

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TÉCNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE–



DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE
DE EDUCACIÓN FÍSICA EN NIVEL BÁSICO

AMANDA CECILIA SIAN FIGUEROA

GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 2017

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

DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN
NIVEL BÁSICO

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN

PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

AMANDA CECILIA SIAN FIGUEROA

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PROFESORA DE ENSEÑANZA MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
GRADO ACADÉMICO DE
TÉCNICO UNIVERSITARIO

GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 2017

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO



M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
Director

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal
Secretaria

Licenciada Karla Amparo Carrera Vela
Licenciada Claudia Juditt Flores Quintana
Representantes de los Profesores

Pablo Josue Mora Tello
Mario Estuardo Sitavi Semeyá
Representantes Estudiantiles

Licenciada Lidey Magaly Portillo Portillo
Representante de Egresados

C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg.551-2017
CODIPs 1308-2017

Orden de Impresión Informe Final de PDS

31 de mayo 2017

Estudiante
Amanda Cecilia Sian Figueroa
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO QUINTO (15°.) del Acta TREINTA Y DOS GUIÓN DOS MIL DIECISIETE (32-2017), de la sesión celebrada por el consejo Directivo el 30 de mayo del 2017, que copiado literalmente dice:

“**DÉCIMO QUINTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Práctica Docente Supervisada –PDS-, titulado: “**DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN NIVEL BÁSICO**”, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, presentado por:

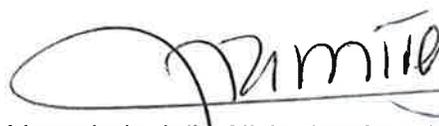
Amanda Cecilia Sian Figueroa

CARNÉ 2012-17151

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos, por la parte Metodológica el Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez y el Revisor Final fue el Ingeniero Edgar Estuardo Pérez Barrios. 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.



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, del estudiante:

Nombre: AMANDA CECILIA SIAN FIGUEROA

Carné No. 2012-17156

Titulado: **DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN NIVEL BÁSICO.**

Asesor Técnico: Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos
Asesor Metodológico: Lic. Ronald Giovanni Morales Sánchez
Revisor Final: Ing. Edgar Estuardo Pérez Barrios

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

Of. ECTAFIDE No. 102-2017

INFORME FINAL DE -PDS-
Reg. 500-2016
CODIPs. 1281-2016

Guatemala, 16 de mayo de 2017



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 ENSEÑAR A TODOS"

REF.-ICAF- No.46-17

Informe Final de -PDS-

Guatemala, 25 de abril de 2017

Licenciado

Byron Ronaldo González; M.A.

Subcoordinador de Investigación

Escuela de Ciencia y Tecnología de la

Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Licenciado González:

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 Deporte y Recreación , de:

Estudiante: **Amanda Cecilia Sian Figueroa**

Carné No. 201217156

Titulado: "DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN NIVEL BÁSICO"

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

Atentamente,

Ingeniero Edgar Estuardo Pérez Barrios
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

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

REF.-EXTENSIÓN- No.222 -16
Guatemala, 12 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: **Amanda Cecilia Sian Figueroa**, con carné, 201217156, titulado "DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN NIVEL BÁSICO", 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,

Licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos
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.223 -16
Guatemala, 12 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: **Amanda Cecilia Sian Figueroa**, con carné, 201217156, titulado "DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN NIVEL BÁSICO", 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,

Licenciado Ronald Giovanni Morales Sanchez
Asesor Metodológico



c.c. archivo
/rut

C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg.500-2016
CODIPs 1281-2016
Aprobación de Proyecto de PDS

28 de abril de 2016

Estudiante
Amanda Cecilia Sian Figueroa
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO SEGUNDO (12º.) del Acta VEINTINUEVE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (29-2016), de la sesión celebrada por el consejo Directivo el 27 de abril de 2016, que copiado literalmente dice:

“DÉCIMO SEGUNDO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto Final de Práctica Docente Supervisada –PDS-, titulado: **“DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN NIVEL BÁSICO”**, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, presentado por:

Amanda Cecilia Sian Figueroa

CARNÉ: 201217156

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos, por la parte Metodológica al Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez, 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 TODOS”



MSc. Bertha Melanie Girard Luna de Ramirez
SECRETARIA

/gaby.

Centro Universitario Metropolitano –CUM- Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530



INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA
“TEZULUTLÁN”, JORNADA VESPERTINA
8ª. Av. 31-02, zona 11 Las Charcas
Código: 00-11-7364-45
Tel. 2476-8304

ECTAFIDE
Presente

La presente hace **CONSTAR** que la estudiante: **AMANDA CECILIA SIAN FIGUEROA**, con número de carné **201217156**, inscrita en la Universidad San Carlos de Guatemala, durante el ciclo 2016, inicio su práctica Docente Supervisada en las instalaciones del **INEB MIXTO TEZULUTLAN** de nivel medio, ubicado en la en 8ª. Ave. 31-02 zona 11, Las Charcas dando inicio el 25 de abril y finalizando aquí mismo el día 22 de agosto del presente año en horario vespertino de 13:00 a 17:00 horas para completar un total de 304 horas.

Y para los usos legales que a la interesada convenga se le extiende la presente constancia a los veintidós días del mes de agosto del dos mil dieciséis.


PEM Sergio Alex Majus Fernández
DIRECTOR



PADRINO DE GRADUACIÓN

LICENCIADO CARLOS HUMBERTO AGUILAR MAZARIEGOS

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

COLEGIADO No. 1,120

DEDICATORIAS

A Dios: Porque a pesar de ser humanos infieles y pecadores, siempre ha estado conmigo.

A mi madre: Adelina Figueroa, por apoyándome día con día a pesar de las adversidades, evitando que desista en mi carrera al éxito.

A mis amigos: Margarita Barrientos, Kelly Barrientos, Jorge Quiroa, Gustavo Matzir, Ángel Fuentes, porque a pesar de las discrepancias y alegrías que pasamos estuvieron a mi lado apoyándome incondicionalmente.

A mis catedráticos: Por transmitirme de sus conocimientos como profesionales, dedicando tiempo extra incondicionalmente.

A mi novio: Gerber de León porque a pesar del poco tiempo a su lado confío en mí ayudándome en cada circunstancia que se me presento.

A mi Jefa: Por confiar en el tiempo solicitado autorizando mi superación profesional.

A usted: Lector que, con dedicación y perseverancia puede alcanzar lo propuesto.

AGRADECIMIENTOS

Al Licenciado Carlos Humberto Aguilar por su apoyo incondicional siempre paciente al brindar de su conocimiento.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala, Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, por hacer que los alumnos sean pacientes y perseverantes.

Al Instituto Nacional de Educación Básica Tezulutlán por abrir sus puertas de las instalaciones para la realización de mi práctica docente supervisada.

Al profesor Herbert Quiroa Vegas por su instrucción en el ámbito de educación física en nivel básico.

Tabla de Contenido

Introducción	
1.Marco Conceptual	2
1.1. Antecedentes	2
1.1.1. Historia de la Educación Física y el Deporte en Guatemala	2
1.2. Aspectos técnicos	10
1.3. Historia del Instituto Nacional de Educación Básica Tezulutlán	12
1.3.1. Introducción de la educación física al instituto Tezulutlán	13
1.4. Función institucional	14
1.4.1. Misión	14
1.4.2. Visión	14
1.4.3. Objetivo	15
1.5. Justificación	15
2.Marco Teórico	17
2.1. ¿Qué es Educación Física?	17
2.2. Importancia de la clase de Educación Física en el nivel medio	17
2.3. ¿Qué es flexibilidad?	17
2.4. La flexibilidad en la clase de Educación Física	18
2.4.1. Introducción a la flexibilidad	18
2.4.2. Diferentes sistemas de trabajo de la flexibilidad	19
2.5. Importancia de la flexibilidad en el deporte	19
2.5.1. ¿Cómo preservar la flexibilidad?	19
2.5.2. ¿Porque se pierde la flexibilidad?	20
2.6. La flexibilidad garantía de la juventud	20
2.7. Evaluación de la aplicación de la flexibilidad	21
2.7.1. Descripción de evaluación	21
3. Alcances y Limites de la Práctica Docente Supervisada	23
3.1. Alcances	23
3.1.1 Límites	23
3.2. Ámbito Geográfico	23
3.3. Ámbito Institucional	23
3.4. Ámbito Poblacional	23
3.5. Ámbito Temporal	23

4. Estructura de la Planificación para la Práctica Docente Supervisada	24
4.1. Directrices para el diseño de planes para la clase en el Nivel Básico	24
4.1.1. Plan anual o macrociclo. (véase tabla 4.5.1)	24
4.1.2. Competencia de área	24
4.1.3. Contenidos	24
4.1.4. Calendarización	24
4.1.5. Evaluación	24
4.2. Plan de unidad o mesociclo. (véase tabla 4.5.2)	25
4.2.1. Competencia de área	25
4.2.2. Contenidos	25
4.2.3. Calendarización	25
4.2.4. Actividades	25
4.2.5. Evaluación	25
4.2.6. Plan específico de la carga física en el mesociclo	26
4.3. Plan de clase o microciclo. (Véase tabla 4.5.3)	26
4.3.1. Competencia	26
4.3.2. Contenido	27
4.3.3. Actividades y dosificación	27
4.3.4. Dosificación	27
4.3.5. Forma Organizativa	27
4.3.6. Método	28
4.3.7. Recurso	28
4.3.8. Indicador de logro	28
4.5. Formatos de planificación	29
Plan de macrociclo	29
Plan de mesociclo	30
Plan de microciclo	30
5. Metodología de la Enseñanza	32
5.2. Método de manera global	32
5.2.1. Método en la práctica analítica	32
6. Recursos	33
6.1. Humanos	33
6.2. Físicos	33
6.3. Materiales didácticos	33

6.4. Económicos	33
7. Conclusiones	34
8. Recomendaciones	35
9. Referencias Bibliográficas	37
10. Anexos	38

Introducción

La realización de la Práctica Docente Supervisada se inicia con la estructura de un marco conceptual, base para la realización de dichas prácticas por lo que de manera sistemática es la mejor forma de habituar a los alumnos el objetivo que se desea alcanzar para una mejor calidad de vida a través del tema: Desarrollo de la Flexibilidad en la Clase de Educación Física en Nivel Básico por medio de actividades planificadas en este documento. Por esta razón, en la presente realización y aplicación del mismo, se esperaron dejar hábitos de actividad física y el conocimiento de la importancia de los ejercicios de flexibilidad y su aplicación en los deportes vistos en unidad.

Se dirigió a la población estudiantil del Instituto Nacional de Educación Básica Tezulutlán, enfocado en la clase de Educación Física, a fin de, dejar inquietudes y hábitos positivos en los alumnos para que se adopte la actividad física, la enseñanza se realiza por medio de métodos y ejercicios, con la aplicación útil en general y en particular en los deportes de unidad.

Se presenta el documento como guía, aporte y finalización de la práctica docente del profesorado de Educación Física de enseñanza media, se deja constancia de las actividades por medio de fotografías y test.

1. Marco Conceptual

1.1 Antecedentes

Los antecedentes históricos en el la práctica docente supervisada, es un elemento que se describe de forma ordenada, por medio de actividades, ocurridas desde el inicio de su creación según la recopilación de datos que se han encontrado. Es un conjunto de normas y disposiciones vigentes que facilitan la información del tema.

1.1.1 Historia de la Educación Física y el Deporte en Guatemala

El gobierno liberal del Estado de Guatemala (1831-1835) presidido por el doctor Mariano Gálvez emitió las “Bases para la Instrucción Pública” y en éstas se reconoció por primera vez la importancia del aspecto físico, al señalar que la instrucción pública debía tener como fin la perfección del hombre natural y social en sus aspectos físico, moral y literario, y el 7 de julio de 1835 decretó la Ley N° 10 estableciendo una primera Escuela Normal de primeras letras y entre las materias de estudio incluyó Gimnástica aplicada a la milicia. Vale tener presente que gimnástica es el antecedente de Educación Física. Sin embargo, cuando dos meses después se emitió el detallado Decreto del Gobierno de 31 de agosto de 1835, establecen los Estatutos para la Instrucción Primaria, la gimnástica no fue mencionada. (Recopilación de información no se encontró citas bibliográficas)

Por razones suficientemente estudiadas en la historia de Guatemala, el gobierno de Gálvez es derrocado por Rafael Carrera, se abre el largo período erróneamente llamado Conservador (1838-1871) y en toma más apropiadamente de los Treinta Años, en el cual se impuso la influencia confesional en la educación y en la vida toda de Guatemala; sirva para ilustrar, un visitante europeo posteriormente a su estancia, escribió que la Asamblea Nacional –antecedente del Congreso de la República– más parecía un Concilio por la cantidad de curas que

ocupaban el cargo de diputados. Pues bien, en las escuelas de ese tiempo, los sábados eran dedicados al estudio de la doctrina cristiana y en la tarde, Salve Cantada. Es decir, la gimnástica o educación física, fue relegada a segundo plano.

El régimen de los Treinta Años se agotó y sus dirigentes no entendieron los signos de los tiempos y cuando se dieron las condiciones objetivas y subjetivas y con relativa facilidad, el 30 de junio de 1871 triunfó el movimiento dirigido por Jorge García Granados y J. Rufino Barrios, a este cambio histórico se le ha llamado Revolución Liberal, aun cuando no cumple con todos los elementos necesarios para merecer el nombre de Revolución y quizá sea preferible nombrarlo Reforma Liberal.

Lo que no admite discusión es su trascendencia para nuestro país por su contenido y larga duración, más de setenta años, hasta la Revolución de Octubre de 1944.

La Reforma Liberal modificó en forma radical los contenidos de la enseñanza y en enero de 1875 emitió el Decreto 130 Ley Orgánica de Instrucción Pública Primaria, que señalaba como objetivo de la educación, formar hombres sanos de cuerpo y espíritu y debía comprender el desarrollo de las actividades físicas. Como se anotó, se fundó la Escuela Politécnica con la asignatura de gimnástica incluida. El 20 de enero de 1875, J. Rufino Barrios emitió el decreto 133, se establece en esta capital un colegio de Educación primaria elemental y superior para niñas, el Colegio Nacional de Niñas en el edificio llamado “La Concepción”; en el mencionado colegio, en su sección 2ª del Departamento Nº 3, se incluyó a la calistenia como una de las materias que debían cursarse.

Por Decreto 132 de 19 de enero de 1875 se creó la Escuela Normal Central en su plan de estudios contó la gimnástica o calistenia,

disposición generalizada a los restantes institutos y escuelas normales. Pero cuatro años después –Decreto 254 del 13 de diciembre de 1879– se menciona que en centros de nivel secundario los ejercicios calisténicos y militares, natación y equitación no eran obligatorios, sino optativos y por Decreto 288 de 23 de noviembre de 1882, se incluyó calistenia en escuelas primarias.

El 10 de febrero de 1928, el diario oficial publica el Decreto 968 Ley Reglamentaria de Educación Pública, que en el Capítulo X sección de Cultura Física y Artística, Sanidad y Extensión Escolar. En el Artículo 45: Establece, esta sección estará a cargo de un Jefe técnico y comprende cuatro divisiones: a) División de Cultura Física a cargo de un profesor especialista.

En el citado Decreto 968 de 10 de febrero de 1928 se establecía el plan de estudios para aspirantes a maestros de educación primaria. La carrera duraba cuatro años y en el primero y segundo cursaban la asignatura de Juegos educativos, en tercero, Gimnasia y en el cuarto Deportes.

En 1935 se crearon setenta y cinco plazas de profesores de Educación Física para la capital y treinta y ocho para los departamentos, más dieciséis plazas de profesores de deportes para las escuelas normales, secundarias y especiales, Universidad y escuela de Educación Física y dos plazas de profesores y consejeros técnicos para esta última.

Por Acuerdo Gubernativo 2081 de 17 de abril de 1938 se dispone que durante los cuatro años lectivos en la enseñanza secundaria se cursarán las clases generales de Educación Física y otras. El Imparcial del 16 de noviembre de 1935 publicó: Reorganizan sus ramas en pos de la superación física. El deporte nacional ha iniciado una nueva senda de evolución: El Gobierno de la República, comprendiendo que la Liga

Deportiva Guatemalteca en la forma como estaba organizada condujo a un lamentable fracaso, dispuso tomar bajo su responsabilidad la dirección de la educación física guatemalteca encomendándola a la Secretaría de Educación Pública. (Recopilación de información no se encontró citas bibliográficas)

Así nació la Sección Deportiva, adscrita a la Secretaría de Educación Pública, con base en el Decreto Gubernativo 1758 de 10 de noviembre de 1935, en su numeral 2 expresa que le compete:

- a) La organización y fomento del deporte en las escuelas e institutos de ambos sexos de la República:
- b) durante las horas que no se perjudiquen los estudios de los educandos.

En este Decreto se omite la denominación Educación Física y solo se menciona al Deporte Escolar.

Ahora se menciona, al seguir a Zamora, que por Decreto 1851 de enero de 1924, se aprobó el plan de estudios de la Escuela Normal de Maestros y por vez primera se incluyó una nueva asignatura denominada Educación Física. Ya se aludió que tratadistas tan fuera de sospecha de simpatía hacia el gobierno del general Ubico, reconocen que en ese régimen la educación física recibió impulso, con lo cual coinciden un distinguido maestro de esa área, el profesor Jorge Micheo, y el primer historiador moderno de la educación en Guatemala, Carlos González Orellana, reconoció que la práctica de la actividad física en el sistema escolar, fue una constante durante el gobierno de Ubico (González O.:480).

Otro logro del gobierno ubiquista fue la creación de la Escuela Nacional de Educación Física, por Acuerdo Gubernativo de 22 de abril

de 1936, así como su reglamento. Sin embargo, ese centro funcionaba desde 1933, aunque sin reconocimiento oficial.

De manera que uno de los precedentes oficiales a la creación de la Dirección General de Educación Física (DIGEF) es la Escuela Nacional de Educación Física, la cual empieza a dar institucionalidad a la enseñanza de esa materia como parte del proceso educativo sistemático y metodizado en Guatemala. Asentado en la ciudad de Guatemala, este centro educativo se creó como un establecimiento autónomo que no pertenecía a ningún órgano rector de mayor jerarquía y autoridad, pero sustentado legalmente en el acuerdo gubernativo del 22 de abril de 1936; más aún, su funcionamiento real había dado inicio en 1933-1934, sin tener reconocimiento oficial (Zamora: 69). Entre las disposiciones generales de ese acuerdo se establece que podían optar al título de maestros de educación física, los maestros de educación primaria, bachilleres, oficiales graduados y quienes comprobaron tener por lo menos siete años de práctica como profesores de la materia en las escuelas nacionales. El reglamento interno del centro formador de maestros de educación física establecía un plan de estudios completo.

El doctor Carlos Gonzáles Orellana escribe que en 1951 se realizó el primer censo de educación física cuyo objetivo era conocer las necesidades que existían y así organizar el plan de trabajo en lo referente a la creación y distribución de material. Al año siguiente se creó en el seno del Departamento, la Oficina de Investigaciones y Estadísticas para estudiar la naturaleza física del niño guatemalteco, también se procedió a la organización de la primera Liga Deportiva Escolar con dieciséis escuelas situadas en los barrios aledaños a la Ciudad Olímpica, ocho de niñas y ocho de varones, cuyas principales actividades de proyección social se desarrollaron en el curso del año, agrupadas en dos aspectos esenciales: Extensión cultural y Deportes. Un año después, el Departamento obtuvo de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, la

disposición de que los escolares pudieran hacer uso de las instalaciones olímpicas durante las horas hábiles del día y las diferentes federaciones aceptaran en su seno a las organizaciones deportivas escolares, agrupándolas según su categoría. (Recopilación de información no se encontró citas bibliográficas)

El Departamento de Educación Física tuvo bajo su dirección la construcción de instalaciones deportivas en algunas escuelas de la República, así como la de varios estadios departamentales. En 1953 se inauguró el Estadio Escolar de la ciudad de Quetzaltenango, que comprendía campos de fútbol, baloncesto y voleibol, cancha de tenis, pistas de atletismo, piscina, duchas, instalaciones sanitarias, vestidores y enfermería. Otras instalaciones dignas de mención se construyeron en el Instituto Normal N° 3 y en las escuelas Miguel García Granados, J. Miguel Vasconcelos, Santos Toruno, Instituto Normal de Señoritas Belén, Parque Infantil de Cobán (Alta Verapaz) y el Estadio Escolar de San Marcos.

En la ciudad capital prestaban sus servicios en 1953, ochenta profesores entre varones y mujeres en ciento quince escuelas públicas, otros sesenta profesores atendían más de doscientas escuelas departamentales. En el resto de escuelas esta actividad era servida por los propios maestros de grupo. La mayoría de escuelas privadas incluyen en sus horarios esta materia (González Orellana: 400).

El 7 de diciembre de 1945 el Congreso de la República aprobó el Decreto 211 se concede autonomía al deporte nacional y el deporte escolar quedó bajo responsabilidad del Departamento de Educación Física del Ministerio de Educación. Por Decreto Gubernativo 3 de 2 de agosto de 1946 el Departamento de Deporte Extraescolar se convirtió en Departamento de Educación Física y Deporte Escolar; transcurrió poco más de un año y ese

departamento, por Acuerdo Gubernativo 368 de 26 de noviembre de 1947, se transformó en la Dirección General de Educación Física.

En junio de 1954 el gobierno presidido por el coronel Jacobo Arbenz Guzmán (1951/1954) fue derrocado y los regímenes sucesivos mantuvieron la orientación al campo deportivo en desmedro del enfoque curricular en la asignatura de educación física (Zamora: 75) El 25 de febrero de 1956, por Acuerdo Gubernativo 558, la Dirección General de Educación Física pierde jerarquía, pues pasa a ser Dirección de Educación Física e Higiene Escolar. Un año después, 17 de mayo de 1957, ante la escasez de maestros de esta área, se faculta a la mencionada dirección para que estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física cubran las plazas vacantes, y se dispuso la capacitación en esta materia a los maestros de educación primaria recién egresados. (Recopilación de información no se encontró citas bibliográficas)

Hacia la mitad de la década de 1960 se modificó la denominación de Dirección de Educación Física e Higiene Escolar por Dirección de Educación Física y Salud. El 3 de abril de 1968 se dio un salto adelante en deporte escolar, pues se crearon los Centros de Educación Física y Recreación, para brindar atención recreativa, deportiva y de educación física en general a niños y jóvenes que por razones socioeconómicas no aprovechaban su tiempo libre. Como siempre ha sucedido, fue en la capital donde comenzaron a organizarse estos centros con treinta y ocho plazas, después se beneficiaron los municipios de Guazacapán, Chiquimulilla y Taxisco, seguidos de otras poblaciones.

Como dos décadas y media pérdidas para el avance curricular, metodológico, pedagógico y técnico deportivo de educación física, califica Zamora (78) al espacio temporal que va de 1970 a 1995,

responsabiliza de ello a la Dirección de Educación Física, señala que hubo torneos de baloncesto, fútbol y atletismo, resultado de la labor individual de entrenadores e informa del acierto del gobierno del general Kjell E. Laugerud García (1974-1978), al emitir el Acuerdo Gubernativo 71 de 18 de diciembre de 1974, autorizando a los estudiantes para participar en torneos y actividades extraescolares. Un salto adelante fue que en la Constitución Política de la República de Guatemala, decretada el 31 de mayo de 1985, se reconoció como deber de Estado el fomento y la promoción de la educación física y el deporte, que no se quedó en una declaración lírica sino, para promoción de educación física, la recreación y deportes, asignó el veinticinco por ciento del tres por ciento del Presupuesto General de Ingresos Ordinarios del Estado.

El 8 de octubre de 1986 se emitió el Acuerdo Gubernativo 756-86 en su Artículo 1 establece Se crea la Dirección de Educación Física, Recreación y Deportes Escolares, como dependencia del Ministerio de Educación. Zamora (79) critica fuertemente a los asesores legales de la Dirección de Educación Física, señala que a propuesta de ellos se emitió el mencionado acuerdo, al cual señalan dos errores: la dirección ya estaba creada, solo se trataba de modificar su nombre y el segundo fue modificar un acuerdo que carecía de vigencia. Aparte de ello, el citado acuerdo rebajó de categoría a la dirección, sin el carácter de general, jerarquía que había perdido desde el 25 de febrero de 1956 por Acuerdo Gubernativo 558, como recién se vio. El nuevo nombre quizá responda a una reestructuración del Ministerio de Educación, cuando se creó la Dirección General de Educación y todas las demás perdieron su condición de direcciones generales.

El 15 de enero de 1990, el Congreso de la República sancionó el decreto 75-89 Ley del Deporte, la Educación Física y Recreación, de trascendente beneficio. La dirección recuperó su

jerarquía a Dirección General de Educación Física, Recreación y Deporte y por primera vez se legisló en forma conjunta lo relativo al deporte federado, no federado, la recreación y la educación física. El 28 de agosto de 1997, el Congreso de la República aprobó el decreto 76-97 Ley Nacional para la Cultura Física y el Deporte y en su título II, Educación Física, Artículo 1, crea y reconoce a través del Ministerio de Educación, a la Dirección General de Educación Física.

Es necesario retroceder en el tiempo para dejar registrado que el 26 de agosto de 1989 se organizó la Asociación Guatemalteca de Educación Física -AGEFÍSICA-, entidad que dos años después intervino en la preparación del Decreto 12-91 Ley Nacional de Educación, donde se otorga a la educación física su primera definición legal, sus finalidades y el reconocimiento de la misma como derecho fundamental para todos (Zamora: 79).

También por iniciativa de AGEFÍSICA se emitió el Acuerdo Ministerial 455 de 8 de octubre de 1997, el cual regula el procedimiento para el nombramiento de personal docente de educación física en niveles de preprimaria y primaria. Esta entidad también participó activamente en la propuesta del área de educación física. (Decreto 76-97 Ley Nacional para el desarrollo de la Cultura Física y el Deporte).

1.2. Aspectos técnicos.

La –FIEP- ingresa a Guatemala a través del Dr. John Andrews gracias a una invitación que en su momento girará la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, ya en Guatemala es invitado por personeros del Colegio Americano de Guatemala y de Universidad Rafael Landívar allá por las años 1986/87; en este momento, el Dr. Andrews promovía la disciplina deportiva del Touchball y fue en el Colegio Americano de Guatemala donde se

implementó por primera vez en Guatemala, se mandó a fabricar los pequeños marcos y las redes para implementarlo sobre todo en la sección Primaria.

Se aprovecha la llegada del Presidente de la –FIEP-, Dr. John Andrews; quien fue invitado a través de Academia Deportiva Nacional órgano capacitador de la -CDAG- para que fungiera como asesor del Congreso Panamericano de Educación Física, Recreación y Deportes el cual estaba coordinador por el Arq. Carlos Vera Guardia de nacionalidad venezolana y tendría el apoyo de las comisiones de trabajo de personal profesional de -URL-, -CAG-, Academia Deportiva CDAG Y COG.

En 1989 se organiza el congreso panamericano con la presencia de 1025 participantes de 26 naciones del mundo, considerado por los asistentes todo un éxito.

La dinámica de la educación física nacional continúa a toda marcha, hay mayor toma de conciencia por la preparación científica del maestro y sobre todo se eleva el perfil de actividad importante en el desarrollo motor del niño.

En el año 1997 se promulga el Decreto Legislativo número 76-97 Ley para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte y se integra un Consejo Directivo donde participarían los presidentes, directores generales y vice ministro del deporte de las entidades del deporte, la educación física y la recreación y un delegado de la presidencia de la república.

La historia reciente es positiva, la Educación Física trasciende a posiciones nunca antes logradas, es conocida y apreciada por todos en cualquier rincón del país, su logotipo se logra posesionar y su presupuesto pasa de ser un presupuesto para pago de salarios a un presupuesto para ejecución en asuntos técnicos en un 55%, se logran la realización de proyectos y programas de impacto nacional, se logra triplicar la cobertura de la asignatura en las escuelas, se contratan muchos más maestros, se mejora la infraestructura y la cantidad de la implementación deportiva para cada escuela, se remozan las canchas y se construyen nuevas.

El miércoles 25 de mayo de 2011, en las instalaciones del Ministerio de Educación, se logra que el gobierno imponga la Orden del Quetzal en grado de Comendador al pabellón de la Escuela Normal Central de Educación Física, en homenaje a setenta y cinco años de fundación de la Escuela Normal Central y por consiguiente parte íntima de la historia de la educación física nacional y Centroamericana por ser ésta la primera escuela especializada del área.

Hoy en día se cuenta con dos universidades una nacional y otra privada con programas destinados a la profesionalización del área y en el caso de la Universidad de San Carlos –USAC- destinada a la profesionalización de los docentes en servicio y a partir del año 2012 la formación pasa de normal a normal superior en la formación inicial docente. (Recopilación de información no se encontró citas bibliográficas).

1.3. Historia del Instituto Nacional de Educación Básica Tezulutlán.

Tezulutlán se refiere a una posición de nuestra tierra donde hombres valientes lucharon defendiendo su raza. La historia de Guatemala describe a los valientes hombres del Tezulutlán, quienes lucharon contra sus enemigos en fieras batallas, con el espíritu vivo de su raza. Estos hombres fueron amantes de la lucha, libertad y cultura, así se ha heredado el hombre Tezulutlán.

Los jóvenes que han estudiado en dicho instituto templo del saber son hombres dignos, quienes por aprender más cada día, con el uso de tecnología, hacen honor a quienes nunca se doblegaron ante el hombre.

Como Instituto Tezulutlán seguirá adelante, al reconocer a quienes lo crearon según Acuerdo No. 171 de fecha 24 de febrero de 1,959 antiguamente era la Escuela de Educación Física y tomó el nombre propio de Tezulutlán.

Se pensó en cambiar el nuevo plan de estudio para el nivel de secundaria con el fin de estimular la vocación de los alumnos para seguir una carrera de plan diversificado.

El instituto inició un 30 de enero de 1,959, según acta No. 222 y Decreto Presupuestario No. 215, durante el gobierno del General e Ingeniero Miguel Idígoras Fuentes.

El establecimiento Funcionó en la Avenida Reforma 4-73, zona 10, hasta 1,998, luego fue trasladado a la 8. Av. 31-02, zona 11, colonia las Charcas, durante el gobierno de Álvaro Arzú año 2,000.

El 19 de octubre de 2,004 se presentó la solicitud para que el Instituto funcionara en forma mixta con el fin de ampliar la educación en nuestro país, al pensar en la mujer en su desarrollo moral y cultural, con representación digna de la patria. (Instituto nacional de educación básica mixto Tezulutlán. 2,009: p. 4).

1.3.1. Introducción de la educación física al instituto Tezulutlán

La introducción de la educación física ya estaba definida por medio del pensum curricular de nivel medio. Como segunda instancia en el año de 1990 inicio a impartir clases con el renglón de plaza 011 el maestro de educación física Neftaly Reyes quien dio clases de tiempo completo en jornada vespertina, cuando el establecimiento era llamado Instituto nacional para Varones Tezulutlán, ubicado en avenida reforma 4-73, zona 10. En la cual llegó a funcionar en dicho lugar en el año 1998, por lo que los maestros fueron ubicados en las escuelas e institutos más cercanos a su vivienda, dichos hechos no fueron detallados en papel, en dos años de ubicación en el nuevo lugar dirección escrita con anterioridad, se impartían clases físicas por medio de los maestros guías del lugar.

Han sido nuevos maestros los que tomaron posesión en la nueva sede. En el año 2,000 llega a tomar posesión el maestro de educación física Herbert Mauricio Quiroa Vega, les dan dos periodos de 30 minutos a los alumnos de educación básica como documento de apoyo, la guía programática del nivel básico, se amplía la planificación compuesta por cuatro unidades se incluyen actividades extracurriculares como lo son: torneos de fútbol organizados por la dirección general de educación física –DIGEF-, recorrido de antorcha a la antigua y festival de gimnasia rítmica. Gracias a la reubicación el instituto cuenta con maestro de educación física atendiendo a 490 alumnas y alumnos. (recopilación, 2016)

1.4. Función institucional

1.4.1 Misión

Formar estudiantes con excelencia académica de nivel nacional, con un alto espíritu de justicia, valores humanos y éticos, al servicio de nuestra sociedad, al incorporar la ciencia y la tecnología contemporánea.

Estamos comprometidos con nuestros alumnos a darle oportunidad de acceder a estudios, sin discriminación de raza, condición social, y localización geográfica.

1.4.2. Visión

Promover la excelencia académica en la formación de estudiantes altamente calificados, para desenvolverse en una sociedad en desarrollo al utilizar la ciencia y la tecnología. Como entidad educativa se pretende promover el desarrollo y formación de ciudadanos útiles a nuestra patria. (Instituto nacional de educación básica mixto Tezulutlán.2009: p.1).

1.4.3. Objetivo

El objetivo es la formación de verdaderos participantes en la solución de problemas de desarrollo social de la comunidad guatemalteca. Somos una entidad educativa que promueve el uso de la ciencia y la tecnología para la solución de los problemas nacionales. (Instituto nacional de educación básica mixto Tezulutlán.2009: p.1).

1.5. Justificación

La guía programática de Educación Física está dividida por niveles educativos el de mayor interés es el nivel medio o básico para realizar práctica docente, de cual se tomó parte de la estructura para la planificación.

La clase de educación Física es para lograr una mejor calidad de vida, al estado óptimo de nuestro cuerpo y sobre todo la prevención de enfermedades, las cuales afectan a la población, tales como el estrés, sobre peso, mucho sedentarismo en el caso de los jóvenes estudiantes.

Antes de impartir una clase de Educación Física se debe planificar de acuerdo a la unidad correspondiente, aun así la guía programática es flexible y tiene unidades alternativas en las que se pueden modificar al contexto, en el año escolar por lo general se tiene cuatro bimestres, en cada uno de estos se imparte un deporte diferente, el maestro de Educación Física por lo general es quien decide cuales deportes se impartirán en el año escolar.

El tema seleccionado para este documento lo realice con el fin de que los alumnos adquirieran hábitos, con nuevos ejercicios en los cuales no es necesario hacer una carga máxima de esfuerzo se les llevan a realizar ejercicios de distintas formas; las actividades de flexibilidad pueden hacerse sentados, parados, de manera estática y dinámica; así mismo conservar el estímulo de los músculos y articulaciones para que no se conviertan demasiado rígidos.

En los anexos del documento observará una planificación completa de la realización de trescientas horas de práctica, se tomaron tres deportes, a estos se les domino el macrociclo o plan anual (natación, baloncesto y futbol). En el mesociclo o plan de unidad, se tiene dichos deportes planificados, estos son equivalentes a trescientas horas de practica (dos bimestres), y en el microciclo o plan de clase observara modelos de la planificación, debido que estos planes son los temas que se impartieron por día y grado.

2. Marco Teórico

2.1 ¿Qué es Educación Física?

Es una educación del movimiento, los cuales, parte de la formación, y estimulación del cuerpo humano; que permiten construir, hábitos, habilidades, destrezas y aptitudes físico motrices, técnico deportiva básica como: instrumento educativo dentro de un ambiente motivante, y placentero para el estudiante frente a los requerimientos que el proceso escolar y el contexto social demandan.

2.2 Importancia de la clase de Educación Física en el nivel medio

Corresponde al pensum de estudio establecido por el Ministerio de Educación. Se integra con las modalidades de recreación, deporte, y Educación Física, junto con actividades extracurriculares las cuales se realizan fuera del establecimiento. Dicho Ministerio será representado por la Dirección General de Educación Física DIGEF.

El sistema de Educación Física, persigue como objetivo interinstitucional de carácter general, lograr desde su ámbito escolar la iniciación y formación de la actividad física, sistemática como parte de la cultura general de la sociedad, en órdenes de actividad física desarrollo física y mejora de los niveles de salud en función de una elevación de la calidad de vida. (Artículo 7 inciso a, Decreto 76-97 del Congreso de la República de Guatemala).

2.3 ¿Qué es flexibilidad?

La Flexibilidad dinámica es la capacidad para ejecutar contracciones y estiramientos repetitivos de un músculo, es derivado de inervación, y la flexibilidad dinámica. Es el grado de movilidad articular a una velocidad normal o rápida para la ejecución de una actividad física. (Watson, 2,007)

Es ese ámbito de la población, el cual necesita desarrollar la flexibilidad como cualidad complementaria del deporte que práctica y, al mismo tiempo,

ayuda a optimizar los gestos técnicos, para ello se practica ejercicios que mejoran y mantienen la flexibilidad en general. (Badella, 2,004)

2.4 La flexibilidad en la clase de Educación Física

La flexibilidad no genera movimiento si no lo facilita, su amplitud puede verse alterada o limitada por diversos factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o masa muscular y factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo entre otras, ahora es importante manejar este tema durante la clase educativa ya que genera mejor facilidad de realizar los gestos deportivos y mejora el desempeño de la tarea, disminuye deficiencias motoras, lesiones, aumenta la amplitud de recorrido articular, alivia los dolores musculares y el estrés diario, actúa de forma óptima sobre trabajo de velocidad y de la fuerza, factores necesarios en la clase de educación física. (Quiñones, 2,000)

2.4.1 Introducción a la flexibilidad

La flexibilidad se introduce mediante el calentamiento durante y después de la clase de Educación Física siendo colectiva e individual, es una de las principales cualidades físicas básicas junto con: la fuerza, la velocidad y la resistencia. La teoría y la realidad fundamentan que se debe mantener un grado óptimo de flexibilidad, y es fundamental para conseguir una buena práctica deportiva.

Entrenar de forma incorrecta la flexibilidad puede dar lugar a diversos problemas, tales como deformaciones posturales, aumento de lesiones deportivas, o efectuar erróneamente la técnica deportiva por faltar de recorrido articular, su introducción debe ser en forma gradual para no caer en ningún rompimiento de fibras musculares se introducen ejercicios de lubricación, estiramiento y luego ejercicios específicos en movimiento, estáticos por zonas específicas según el deporte a realizar o solo por actividad física.

2.4.2 Diferentes sistemas de trabajo de la flexibilidad

Se agrupan de acuerdo con el tipo de actividad muscular realizado durante su entrenamiento. Cuando implica movimiento y extiende elongación muscular, es sistema dinámico y cuando no, sistema estático.

En el sistema dinámico los ejercicios de movilidad articular tradicionales de la gimnasia, lleva a un miembro a realizar el movimiento más completo posible en desplazamiento.

En el sistema estático los: ejercicios que exigen el mantenimiento de posiciones de estiramiento muscular durante cierto tiempo. (Rodas, 2,011)

2.5 Importancia de la flexibilidad en el deporte

La importancia de esta capacidad física nos ayuda a obtener mejor fluidez, más rapidez de reacción involuntario; porque las fibras musculares están preparadas para el ejercicio físico, así como lo es la constitución de las articulaciones, determina en buena medida las posibilidades de movimiento en los diferentes segmentos corporales. Es la preparación multilateral de los deportes en general. (Accsam, 2,001)

2.5.1 ¿Cómo preservar la flexibilidad?

Se ha demostrado que la fuerza aumenta en respuesta al entrenamiento entre 60 y el 100%, cuando la intensidad del ejercicio es baja, los sedentarios logran aumentar leves fuerzas por eso se recomienda hacer una sesión de 10 ejercicios diarios o bien 3 veces por semana ciertos ejercicios, para tener un estímulo frecuente en nuestros músculos en personas sedentarias, en personas de tercera edad o mayores es recomendable hacer terapias según sea la necesidad para no alimentar la desintegración de fibras musculares; las cuales se convierten en débiles, se considera que una buena alimentación y

ejercitación logrará una buena elasticidad de nuestra piel. (Rosas, 2,013)

2.5.2 ¿Porque se pierde la flexibilidad?

La edad es un factor número uno en la pérdida de la flexibilidad así como desde el envejecimiento y la falta de ejercicio tienden a reducir la capacidad de movimiento articular de nuestras articulaciones en el transcurso del tiempo si no se sabe tratar esta capacidad condicional; un programa de estiramientos puede ser ideal para detener o revertir ese proceso de pérdida. (Ruíz, 2,009)

2.6 La flexibilidad garantía de la juventud

Los estiramientos musculares, practicado de forma regular y sostenida, mantienen la flexibilidad de nuestro cuerpo con independencia de la edad o la condición física.

Un cuerpo joven, por definición es un cuerpo flexible en paso de los años una vida sedentaria o la aparición de alguna enfermedad aceleran la perdida de la elasticidad. La práctica de ejercicio regula el organismo.

Los estiramientos musculares, con el paso del tiempo si no se aplican se pierden a medida que se cumplen diferentes etapas de la vida, las articulaciones ganan rigidez, el paso se acorta y cuesta girar el cuello, agacharse para recoger un objeto del suelo, atarnos las correas de los zapatos o saltar un obstáculo. (Bend, 2007)

En cuestión de tiempo en el lugar de estudio los jóvenes pasan muchas horas sentados o de pie, realizan esfuerzos, manipulan cargas o repiten movimientos de forma continuada, con postura maso o menos forzada del cuello, espalda o extremidades.

2.7 Evaluación de la aplicación de la flexibilidad

Se evaluó por medio de tablas de cotejo durante el proceso de aplicación de la clase al inicio de la práctica de esta modalidad y al final del mismo.

Flexión profunda: a continuación se encuentra el objetivo, central y forma de su ejecución.

Objetivo: Medir de forma global la flexibilidad y elasticidad del tronco y extremidades superiores como brazos.

Material: metro de tela en el suelo y tope de separación para los pies la pared.

Ejecución: Se flexiona todo el cuerpo, se llevan los brazos hacia atrás y entre las piernas para desplazar el marcador lo más lejos posible.

La prueba se realizó lentamente y sin dar empujones al marcador. Buena estrategia para evitarlo consiste en hacer tope con la mano del testeador, la cual actúa como freno para que la prueba fuera satisfactoria. Se debió mantener el equilibrio en todo momento y se abandona el lugar por el frente y se camina a su derecha.

Anotación: Se anotaron los centímetros que se lograron desplazar en el metro.

2.7.1 Descripción de evaluación

El formato de evaluación, es la tabla 2.1, que contiene 5 columnas, la primera, se refiere al nombre del alumno; la segunda, distingue el género.

Los resultados de la prueba de flexibilidad, aparecen anotados en la 3ra, 4ta y quinta columna.

De esta manera, se calificó a los estudiantes del Instituto Nacional Tezulutlán desde el inicio de la Práctica Docente Supervisada. La prueba se realizó el día uno y una semana antes del cuarto mes se repitió, en que finalizó. Esto permitió verificar la mejora de la flexibilidad. La evaluación brindó la posibilidad de un control ordenado y satisfactorio.

Tabla 2.1 Formato de evaluación

No.	Nombre del estudiante	Genero		Primer intento	Segundo intento	Mejor intento
		M	F			
1	Camila Estrada		X	14.5 cm	16.00cm	16.00cm
2						

3. Alcances y Limites de la Práctica Docente Supervisada

3.1. Alcances

Como base de toda actividad física se aplicó el calentamiento, así mismo se introdujo al alumno a conocer y aplicar la flexibilidad de diversas formas en cada sección del cuerpo según el deporte realizado; siendo estos natación, fútbol y baloncesto.

De manera activa y pasiva, individual, estática y dinámica; se tratan de hacer contacto con su cuerpo y a la vez en relación al tipo de deporte realizado, según las zonas corporales utilizadas.

3.1.1 Límites

Los resultados obtenidos fueron válidos para los y las estudiantes del nivel básico en la manera en que aceptaron el ejercicio como tal.

No todos los alumnos tenían la misma frecuencia de clase por lo que limito el estímulo realizado.

3.2. Ámbito Geográfico

8 avenida 31- 02 zona 11, Las Charcas Guatemala.

3.3. Ámbito Institucional

Instituto Nacional Mixto INEB Tezulutlán

3.4. Ámbito Poblacional

Estudiantes de genero mixto de con los grados de primero, segundo y tercero básico, secciones A, B, C, D, E, y F.

3.5. Ámbito Temporal

La Práctica Docente Supervisada se realizó de lunes a viernes en jornada vespertina, en horario de 13:00 horas a 17:00 horas, se inició el 25 de abril y terminó el 22 de agosto, con la cobertura de trescientas cuatro horas de práctica del año 2,016.

4. Estructura de la Planificación para la Práctica Docente Supervisada

A continuación se encuentran las directrices para el diseño de Planes para la clase en el Nivel Básico.

4.1. Plan anual o macrociclo

Es un plan en donde se describen todos los temas que se impartirán a los alumnos durante todo el año según la guía programática estructurada por la Dirección General de Educación Física –DIGEF-. Véase en la figura 4.5.1.

4.1.1 Competencia de área

Se describen las capacidades y valores esperados durante el ciclo lectivo. Relacionados con los objetivos se espera desarrollar; estos se expresan en verbo futuro simple del indicativo. Se formula un para cada componente en base de la Guía Programática del Currículo Nacional Base del nivel Medio. Realizado por -DIGEF-.

4.1.2 Contenidos

Comprende la nominación de las unidades establecidas en el programa respectivo para cada componente.

4.1.3 Calendarización

Se refiere a las fechas que abarcan cada una de las unidades indicadas en el programa para cada componente.

4.1.4 Evaluación

Es la forma de estructurar el proceso evaluativo en cada unidad; la suma evaluativa de cada componente programático del total de la nota bimestral. (Zamora: 2004: p. 6).

4.2 Plan de unidad o mesociclo.

Es un plan de unidad llamado también mesociclo, que divide los temas del macrociclo por medio de bimestres según la guía programática, estructurada por DIGEF. Véase en figura 4.5.2.

4.2.1. Competencia de área

Describen las habilidades, destrezas y actitudes esperadas durante la unidad programática correspondiente. Surgen de la división del objetivo general, se buscan una concreción más lograda. Su diseño es con el uso del verbo simple del indicativo. Se fórmula uno para cada componente.

4.2.2. Contenidos

Abarca la indicación de cada subunidad y temas programáticos de la unidad de acuerdo a cada componente.

4.2.3. Calendarización

Se refiere a las fechas en las cuales se abarcarán cada una de las clases que integra la unidad en cuanto al componente técnico motriz y al componente de condicionamiento físico.

4.2.4. Actividades

Comprende la ejercitación a tareas con las cuales se desarrollarán los contenidos programáticos; en cuanto al componente motriz, deportivo y el de condición física.

4.2.5. Evaluación

Determina el procedimiento evaluativo específico de la unidad para cada componente programático.

4.2.6 Plan específico de la carga física en el mesociclo

Está estructurada en tres partes: tarea en el hogar, chequeo y mantenimiento.

Tarea en el hogar: constituye en la planificación para el extra currículo, y en cada semana se integra por las variables de: frecuencia (F), duración (D), volumen (V), intensidad (I) y densidad (D), las cuales en forma semanal el docente desarrolla de acuerdo a la carga biológica del alumno/a.

Carga mínima: Es la carga física inicial que el docente pronostica en función de: duración, frecuencia, volumen, intensidad y verifica su ajuste con la fase diagnóstica.

Carga máxima: Es la carga proyectada al final del bimestre por el docente o bien por la guía programática establecida. (Zamora: 2004: p.6).

4.3. Plan de clase o microciclo.

Es una estructura de manera sistemática, donde se encuentran las actividades para cada clase que se va impartir durante las unidades, en basé a los temas que nos da el mesociclo. Véase en figura 4.5.3.

4.3.1 Competencia

En la parte principal se refiere a la experiencia vital, según el proceso de trabajo del alumno, ya sea de la acción, tarea o problema a resolver o desarrollar durante la lección o clase. Solo en la parte principal se formuló antes de los objetivos de la parte inicial y final, estos se supeditan al de la parte principal. El contenido de la parte inicial es común para ambos componentes.

4.3.2 Contenido

Abarca en cuanto a la parte principal los puntos o temas a enseñarse los días de clase, donde se desarrollan los temas programáticos.

El contenido de la parte inicial es común para ambos componentes por la cual se anota: “gimnasia básica”. El contenido de la parte final, consiste en establecer el tipo de final a utilizar (recuperativo o recreativo) ya se trate de componente físico o motriz deportivo.

4.3.3 Actividades y dosificación

La actividad en la parte principal comprende a los ejercicios, tareas a través de los cuales se van a enseñar los temas de clase. Solo se denominan o se grafican las tareas, no se describen.

En la parte inicial se anota la ejercitación introductoria, se subdivide para cada componente.

4.3.4 Dosificación

En la parte principal se refiere en componente técnico motriz a la duración de las tareas durante la clase (se coloca a la par de cada actividad), y en componente físico a la carga de trabajo aplicarse para la tarea en casa.

4.3.5 Forma Organizativa

En la parte principal se refiere a la indicación de las formas y procedimientos organizativos para desarrollar las actividades en clase; sólo indica organización para el componente motriz.

En la parte inicial se señala la clase de iniciación a utilizar: estacionaria, en traslación o mixta, y en la parte final se anota si es libre, en bloque o grupal.

4.3.6 Método

Consiste en determinar el estilo o forma de enseñanza que el docente adopta con relación al objetivo trazado y para la aplicación de la organización y actividades previstas en cuanto al componente técnico, y los métodos de desarrollo de la capacidad condicionante para el componente físico.

4.3.7 Recurso

Descripción cuantificada de la implementación o material didáctico a utilizar durante la clase. En ejemplo se escribe conos, aros, balones, si fuese mejor escribir o dar la idea de la cantidad a utilizar según la institución en la cual se va a trabajar.

4.3.8 Indicador de logro

Se describe en la parte principal y se aplica solo en el microciclo que se llevara a cabo, en un proceso de evaluación para el componente técnico motriz, y en los procesos de chequeo y prueba del componente físico.

4.5 Formatos de planificación

A Continuación se encuentran los formatos de planificación, macrociclo, mesociclo y microciclo.

Tabla 4.5.1 Plan de Macrociclo

PLAN DE CURSO O MACROCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO		
ESTABLECIMIENTO (S): _____		DOCENTE: _____
GRADO: _____	SECCION (ES): _____	AÑO: _____
COMPETENCIAS DE ÁREA		
1. 2.		
CONTENIDOS		
COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA	COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO	
1. 2.	1. 2.	
CALENDARIZACIÓN HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA	CALENDARIZACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO	EVALUACIÓN HABILIDAD CONDICIONAMIENTO FÍSICO
1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
		EVALUACIÓN TÉCNICA DEPORTIVA
		1. 2.

El macrociclo es describir de manera clara los temas y competencias que se desean lograr durante todo el año del ciclo escolar, mediante una tabla según la guía programática de educación física, la explicación del plan de curso o macrociclo se encuentra en el numeral 4.1.

Tabla 4.5.2 Plan de mesociclo o de unidad

PLAN DE UNIDAD O MESOCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO			
ESTABLECIMIENTO (S): _____ DOCENTE: _____ GRADO: _____ NOMBRE DE UNIDAD: _____ AÑO: _____			
COMPETENCIAS DE UNIDAD			
1. 2. 3.			
CONTENIDOS			
COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO		COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA	
CALENDARIZACIÓN HABILIDAD DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO	INDICADORES DE LOGRO CONDICIONAMIENTO FÍSICO	CALENDARIZACIÓN HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA	INDICADORES DE LOGRO HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA
Evaluación		Evaluación	

El mesociclo o es obtener una mejor estructura de manera sistemática y ordenada los temas por unidad que se

aplica en la clase de educación física, la explicación del mesociclo se encuentran en el numeral 4.2.

Tabla 4.5.3 Plan de clase o microciclo.

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S): _____ DOCENTE: _____ GRADO: _____			
NOMBRE DE UNIDAD: _____ CONTENIDO: _____ AÑO: _____			
DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA			
CONTENIDO			
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN			
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	F.O. P.O. D.	F.O. P.O. D.	F.O. P.O. D.
MÉTODOS			
RECURSOS			
INDICADOR DE LOGRO			

La tabla se utilizó para anotar las actividades que se ejecutaron durante la clase de educación física, según la unidad que indique el mesociclo, la explicación relacionada del microciclo se encuentra en el numeral 4.3.

5. Metodología de la Enseñanza

Los métodos que a continuación se describen se consideraron apropiados para la enseñanza durante la clase de educación física. Dentro de la misma se abarca una gran cantidad de estrategias didácticas, aquí se describirán algunos utilizados durante el trabajo de campo.

5.1. Método de manera global

La práctica como un todo, de forma completa dirigida hacia la población de un mismo grupo.

5.2. Método en la práctica analítica

Al momento de desempeñar el modelo por separado, se realiza el ejemplo del ejercicio de la flexibilidad en la parte inicial de la clase educativa, aquí se desglosa la manera adaptarlo, de forma sistemática de inferior a superior o superior a inferior. Mando directo y trabajo por grupo.

Métodos utilizados que se consideraron de manera apropiada para una mejor enseñanza en la clase de Educación Física, según la experiencia como docente y con el uso de libros de texto como la guía programática.

6. Recursos

6.1. Humanos

Los recursos humanos utilizados durante I Práctica Docente Supervisada, fue de cuatrocientos setenta alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica Tezulutlán, divididos en los grados de: primero básico, secciones A, B, C, D, E, F, segundo básico, secciones A, B, C y tercero básico secciones A, B, y C. La edad promedio en esta Institución de dicho nivel básico está entre doce y diecisiete años.

La población estudiantil es mixta, y de varias zonas y colonias de la cercanía del establecimiento.

6.2. Físicos

Los recursos físicos fueron las instalaciones de la Dirección General de Educación Física, como: la piscina, dos canchas y como recurso alternativo una cancha de la institución.

6.3. Materiales didácticos

Guía programática de Educación Física Nivel Medio, planificaciones para impartir clases, como: balones de fútbol, balones baloncesto, cuerdas, aros, conos y silbato; para trabajar la clase de natación La Dirección General de Educación Física provee materiales, tales como: tablas y flotadores para la enseñanza de natación.

6.4. Económicos

El recurso económico utilizado por el practicante fue personal y de manera extensa, no se realizó ningún registro sobre su totalidad, no se remunera la práctica en la Institución Educativa, tampoco en la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte.

Solo se hace mención de materiales como: hojas, impresiones, gasolina, folders.

7. Conclusiones

Es necesario hacer pruebas o test, para evaluar el logro del objetivo planteado, debido a la falta de flexibilidad muscular según la prueba base y la mejora posterior.

La flexibilidad durante la clase de Educación Física fue adoptada por los alumnos como tema principal, que va unificado, al deporte de unidad, la cual es necesaria en la práctica de cada uno de ellos.

Se despertaron expectativas y nuevos conocimientos durante la práctica de la flexibilidad, se realizan de manera eficaz los nuevos ejercicios antes y después de la clase de Educación Física.

La salud es una parte importante de la calidad de vida del estudiante, y se inició con los hábitos de alimentación, cada alumno llevara una botella de agua pura, a consumir durante la clase de educación física en sustitución de frituras que acostumbraban llevar.

Los estilos de enseñanza, aplicados causaron interés en los estudiantes y motivación de la práctica deportiva, conocimiento y amplitud de información en las unidades deportivas e inclusive la participación en el juego del deporte, mediante juegos colectivos, recreativos, y grupales, así mismo se creó una mejor relación como grupo.

8. Recomendaciones

Se recomienda que la estructura del trabajo protocolario sea bien específico, porque al momento de impartir las clases prácticas cambia su uso a manera de investigar más sobre el tema a aplicar.

Estimular a los estudiantes constantemente con actividades diferentes para evitar la monotonía y así pierda el sentido del tema a realizar.

Aplicar un buen método de trabajo con los estudiantes de grupos grandes y adaptarlos con grupos pequeños, para mantenerlos activos el mayor tiempo posible.

Enseñar a los jóvenes estudiantes la importancia de la clase de Educación Física ya que, es el inicio de educar a nuestro cuerpo para adquirir hábitos de actividad física.

Recalcar la importancia de la aplicación del tema protocolario y la buena ejecución de los test para evaluar al estudiante durante el tiempo de la Práctica Docente Supervisada.

9. Referencias Bibliográficas

- Accsam, F. (2,001). El entrenamiento deportivo. Barcelona: Buned.
- Alter, M. J. (2,004). Los estiramientos desarrollo de los ejercicios. Barcelona: Paidotribo.
- Andrea Klee, K. W. (2,010). Movilidad y flexibilidad . Madrid: Paidotribo.
- Anonimo. (2,000). Negociar la flexibilidad. Mexico: Deporividad .
- Badella, J. T. (2,004). La flexibilidad y sus terminos . Barcelona: Paidotribo.
- Bend, K. A. (2007). Flexibilidad. Consumer , 3,4,5.
- Brunet, I. (1,999). Estrategia de empleos multinacionales. Barcelona: Icaria.
- Carlos Gonzales Arevalo, T. L. (2,010). Didáctica de la Educación Física. España: Graó.
- Felio Carmelo Ruiz Munuera, A. J. (2,001). Educación Fisica Secundaria. España: Mad S. L.
- Gonzáles, M. D. (2,000). Educación Fisica en Secundaria. Guatemala: Unicasas.
- Juan de Dios Benites Sillero, A. M. (2,010). Actividad física y salud secundaria. Madrid: Deportiva.
- Juan Luis Hernández, A. C. (2,004). La Evaluación en la Educación Física. España: Graó.
- Manuel Delgado, P. T. (2,002). Estrategias de Itervención en educación para la salud en Educación Física. España: Ino reproducciones.
- Quiñones, A. C. (2,000). Ley Nacional del deporte. Guatemala: Palacio nacional.
- Quiroa, H. M. (Compositor). (2016). recopilación. [A. Sian, Intérprete] Guatemala, Guatemala, las charcas.
- Riestra, A. I. (2,002). 1,004 ejercicios de fexibilidad . España: Paidotribo.
- Rodas, A. M. (2,011). Educación fisica. Guatemala: Texcote calibre.
- Román, J. H. (2,003). Prescripción del Ejercicio Físico para la Salud en Edad Escolar . Madrid : Paidotribo.

Rosas, S. M. (2,013). Actividad física salud. Madrid: Días Santos.

Ruíz, J. A. (2,009). La flexibilidad y el sistema óseo articular en la Educación Física y el deporte. Madrid: Wanceulen deportiva .

Vega, J. S. (2,007). Jornada laboral flexibilidad humana en el trabajo y analisis del trabajo pesado . Madrid: Días de Santos.

Watson, D. (2,007). Terminos Flexibles. Barcelona: Paidotribo.

10. Anexos

10.1. Reseña de resultados de 20 alumnos de segundo básico sección B constantes en la participación de los ejercicios de unidad. Se realizó el mismo test dos veces en el tiempo de práctica.

10.2. Prueba número uno, se realizó la segunda semana de iniciar la Práctica Docente Supervisada con dos intentos por cada alumno en la cual se eligió el mejor intento.

10.3. Prueba número dos, se realizó una semana antes de culminar dicha práctica, se hizo la misma prueba a los alumnos y alumnas del Instituto Tezulutlán.

10.4. Objetivo

Medir la flexibilidad por medio de una prueba básica, de la anatomía axial a simple vista con los aspectos negativo y positivo, para los dos géneros.

10.5. Rango en metros, positivo y negativo en los géneros. Masculino color azul y femenino color rosa. (Véase en tabla 10.1)

10.6. Resultados de pruebas durante –PDS-

Entre menor cantidad de centímetros obtenidos mejor fue el desarrollo en la flexibilidad, en esta prueba puede variar según el tipo de estiramiento, calentamiento, talla, peso y sexo que realizaron durante las sesiones de trabajo, de larga o corta duración.

Se muestra los resultados, de la prueba número uno y dos de, 10 alumnas y 10 alumnos de segundo básico sección B. (véase en tabla 10.2)

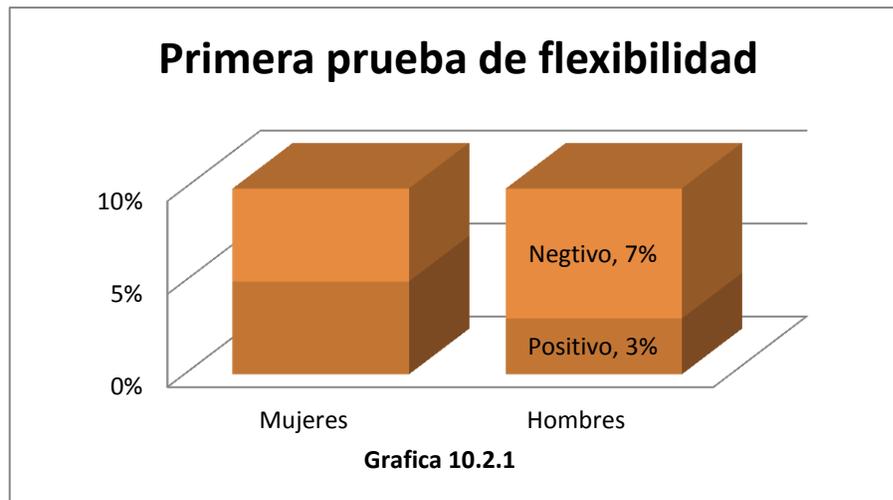
Tabla 10.1 Baremo

Negativo	65-108		Femenino
Positivo	55-65		Masculino
Tabla de baremos explicación en numeral 10.1.5			

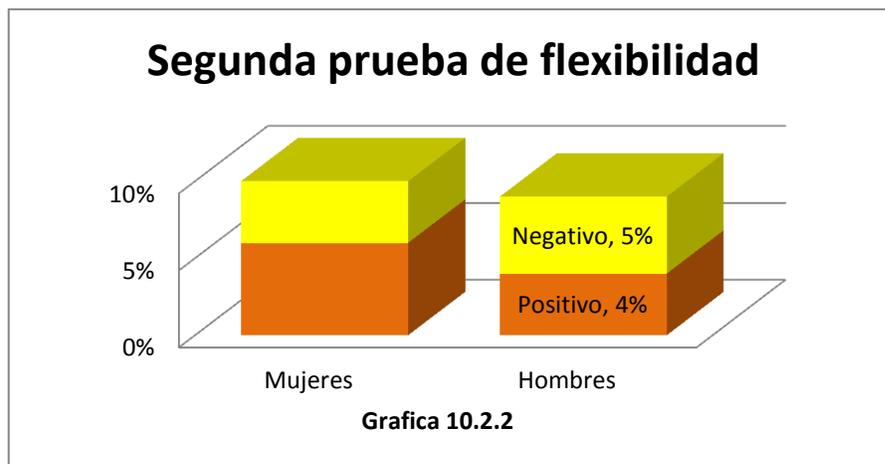
Tabla 10.2 Reseña de evaluación

No	Nombre del estudiante	10.1.1		Primera prueba antes	Segunda Prueba después	10.1.2	
		P	N			P	N
1	Ajcu Cruz, Ashley Raquel		X	90	82		X
2	Bartolón Bartolón, Tania	X		55	40	X	
3	Calderón Yoc, Jaquelin	X		60	55	X	
4	Florian Chavez, Damaris		X	82	70		X
5	González Cachín, Sucely	X		60	59	X	X
6	Oror Dieguez, Jenifer	X		60	65	X	
7	Payes Domingo, Beverly		X	100	95		X
8	Sales Avila, Nallely		X	69	65	X	
9	Rodas Martínez, Katerin		X	80	75		X
10	Reyes Orellana, Marilin	X		65	60	X	
11	Pérez Buch, Luis Raúl		X	90	85		X
12	Pérez Rodriguez, Gabriel		X	80	75		X
13	Rodríguez, Diego Andres		X	95	85		X
14	Alecio Camey, Edy	X		55	54	X	
15	Vásquez Barrios, Fredy		X	80	80		X
16	Sicán Noj, Sebastian Rafael		X	85	80		X
17	Avila Cabrera, Gonzalo	X		64	63	X	
18	Yancor Mejía, Melvin Aroldo		X	80	80		X
19	Garcia Cojón, Brando		X	75	70		X
20	Wong Meyer, Roberto	X		63	63	X	
Explicación en numeral 10.1.6							

10. 2 Graficas comparativas



Primera prueba básica, de la anatomía axial en la flexibilidad a simple vista, aplicada a los alumnos y alumnas del instituto Tezulutlán, muestra del grado: segundo básico, indica que el género femenino prevaleció un 3% positivo a comparación de los varones, nos dice que se debe trabajar más para que el objetivo fuera logrado.



segunda prueba básica, de la anatomía axial en la flexibilidad a simple vista; explicación breve, en el tiempo de 3 meses los alumnos aumentaron su elasticidad de forma positiva, en mujeres un 70% y en varones 40%.

10.3 Conclusión y relación de graficas

Muestra con el grado de segundo básico sección B, el lado positivo y negativo de los géneros las mujeres tienen un 2% de flexibilidad más positivo que los hombres, según los resultados de la muestra de segundo básico sección B.

Las mujeres incrementan 1% la flexibilidad, mientras los varones la mantienen; sin cambio, porque les es difícil lograr el estímulo con una frecuencia a la semana de clase. Si ellos no realizan el trabajo en casa, según la introducción, los varones incrementaron la rigidez muscular.

Se obtuvieron nuevos conocimientos del deporte de cada unidad, e incremento la participación en los estudiantes al momento de realizar la clase de educación física, interés por la carrera respeto de en las reglas, hábito de hidratación ya que no era del todo saludable.

10.4 Fotografías



Fotografía No. 1 estiramiento en la clase de natación primero básico.



Fotografía No. 2 estiramientos compañero contrario en la clase de natación.



Fotografía No. 3 práctica de patada con flecha, alumnos de primero básico



Fotografía No. 4 Juego recreativo con aro, alumnos de segundo básico.



Fotografía No. 5 práctica de juego de baloncesto con alumnos de tercero básico



Fotografía No. 6 Alumnos de inicio de práctica docente supervisada.

PLAN DE CURSO O MACROCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S): Instituto Nacional de educación básica Tezulutlán DOCENTE: Amanda Cecilia Sian Figueroa

GRADO: Primero básico SECCION (ES): A,B,C,D,F, AÑO: 2,016

COMPETENCIAS DE ÁREA

1. Desarrolla las capacidades físicas básicas y de las habilidades técnicas deportivas que permiten aumentar los niveles de aptitud física.
2. Adopta hábitos de nutrición higiene y ejercicio físico que incidan en el logro de una aptitud física.
3. Asume la práctica físico deportiva como una interacción social e intercultural, identificando sus influencias para la vida activa.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA		COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Atletismo IV 2. Natación I 3. Fútbol IV 4. Baloncesto IV 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Resistencia I de larga duración 2. Coordinación 3. Rapidez I de traslación 4. Flexibilidad I tren superior
CALENDARIZACIÓN HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA	CALENDARIZACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO	EVALUACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Atletismo IV <u>20 de enero al 11 de marzo</u> 2. Natación I <u>28 de marzo al 20 de mayo</u> 3. Futbol IV <u>30 de mayo al 29 de julio</u> 4. Baloncesto IV <u>8 de agosto al 30 de septiembre</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resistencia I Larga Duración <u>20 de enero al 11 de marzo</u> 2. Fuerza I Máxima <u>28 de marzo al 20 de mayo</u> 3. Rapidez I de traslación <u>30 de mayo al 29 de julio</u> 4. Flexibilidad I tren superior <u>8 de agosto al 30 de septiembre</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resistencia I Larga duración 7 al 11 de marzo 2. Coordinación 16 al 20 de mayo 3 Rapidez I Traslación 25 al 29 de julio 4. Flexibilidad I Tren superior 26 al 30 de septiembre
		EVALUACIÓN HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atletismo IV 2. Natación I 16 al 20 de mayo 3. Fútbol IV 25 al 29 de julio 4. Baloncesto IV 26 al 30 de septiembre

PLAN DE UNIDAD O MESOCICLO DEL AREA DE EDUCACION FISICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S): Instituto Nacional de educación básica Tezulutlán

DOCENTE: Amanda Cecilia Sian Figueroa

GRADO: Primero básico **NOMBRE DE UNIDAD:** Coordinación I Y Natación I (Flexibilidad) **AÑO:** 2.016

COMPETENCIAS DE UNIDAD

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen a su calidad de vida.
3. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA

1. Adaptación al Agua
2. Patada
3. Saltos y respiraciones
4. Flecha
5. Flotación
6. Patada y brazada

1. Principio de la flecha
 - 1.1 Flecha y pataleo
 - 1.2 Flecha, pataleo y braceo con respiración
2. Saltos, patadas y respiraciones
3. Búsqueda de objetos de colore dentro del agua

**CALENDARIZACIÓN
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**INDICADORES DE LOGRO
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**CALENDARIZACIÓN
HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA**

**INDICADORES DE LOGRO
HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA**

Adaptación al agua (28 de marzo al 15 de abril)
 Patada (18 al 22 de abril)
 Saltos y respiraciones (25 al 29 de abril)
 Flecha (25 al 29 de abril)
 Flotación (2 al 6 de mayo)
 Patada y brazada (9 al 29 de mayo)

1. Desarrolla en forma gradual la rapidez de traslación de acuerdo a su posibilidad individual.
2. Aumenta la destreza en ejecución de los ejercicios técnicos de la natación.
3. Mejora en forma adecuada el rendimiento deportivo a través ejercicios prácticos.

1. Conocimiento de agua: (28 de marzo al 1 de abril)
 - 1.1 Sumergir la cara dentro del agua
 - 1.2 Sumergir la cara dentro del agua abriendo los ojos
 2. Respiraciones: (2 al 15 de abril)
 3. Pataleo dentro del agua en la orilla de la piscina (18 al 22 de abril)
 - 3.1 Pataleo en la orilla con la cara sumergida
 - 3.2 Caminar braceando sin meter la cara
 - 3.3 Pataleo agarrándose de la orilla
- Evaluación: 16 al 20 de mayo

1. Identifico la funcionalidad corporal y la aplico en acción motriz.
2. Mejora en forma progresiva el rendimiento de la habilidad motriz y deportiva a través de la práctica.

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S): Instituto Nacional de educación básica, Tezulutlán **DOCENTE:** Amanda Cecilia Sian Figueroa **GRADO:** Primero básico

NOMBRE DE UNIDAD: Natación **CONTENIDO:** Flexibilidad **AÑO:** 2,016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Preparará su cuerpo por medio de la gimnasia básica para evitar lesiones musculares	Carrera suave Ejercicios de flexibilidad fuera de la piscina	Realizó ejercicios de relajación
CONTENIDO	Gimnasia Básica	7. Ejercitación con acrobacia elemental, giros.	Relajativa
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Movimiento articular Estiramiento muscular Estiramiento corporal especifico del estilo de natación	Salida hacia la meta Nado completo del estilo crol 3 toques 10 respiraciones Carreritas con patada Carreritas con tabla Carreritas con salida y estilo libre Giros dentro del agua	Estiramientos dentro del agua
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Grupal	tríos, libre	Individual
MÉTODOS	Global	Analítico	Global
RECURSOS	Piscina de natación	Tablas de natación	
INDICADOR DE LOGRO	Aumenta su capacidad de coordinación en el estilo libre		

PLAN DE CURSO O MACROCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S): Instituto Nacional de educación básica Tezulutlán DOCENTE: Amanda Cecilia Sian Figueroa

GRADO: Segundo básico SECCION (ES): A,B,C,D AÑO: 2,016

COMPETENCIAS DE ÁREA

1. Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico deportivas.
2. Reconoce la importancia de la practica correcta del ejercicio físico para la salud.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA

5. Atletismo V
6. Natación II
7. Fútbol V
8. Baloncesto V

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

5. Resistencia II de Media duración
6. Coordinación II
7. Rapidez II Resistencia a la rapidez
8. Flexibilidad II tren inferior

CALENDARIZACIÓN HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA

CALENDARIZACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO

EVALUACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. **Atletismo V**
19 de enero al 11 de marzo
2. **Natación II**
28 de marzo al 20 de mayo
3. **Futbol V**
30 de mayo al 29 de julio
4. **Baloncesto V**
08 de agosto al 30 de septiembre

1. **Resistencia II Media Duración**
19 de enero al 11 de marzo
2. **Fuerza II Rápida**
28 de marzo al 20 de mayo
3. **Rapidez II Resistencia**
30 de mayo al 29 de julio
4. **Flexibilidad II tren inferior**
08 de agosto al 30 de septiembre

1. Resistencia II Larga duración (7 AL 11 de marzo)
2. Coordinación II (16 al 20 de mayo)
3. Rapidez II Resistencia a la rapidez (25 al 29 de julio)
4. Flexibilidad II Tren inferior (26 al 30 de septiembre)

EVALUACIÓN HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA

1. Atletismo V duración (7 al 11 de marzo)
2. Natación II (16 al 20 de mayo)
3. Fútbol V (25 al 29 de julio)
4. Baloncesto V (26 al 30 de septiembre)

PLAN DE UNIDAD O MESOCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S): Instituto Nacional de educación básica, Tezulutlán **DOCENTE:** Amanda Cecilia Sian Figueroa

GRADO: Segundo básico **NOMBRE DE UNIDAD:** Fuerza II Y Baloncesto V (Flexibilidad) **AÑO:** 2,016

COMPETENCIAS DE UNIDAD

1. Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico deportivo.
2. Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.
3. Practica acciones físicas deportivas que fortalecen la integración y la solidaridad grupal.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA

1. Fuerza rápida
 - 1.1. Ejercitación para brazo con variantes de tiempo sin y con peso.
2. Ejercitación para piernas con variante de tiempo sin y con peso.
3. Ejercitación para el tronco con variante de tiempo y con peso.

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Técnica ofensiva II <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Fintas al pase, al tiro, a la entrada 1.2. Pantallas y rodar <ol style="list-style-type: none"> 1.2.1. Deliberada 1.2.2. Directa e indirecta | <ol style="list-style-type: none"> 2. Técnica defensiva II <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Marcaje al driblador 3. Acciones técnicas nivel I <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Dos elementos técnicos consecutivos <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Drible y parada 1.1.2. Drible y pase 1.1.3. Finta y drible 1.1.4. Finta y tiro |
|---|--|

**CALENDARIZACIÓN
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**INDICADORES DE LOGRO
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**CALENDARIZACIÓN
HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA**

**INDICADORES DE LOGRO
HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA**

1. Fuerza rápida
 - 1.1 Ejercitación para brazo con variantes de tiempo sin y con peso. (8 al 19 de agosto)
2. Ejercitación para piernas con variante de tiempo sin y con peso. (22 de agosto al 2 de sept)
3. Ejercitación para el tronco con variante de tiempo y con peso. (5 al 23 de septiembre)
4. Evaluación (26 al 30 de septiembre)

1. Levanta en forma eficiente objetos durante un tiempo determinando sin riesgo de lesiones.
2. Supera en forma progresiva el cansancio y fatiga en el trabajo físico.
3. Mejora en forma notable el rendimiento de la fuerza a través de la tarea en casa.

- 1. Técnica ofensiva II** (8 de julio al 19 de agosto)
 - 1.1. Fintas: al pase, al tiro, a la entrada
 - 1.2. Pantallas y rodar
- 2. Técnica defensiva II** (22 de agosto al 2 de septiembre)
 - 2.1. Marcaje a su ofensivo
- 3. Acciones técnicas nivel I** (5 al 23 de septiembre)
 - 3.1. Dos elementos técnicos consecutivos
 - 3.1.1. Drible y parada
 - 3.1.2. Drible y pase.
 - 3.1.3. Finta y drible.
 - 3.1.4. Finta y tiro.

1. Mejora en forma eficiente su coordinación global en la técnica del baloncesto.
2. Aumenta en forma adecuada el rendimiento de la habilidad técnico deportiva a través de la tarea en casa.

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S): Instituto nacional de educación básica, Tezulutlán **DOCENTE:** Amanda Cecilia Sian Figueroa **GRADO:** Segundo básico

NOMBRE DE UNIDAD: Baloncesto **CONTENIDO:** Flexibilidad **AÑO:** 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Prepararó su cuerpo por medio de la gimnasia básica para evitar lesiones musculares.	Aumentará el grado de flexibilidad a través del trabajo realizado, en ejercitación	Recupero su nivel de tensión muscular del trabajo físico ejecutado actividades de relajación.
CONTENIDO	Gimnasia básica	4. dos elementos técnicos 4.3 Bote y pase 4.4 Finta y tiro	Recreativo
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Estiramiento de brazos Estiramiento de cadera Estiramientos de piernas	Manejo de cuerda Bote de balón y pase Manejo de cuerda y tiro Bote de balón con dificultad Finta y tiro Tiro al tablero y gana el bote	Juego de baloncesto
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Hileras, filas	Filas, hileras, individual.	Grupal
MÉTODOS	Global	Analítico	Global
RECURSOS	Cancha de baloncesto	Balones y cuerdas	Balones
INDICADOR DE LOGRO	Mejora su habilidad en el baloncesto por medio de actividades de unidad.		

PLAN DE CURSO O MACROCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S): Instituto Nacional de educación básica Tezulutlán DOCENTE: Amanda Cecilia Sian Figueroa

GRADO: Tercero básico SECCION (ES): A,B,C AÑO: 2,016

COMPETENCIAS DE ÁREA

1. Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo
2. Valora los hábitos y efectos positivos de la actividad físico deportiva
3. Asume la práctica físico deportiva como una interrelación social e intercultural, identificando sus influencias para vida activa.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

9. Atletismo VI
10. Natación III
11. Fútbol VI
12. Baloncesto VI

9. Resistencia III de Corta duración
10. Coordinación III
11. Rapidez II de reacción
12. Flexibilidad III tren inferior

CALENDARIZACIÓN HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA

CALENDARIZACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO

EVALUACIÓN CONDICIONAMIENTTO FÍSICO

1. **Atletismo VI**
20 de enero al 11 de marzo
2. **Natación III**
28 de marzo al 20 de mayo
3. **Fútbol VI**
30 de mayo al 29 de julio
4. **Baloncesto VI**
08 de agosto al 30 de septiembre

5. **Resistencia III Corta Duración**
20 de enero al 11 de marzo
6. **Coordinación III**
28 de marzo al 20 de mayo
7. **Rapidez III de reacción**
30 de mayo al 29 de julio
8. **Flexibilidad III tren inferior**
08 de agosto al 30 de septiembre

1. Resistencia III de corta duración (7 al 11 de marzo)
2. Coordinación III (16 al 20 de mayo)
3. Rapidez III de reacción (25 al 29 de julio)
4. Flexibilidad III Tren inferior (26 al 30 de septiembre)

EVALUACIÓN HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA

1. Atletismo VI (7 al 11 de marzo)
2. Natación III (16 al 20 de mayo)
3. Fútbol VI (25 al 29 de julio)
4. Baloncesto VI (26 al 30 de septiembre)

PLAN DE UNIDAD O MESOCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S): Instituto Nacional de educación básica Tezulutlán **DOCENTE:** Amanda Cecilia Sian Figueroa

GRADO: Tercero básico **NOMBRE DE UNIDAD:** Fuerza y Baloncesto VI (flexibilidad) **AÑO:** 2,016

COMPETENCIAS DE UNIDAD

1. Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.
2. Valora los hábitos y efectos positivos de la actividad físico deportiva.
3. Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión y comunicación social y comunitaria.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA

1. Fuerza de resistencia:
 - 1.1. Transporte de diferentes pesos

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Técnica ofensiva III <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Combinación de fintas consecutivas 1.2. Pantalla y rodar 2. Técnica defensiva III <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Marcaje 2.2. Rebote con encajonamiento 2.3. Anticipación al pase | <ol style="list-style-type: none"> 3. Acción táctica nivel I: <ol style="list-style-type: none"> 3.1. dos acciones técnicas |
|--|--|

**CALENDARIZACIÓN
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**INDICADORES DE LOGRO
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**CALENDARIZACIÓN
HABILIDAD TÉCNICA DEPORTIVA**

**INDICADORES DE LOGRO
HABILIDAD TÉCNICA
DEPORTIVA**

1. Fuerza de resistencia
 1.1 Transporte de diferentes pesos (8 de agosto al 23 de septiembre)

 Evaluación (26 al 30 de septiembre)

1. Aumenta gradualmente de los niveles de fuerza.
2. Incrementa satisfactoriamente las cargas de peso de acuerdo a las características individuales.
3. Supera efectivamente el rendimiento de fuerza a través de la tarea en casa

1. Técnica ofensiva III (8 agosto al 26)
 1.1 Combinación de fintas
 1.2 Pantallas y rodar
 2. Técnica defensiva III(29 de agosto al 9 de septiembre)
 2.1 Marcaje
 2.1Rebote
 2.3 Anticipación del pase
 3. Acción táctica nivel I (13 al 23 de septiembre)
 Dos acciones técnicas consecutivos

2. Supera adecuadamente la coordinación motriz en la ejecución Técnica de los fundamentos de baloncesto.
3. Mejora eficientemente el rendimiento de la habilidad técnico-deportiva de la tarea en casa.

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S): Instituto Nacional de educación básica, Tezulutlán DOCENTE: Amanda Cecilia Sian Figueroa . GRADO: Tercero básico

NOMBRE DE UNIDAD: Baloncesto CONTENIDO: Flexibilidad III AÑO: 2,016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Preparar su cuerpo por medio de la gimnasia básica para evitar lesiones musculares	Coordino la unión de diferentes elementos técnicos en la cancha de baloncesto.	Finalizó con fluidez el juego y con sus compañeros
CONTENIDO	Gimnasia básica	1. Acción técnica 4.2 Drible detención y pase	Recreativa
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Estiramiento de forma lateral Acostado boca arriba y eleva piernas Acostados boca abajo se toma las dos piernas	Salto de cuerda Salto de cuerda y finta Salto de cuerda y tiro libre Tiro y recepción del tiro Pase detención y pase Retroalimentación de las clases Aplicación del juego y sus reglas	Ejercicios de relajación
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	individual	hileras, grupos homogéneos, hileras, y libre	4 grupos
MÉTODOS	Global	Sintético	Global
RECURSOS	Cancha de baloncesto	Conos, cuerdas y pelotas	Pelotas
INDICADOR DE LOGRO	Finaliza la unidad por medio de la retroalimentación durante el juego.		