

Federico Mirón Cáceres

**LA INCIDENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA
FORMACIÓN DEL ESTUDIANTE DEL CICLO DE
EDUCACIÓN BÁSICA**

Asesor: Lic. Héctor Hugo Lima Conde



**Universidad de San Carlos de Guatemala
FACULTAD DE HUMANIDADES
Departamento de Pedagogía y
Ciencias de la Educación**

Guatemala, noviembre de 2000.

**PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central**

DL

07

+ (1221)

Este estudio fue presentado por el autor como trabajo de tesis, requisito previo a su graduación de Licenciado en Pedagogía y Ciencias de la Educación.

Guatemala, Noviembre de 2000

INDICE

INTRODUCCIÓN	
I. MARCO CONCEPTUAL.....	1
1.1 Antecedentes:	1
1.2 Justificación:.....	3
1.3 Planteamiento del problema:	5
1.4 Alcances y Límites: Fomento de la Educación Física a Nivel Medio.....	5
1.4.1 Alcances:	5
1.4.2 Límites:.....	5
II. MARCO TEORICO	6
2.1 Conceptos de Educación Física:.....	6
2.2 Objetivos Generales de la Educación Física:	8
2.3 Historia de la Educación Física:	8
2.3.1 Epoca Antigua	8
2.3.2 Epoca Clásica	8
2.3.3 Epoca Moderna.....	9
2.3.4 La Educación Física en Guatemala:	9
2.3.5 Filosofía de la Educación Física en Guatemala:	10
2.4. Medios de la Educación Física:.....	10
2.5 Aspectos de la Educación Física	11
2.5.1 Aspecto Técnico:.....	11
2.5.2 Aspecto Psicobiológico:	11
2.6 Ejes de la Educación Física:.....	12
2.6.1 Eje Motriz.....	12
2.6.2 Eje Salud:	12
2.6.3 Eje Social:.....	12
2.7 Terminología usada en los ejes de la Educación Física	12
2.7.1 Eje motriz:	12
2.7.2 Eje salud:	14
2.7.3 Eje social:	14
III. MARCO METODOLOGICO	15
3.1 Objetivos de la Educación Física	15
3.1.1 Generales	15
3.1.2 Específicos.....	15
3.2. Variable	15
3.2.1 Definición Conceptual de la variable	15
3.2.2 Definición Operacional de Educación Física: (cuadro No. 1,2 y 3).....	16
3.3 Población	17
3.4 Muestra.....	17
3.5 Análisis Estadístico	17
3.6 Instrumentos	17
3.6.1 Encuestas.....	17

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	18
4.1. Recabación y tratamiento de la información.....	18
4.2 Recopilación de datos.....	18
4.2.1 Cuestionario para estudiantes.(anexo).....	18
4.2.2 Cuestionario para profesores de Educación Física.(anexo).....	18
4.2.3 Por medio de tarjado	18
4.2.4 Elaboración de diagramas de barras.....	18
4.2.5 Análisis Estadístico de la pregunta 14 de la encuesta a estudiantes de tercer grado ciclo básico.....	32
4.2.6 Análisis Estadístico de la pregunta 15 de la encuesta a maestros de Educación Física.....	32
4.2.7 Gráficas comparativas de los Ejes Motriz, Salud y Social de los Establecimientos Encuestados.....	33
V. CONCLUSIONES.....	35
VI. RECOMENDACIONES	36
VII. BIBLIOGRAFIA	37
VIII. ANEXOS	40
8.1 Cuestionario para Estudiantes	40
8.2 Cuestionario para Catedráticos.....	42
8.3 Propuesta de tabla dietética de alimentación diaria, para estudiantes del ciclo básico	45

INTRODUCCION

La Didáctica como teoría general de la enseñanza y aspecto particular de la pedagogía, no pueden concebir al adolescente como un ser pasivo y sin carácter que pueda ser conformado al arbitrio del maestro, más lo considera como un ser activo e independiente, que debe ser orientado por un caudal de conceptos y conocimientos personales, deseos, sentimientos y reflexiones que es preciso que conozca para conducirlo en forma creadora en su propia enseñanza.

El maestro como responsable directo de la formación de las nuevas generaciones y representante de la sociedad políticamente organizada, debe conocer los fines, objetivos y aspiraciones de ella; los avances de la tecnología educativa, la ciencia y la pedagogía ofrecen al estudiante una especial atención en su formación corporal, social y cultural.

La Educación Física, juega un papel importante dentro de la pedagogía moderna, atiende todo el aspecto corporal del hombre, sin olvidar que en este proceso interviene el medio ambiente donde se desarrolla y el ejercicio o movimiento que es la base fundamental.

La integración de una teoría general de la enseñanza-aprendizaje, tendrá que fundarse en lo general, en el desarrollo social, como los que proporciona la biología y la psicología, al desarrollar el proceso evolutivo del adolescente.

El Ministerio de Educación, por medio del Departamento de Educación Física, Salud y Deportes y la Escuela Normal Central de Educación Física, debe plantear la preocupación, porque los planes de estudio al respecto de la Educación Física en el adolescente en su desarrollo motriz, sea llevada por el camino de la enseñanza, con una metodología que le proporcione bienestar, recreación, salud e higiene, y sociabilidad, que llevarán al adolescente en un futuro a su madurez sana; es La Incidencia de la Educación Física, el fundamento principal de la Educación Integral del estudiante del Ciclo Básico.

El objetivo de la Educación Física, es favorecer la relación del adolescente y el medio, proponiendo actividades motrices, juegos y deportes con el fin de prepararlo sano y socialmente.

I. MARCO CONCEPTUAL

1.1 Antecedentes:

La Educación Física es tan antigua como el hombre, siempre se ha ocupado por la naturaleza y el medio en que radica el individuo, para proporcionarle actividades físicas que desarrollen su aspecto corporal, fisiológico, psicológico y social.

En el siglo XIX, se hacen notar más las actividades psíquicas y da paso a la Educación Física Moderna; Gut Muths (1759-1839) en su obra "Gimnasia para los Jóvenes "1793, da mucha importancia a los ejercicios gimnásticos para el individuo y la sociedad, y manifiesta que las actividades deben realizarse por la mañana o al levantarse y haciéndolos al aire libre.

Pehr Henrik Ling (1776-1839) da inicio a la gimnasia sueca, que tiene sus bases en una gimnasia pedagógica, militar, médica y estética, haciendo un programa para cada serie de ejercicios, donde primero van los preparatorios, los fundamentales y por último los calmantes.

Frieddrich Ludwin Jahn (17768-1852) alemán, padre de la gimnasia moderna alemana, en su obra " Los Torneos Alemanes", manifiesta que la Educación Física debe ser calificada como patriota y popular, porque la gimnasia viene a restablecer el equilibrio entre el cuerpo y el espíritu.

Valenciano Francisco Amoros y Ondeano (1770-1848) en su obra "Manual de Educación Física, Gimnasia y Moral", manifiesta que todos los ejercicios o actividades físicas deben ser dirigidas a establecer el carácter y la personalidad del individuo.

Urbano Francisco Toledo en su tesis "El Juego Como Auxiliar en el Aprendizaje "1974, Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos, Guatemala; manifiesta que el juego, es el ejercicio natural del niño en su infancia. Las modalidades básicas del juego son: juegos dirigidos y aplicados, libres y lecciones-cuento; además hay maestros que agregan los juegos populares y folklóricos. Todas las actividades físicas programadas y practicadas en forma

metodológica, hacen que el niño se recree, forme su carácter, tenga habilidad, destreza y ayude a su rendimiento escolar.

1.2 Justificación:

La educación es un proceso que capacita al individuo para hacer frente a nuevas situaciones que se presentan en la vida. La incidencia de las actividades motoras son el medio para tomar experiencia a través de la repetición de los ejercicios que proporciona la Educación Física; esta actividad desarrolla en el adolescente lo corporal y al mismo tiempo proporciona a los maestros medios para mejorar la metodología del aprendizaje. -

La Educación Física es el proceso pedagógico encaminado al desarrollo polifacético y armónico del hombre, que mediante la utilización de sus ejes motriz, salud y social que con los ejercicios físicos repetitivos, forma la personalidad del educando en todas sus manifestaciones, biológico, psíquico, salud y social.-

Tomando en cuenta que todo ejercicio físico efectuado tiene que medirse, hace que el maestro, haga un diagnóstico de la materia que imparte y compruebe la actividad que se ha propuesto, selecciona o corrige los contenidos programáticos de su materia, le proporciona los medios para dar una enseñanza correctiva, que viene a individualizar al estudiante, con el propósito que mejore su motricidad, la salud y la sociabilidad a través de ejercicios correctivos y actividades físicas, entre otras.

La Educación Física es el motor de las actividades corporales, cuando estas se hacen con un método apropiado y constante, se adquiere experiencia con la práctica, mejorando el desarrollo corporal, la habilidad y la destreza

Es necesario hacer el estudio de la Incidencia de la Educación Física en la formación del Estudiante del Ciclo de Educación Básica, para comprobar que los ejes motriz, salud y social del adolescente, son base para que él , adquiera su propia estima, en cuanto a una mejor higiene corporal y un comportamiento dentro de la sociedad que lo rodea.

En países como: España, Alemania, Estados Unidos, México, Guatemala, Brasil, Argentina y otros, tienen contemplado en el pensum de estudios, la

clase de Educación Física, como obligatoria y dirigida por personas especializadas en la materia; que en forma programada y siguiendo un proceso de desarrollo físico del adolescente, le proporciona actividades motoras que con su práctica constante desarrollan en él, la personalidad, el desarrollo corporal, que lo afianza para mejorar la relación con su medio.

Es necesario hacer el estudio de la relación que posee la Educación Física con la formación del adolescente, para comprobar que las actividades físicas que están comprendidas dentro de la Educación Integral, son parte directa de la educación del estudiante.

Es por esa razón que la clase de Educación Física, se da en el Ciclo de Educación media.

1.3 Planteamiento del problema:

El medio como factor primordial para que la persona ejecute ejercicios físicos, que desarrollen en él, resistencia, fuerza y salud, me trae a la mente la interrogante

¿Cuál es la Incidencia de la Educación Física en la formación del Estudiante del Ciclo de Educación Básica?

1.4 Alcances y Límites: Fomento de la Educación Física a Nivel Medio.

1.4.1 Alcances:

Los resultados de la investigación, se pueden generalizar a Estudiantes del Ciclo Básico Experimental de la ciudad capital.

1.4.2 Límites:

1.4.2.1 Espaciales:

Institutos Experimentales de Educación Media de la ciudad capital: Dr. Carlos Federico Mora, Carlos Martínez Duran, José Matos Pacheco, Simón Bolívar y Enrique Gómez Carrillo.

1.4.2.2 Temporales:

Abarca el primer trimestre del ciclo escolar del año 2000.

1.4.2.3 Población:

2897 estudiantes del Ciclo Básico del tercer grado.

1.4.3 Aspecto Psicológico

No se considera el aspecto psicológico

II. MARCO TEORICO

El presente marco teórico representa los conceptos científicos de la Educación Física que van en una estrecha unión a sus objetivos planteados

2.1 Conceptos de Educación Física:

2.1.1. S. Giuliano " La Educación Física es aquella parte de la actividad que, desarrollando por medio de los movimientos voluntarios y precisos, la esfera fisiológica, psíquica, moral y social, mejora el potencial temperamental, refuerza y educa el carácter, contribuyendo durante la edad evolutiva a la formación de una mejor personalidad del futuro hombre " (1).

2.1.2 Conjunto de experiencias conseguidas mediante actividades físicas que tienden a formar la personalidad del individuo. (2).

2.1.3. Proceso educativo, basado científicamente, sobre las experiencias a través del movimiento, por las cuales produce cambios en el individuo. (3).

2.1.4. Es la espiritualidad y la vida social de la persona a través del movimiento que actúa sobre la voluntad y el carácter de las personas para desarrollar en ellos normas, hábitos de higiene y salud.

2.1.5 " Desarrollo corporal de la persona y su estado psíquico, que conducen a un equilibrio para el aprendizaje" (4)

¹ Enciclopedia Técnica de la Educación, Edit. Santillana S.A. Madrid, España tomo V. 1975. 17p.

² Diccionario Pedagógico. Editorial Labor. S.A., México 1974. Tomo I 304p.

³ Seybold Annemarie, "Principios didácticos de la Educación Física". Edit Kapelusz Buenos Aires, Argentina 1976. 8p.

⁴ Diccionario de Pedagogía Labor. Tomo 1. México, 1974. Dr. Víctor García de la Hoz.

2.2 Objetivos Generales de la Educación Física:

2.2.1 Elevar el rendimiento motor en relación con un aumento de la base táctica de las habilidades específicas.

2.2.2 Valorar la relación beneficio del ejercicio físico y salud, como una necesidad para la vida.

2.2.3 Propiciar una actitud crítica que permita diferenciar y valorar los hábitos y efectos positivos y negativos de la actividad física.

2.2.4 Favorecer mediante la práctica física, los cambios anatómicos, fisiológicos y los efectos psicológicos propios del adolescente.⁽⁷⁾

2.3 Historia de la Educación Física:

2.3.1 Época Antigua

La Educación Física nace al mismo tiempo que la pedagogía, que es la ciencia de la educación, al principio no se le da la importancia académica que se requiere y queda legada a una educación de tipo recreativo o de pasa tiempo; años después se dan cuenta los pedagogos que la Educación Física, es fundamental para el desarrollo corporal y disciplinario del individuo.

2.3.2 Época Clásica

En la época clásica la Educación Física por su aspecto disciplinario, se le toma como una educación de tipo militar; con el apareamiento de la psicología, la pedagogía y la biología, nace verdaderamente la Educación Física Contemporánea, porque a partir de la segunda guerra mundial, la pedagogía cambia su filosofía y se propone integrar toda la educación, partiendo de la instrucción al valor educativo.

⁷ Guías Curriculares del Ministerio de Educación Pública, Rubro educación Física, 1996.

2.3.3 Época Moderna

La Educación Física al ser reconocida como una disciplina capaz de formar al individuo en todas sus manifestaciones, reconoce que la práctica de las actividades físicas (ejercicios o movimientos) en forma repetida, metodológica y didáctica, y con la ayuda de la psicobiología, psicopedagogía y la fisiología, contribuyen a formar los objetivos primordiales para desarrollar la personalidad, desarrollo corporal, su estado social y el aprendizaje, tomando como base para sus actividades motoras la gimnasia, el juego, el pre-deporte y el deporte.

2.3.4 La Educación Física en Guatemala:

La Educación Física desde sus inicios fue puramente de tipo militar como sucedió en los demás países del mundo, las personas encargadas de transmitir este conocimiento, tan solo tenían un diploma de haber asistido por tres meses a recibir el curso de instrucción militar en formaciones y desfiles; diploma que los acreditaba como maestros de Educación Física empíricos para trabajar en los establecimientos de Educación Primaria de la República.

Con el correr del tiempo la educación avanza y el Ministerio de Educación se ve en la necesidad de crear la Escuela de Educación Física con el nombre de ESCUELA DE GIMNASIA, cuyo fin era el de preparar maestros que prepararan a los alumnos para los desfiles que se llevaban acabo el 29 de junio como Homenaje al Ejército y el 15 de septiembre, como Homenaje a la Patria y lucieran sus lindas gimnasias; los primeros directores de esta escuela fueron Manuel Galich y Raúl Ocegueda.

La Escuela de Gimnasia se cierra, al crear el Ministerio de Educación, en la Educación Media, el Ciclo de Educación Básica, por lo que nace en el año de 1961 la Escuela Normal de Educación Física, en donde el estudiante obtiene el Título de Maestro de Educación Física; siendo su

fundador y Director el Mayor Manuel Angel Ponce Amesquita. En la actualidad por Decreto Ley 76-97 se llama Escuela Normal Central de Educación Física.

2.3.5 Filosofía de la Educación Física en Guatemala:

Antes de la creación de la escuela Normal de Educación Física, año 1961, era puramente militarista y en la actualidad por el avance de la biología y la pedagogía, su filosofía es puramente formativa con tendencia a lo deportivo.

2.4. Medios de la Educación Física:

El individuo desde que viene al mundo, nace con capacidades y disposiciones que solo las puede desarrollar con ejercicios o movimientos adecuados, de ello "movimiento y ejercicio" son los medios específicos de la Educación Física, que al hacer un estudio de los aspectos biológico, mecánico, fisiológico y psicológico de la persona, se puede decir que se fundamenta el desarrollo corporal, social y del aprendizaje, en el ejercicio repetitivo.

Los medios de la Educación Física, corresponden a las actividades y procesos físicos, que a través de ellos se alcanza la educación, la instrucción y el desarrollo corporal, así como, conocimientos, destrezas, fuerza, resistencia y habilidades motrices.

En el congreso de ICHPER, en Kiev R. F. Alemania 1979, se manifiesta que "El Movimiento" constituye el medio general de la Educación Física y como medio específico "El Ejercicio Físico", que es concebido como la acción sistemática para ejercer una acción corporal determinada.

El ejercicio como tarea o acción puede ser de: educar, entrenar o perfeccionar, esto lo lleva a la ejercitación del juego, la gimnasia y el deporte; conjuntamente con el movimiento, son a la vez objetivos y medios de la Educación Física.

2.5 Aspectos de la Educación Física

Las actividades o ejercicios físicos, son para el niño una liberación espontánea de energía física y psíquica, que por estar muy relacionadas entre si, al faltar una de ellas, el ejercicio o movimiento quedaría inhibido o alterado. Haciendo un estudio de las características que lleva el ejercicio físico a la hora de su ejecución, se puede observar dos aspectos: El Técnico y El Psicobiológico.

2.5.1 Aspecto Técnico:

Los ejercicios que en este aspecto entran en acción son primordialmente para la vida y desarrollo de la persona, así, los ejercicios pueden ser analítico y sintético.

2.5.1.1 Ejercicio Analítico:

Hace un estudio de los huesos, articulaciones, músculos, sistema nervioso, etc. de todo el cuerpo, o sea el estudio anatómico del individuo para ejecutar un ejercicio apropiado a cada parte de su cuerpo.

2.5.1.2 Ejercicio Sintético:

Entra en juego el sistema nervioso, porque los ejercicios son naturales y espontáneos para que el movimiento sea integral sin que prevalezca una parte del cuerpo, que es lo esencial para todo individuo.

2.5.2 Aspecto Psicobiológico:

En la vida, el aspecto psicobiológico es fundamental para los movimientos físicos, porque el movimiento va de una reacción motora, ante una excitación interna o externa, que aprovecha las propiedades de los músculos como la excitabilidad y poder de concentración.

Para que haya contracción muscular, es necesario un estímulo capaz de excitar a la fibra muscular que se encuentra insertada en el hueso, produciendo así, el movimiento.

El estímulo natural es la corriente nerviosa que llega a los músculos por medio de los motores. El ejercicio físico lo define el profesor Muska Mosston como, "Un acto voluntario aceptado libremente con intención de mejorar a la persona". "Es fundamentalmente controlado cualitativa y cuantitativamente y tiene intencionalidad .

Las funciones de los medios de la Educación Física, están relacionados con el proceso docente-aprendizaje, manifestándose para ello así:

Forma y garantiza la asimilación de los conocimientos, hábitos, habilidades y capacidades.

Propicia la adquisición de cualidades morales, y volutivas, convicciones valores y actitudes positivas, y contribuye al logro de cambios cualitativos en la personalidad del adolescente

2.6 Ejes de la Educación Física:

2.6.1 Eje Motriz

Acción que poseen los músculos para la movilización del Individuo.

2.6.2 Eje Salud:

Acción que tienen los ejercicios físicos, para el mantenimiento saludable de la persona .

2.6.3 Eje Social:

Acción que ejercen las experiencias, al efectuar ejercicios físicos en grupo de otras personas o en los eventos de competición.

2.7 Terminología usada en los ejes de la Educación Física:

2.7.1 Eje motriz:

2.7.1.1 Motriz:

Contracción muscular que efectúa la persona al momento de efectuar un movimiento.

2.7.1.2 Corporal:

Conocimiento personal de todas las partes del cuerpo.

2.7.1.3 Velocidad:

Capacidad de realizar un movimiento con la máxima rapidez en la unidad de tiempo; en los deportes este factor es de gran importancia ejemplo: la carrera de velocidad que depende de la capacidad de rendimiento del corredor, teniendo su base principal en la armonía de los músculos y los nervios del cuerpo.

2.7.1.4 Fuerza:

Es la capacidad de un músculo o grupo de músculos o la acción de todo el organismo, para vencer una resistencia, para crear tensión en empujar, jalar o levantar una cosa o bien para darle mejor fuerza muscular , aumentando su diámetro.

2.7.1.5 Resistencia:

Capacidad que posee una persona, para repetir un movimiento, gran numero de veces; existiendo tres tipos de resistencia : muscular, circulatoria y respiratoria.

2.7.1.6 Flexibilidad:

Disposición que tiene el cuerpo para doblarse sin llegar a romperse un músculo o hueso, esto depende de la habilidad y agilidad que posea la persona.

2.7.1.7 Destreza:

Agilidad que posee una persona para ejecutar un movimiento repentinamente, en donde la elasticidad de los músculos se conjugan en forma armónica.

2.7.2 Eje salud:

2.7.2.1 Ambiental:

Contacto de la persona con el ambiente donde ejecuta su preparación física o deportiva.

2.7.2.2. Individual.

Movimientos propios ejecutados por una persona en un momento determinado.

2.7.2.3 Salud:

Estado del ser orgánico que ejerce normalmente todas sus funciones para mantenerse en un estado higiénico de salud.

2.7.3 Eje social:

2.7.3.1. Trabajo Colectivo:

Actividad humana que requiere un esfuerzo material o espiritual, para obtener un resultado agradable y correcto, máxime cuando se hace deporte.

2.7.3.2. Conducta:

Comportamiento y manifestación de la persona, para aceptar una disciplina que lo lleve a cambiar sus normas de comportamiento y de personalidad.

2.7.3.3 Socialización:

Tendencia que lleva al hombre a la vida social, buscando relación con sus semejantes para trabajar en grupo, de acuerdo a sus posibilidades y preferencias para realizar la tarea en común , la cual es ejecutada con esfuerzo de todos.

III. MARCO METODOLOGICO

3.1 Objetivos de la Educación Física

3.1.1 Generales

Determinar la Incidencia de la Educación Física en los Estudiantes del Ciclo Básico, en sus ejes motriz, social y salud.

3.1.2 Específicos

3.1.2.1 Establecer cambios de coordinación en el estudiante, en su desarrollo motriz.

3.1.2.2 Determinar cambios en el estudiante en su socialización.

3.1.2.3 Determinar cambios en el estudiante en sus hábitos de higiene y en su alimentación.

3.2. Variable:

Incidencia de la Educación Física de los Estudiantes del Ciclo Básico

3.2.1 Definición conceptual de la variable:

Es el movimiento en acción repetitiva, que se efectúa con las actividades físicas que vienen a dar un desarrollo biológico, psicológico y sociológico, al adolescente.

3.2.2 Definición Operacional de Educación Física: (cuadro No. 1,2 y 3).

3.2.2.1 Eje Motriz.

**Cuadro No.1
INDICADOR EJE MOTRIZ**

Objetivos	Sub-indicadores	Encuesta	
		Estudiantes	Educadores
3.2.2.1	Motricidad		1 y 10
3.2.2.1	Corporal	1	2
3.2.2.1	Velocidad	2	3
3.2.2.1	Fuerza	3	4
3.2.2.1	Resistencia	4-5	5
3.2.2.1	Flexibilidad	6	6
3.2.2.1	Destreza	7	7

3.2.2.2 Eje Salud

**Cuadro No.2
INDICADORES EJE SALUD**

Objetivos	Sub-indicadores	Encuesta	
		Estudiantes	Educadores
3.2.2.2	Higiene		1 y 11
3.2.2.2	Individual	8	9
3.2.2.2	Colectiva	9	10
3.2.2.2	Ambiental	10	8

3.2.2.3 Eje Social

**Cuadro No.3
INDICADORES EJE SOCIAL**

Objetivos	Sub-indicadores	Encuesta	
		Estudiantes	Educadores
3.2.2.3	Sociabilidad		1 y 14
3.2.2.3	Conducta	11	13
3.2.2.3	Trabajo Colectivo	12	12
3.2.2.3	Socialización	13	14

3.3 Población

Estudiantes de Institutos Experimentales de Educación del Ciclo Básico de la ciudad capital.

3.4 Muestra

Alumnos de los Institutos Experimentales de la ciudad capital, siendo los siguientes: Dr. Carlos Federico Mora, Dr. Carlos Martínez Duran, José Matos Pacheco, Simón Bolívar y Enrique Gómez carrillo

$$n = \frac{N}{Nd^2 - 1}$$

n = Toma de la muestra.

N = Toma de la población.

d = Margen de error permitido.

$$n = \frac{2897}{2897(0.048)^2 - 1} ; \quad n = \frac{2897}{5675} ; \quad n = 505$$

3.5 Análisis Estadístico

Todo el programa estadístico, se trabajó con Microsoft® Excel 2000.

3.6 Instrumentos

3.6.1 Encuestas

3.6.1.1 Estudiantes

3.6.1.2 Educadores

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Recabación y tratamiento de la información.

La información se obtuvo por medio de las 505 encuestas pasadas a estudiantes de tercer grado y 14 catedráticos de los Institutos Experimentales antes mencionados de la ciudad capital.

4.2 Recopilación de datos:

4.2.1 Cuestionario para estudiantes.(anexo).

4.2.2 Cuestionario para profesores de Educación Física.(anexo)

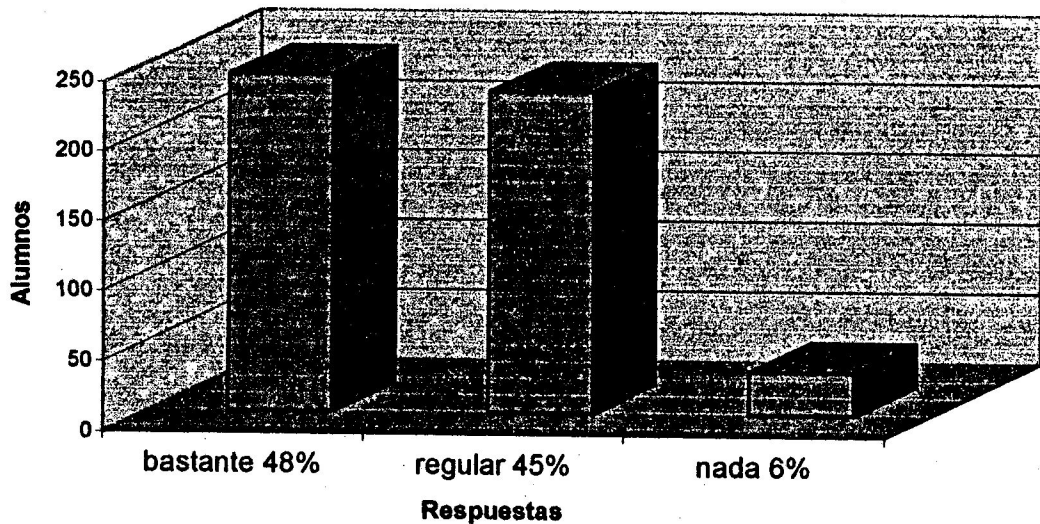
4.2.3 Por medio de tarjado .

4.2.4 Elaboración de diagramas de barras.

4.2.4.1 Gráficas de la encuesta a estudiantes de 3er. Grado Ciclo Básico.

Pregunta 1

¿ Le ha ayudado la práctica de la educación física en el desarrollo corporal?

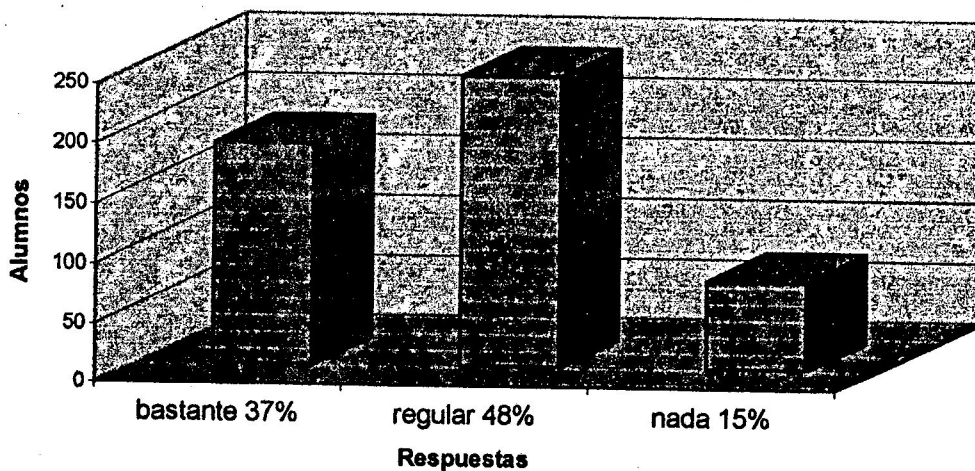


Interpretación:

El 48% manifestó que la Educación Física, les ayuda a mantener el desarrollo muscular y el 45% que es regular.

Pregunta 2

¿ Le ha ayudado la práctica de la Educación Física en el desarrollo de sus músculos?

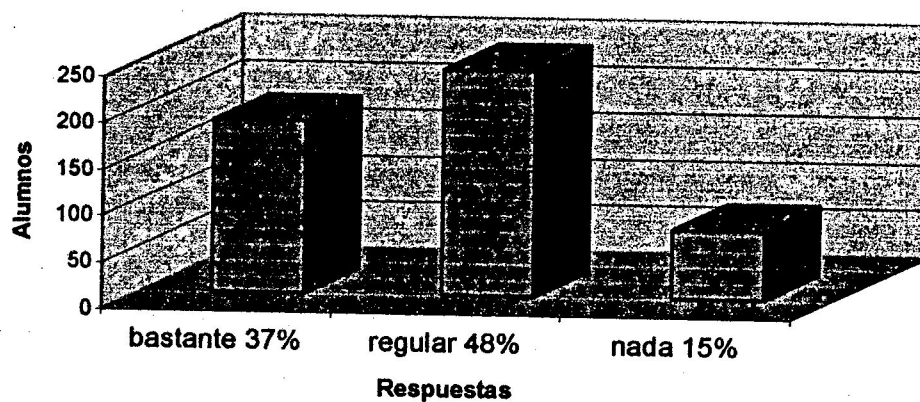


Interpretación:

El 48% manifestó que la Educación Física les ayuda regularmente en el desarrollo muscular, el 37% bastante y el 15% nada.

Pregunta 3

¿ Considera que la práctica de la Educación Física le ha ayudado a desarrollar sus músculos, para que en el momento de competir tenga mayor velocidad?

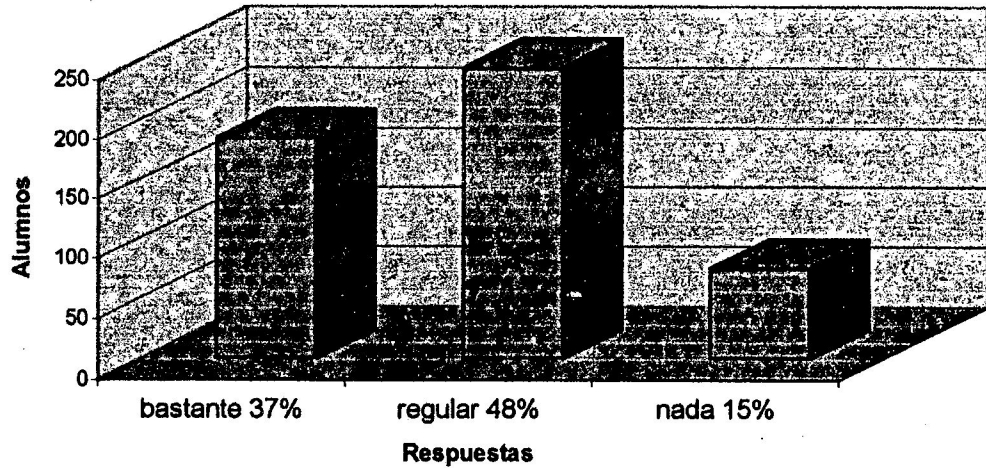


Interpretación:

El 48% manifestó que la Educación Física les ayuda en forma regular en alcanzar la velocidad al competir, el 37% bastante y el 15% en nada.

Pregunta 4

¿Considera que la práctica de la Educación Física le da fuerza a la masa muscular?

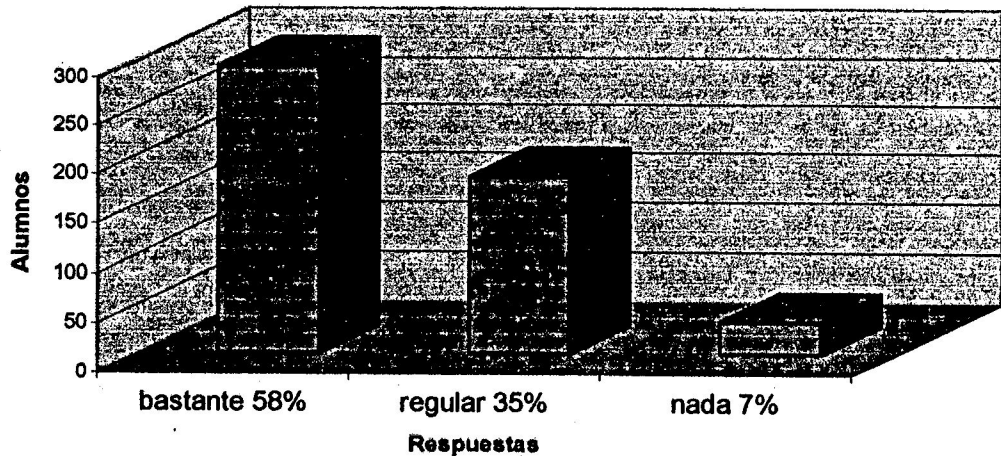


Interpretación:

La fuerza de la masa muscular se alcanza en un 48% en forma regular, el 37% bastante y el 15% en nada.

Pregunta 5

¿Considera que la práctica de la Educación Física le ayuda a mantener la resistencia muscular?

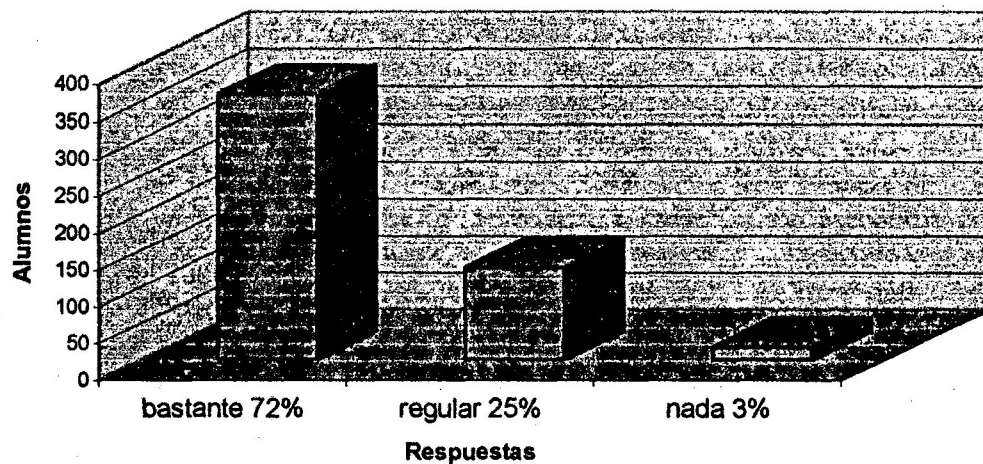


Interpretación:

El 58% manifestó que la Educación Física ayuda bastante para mantener la resistencia muscular y el 35% en forma regular.

Pregunta 6

La práctica de la Educación Física, ¿Le proporciona flexibilidad y destreza al cuerpo, para sus movimientos?

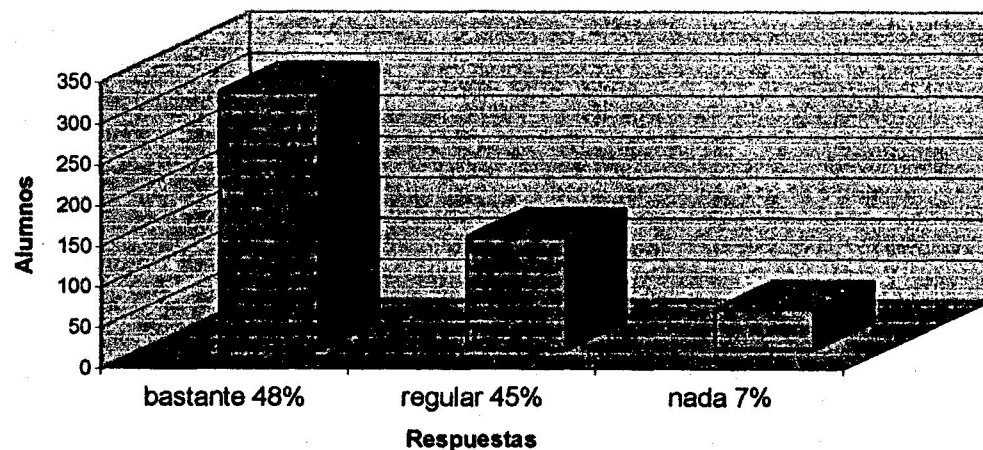


Interpretación:

El 72% manifestó que la Educación Física les ayuda bastante para la flexibilidad y destreza del cuerpo y el 25% en forma regular.

Pregunta 7

¿Considera que la práctica de la Educación Física le proporciona mejor higiene personal?

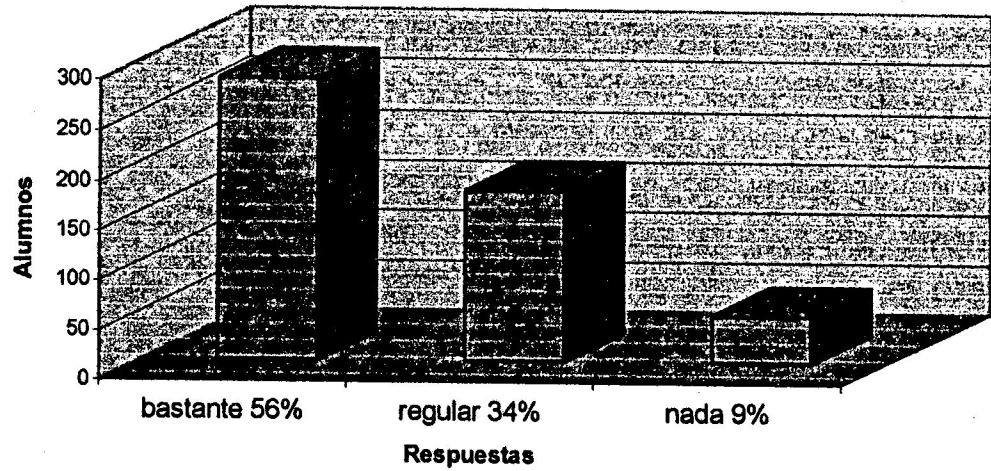


Interpretación:

El 48% manifestó que la higiene personal se obtiene al hacer Educación Física, mientras que el 45% es regular.

Pregunta 8

¿Considera que la práctica de la Educación Física , mejora la salud, si la practica en forma grupal?

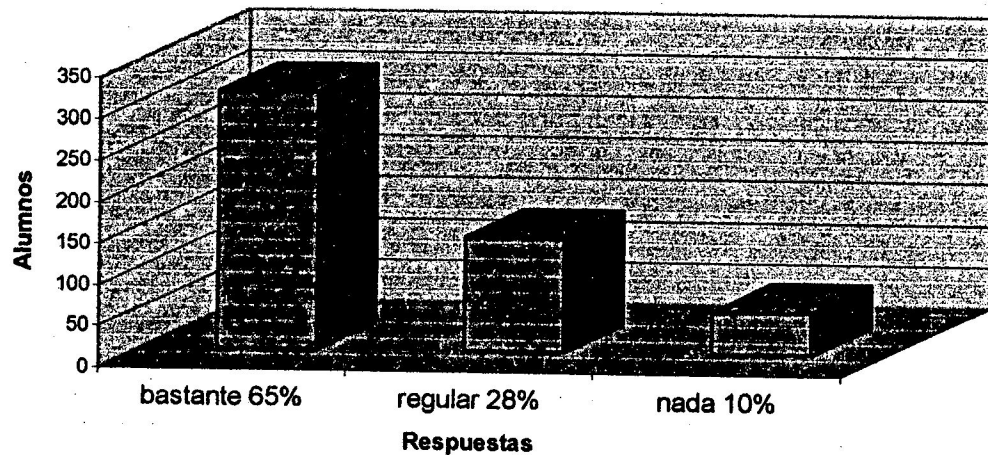


Interpretación:

El 56% manifestó que la Educación Física mejora la salud y el 34% que es regular.

Pregunta 9

¿Considera que la higiene del medio ambiente es base para practicar la Educación Física?

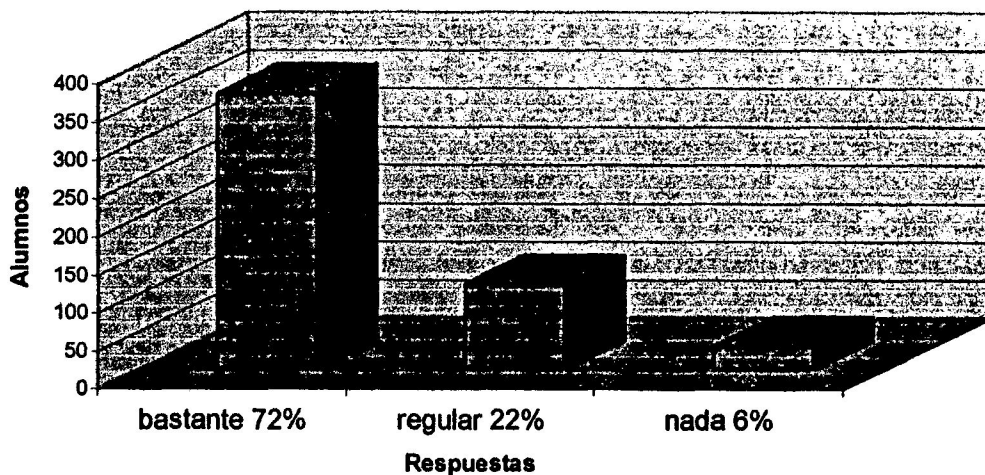


Interpretación:

El 65% manifestó que el medio es base para practicar la Educación Física y el 28% que es regular.

Pregunta 10

La práctica de la Educación Física, en un medio higiénico, ¿Mejora la actividad motora y la salud de la persona?

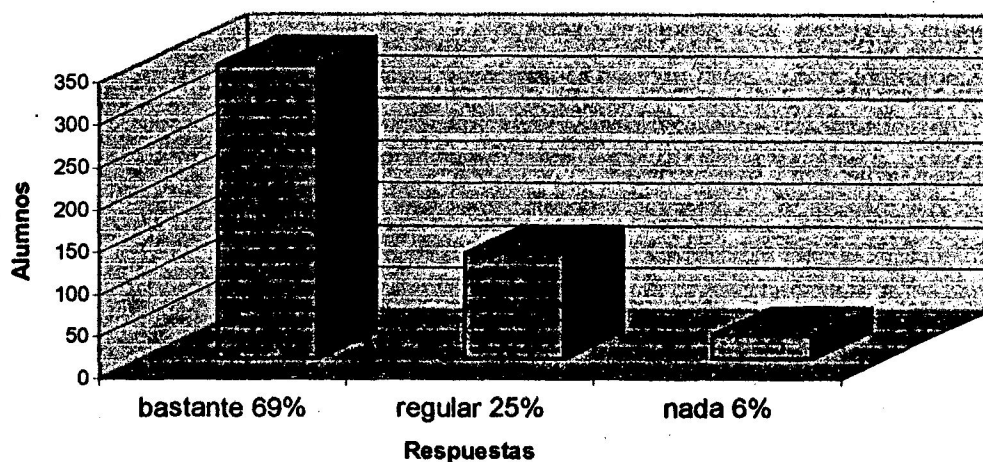


Interpretación:

El 72% manifestó que la práctica de la Educación Física en un medio higiénico mejora bastante la actividad motora y la salud y un 22% que es regular.

Pregunta 11

¿ Al practicar la Educación Física mejora la salud mental?



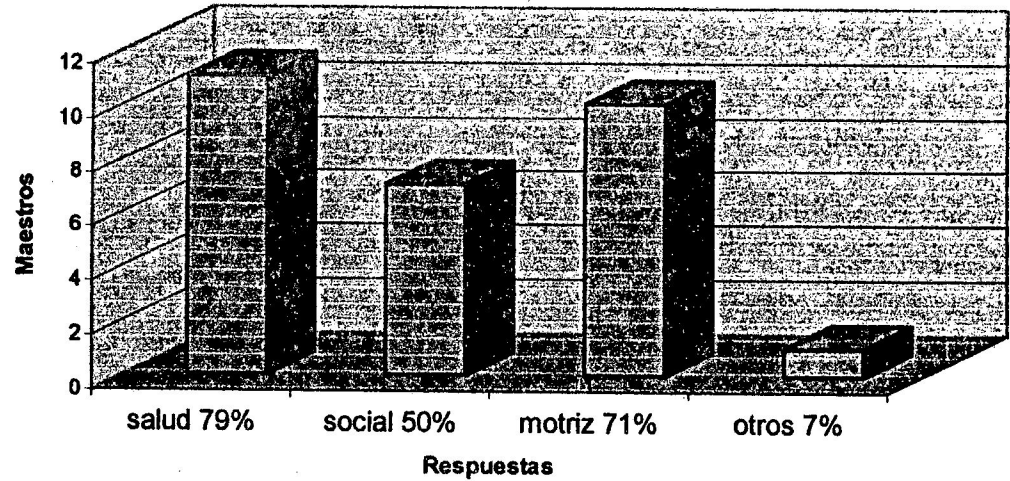
Interpretación:

El 69% manifestó que la salud mental mejora bastante al practicar la Educación Física y el 25% que es regular.

4.2.4.2 Gráficas de la encuesta a maestros de Educación Física.

Pregunta 1

¿Qué cambios suceden en el estudiante, al practicar la clase de Educación Física?

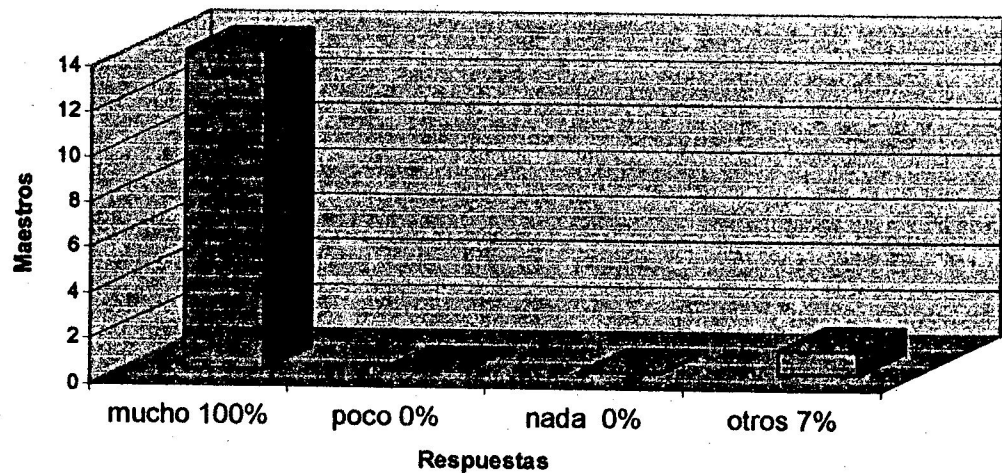


Interpretación :

El 79% manifestó que la salud mejora bastante con la práctica de la Educación Física, el 71% lo motriz y el 50% lo social.

Pregunta 2

La práctica de la Educación Física es importante en la formación corporal del educando

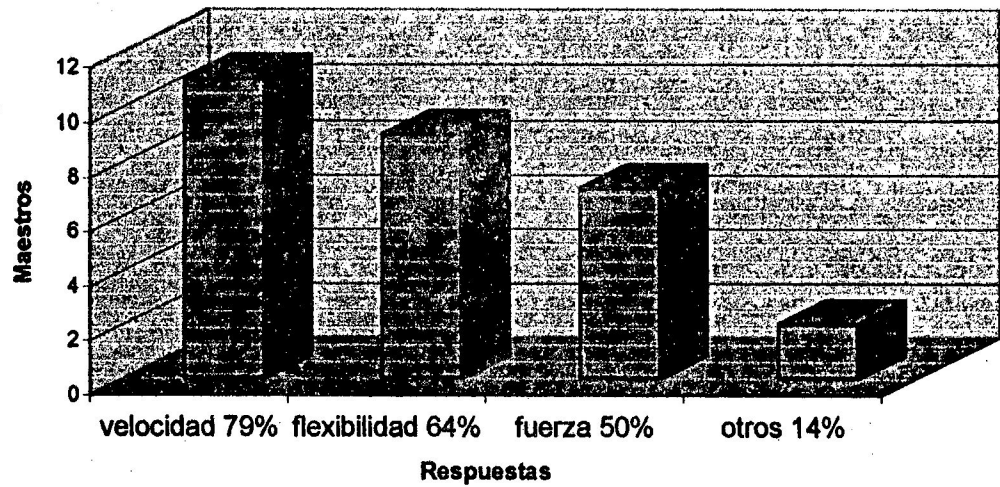


Interpretación :

El 100% manifestó que la Educación Física mejora bastante la formación corporal del educando.

Pregunta 3

En una competencia, los ejercicios motores le dan al estudiante

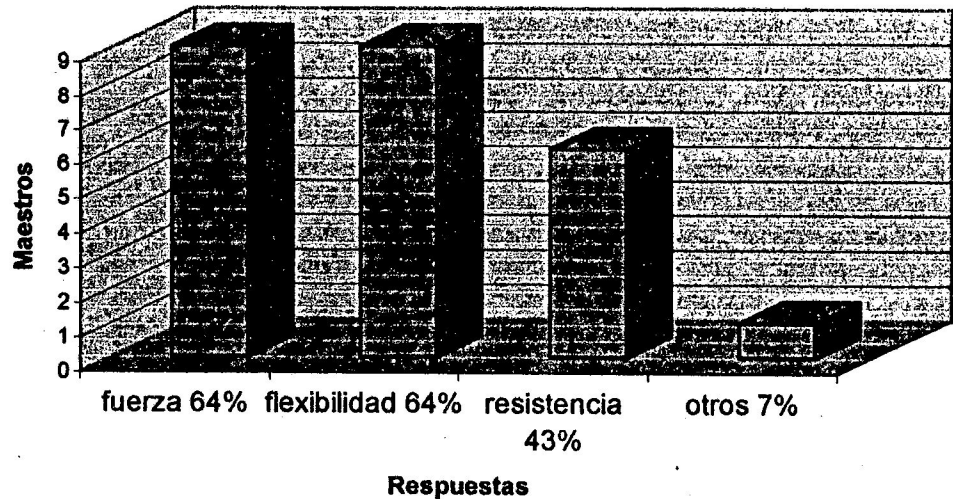


Interpretación :

El 79% manifestó que los ejercicios motores le dan velocidad, el 64% flexibilidad y el 50% fuerza.

Pregunta 4

El movimiento físico le proporciona al cuerpo

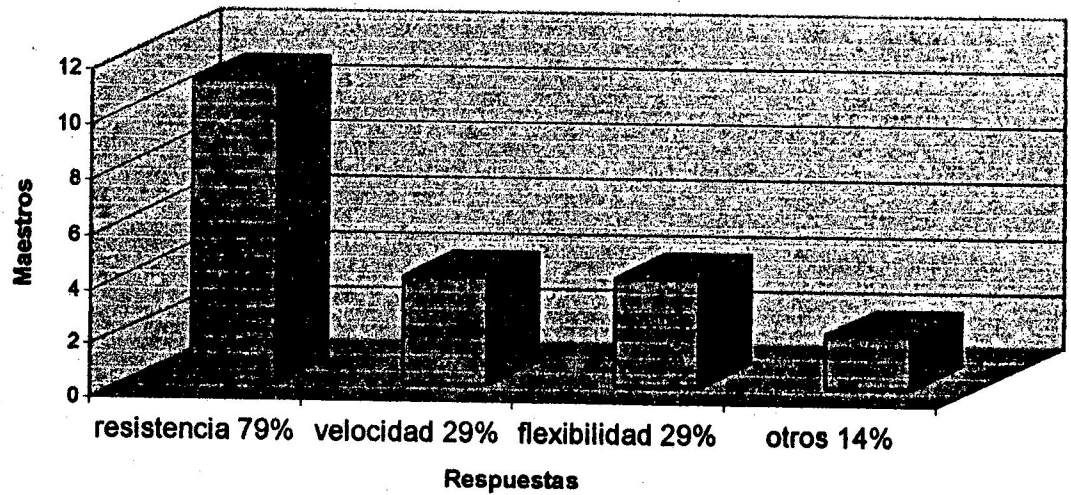


Interpretación :

El 64% manifestó que el movimiento físico, le proporciona al cuerpo fuerza y flexibilidad y un 43% de resistencia.

Pregunta 5

Al estudiante, la acción repetitiva de los ejercicios específicos para las piernas, le da a la mismas

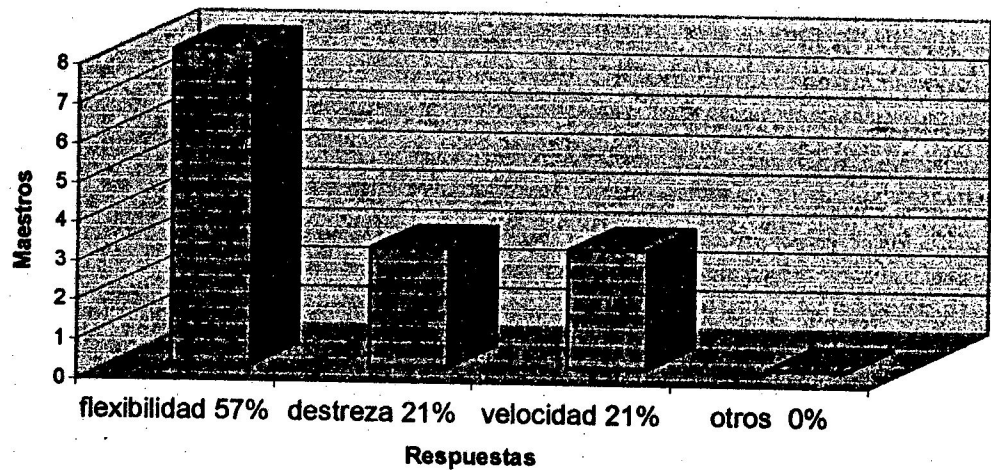


Interpretación :

La acción repetitiva de los ejercicios para las piernas le da resistencia en un 79% velocidad y flexibilidad el 29%.

Pregunta 6

La práctica constante de la Educación Física, le proporciona a la masa corporal

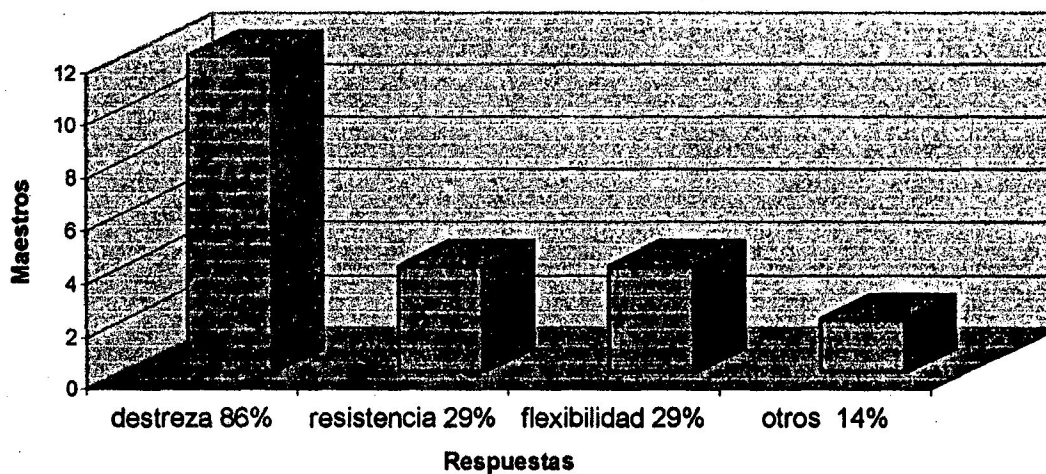


Interpretación :

La práctica constante de la Educación Física, le da a la masa corporal un 57% de flexibilidad , un 21% de destreza y velocidad.

Pregunta 7

El tiempo que usted dedica a sus alumnos en la práctica motriz, le es suficiente para formar en ellos

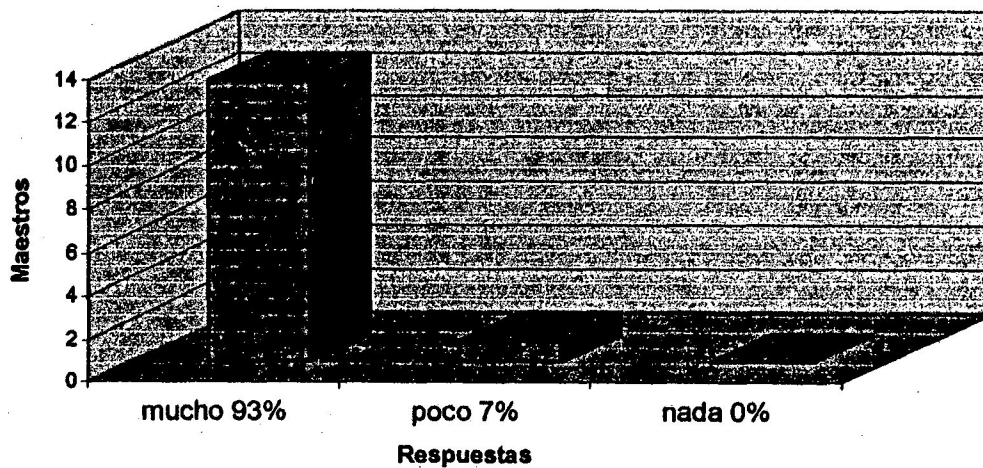


Interpretación :

El tiempo dedicado a la práctica motriz, forma el 86% de destreza y el 29% flexibilidad y resistencia.

Pregunta 8

¿Contribuye la Educación Física a mantener la salud del estudiante ?

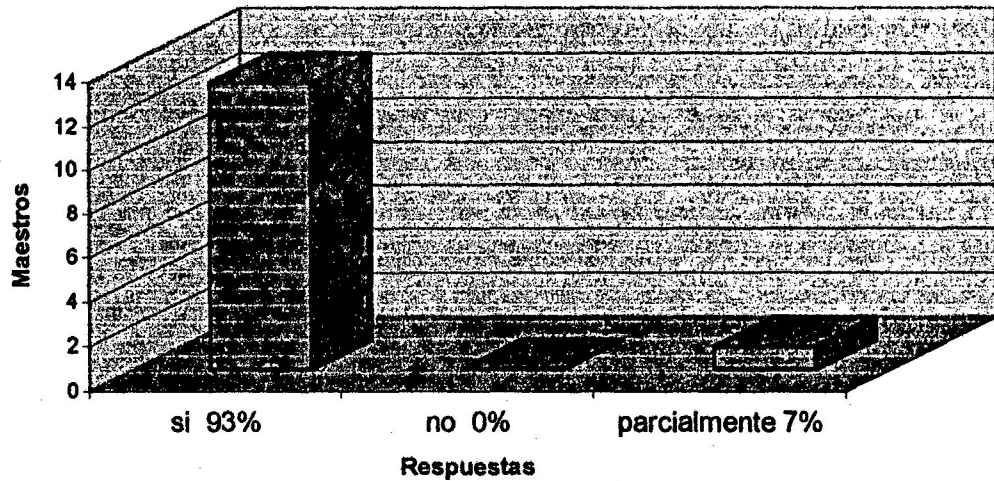


Interpretación :

El 93% manifestó que la práctica de la Educación Física, mantiene la salud del estudiante.

Pregunta 9

¿La Educación Física ayuda a prevenir y corregir las enfermedades respiratorias del estudiante?

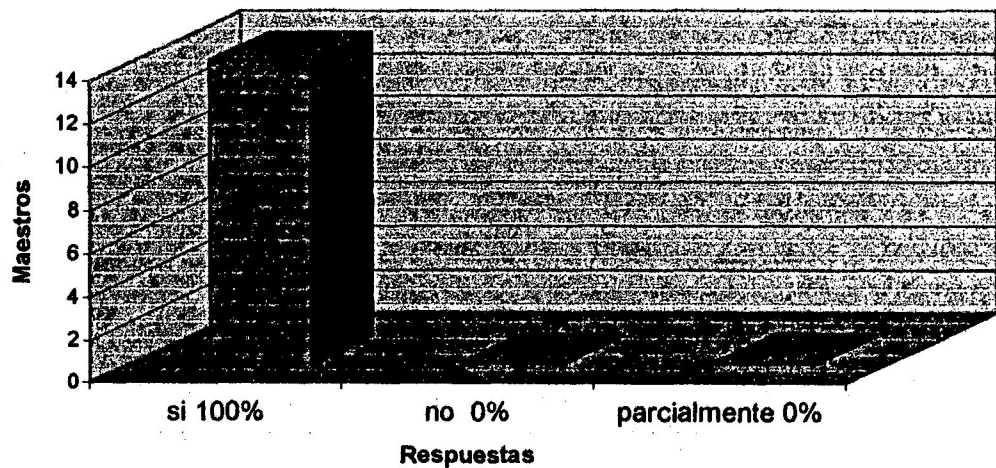


Interpretación :

El 93% manifestó que la Educación Física previene y corrige las enfermedades respiratorias.

Pregunta 10

¿La alimentación es base fundamental para el fortalecimiento de la masa muscular?

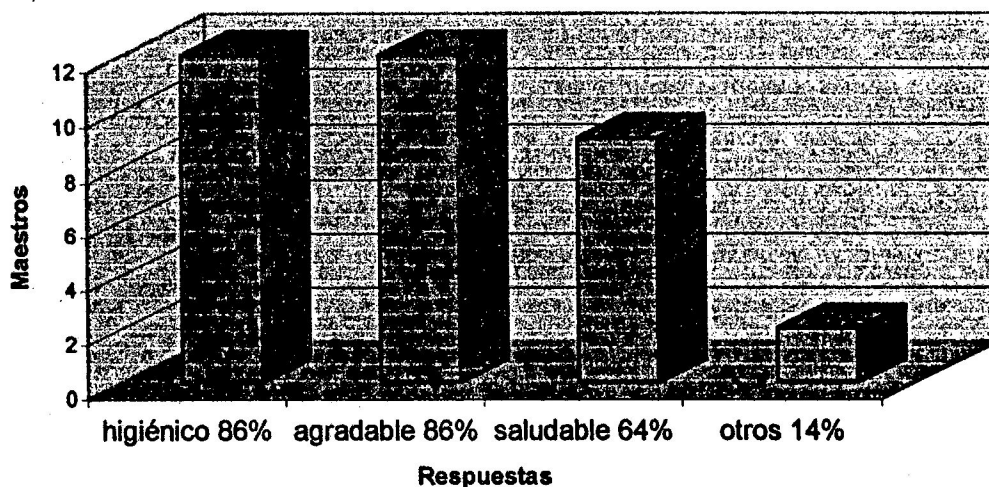


Interpretación :

El 100% manifestó que la alimentación es base para fortalecer la masa muscular.

Pregunta 11

El lugar donde se imparte la clase de Educación Física, debera estar en un ambiente

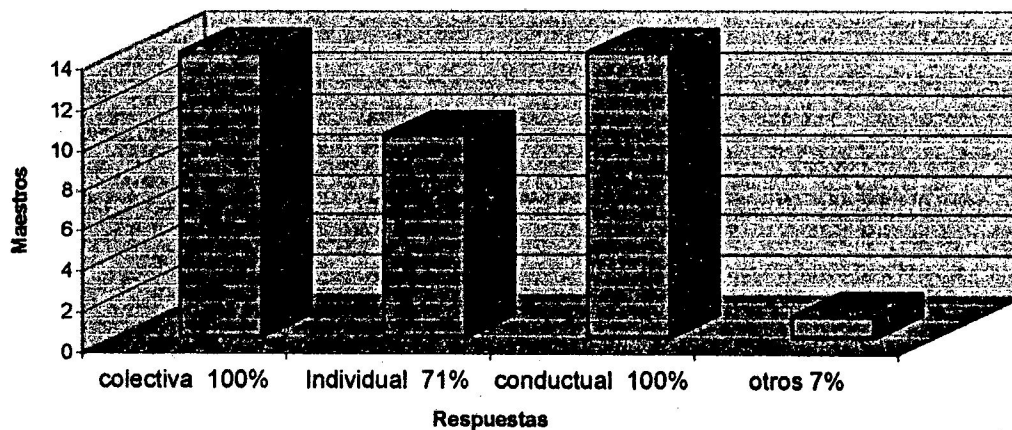


Interpretación :

El 86% manifestó que el lugar donde se imparte la Educación Física, debe estar en un ambiente higiénico y agradable y el 64% en un ambiente saludable.

Pregunta 12

Se presta la clase de Educación Física para que el estudiante trabaje en forma

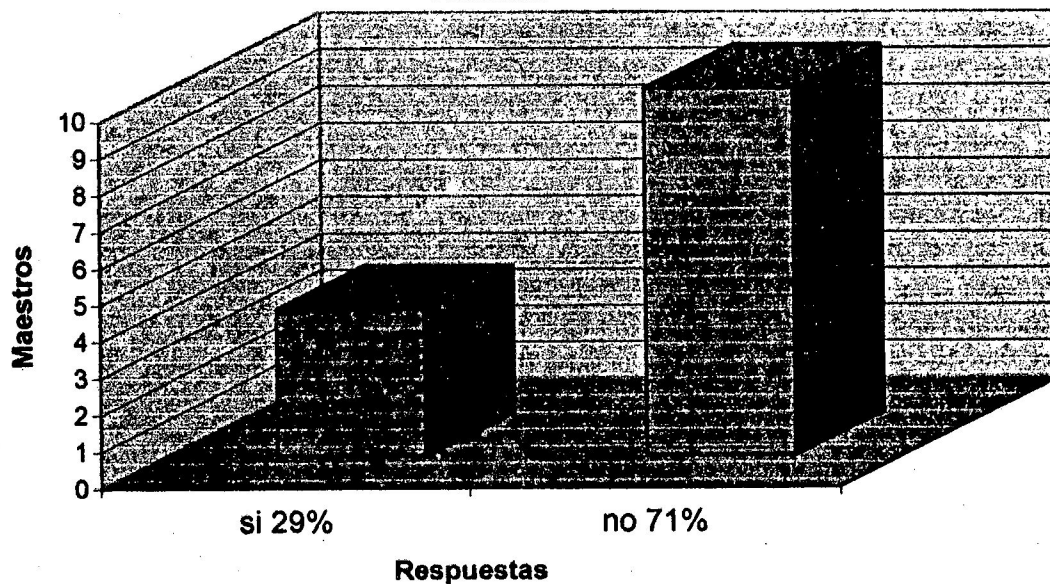


Interpretación :

El 100% manifestó que la Educación Física se presta para que trabaje en forma colectiva y conductual, un 71% en forma individual.

Pregunta 13

El tiempo establecido por el Ministerio de Educación para impartir el curso de Educación Física a los alumnos, es suficiente para darles normas de conducta

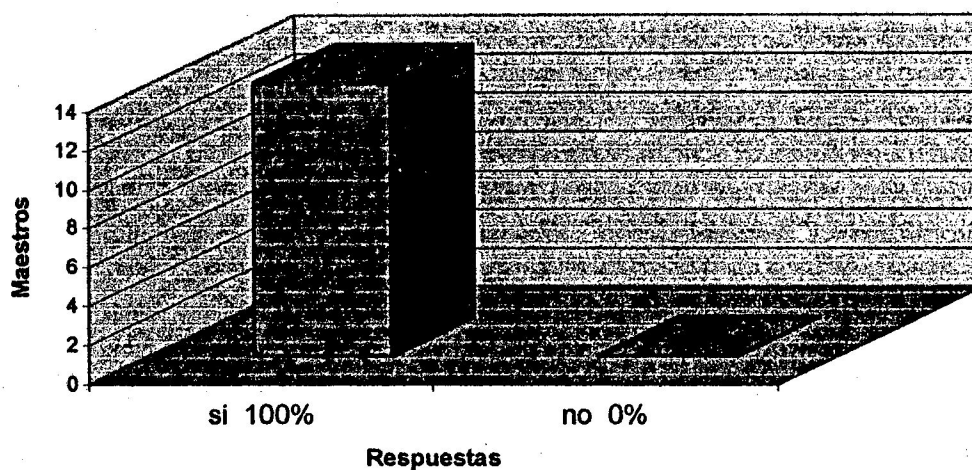


Interpretación :

El 71% manifestó que el tiempo del curso les es imposible para darles a los estudiantes normas de conducta y el 29% que si.

Pregunta 14

A través de la Educación Física al estudiante, ¿Se le puede socializar?



Interpretación :

El 100% manifestó que la Educación Física, si socializa al estudiante.

4.2.5 Análisis Estadístico de la pregunta 14 de la encuesta aplicada a estudiantes de tercer grado Ciclo Básico.

4.2.5.1 Que los maestros sean más estrictos, solo así, puede haber orden y disciplina en la práctica de la Educación Física y Deportes.

4.2.5.2 Que se mantengan limpias y específicas las instalaciones deportivas y equipo abundante para cada una de ellas.

4.2.5.3 Que la clase de Educación Física sea de cuatro horas a la semana y no de dos períodos como lo es en la actualidad.

4.2.5.4 Hacer mas gimnasia específica para el deporte que se practique, como campeonatos de cada deporte.

4.2.5.5 Que el maestro al tratar al estudiante , mejore su vocabulario y que se use vestuario adecuado para la práctica gimnástica y deportiva.

4.2.5.6 Que se trabaje en grupos, durante todo el año escolar.

4.2.5.7 Que se nombre instructores para cada deporte que se practique.

4.2.5.8 Que la Educación Física, el maestro la haga más dinámica.

4.2.5.9 Que la Educación Física es necesaria para los alumnos del Ciclo Básico porque mejora su cuerpo, les da habilidad y agilidad, como salud y los socializa.

4.2.6 Análisis Estadístico de la pregunta 15 de la encuesta aplicada a maestros de Educación Física.

4.2.6.1 Que se ponga en práctica la nueva guía curricular en todo el país y que se trabaje por unidades todos los trimestres.

4.2.6.2 Mejores instalaciones deportivas.

4.2.6.3 Que llegue la refacción escolar a los estudiantes del Ciclo Básico.

4.2.6.4 Que el Ciclo Básico , además del profesor de gimnasia o titular, se nombre profesor para cada deporte.

4.2.6.5 Suficientes implementos deportivos para cada establecimiento

4.2.6.6 Como la Educación Física, es parte Integral de la Educación, deben de dársele 30 períodos al mes como todas las demás materias.

4.2.6.7 Que se facilite el acceso a las instalaciones deportivas existentes a nivel departamental y municipal.

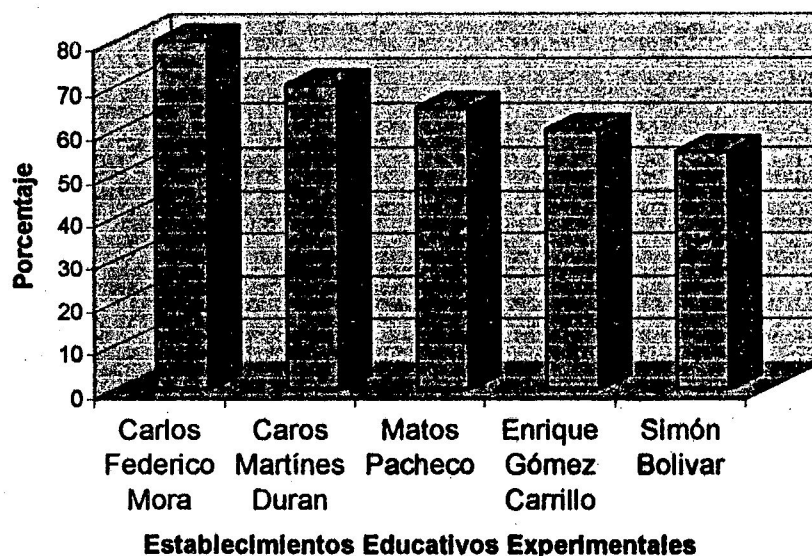
4.2.6.8 Globalizar los programas educativos a todo el país.

4.2.6.9 Que la Educación Física incide directamente sobre la formación de los estudiantes del Ciclo Básico, porque el juego de sus ejes motriz, salud y social son base para la formación integral del educando

4.2.7 Gráficas comparativas de los Ejes Motriz, Salud y Social de los Establecimientos encuestados

Eje Motriz

Gráfica comparativa del Eje Motriz de Establecimientos Experimentales



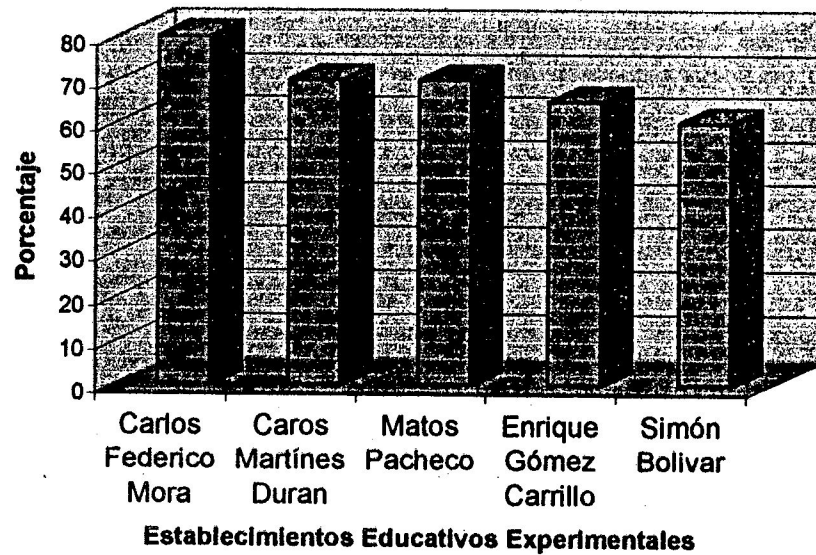
Eje Salud

Gráfica comparativa del Eje Salud de Establecimientos Experimentales



Eje Social

Gráfica comparativa del Eje Social de Establecimientos Experimentales



V. CONCLUSIONES

5.1 La Incidencia de la Educación Física en el Ciclo Básico, se debe a la positividad de los ejes Motriz, Salud y Social, los que llenan mas del 56%, lo que indica que la Educación Física incide directamente en la formación Integral del Estudiante de Educación del Ciclo Básico

5.2 Los cambios de coordinación que ejecuta el estudiante en su desarrollo motriz, en cuanto a su resistencia, flexibilidad y destreza al recibir la clase de Educación Física es de un 56%, lo que indica que la práctica de la Educación Física es buena.

5.3 Los cambios de conducta, que el estudiante del Ciclo Básico representa, al trabajar en grupos en la clase de Educación Física, es de un 59%, lo que manifiesta que la Incidencia de la Educación Física en la socialización es buena para el estudiante.

5.4 La higiene y la alimentación del estudiante del Ciclo Básico, hacen que la Incidencia de la Educación Física, llene su cometido en un 63 %, lo que manifiesta que el estado de salud, este catalogado como muy bueno.

VI. RECOMENDACIONES

6.1 Para que la Incidencia de la Educación Física en el estudiante del Ciclo Básico mejore aún más, se recomienda al Ministerio de Educación ampliar la partida presupuestaria del Departamento de Educación Física y Salud y Deportes, para que nombre maestros titulares de la materia e instructores para cada deporte.

6.2 Para que el estudiante del Ciclo Básico mejore su eje Motriz, se recomienda al Departamento de Educación Física y Salud y Deportes y a los padres de familia que hagan autogestión a diferentes instituciones para que cada establecimiento del Ciclo Básico habilite más canchas o gimnasios o mejoren los que existen para la práctica deportiva.

6.3 Para mejorar la socialización del estudiante, el Departamento de Educación Física y Salud y Deportes del Ministerio de Educación, debe propiciar en forma masiva los campeonatos anuales en las diferentes ramas deportivas, del Ciclo Básico como la implementación de equipo, y cada establecimiento debe realizar sus propios campeonatos ínter-aulas así como con otros establecimientos educativos.

6.4 Como la alimentación es fundamental para la Educación Integral del estudiante, se recomienda al Ministerio de Educación y a los padres de familia por medio de autogestión que busquen los medios, con diferentes instituciones nacionales e internacionales, para que llegue la refacción escolar al estudiante del Ciclo Básico.

VII. BIBLIOGRAFIA

- 7.1 Aguilera Ruiz, Ariel "Metodología de la Enseñanza de la Educación Física"
Tomos I, II, La Habana, Cuba. 1989.
- 7.2 Cagigal, José María "Cultura Intelectual y Cultura Física " Editorial Kapelusz
Buenos Aires, Argentina. 1979.
- 7.3 Casado, José María . " Educación Física " Edit. Pila Teleña. Madrid, España.
1989.
- 7.4 De la Paz Rodríguez, Pedro Luis " Metodología de la enseñanza de la
Educación Física " Edit. Pueblo y Educación. La Habana, Cuba. Tomo II.
1916.
- 7.5 Diccionario Pedagógico Edit. Labor. 3era edición . Barcelona, España.
Tomos I 304p.y Tomo II 786p. 1974.
- 7.6 Dr. José Quintín Olascoaga,"Dietética " Tomo I, Editorial Impresora de Libros,
México D.F. 1963.
- 7.7 Folletos del Primer Congreso de Educación Física y Deporte, de la Universidad
Rafael Landívar. Guatemala. 1980.
- 7.8 Hernández Ruiz, Santiago " Manual de Didáctica General ". Edit. Fernández
editores .A México, 1972.
- 7.9 Jara Martínez Carlos " Parámetros para Diseñar un Objetivo Operativo ".
Artículo de la revista Cultura Física. No 3 y 4 , año IV . Lima, Perú. 1995.
- 7.10 Lemus, Luis Arturo " Evaluación del rendimiento escolar " Edit. Kapelusz.
Buenos Aires. Argentina. 1993.
- 7.11 López, Mario " Esquema Conceptual Diferencial Operativo de la Educación
Física y deporte ". Edit. Argentina. 1991.
- 7.12 Masston, Muska " La Enseñanza de la Educación Física " Editorial Paidós,
1982. 7.13 MiniDuc. Guías Curriculares, Guatemala ,1996.

- 7.14 Moncada Rojas, Martha " Educación Física y Deportes; Problemas Permanentes " 7.15 Ponencia en el VIII Congreso Panamericano de Educación Física. México 1982.
- 7.16 Nerici, Emideo Giuseppe " Hacia una Didáctica General Dinámica ".Editorial. Kapelusz S.A. Buenos Aires , Argentina. 2da. edición. 1973.
- 7.17 Nervi, J. Ricardo " Práctica Docente y sus Fundamentos Psicodidácticos " Editorial Kapelusz S.A. Buenos Aires , Argentina. 3da. edición. 1977.
- 7.18 Oz García, Miriam " Teoría y Metodología de la Enseñanza de la Educación Física ". Edit. Pueblo y Educación. La Habana, Cuba. 1986.
- 7.19 Pérez Castañeda, Carlos Enrique." El deporte y su Incidencia en la formación integral del Estudiante de Educación Física" Tesis Facultad de Humanidades, de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala 1985.
- 7.20 Pila Teleña, Augusto "Educación Físico Deportiva, Enseñanza Aprendizaje " Editorial Pila Teleña, Madrid, España. 1981.
- 7.21 Santillana "Enciclopedia Técnica de la educación ". Edit. Santillana S.A. Madrid España. 1975. Tomos V y VI.
- 7.22 Schmieder, A y J. " Didáctica General " Edit. Losada S.A. Buenos Aires. Argentina, 8ava Edición. 1966.
- 7.23 Seybol, Annemarie " Principios Didácticos de la Educación Física " Editorial Kapelusz, Buenos Aires, Argentina. 1976.
- 7.24 Toledo Siguenza, Urbano Fco. " El Juego como Auxiliar en el Aprendizaje" Tesis, Facultad de Humanidades, Universidad de San Carlos. Guatemala.1974.
- 7.25 Vera Guardia, Carlos " Desarrollo Social y Deporte para Todos " Ponencia en el II Congreso Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación. Guatemala, 1988.

- 7.26 Zamora, Jorge " Fundamentación Teórica de la Educación Física "
Documento de clase de la ENEF. Guatemala, 1994.
- 7.27 Zamora, Jorge "Metodología de la Clase Contemporánea de la Educación Física ". Fascículo 8 de AGEFISICA. Guatemala, 1996.
- 7.28 Zamora, Jorge " El Mantenimiento docente en la Educación Física "Editorial Comunicarts. Universidad Rafael Landívar. Guatemala. 1996.
- 7.29 Zamora, Jorge L " Planificación de la Clase de Educación Física ". Fascículo 3 de AGEFISICA. Guatemala. 1995.
- 7.30 Zamora, Jorge L. " Planificación de la Clase Contemporánea de educación Física " Recopilación AGEFISICA. Fascículo 1. Guatemala, 1995.
- 7.31 Zamora, Jorge " La Pedagogía de la Educación Física Contemporánea "lo menciona en el Fascículo 7. Edit. AGEFISICA. Guatemala. 1995.

VIII. ANEXOS

8.1 Cuestionario Para Estudiantes

El presente cuestionario tiene por objeto recabar información fiel de los estudiantes, sobre la Incidencia de la Educación Física, en el estudiante de Educación Media, Ciclo Básico.

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de preguntas sobre la Incidencia de la Educación Física en los estudiantes del Ciclo Básico. Lea detenidamente cada pregunta y responda con una " x " en la línea correspondiente. En algunos casos será necesario que anote varias respuestas.

1. Le ha ayudado la práctica de la Educación Física en el desarrollo corporal?
 bastante regular Nada
2. Le ha ayudado la práctica de la Educación Física al desarrollo de sus músculos?
 bastante regular nada
3. Considera que la práctica de la Educación Física le ha ayudado a desarrollar sus músculos, para que en el momento de competir, tenga mayor velocidad?
 bastante regular nada
4. Considera que la práctica de la Educación Física le da fuerza a la masa muscular?
 bastante regular nada
5. Considera que la práctica de la Educación Física le ayuda a mantener la resistencia muscular
 bastante regular nada.
6. la práctica de la Educación Física le proporciona flexibilidad y destreza al cuerpo, para sus movimientos?
 bastante regular nada.
7. Considera que la práctica de la Educación Física le proporciona mejor higiene personal?
 bastante regular nada.
8. Considera que la de la Educación Física, mejora la salud, si la práctica en forma grupal?
 bastante regular nada.
9. Considera que la higiene del medio ambiente es base para practicar la Educación Física
 bastante regular nada.
10. La práctica en la Educación Física, en un medio higiénico, mejora la actividad motora y la salud de la persona?
 bastante regular nada.
11. Al practicar la Educación Física, mejora la salud mental ?
 bastante regular nada
12. La práctica de la Educación Física, hace que la persona trabaje en forma colectiva?
 bastante regular nada.
13. Considera que la práctica de la Educación Física, viene a socializar a la persona?
 bastante regular nada.

14. Que recomienda usted para mejorar la Educación Física de su establecimiento

8.2 Cuestionario Para Catedráticos

El presente cuestionario tiene por objeto recabar información fiel de los catedráticos sobre la Incidencia de la Educación Física en alumnos del Ciclo Básico de Educación Media.

Instrucciones:

A continuación encontrará una serie de preguntas sobre la Incidencia de la, Educación Física en alumnos de educación media, del Ciclo Básico. Lea detenidamente cada pregunta y responda subrayando la o las respuestas correctas.

01. Que cambios suceden en el estudiante, al practicar la clase de Educación Física?

Salud
Social
Motriz
Otro _____

02 La práctica de la Educación Física es importante en la formación corporal del educando?

Mucho
poco
Nada
Otro _____

03 En una competencias, los ejercicios motores le dan al estudiante?

Velocidad
Flexibilidad
Fuerza
Otro _____

04 El movimiento físico le proporciona al cuerpo?

Fuerza
Flexibilidad
Resistencia
Otro _____

05 Al estudiante, la acción repetitiva de los ejercicios específicos para las piernas, le da a las mismas ?

Resistencia
Velocidad
Flexibilidad
Otro _____

06 La práctica constante de la Educación Física le proporciona a la masa corporal?

Flexibilidad

destreza

Velocidad

Otro _____

07 el tiempo que usted dedica a sus alumnos en la práctica motriz, le es suficiente para formar en ellos?

Destreza

Resistencia

Flexibilidad

Otro _____

08 Contribuye la Educación Física a mantener la salud del estudiante?

Mucho

Poco

Nada

09 La Educación Física ayuda a prevenir y corregir las enfermedades respiratorias del estudiante?

Si

No

Parcialmente

10 La alimentación es base fundamental para el fortalecimiento de la masa muscular?

Si

No

Posiblemente.

11 El lugar donde se imparte la clase de Educación Física, deberá estar en un ambiente?

Higiénico

Agradable

Saludable

Otro _____

12 Se presta la clase de Educación Física para que el estudiante trabaje en forma?

Colectiva

Individual

Conductual

otro _____

13 El tiempo establecido por el Ministerio de Educación para impartir el curso de Educación Física a los alumnos, es suficiente para darle normas de conducta?

Si

No

14 A través de la Educación Física al estudiante se le puede socializar?

Si

No

15 Que mejoras recomendaría usted para el desarrollo de la Educación Física en nuestro país?

8.3 Propuesta de tabla dietética de alimentación diaria, para estudiantes del

Ciclo Básico

Antes de escribir una tabla de alimentación diaria, se describirán los elementos básicos que entran en una dieta balanceada, como los Prótidos, Glúcidos y Lípidos.

8.3.1 Los Prótidos o albúminas: son fundamentales para el crecimiento corporal y sobre el balance del nitrógeno; el requerimiento de proteínas va en relación al peso de la persona y se da un gramo por kilogramo de peso o en gramos diarios o valor calórico de los mismos.

Las proteínas se encuentran en el pescado, harinas, soya, garbanzo, ajonjolí, leche en polvo, huevos, frijol, maíz, carnes, jamones, leguminosas, pastas, pan, tortillas, refrescos naturales, etc.

8.3.2 Los Glúcidos o Hidratos de Carbono: Los almidones, la celulosa y las mieles, son los glúcidos mas usados en la alimentación, son llamados simplemente azúcares por el valor calórico que proporcionan al cuerpo.

Los glúcidos se encuentran en: la leche, frutas maduras, vegetales, la caña de azúcar, la remolacha, cereales etc.

8.3.3 Los Lípidos o Grasas: son nutrientes que tienen carbono, hidrógeno y oxígeno, en forma de glicerina y de ácidos grasos, favorecen la absorción intestinal de las vitaminas A.D.E y K, produciendo calor y energía.

El requerimiento de lípidos en los adolescentes es de 2.5 a 1.5 gramos por kilogramo de peso o sean 125 a 100 gramos por día.

Los lípidos se encuentran en la leche y sus derivados, huevo, aceite, manteca, mantequilla, carnes, cereales, leguminosas, vegetales frescos y frutas.

8.3.4 Dieta alimenticia:

Desayuno	Almuerzo	Cena
Fruta. Café. Leche y sus derivados. Azúcar. Cereal con leche. Frijol. Aceite. Tortillas. Pan. Salsa de tomate. Huevo.	Sopa aguada. Sopa seca. Carne. Ensalada de vegetales. Frijoles. Refrescos naturales. Tortilla. Pan. Leguminosas.	Leche y sus derivados. Café. Sopa seca. Salsa picante. Frijoles. Fruta. Tortilla. Pan.