón teniendo toda la planta de los pies en contacto con el cajón. Flexionar el tronco adelante sin flexionar las piernas, extendiendo los brazos y la palma de la mano sobre la regleta lo más posible. Se anotará la posición máxima capaz de mantenerse durante al menos 2 segundos.

Observaciones: todos los dedos estarán paralelos. En caso contrario se anotará donde llegue el más atrasado. No se doblarán las piernas ni se aplicarán rebotes o tirones. Se podrán realizar 2-3 intentos.

7. Velocidad 5x10 m.

Objetivo: medir la velocidad de desplazamiento.

Instalación: cancha plana no deslizante con 2 líneas separadas 5 metros y con un margen exterior al menos de 2 m.

Descripción: a la señal salir en carrera de velocidad desde detrás de una de las líneas.

Correr hasta pisar la línea contraria y volver a hacer lo mismo en la línea de salida.

Repetir este recorrido hasta completar 5 viajes de ida y vuelta. Se parará el cronómetro en el momento en que se pise la línea de salida tras efectuar el 5º viaje.

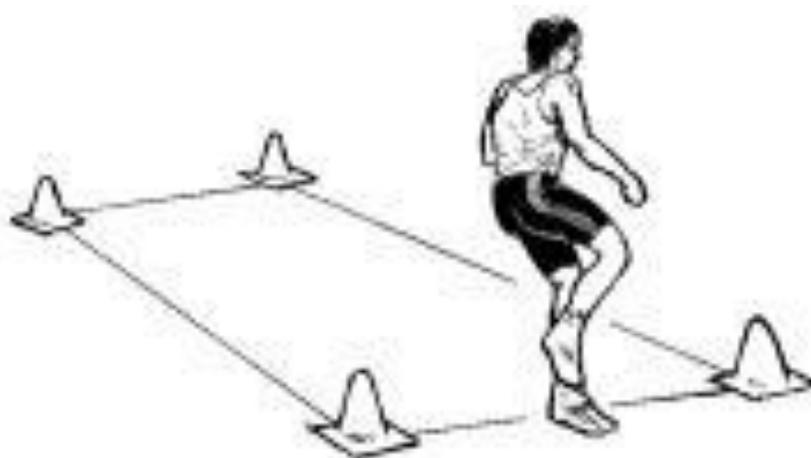


Figura 4. Velocidad 5x10 m.

Fuente: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista15/artcooper.htm>

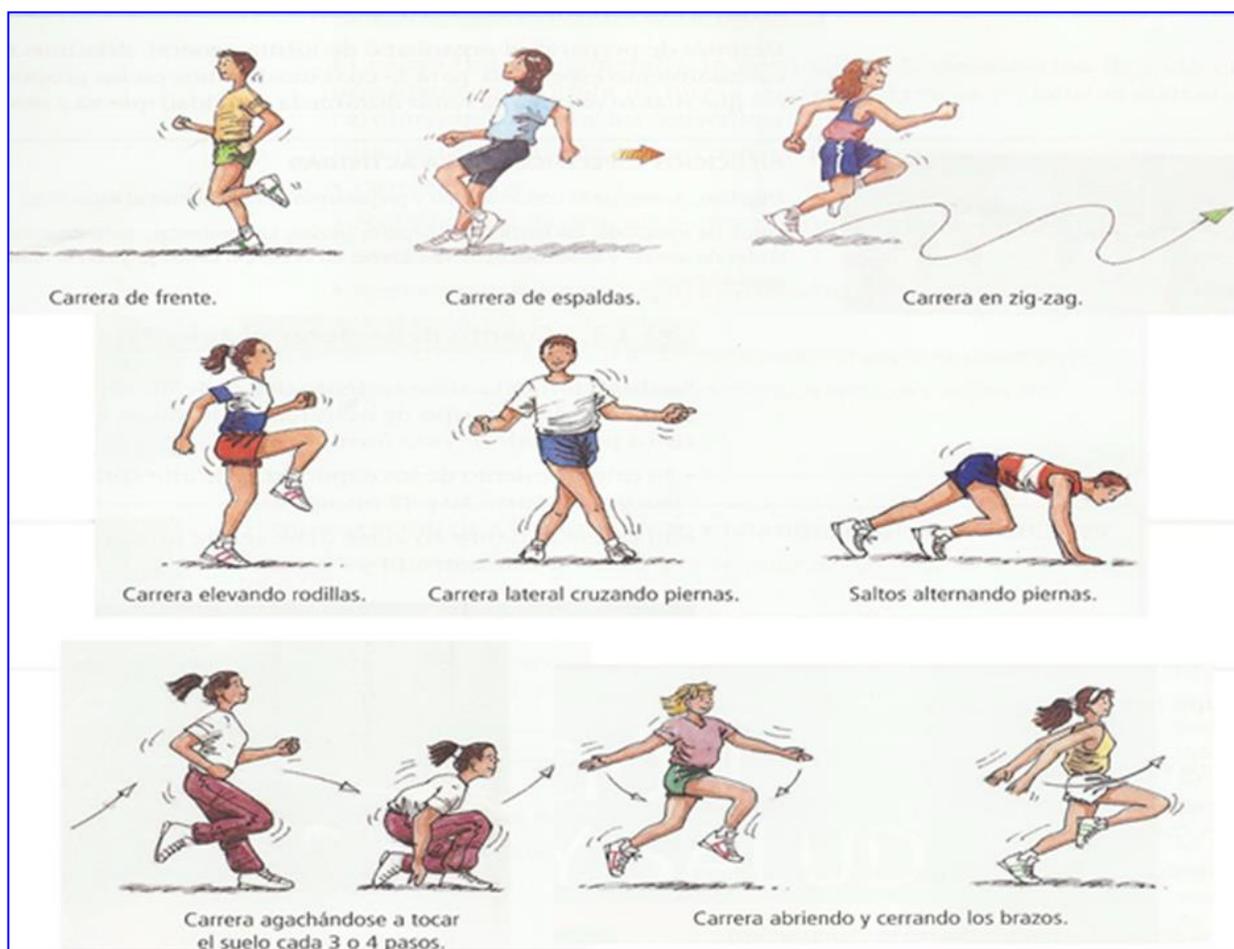


Figura 5. Desplazamientos

Fuente: Desplazamientos más usados en clase de Educación Física.
<http://maestroefcolegio.blogspot.com/2014/01/desplazamientos.html>

Tabla 1. Modelo CNB. Para primer curso básico, nivel medio.

MALLA CURRICULAR POR GRADO

Malla curricular de Educación Física: Primer grado

Competencia	Indicador de logro	Contenidos declarativos	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.	1.1 Alcanza el recorrido máximo del espacio, distancia o tiempo determinado sin dificultad.	Resistencia de larga duración.	Participación en ejercicios de resistencia de larga duración: 1500 mts, según cantidad de minutos o más.	Aprecio por el bienestar que la actividad física proporciona. Agrado y compromiso por la ejercitación física.
		Frecuencia, duración, intensidad, volumen, densidad del ejercicio.	Relación de frecuencia, duración, intensidad, volumen, densidad del ejercicio.	
	1.2 Alcanza la fuerza máxima de acuerdo a su posibilidad individual, incrementando la capacidad condicional y deportiva por medio de la práctica de actividades físicas en casa.	Conceptos de estiramiento muscular.	Conceptualización de fuerza máxima y estiramiento muscular.	Aprecio por el esfuerzo físico para un mejor desarrollo muscular.
		Fuerza máxima, cuidados y efectos	Fuerza Máxima: Ejercitación de lo brazos para el desarrollo de la fuerza máxima. Ejercitación del tronco para el desarrollo de la fuerza máxima.	Confianza en sus propias posibilidades de trabajo físico.
	1.3 Mejora el tiempo realizado en el recorrido de las distancias o espacios de acuerdo a las posibilidades individuales, incrementando la capacidad condicional y deportiva por medio realizar actividades físicas en casa.	Velocidad y rapidez.	Diferenciación entre velocidad y rapidez.	Interés por mejorar su capacidad de rapidez.
		Rendimiento Físico: Importancia del ejercicio físico en la vida orgánica	Descripción de los beneficios del ejercicio físico en la vida orgánica. Rapidez de Traslación: • Carreras rápidas en tramos cortos de 30 y 40 m. • Carreras rápidas esquivando obstáculos.	Agrado y compromiso por la ejercitación física.

Competencia	Indicador de logro	Contenidos declarativos	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
	1.4 Amplía el grado de flexibilidad corporal.	Flexibilidad corporal: la movilidad	Ejecución de la tarea física en casa.	Interés por explorar todos los elementos significativos sobre la eficacia de la movilidad.	
			Descripción de los beneficios que le proporciona el ejercicio físico en su organismo.		
			Flexibilidad I <ul style="list-style-type: none"> Realización de ejercicios de movilidad de la columna vertebral. 		Agrado y compromiso por la ejercitación física.
			<ul style="list-style-type: none"> Ejercitación Técnica Defensiva: posición fundamental, desplazamientos 		
2. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.	2.1 Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva por medio del ejercicio físico que realiza en casa.	Pulsación cardiaca. Carga de trabajo físico. Vida sedentaria, causa y efectos.	Salto a la cuerda o subir el escalón	Valoración de la relación y beneficios de la actividad física y la salud.	
			Ejercitación en la toma y lectura del pulso cardíaco.		
			Movilidad de hombros y brazos.		
			Argumentación de causas y efectos de llevar una vida sedentaria y formas de superarlos.		
3. Practica acciones físico-deportivas favoreciendo relaciones	2.2 Alcanza niveles altos de ejercitación sin resentimiento orgánico.	Regiones musculares.	Ejercitación para el desarrollo de la fuerza máxima de las piernas.	Valoración de la relación y beneficios de la actividad física y la salud.	
	2.3 Incrementa la capacidad de recuperación cardíaca al esfuerzo.	Normas de cuidado corporal. El deporte y la salud.	Carreras rápidas subiéndolos.	Valoración de la relación y beneficios de la actividad física y la salud.	
	3.1 Mejora sus propios esfuerzos en función de sus capacidades físicas y	Historia, conceptos básicos, reglas básicas de la carrera y el salto, carreras de velocidad, de	Atletismo IV Carreras rápidas: salidas y llegadas.	Cumplimiento de la tarea común en forma motivada y responsable.	

Competencia	Indicador de logro	Contenidos declarativos	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
interpersonales en la diversidad.	habilidades deportivas	relevos, saltos de altura, impulsión de objetos de peso.	Carreras de relevos. Saltos de Altura: Tijereta y Ventral Impulsión de objeto de peso.	Demostración de interés por la mejora individual en la carrera y el salto
	3.2 Mejora su nivel de habilidad técnico-deportiva de acuerdo a sus propias posibilidades.	Antecedentes históricos, conceptos y reglas básicas. Técnica ofensiva y defensiva I.	<ul style="list-style-type: none"> Baloncesto IV Técnica Ofensiva I Drible, Pase en desplazamiento. Recepción y tiro. Técnica Defensiva Técnica Defensiva I Desplazamientos y juego de pies Paso defensivo, Avance y Retroceso. Deslizamiento lateral 	Interés por aumentar su capacidad de habilidad técnica. Agrado y compromiso por la ejercitación física.
	3.3 Mejora su coordinación motriz en la ejecución técnica.	Antecedentes históricos del Fútbol, conceptos básicos, clases de tiros y sus reglas básicas, zonas de contacto, dominio y conducción del balón, tiro	<p>Fútbol IV Técnica Ofensiva I Conducción del balón: Con diversas zonas de contacto. Sin y con oposición. Sin y con cambio de dirección Sin y con cambio de ritmo. Tiro al marco</p> <p>Técnica Defensiva I: Dominio del balón. Recobro del balón.</p>	Interés por explorar todos los elementos significativos de los que depende la efectividad del fundamento técnico deportivo.
	3.4 Mejora su expresión corporal por medio del ritmo y la danza.	Antecedentes históricos, conceptos básicos, aspectos diferenciales del ritmo motriz y musical, ejercicios de expresión corporal, danza cultural.	Gimnasia Rítmica V Tipo de Danza I Danza cultural. Descripción de aspectos diferenciales del ritmo motriz y musical.	Placer en transmitir a otros y a otras sus experiencias en ejercitación rítmica.

Competencia	Indicador de logro	Contenidos declarativos	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
Contenidos de unidades Alternativas				
	3.5 Aumenta su destreza en la ejecución de los ejercicios técnicos del Balonmano.	Antecedentes, conceptos, técnica defensiva y ofensiva, reglas.	Balonmano I Técnica Ofensiva I: manejo de balón y trabajo de pies, drible, pase y recepción, tiro al marco, ciclo de 3 pasos, en el juego de Balonmano.	Actitud optimista en el aumento de destreza en la ejecución de los ejercicios del Balonmano.
	3.6 Mejora el rendimiento en la habilidad del juego de Ajedrez por medio de la tarea en casa.	El tablero El valor de las piezas y sus movimientos. Captura de las piezas	Ajedrez I Interpretación del valor numérico de las piezas del ajedrez.	Interés por aumentar el grado de habilidad en las tácticas de ajedrez.
Ejercitación de movimientos de captura de piezas en el juego de ajedrez. Interés por aumentar el grado de habilidad en las tácticas de ajedrez.				
Diferenciación del valor de cada pieza, otorgándole el movimiento táctico adecuado.				
	3.7 Aumento de destreza en la ejecución de los ejercicios técnicos del Voleibol.	Antecedentes históricos, conceptos básicos, técnica ofensiva y defensiva, reglas básicas del voleo y servicio del voleibol.	Voleibol I Técnica Defensiva I Ejercitación de: <ul style="list-style-type: none"> • Posiciones y desplazamientos. • Recepción alta y media sin y con desplazamiento. Técnica Ofensiva I Ejercitación de: <ul style="list-style-type: none"> • Servicio Frontal bajo • Voleo frontal 	Interés por aumentar el grado de habilidad en las técnicas del Voleibol.
	3.8 Mejora la coordinación motriz en la ejecución técnica deportiva del Chaaj (pelota maya).	Origen del Chaaj Maya según Pop Wuj y manejo básico. Introducción al Reglamento. Características	Chaaj Pelota Maya I Descripción del "Jom" o campo de pelota maya. Ejecución de técnica deportiva con la variante más	Interés por desarrollar capacidad técnica motriz por medio de los elementos del Chaaj.

Tabla 2. Modelo CNB. Para segundo curso básico, nivel medio.

MALLA CURRICULAR POR GRADO

Malla curricular de Educación Física: Segundo grado

Competencia	Indicador de Logro	Contenidos declarativos	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
1. Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico-deportivas y practica con seguridad.	1.1 Incrementa el rendimiento de la capacidad condicional en la resistencia de media duración y el cumplimiento de la tarea en casa.	Resistencia de media duración. Vida sedentaria.	Resistencia II Ejercitación de la resistencia de media duración. Recorridos de 600–1500 m (2 a 8 minutos). Saltar cuerda o subir el escalón. Características. Causas de morbilidad y mortandad.	Aceptación del esfuerzo exigido por la ejercitación de resistencia. Cumplimiento de las tareas de resistencia física. Aprecio del ejercicio como parte de su vida diaria.
	1.2 Previene accidentes en la ejercitación.	Golpes y caídas. Asfixia y atragantamiento. Envenenamientos (medicamentos, productos de limpieza, otros). Lesiones en los deportes.	Prevención y curación. Causas, efectos y tratamiento Lesiones agudas (fracturas óseas, traumatismos craneales, etc.). Lesiones por uso excesivo (codo del tenista, hombro del nadador, pierna del futbolista. otro.). Lesiones repetidas (se reinicia la actividad deportiva antes de estar totalmente curado y se reproduce la lesión en la misma localización).	Interés por el cuidado del cuerpo humano. Respeto a las normas de juego.
	1.3 Levanta	Relación peso,	Fuerza II	Valoración de la

Competencia	Indicador de Logro	Contenidos declarativos	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
	objetos en un tiempo indicado sin riesgo de lesiones, superando progresivamente el cansancio o fatiga producido por el trabajo físico.	estatura y edad. Características de la fuerza rápida.	Ejercitación de fuerza muscular de brazos utilizando diferentes pesos con variantes de tiempos.	oportunidad de adquirir mayor fuerza muscular.
	1.4 Aumenta la capacidad de recuperación cardiaca por medio del control de tiempo individual, al esfuerzo realizado en los ejercicios de resistencia y rapidez.	Resistencia y rapidez. Características de la resistencia a la rapidez. Condicionamiento físico.	Rapidez II Participación en carreras cortas en forma repetida y en un tiempo determinado. Ejecución de ejercicios para el condicionamiento físico. Medición de signos vitales (temperatura, pulso, respiración, tensión arterial)	Estima del trabajo de resistencia como mejora de la aptitud física. Aceptación del compromiso por la ejercitación física. Asume la importancia de conocer los signos vitales.
	1.5 Suma el grado de flexibilidad por medio de la ejercitación.	Movilidad de la columna vertebral. Tensión y relajamiento muscular.	Flexibilidad II Realización de ejercicios para la movilidad de la columna vertebral. Ejercitación de la tensión y el relajamiento muscular.	Procura del cuidado de la columna vertebral en la práctica y relajamiento muscular.
2. Practica ejercicio físico para mantener la salud.	2.1 Incrementa el rendimiento individual en la ejecución de las carreras.	Reglas básicas en carreras de velocidad y relevos.	Atletismo II Participación en carreras de velocidad de 100 m.	Contemplación de la destreza adquirida en las carreras.
	2.2 Aumenta el rendimiento de la capacidad condicional a través de la actividad física y la conservación de la salud por medio de la tarea en casa.	Actividad física y salud. Equilibrio nutricional. Educación física para toda la vida. La obesidad. El tabaquismo.	Ejercitación de las piernas mediante diversas repeticiones con variantes de tiempo. Elaboración de alimentos para mantener una dieta sana. Ejecución de ejercicios físicos en casa. Ejercitación de movimientos rápidos en períodos determinados. Causas y efectos de la obesidad. Causas y efectos en el consumo de cigarrillos y otras drogas.	Valoración de los beneficios y la relación de la actividad física con la salud. Disfrute de una dieta balanceada. Motivación para realizar la tarea común, consciente del bienestar corporal. Aprecio por las tareas físicas en casa. Procura por mantener un peso acorde a la estatura. Rechazo al consumo de drogas.

Competencia	Indicador de Logro	Contenidos declarativos	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
3. Practica acciones físico-deportivas que favorecen la integración del proceso de enseñanza aprendizaje y la solidaridad grupal.	3.1 Alcanza acciones para mejorar la marca individual en el salto de altura, longitud y lanzamiento.	Salto y lanzamiento, saltos de altura, de longitud y lanzamiento, características y Técnicas.	Salto de altura: Consolidación técnica ventral y tijereta. Ejercitación de salto de longitud y lanzamiento.	Valoración de los beneficios y la relación de la actividad física con la salud. Reconocimiento de la destreza adquirida en los saltos y en el lanzamiento.
	3.2 Consigue la coordinación global en el manejo de las técnicas del baloncesto.	Conceptos de finta, pantallas y sus clases, marcaje. Acción técnica. Reglas básicas de la posición del jugador.	Baloncesto II Técnica Ofensiva II Ejecución de fintas: Al pase, al tiro y a la entrada, pantallas deliberada, directa e indirecta. Técnica Defensiva II Ejercitación de marcaje en drible. Acciones Técnicas II Ejercitación de drible y pase, finta y drible, finta y tira.	Aceptación de la ejercitación de tareas auxiliares para el mejoramiento de las técnicas en baloncesto.
	3.3 Logra la coordinación en la ejecución de las técnicas de fútbol.	Habilidad técnica. Características del control de balón.	Fútbol I I Técnica ofensiva II Ejercitación de recepción, conducción, detención, pase o tiro. Detenciones imprevistas con el balón. Técnica defensiva II Ejercitación del despeje del balón. Anticipación del balón.	Interés por aumentar el grado de habilidad en la técnica del fútbol.
	3.4 Mejora la ejecución individual con relación al fundamento técnico y la repetición constante de la tarea.	Danza popular y danza moderna.	Gimnasia rítmica II Composición gimnástica musical. Tipos de danzas II Ejecución de danzas populares.	Colaboración en la armonización de ritmos musicales. Apreciación de las danzas populares como parte de su cultura y los beneficios de la relación en la actividad física y la salud.
	Contenidos de unidades alternativas			
3.5 Incrementa la capacidad de control sobre el propio cuerpo en la ejecución técnica del balonmano.	Características técnicas del drible, el pase, recepción, el tiro, el lanzamiento y el bloqueo. Reglas básicas del balonmano.	Balonmano II Técnica ofensiva II Ejercitación de: - Drible con cambio de velocidad y dirección. - Pase y recepción en	Interés para experimentar nuevos movimientos a través de la técnica de Balonmano. Agrado y compromiso por la ejercitación físico-deportiva.	

Fuente: CNB Curriculum Nacional Base Nivel Medio en Guatemala. Ciclo Básico 2010.

Tabla 3. Modelo CNB. Para tercer curso básico, nivel medio.

Malla curricular de la Subárea de Educación Física Tercer grado

Competencia	Indicador de logro	Contenidos declarativos	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
1. Relaciona su habilidad motora con la capacidad de esfuerzo físico-deportiva.	1.1 Aumenta su capacidad condicional al recorrer un espacio, distancia o tiempo determinado, sin sobre esfuerzo y consolidado por medio de la tarea en casa.	Características de: Resistencia de corta duración. Vida activa y vida sedentaria.	Resistencia III Participación en carreras de resistencia de corta duración: de 200 -600 mts. o dos minutos.	Interés por aumentar su capacidad de resistencia aeróbica Agrado y compromiso con la ejercitación física.
	1.2 Aumenta los niveles de fuerza individual y porcentual al incrementar las cargas de peso.	Características de: Fuerza-resistencia Capacidad física.	Fuerza III Ejercicios de fuerza y resistencia: Carga de pesos estacionario y con desplazamiento. Transporte de compañeros y compañeras en diversos desplazamientos.	Aprecio por la importancia de la tensión y relajación muscular. Aceptación de su nivel de fuerza como punto de partida para aumentar sus posibilidades.
	1.3 Mejora su nivel de reacción a estímulos externos.	Características de: Rapidez de reacción. Movimiento reflejo.	Rapidez III Rapidez de reacción. Participación en carreras con cambios de dirección. Realización de movimientos rápidos en diferentes posiciones.	Aprecio al esfuerzo físico para alcanzar la capacidad de reacción. Agrado y compromiso por la ejercitación física.
	1.4 Aumento del grado de destreza en ejercitación de acrobacia combinada con vuelo.	Acrobacia educativa. Características de la agilidad.	Agilidad I Ejercitación con acrobacia elemental: <ul style="list-style-type: none"> • Giros • Enrollados • Ruedas • Parada de manos con y sin ayuda. Ejecución de ejercicios en secuencia. Caracterización de la agilidad. Ejecución de ejercicios en secuencia.	Interés por la propia capacidad de crear posibilidades nuevas en la ejercitación de la agilidad.

Fuente: Curriculum Nacional Base Nivel Medio, Ciclo Básico. Guatemala. Año 2010.

El fortalecimiento de las capacidades motoras en el desarrollo y aprendizaje escolar tiene un impacto directo en la salud de cada estudiante. Los espacios que la clase de educación física ofrece son significativos para adquirir hábitos de higiene, disciplina, orden y autocontrol. El trabajo de las capacidades físicas condicionales favorece al estudiante para la iniciación deportiva en edades tempranas. La Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, como institución educativa considera un factor importante la atención a la juventud con proyectos como la presente práctica, que garanticen la calidad de vida de la sociedad guatemalteca, apoyados en la Educación Física, buscan la formación integral de los ciudadanos promoviendo una cultura de la actividad física, deporte y recreación.

**Licda. Alma Karina Barrientos Hernández
Asesor Técnico**

**Licda. María Regina Santos Orellana
Asesor Metodológico**

**Lic. Pablo Antonio Pinto Álvarez
Revisor Final**



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