

Urbano Pérez

Módulo: El ejercicio físico y la práctica del deporte, importancia para la salud física y mental, para el personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango.

Asesor: Lic. Edwin Manuel Mérida Viau



FACULTAD DE HUMANIDADES
Departamento de Pedagogía

Guatemala, junio de 2017.

Este informe fue presentado por el autor como trabajo del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS–, previo a obtener el grado de Licenciado en Pedagogía y Ciencias de la Educación.

Guatemala, junio de 2017.

Urbano Pérez

Módulo: El ejercicio físico y la práctica del deporte, importancia para la salud física y mental, para el personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango.

Asesor: Lic. Edwin Manuel Mérida Viau



FACULTAD DE HUMANIDADES
Departamento de Pedagogía

Guatemala, junio de 2017.

ÍNDICE

CONTENIDO	Pág.
RESUMEN	i
INTRODUCCIÓN	ii
CAPÍTULO I	1
ESTUDIO CONTEXTUAL	1
1.1 Contexto comunitario	1
1.1.1 Visión geográfica.	1
1.1.2 Social.	1
1.1.3 Histórica.	2
1.1.4 Económica.	5
1.1.5 Política.	6
1.1.6 Filosófica	7
1.1.7 Competitividad.	7
1.1.8 Listado de carencias, deficiencias y fallas.	8
1.2 Contexto institucional.	8
1.2.1 Nombre de la institución.	8
1.2.2 Ubicación geográfica.	8
1.2.3 Visión.	8
1.2.4 Misión.	8
1.2.5 Objetivos.	8
1.2.5.1 Objetivo general.	8
1.2.5.2 Objetivos específicos.	9
1.2.6 Metas.	9
1.2.7 Principios y valores.	9
1.2.7.1 Principios.	9
1.2.7.2 Valores.	9
1.2.8 Organigrama de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes.	9
1.2.9 Servicios que presta.	10
1.2.10 Desarrollo histórico.	10
1.2.11 Usuarios.	11

1.2.12	Infraestructura.	11
1.2.13	Proyección social.	12
1.2.14	Finanzas.	13
1.2.15	Política laboral.	13
1.2.16	Administración.	13
1.2.17	Ambiente institucional.	13
1.3	Listado de carencias, deficiencias y fallas.	14
1.4	Problematización de las carencias/deficiencias.	15
1.5	Planteamiento de la hipótesis acción.	16
1.6	Selección del problema.	17
1.6.1	Problema seleccionado.	17
1.7	Análisis de viabilidad y factibilidad.	17
1.8	Conclusión del análisis de viabilidad y factibilidad.	18
1.9	Problema priorizado.	18
1.10	Propuesta de solución.	19
1.11	Descripción por indicadores, del problema.	19
	Evaluación del proceso del estudio contextual.	20
	CAPÍTULO II	21
2.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	21
2.1	Antecedentes.	21
2.2	El Cuerpo humano.	21
2.2.1	Anatomía del cuerpo humano.	22
2.2.2	Partes de nuestro cuerpo.	22
2.2.3	Salud humana.	23
2.2.4	La salud física.	24
2.2.5	Importancia de la actividad física.	25
2.3	La alimentación.	26
2.3.1	Alimentación saludable.	26
2.3.2	Qué debemos comer.	27
2.3.3	Contenidos de los alimentos.	28
2.3.4	Control de los alimentos.	28
2.3.5	Una dieta balanceada.	28

2.3.6	Pirámide alimenticia o nutricional.	29
2.3.7	Alimentación y chequeos médicos.	29
2.3.8	El descanso.	30
2.4	La mente humana.	30
2.4.1	Importancia de la salud mental.	30
2.4.2	Control de las emociones.	31
2.4.3	Cultura, religión y mente.	31
2.4.4	Alimento para la mente.	31
2.4.6	La práctica del deporte y la mente.	33
2.5	El deporte.	33
2.5.1	Historia del deporte.	34
2.5.2	El juego de pelota maya.	35
2.5.3	Juegos olímpicos.	37
2.6	Deportes a practicar en las escuelas del área rural.	38
2.6.1	Fútbol soccer o fútbol 11.	39
2.6.2	Baloncesto o básquetbol.	39
2.6.3	Fútbol sala o fútbol de salón.	40
2.6.4	Voleibol.	40
2.6.5	Gimnasia.	41
2.6.6	Atletismo.	41
	Evaluación de la fundamentación teórica.	42
	CAPÍTULO III	43
	PLAN DE ACCIÓN DE LA INTERVENCION	43
3.1	Problema.	43
3.2	Hipótesis-acción.	43
3.3	Ubicación.	43
3.4	Justificación.	43
3.5	Objetivos.	43
3.5.1	Objetivo general.	43
3.5.2	Objetivos específicos.	44
3.6	Metas.	44
3.7	Beneficiarios.	44

3.7.1	Beneficiarios directos.	44
3.7.2	Beneficiarios indirectos.	44
3.8	Actividades.	44
3.9	Técnicas metodológicas.	44
3.9.1	La observación.	44
3.9.2	La entrevista.	45
3.9.3	La encuesta.	45
3.9.4	El análisis documental.	45
3.10	Tiempo de realización.	45
3.10	Cronograma de actividades.	46
3.11	Responsables.	47
3.12	Presupuesto.	47
	Evaluación del plan de acción de la intervención.	48
	MÓDULO	49
	CAPÍTULO IV	96
4.	EJECUCIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS.	96
4.1	Proceso del estudio contextual.	96
4.2	Relación del fundamento teórico del problema solucionado.	97
4.3	Socialización de los resultados.	98
4.4	Logros en la metodología experimentada.	99
4.4.1	La observación.	100
4.4.2	La entrevista.	100
4.4.3	La encuesta.	100
4.4.4	Análisis documental.	100
4.4.5	El FODA.	101
4.5	Aspectos que se pueden generalizar a otras instituciones.	101
4.6	Lecciones aprendidas.	102
	CAPITULO V	103
	MONITOREO Y EVALUACIÓN DEL PROCESO	103
5.1	Procedimiento de aplicación de técnicas e instrumentos.	103
5.1.1	Aplicación de técnicas.	103
5.1.2	Aplicación de instrumentos.	103

5.2	Descripción de la evaluación de la etapa de la fundamentación teórica.	104
5.3	Descripción de la evaluación del plan de acción de intervención.	104
5.4	Descripción de la evaluación de la sistematización de experiencias.	104
5.5	Descripción de la evaluación del plan de sensibilización.	105
5.6	Descripción de la evaluación del voluntariado.	105
5.7	En la etapa de la evaluación del epeista.	105
5.8	Resultados cualitativos y cuantitativos.	106
5.9	Evaluación final.	106
	CAPÍTULO VI	107
	VOLUNTARIADO	107
	CONCLUSIONES	109
	RECOMENDACIONES	110
	FUENTES CONSULTADAS	111
	EGRAFÍAS	111
	APÉNDICE	113
	ANEXOS	144

RESUMEN

Para el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS– de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, es requisito desarrollar un proyecto en una institución, que también abarca el estudio de la comunidad en donde se ubica. El presente consiste en un informe que incluye un módulo pedagógico denominado: el ejercicio físico y la práctica del deporte y su importancia para la salud física y mental, dirigido al personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango. Éste contiene imágenes para una mejor comprensión. Este recurso didáctico constituye un aporte pedagógico de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para la comunidad educativa de la institución. El contenido del módulo se socializó durante tres días con el personal docente de la institución. Para obtener un buen resultado en las etapas planificadas se aplicaron técnicas como la observación, la entrevista, la encuesta, cuestionarios, el FODA, listas de cotejo y otros instrumentos, para conocer sobre las necesidades, de la comunidad y de la institución. Analizado lo anterior se verifica que se cumplió con los requisitos exigidos para el proceso. Contiene además las evidencias de la capacitación así como del voluntariado realizado por el epesista en la institución beneficiada. En el proceso se ha unido el personal docente de la escuela, permitiendo, además, adquirir experiencia personal, tanto en lo académico como en lo profesional.

INTRODUCCIÓN

El presente contiene información relacionado al proyecto del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS–, que consiste en una investigación que abarca la elaboración de un módulo sobre: el ejercicio físico y la práctica del deporte, importancia para la salud física y mental, para el personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta de la comunidad agraria Las Mercedes, municipio de Colomba, departamento de Quetzaltenango, desarrollado durante los meses de octubre del dos mil dieciséis a junio del dos mil diecisiete, en dicho establecimiento educativo.

Este informe da a conocer la investigación y capacitación realizada en dicha comunidad para poder contribuir en la preparación de una valiosa herramienta didáctico-pedagógica que servirá para que los maestros y maestras de dicha escuela puedan desarrollar sus clases, ya que en el estudio realizado se detectó que el establecimiento no cuenta con materiales de esa clase para la facilitación del trabajo en la enseñanza de la asignatura de Educación Física. El informe consta de seis capítulos, ejecutándose de manera ordenada para su mejor comprensión, de la siguiente forma:

El capítulo I contiene el estudio contextual de la comunidad educativa beneficiada, en donde fueron aplicadas diversas técnicas de investigación, agenciándose de instrumentos que se utilizaron para investigar la situación de la escuela, dando como resultado la priorización del proyecto ejecutado.

En el capítulo II se da a conocer la fundamentación teórica, producto de la investigación bibliográfica sobre el tema del proyecto, el cual se constituye en la base científica y legal del proyecto y su aporte pedagógico, en donde se exponen definiciones y conceptos relacionados al tema para una mejor asimilación.

El capítulo III trata sobre el plan de acción de Intervención, en donde se detalla todo lo relacionado a los objetivos, los beneficiarios, las metas, el cronograma de trabajo y, sobre todo, sobre el aporte pedagógico, tema principal del proyecto.

El capítulo IV contiene un relato de las experiencias vividas durante el transcurso de la ejecución del proyecto así como la reacción de los beneficiarios con relación a los conocimientos adquiridos durante la socialización del proyecto.

El Capítulo V se refiere al proceso de evaluación en el que se explican los detalles de la forma en que fueron evaluadas cada una de las etapas en que está estructurado el presente informe.

El capítulo VI contiene la descripción del voluntariado, que consiste en un aporte personal del epesista y que también representa un aporte de la Universidad de San Carlos de Guatemala a la institución educativa beneficiada.

Y para finalizar, se tiene el apéndice con todas las herramientas que han sido utilizadas durante el proceso, incluyendo planes y las evidencias del desarrollo del proyecto y del voluntariado, así como el anexo con todas las copias de los documentos que fueron elaborados y obtenidos durante las diferentes gestiones que el epesista realizó durante el trabajo realizado, habiendo logrado así la finalización del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS–.

CAPÍTULO I

ESTUDIO CONTEXTUAL

1.1 Contexto comunitario.

1.1.1 Visión geográfica.

La comunidad agraria Las Mercedes, está ubicada en el sur occidente de la república, a 4 kilómetros de la cabecera municipal, a 44 kilómetros de la cabecera departamental de Quetzaltenango y a 217 de la ciudad capital. Enclavada en medio de varias fincas cafetaleras, colinda al norte con San Vicente; al sur con La Libertad; al este con Rosario Grande y al oeste con Santa Cecilia. Su clima es semi templado, el suelo es fértil, ideal para la siembra de café y de cítricos, árboles de sombra como el Chalún y Cushín, aunque también se dan muy bien el maíz y el frijol.

Cuenta con una montaña comunal llamada Montaña del Chompipe, que produce mucho oxígeno y que también sirve de inspiración para que los habitantes escriban versos y cuenten de ella muchas anécdotas y leyendas, y hasta para chistes de los que se cuentan en los velorios. La montaña tiene fuentes de agua, las cuales están sufriendo también el efecto de la depredación de algunos habitantes.

1.1.2 Social.

Los habitantes pertenecen en su mayoría a la etnia Mam, ya que la mayoría de la población son familias que emigraron de lugares del altiplano, como los municipios de Cajolá y San Juan Ostuncalco y sus aldeas, aunque hay algunos que son originarios de Chichicastenango.¹

El café de Guatemala llegó a tener cierto auge en su demanda y en su precio a nivel internacional, el Quetzal, llegó a valer más que el Dólar estadounidense. Familias enteras bajaban a las fincas a cortar café y se fueron quedando como colonos. El café se producía a la sombra y con abono orgánico (estiércol de ganado, pulpa del mismo café y restos de los árboles), no como hoy que se cultiva café al sol con químicos, que cada día contaminan y esterilizan más la tierra.

Algunos habitantes por su altura, color de piel y de ojos, demuestran que quedó allí un rezago de los antiguos propietarios de la finca. Los comunitarios mantienen un ambiente muy especial en sus fiestas, como bautizos, primeras comuniones, pedidas de novias, casamientos, graduaciones, etc., ya que les gusta compartir sus alegrías y sus logros individuales y colectivos. Celebran dos ferias al año, en enero y septiembre, con desfiles, bailes sociales y folklóricos, con procesiones los católicos y cultos evangélicos, las más de 10 denominaciones evangélicas, y actividades deportivas. Las familias son muy unidas en todo. Las casas son de concreto, los ranchos se han ido cayendo y las familias han tenido que hacer reparaciones, por lo que han aprovechado para levantar paredes de concreto y colocar nueva lámina en el techo.

1.1.3 Histórica.

El nombre Las Mercedes se originó de una imagen de la virgen de La Merced, que se encuentra en el templo católico ubicado en el centro de la comunidad, cuya fotografía original fue dejada por los alemanes, expropietarios de lo que antes fue la finca, según contaron algunos líderes entrevistados.

Las personas de fe católica creen y cuentan que en uno de los cafetales apareció la imagen de la virgen de La Merced. Según cuentan los habitantes esta imagen original fue llevada por los alemanes a su país, habiendo dejado solo una fotografía la cual colocaron en un cuadro especial, cuadro que a la fecha se mantiene en poder de uno de los dos grupos en que se ha dividido la comunidad católica, en un lugar en donde realizan sus reuniones. Tiempo después, les llegó otra imagen que actualmente tienen en el templo católico.

Con una población aproximada de: 12,000 habitantes, la comunidad está conformada por los sectores: El Centro, La Hortaliza, El Campo, El Porvenir, La Piedra Blanca, La Fortaleza, El Carmelo, San Francisco, Ixquiac, El Mirador, La Máquina, El Ubec, La Playa, La Presa, La Loma, El Hato, Tres Cruces, La Chácara, El Palmar y La Caballeriza. Según una revista impresa en el tiempo de los alemanes (antes del año de 1945), su área es de 19 caballerías.¹

1. Morales P. Héctor. REVISTA COLOMBA EN SU FERIA TITULAR, QUETZALTENANGO. 1941.

Era una finca cafetalera de 19 caballerías, o sea un aproximado de 19,000 cuerdas, (anteriormente los agricultores utilizaban para dar por tarea para limpia, la unidad de medida “cuerda cuadrada”, misma que mide 25 varas por lado, que dan en total un área de 625 varas cuadradas, que equivalen a 20.90 metros por lado y 436.90 metros cuadrados). Aunque, trabajadores antiguos aseguran que la finca poseía unos anexos, entre los que hoy se conocen como: Comunidad Agraria Santo Domingo y unos terrenos que había en tierras cálidas –en donde los patronos sembraban el maíz que distribuían entre sus trabajadores en calidad de ración–, así como otros ubicados cerca de la ciudad de Coatepeque, del mismo departamento. Simultáneamente, con la ida de los alemanes, había llegado también al poder el gobierno de la Revolución del 44, quien parceló las fincas y las entregó a los trabajadores. Ya en el tiempo de Jacobo Árbenz Guzmán y con la Reforma Agraria, el gobierno apoyó mucho a los parcelistas con fertilizantes y con recursos económicos. Pero con el golpe de estado de Carlos Castillo Armas las fincas fueron tomadas de nuevo por el Estado, pasando otra vez a ser administradas por el gobierno.

Pero por el despilfarro de los recursos, las fincas nacionales fracasaron. Ya en el gobierno de Romeo Lucas García, fueron distribuidas como indemnización a los trabajadores. Les adjudicaron 22.5 cuerdas a cada mozo colono y 16 cuerdas a cada mozo eventual. Aquella distribución se hizo habiendo valorado cada cuerda en Q. 20.00, pasando así a llamarse y ser registrada como Patrimonio Agrario Colectivo Las Mercedes.

Según los ex directivos entrevistados, como don Cecilio López y otros, el gobierno quería “ayudar” a los habitantes de la comunidad, y por medio del Instituto Nacional de Transformación Agraria (INTA) envió asesores, quienes recomendaron organizarse en una cooperativa para trabajar mejor. Algunos no aceptaron trabajar en cooperativa, lo hicieron solos y les fue mejor, porque en esa ocasión llegaron también empleados “aprovechados” quienes, tentados por la cantidad de dinero que se manejaba, hubo quienes huyeron con grandes cantidades, dejando afectados a los trabajadores que dejaban el sudor de la frente en las plantaciones.

Se cuentan muchas anécdotas. Según el señor Cecilio López, hubo un empleado “asesor”, llamado Nery Samayoa, quien llegaba de la ciudad de Coatepeque, adquiriría todo el café de la cosecha, pero les pagaba precios miserables, lo que fue descubierto por los directivos de la comunidad, quienes lo fueron a buscar a la capital, en sus oficinas del INTA, para reclamárselo, pero él no dio la cara, se escondió y envió a sus guardaespaldas para amedrentarlos. Los directivos lo “cacharon” cuando huía por una puerta trasera. Le reclamaron el haberle robado a personas pobres como ellos, y por la cólera, un exdirectivo de gran estatura, delante de aquellos guardaespaldas lo tomó del cuello de la camisa, lo levantó y lo prensó en una pared y le iba a dar sus pescozadas, pero los demás directivos lo calmaron y habiéndolo dejado allí, todo asustado y temblando, salieron a buscar algún contacto que los ayudara.

Alguien los orientó y fueron a la Embajada de un país europeo y allí lograron rematar el café vendiéndolo a precios reales y muy buenos para la comunidad, habiendo salido así de una situación engorrosa y muy difícil. Ese empleado nunca mas llegó a la comunidad, pero al poco tiempo resultó siendo electo diputado al Congreso de la República, para quedarse allí para siempre hasta hoy. Con el tiempo aquella comunidad llamada Patrimonio Agrario Colectivo, por gestiones de sus directivos, fue registrada como: Comunidad Agraria Las Mercedes, como se conoce actualmente, y ahora, siempre mantienen la tradicional directiva, para su organización y para su mejor administración.

Se celebra al Año, dos ferias, una por la Cosecha, heredada de los alemanes, y otra por la Virgen de La Merced, en donde se queman fuegos pirotécnicos, noches bailables con la amenización de famosos conjuntos musicales, la Quema del Castillo. Lo lamentable es que varias personas se emborrachan y resultan peleándose, por lo que unos amanecen golpeados, otros lastimados y otros en la cárcel.

Participan con bandas musicales, convites, el baile de Torito, jinetes a caballo; se celebra el Día del Cariño y el Carnaval; la Semana Santa, con procesiones, con La Judiyada, la Viejada, y otros; se celebra el Día de las Madres; el Día de los Santos, la Navidad, etc.

Se desarrollan actividades deportivas como de fútbol, baloncesto, papi fútbol y otros menos populares. También la costumbre de acompañar a las procesiones con el tambor y la chirimía, con aquellas ancestrales melodías, muy guatemaltecas. Algunos señores que ejecutaban el tambor o la chirimía se han muerto pero los familiares han luchado por mantener esa bella tradición y no faltan cada vez que se realiza alguna de esas actividades religiosas o cuando alguien desea ser acompañado en la festividad de algún santo en sus hogares. Se disfruta de los tamales con carne, chuchitos, tamalitos de chipilín, recados, pepián, jocón, pollo rostizado, pollo dorado, churrascos de res, chiles rellenos, enchiladas, enrolladas, dobladas, rellenos de plátano, tostadas con verdura, tostadas con frijol, etc.

Se celebra cumpleaños, bautizos, matrimonios, etc. en donde cada invitado lleva regalos para los anfitriones. Los interesados preparan los mejores platillos para agradar a los invitados por su compañía (o tal vez más por los regalos). Han sobresalido buenos deportistas en el fútbol como los hermanos Sánchez, Arnulfo Rodríguez, Jorge Aguilar, alias “Chijorro”, Alvaro Castillo, alias “Camarón” y compositores como Nery y Bernabé Orozco y la ya desaparecida “Marimba y Orquesta Diana”, que dejó buenas melodías y recuerdos. Hay un conjunto marimbístico llamado: “Marimba Folklórica Quetzal” dirigida eficazmente por el Licenciado Rudy García González, catedrático de la Universidad de San Carlos de Guatemala, sección Coatepeque.

1.1.4 Económica.

Los habitantes de esta comunidad se dedican a la agricultura, ya que, los que aún conservan su parcela, continúan cultivando café, algunos pocos siembran banano, otros la han vendido y se han quedado solo con su casa y con la posibilidad de salir a trabajar como peones eventuales a las fincas vecinas. También hay algunas personas que viajan como 30 kilómetros hacia el altiplano para ir a trabajar con los agricultores de tierra fría. Agricultores de San Martín Sacatepéquez, de Concepción Chiquirichapa y de San Juan Ostuncalco, siembran papas o verduras y les dan trabajo en la agricultura o como albañiles.

Hay nuevos propietarios que ya viven en las parcelas y se han constituido en nuevos habitantes. Hay fábricas de sandalias y todo lo que se puede obtener de la cuerina, el neolyte y otros, y creadas muchas fuentes de empleo. Hay distribuidores que abastecen de la materia prima a las fábricas. Hay unas familias que se dedican a los transportes, y poseen cabezales, camiones, microbuses, picops, tuc tucs, motocicletas, etc.

De los que se han dedicado a estudiar, muchos se han graduado de maestros/as en educación preprimaria y otros de primaria, que ya laboran en la escuela de la comunidad y en los dos institutos de educación básica de la comunidad y en otros. Bachilleres y Peritos Contadores están estudiando en universidades privadas, así como muchos asisten los sábados a Coatepeque a estudiar en la Universidad de San Carlos de Guatemala, Sección Coatepeque, aprovechando que existen varios servicios de transporte.

1.1.5 Política.

En la comunidad siempre han existido líderes que han contribuido con la población. Cuando han sido elegidos para un puesto en el Comité Comunitario de Desarrollo –COCODE–, o como miembros de la directiva general, algunos sin tener muchos estudios, han respondido muy bien a los intereses de la comunidad.

Han manifestado un liderazgo muy positivo, ejemplo don Ladislao Tol, quien en donde quiera que hay alguna necesidad, ahí está siempre, para apoyar y motivar a todos a colaborar, o como el profesor Rogelio Pedro Tercero, quien de la mano con don Ladislao, han ayudado siempre en las múltiples necesidades de los habitantes. La directiva general toma las decisiones en actividades religiosas, sociales, culturales, deportivas, etc. y todos los habitantes apoyan. Hay un grupo llamado Seguridad Ciudadana y otro llamado Los Patrulleros, quienes velan por la seguridad de los habitantes. Hay otros comités que organizan convites que bailan en las fiestas y también familias que elaboran los trajes de convites, aunque uno de los comités prefiere alquilar trajes en Chichicastenango o en San Cristóbal Totonicapán.

Se ha comentado que los directivos de la comunidad han recibido sugerencias de que por su amplitud, por la cantidad de habitantes y por su buen desarrollo económico y social, podrían ya realizar gestiones para ser reconocidos como un nuevo municipio. El tiempo dirá si se lleva a cabo o no.

1.1.6 Filosófica.

Personas altruistas mantienen dos grupos de Alcohólicos Anónimos: el grupo “Mercedes” y el “12 de Mayo”, que se reúnen casi a diario. La filosofía de ambos grupos de AA, es que el ser humano puede vencer el flagelo con voluntad propia y ellos desean siempre ayudar al que lo requiera. Hay varios grupos religiosos entre las cuales están: católicos, y los distintos grupos evangélicos, conservadores, pentecostales, testigos de Jehová, sabáticos israelitas, sabáticos adventistas y otros. Hay sacerdotes mayas con costumbres ancestrales y persisten por allí algunos Chamanes que hacen trabajos de sanación a los que los buscan para pedir ayuda. Algunas personas también se dedican al espiritismo pero parece que con el tiempo esto ha ido desapareciendo.

1.1.7 Competitividad.

La escolita de Párvulos, creció y debido a que los/as niñitos/as debían cruzar la carretera asfaltada, los padres y las maestras gestionaron ante la directiva general construir aulas junto a lo que antes fuera la casa patronal.

Muchos estudiantes de primaria tenían que caminar mucho para ir a estudiar, por lo que se gestionó ante el Ministerio de Educación la creación de otras escuelas, que realizan actividades, separadas de la escuela “madre”. Hay institutos como: el Instituto de Educación Básica por Cooperativa y el Instituto Nacional de Educación Básica. También existe la Academia de Mecanografía y Computación Obreros de San José, que ha ayudado a muchos estudiantes, sobre todo a los jóvenes y señoritas de escasos recursos. Esta academia es administrada eficaz y eficientemente por un grupo de sabias personas de la comunidad, liderada por el señor Ladislao Tol.

1.8 Listado de carencias, deficiencias, fallas.

- 1) Deficiencias de información a estudiantes para poder elegir una carrera.
- 2) Inexistencia de un instituto que ofrezca carreras del nivel medio.
- 3) Escasez de agua entubada, en algunos casos es nula.
- 4) Los callejones internos se mantienen muy oscuros.

1.2 Contexto institucional.

1.2.1 Nombre de la institución.

Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes.

1.2.2 Ubicación geográfica.

La Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes se encuentra ubicada en la comunidad agraria Las Mercedes, municipio de Colomba, departamento de Quetzaltenango.

1.2.3 Visión.

Ser una escuela en donde la preparación de los estudiantes coadyuve al desarrollo de la comunidad y del municipio, utilizando como medio, los servicios educativos que satisfagan las necesidades de los niños y las niñas en un ambiente cordial, ameno y alegre, sin descuidar la responsabilidad.

1.2.4 Misión.

Somos una institución orientada al desarrollo integral, con personal capacitado y calificado, ofreciendo los servicios educativos con disciplina y responsabilidad histórica, iniciando la formación de futuros ciudadanos que aportarán todas sus capacidades individuales para el progreso colectivo de la comunidad, del municipio y del país.

1.2.5 Objetivos.

1.2.5.1 General.

Contribuir de manera efectiva y consciente con la preparación integral de los y las estudiantes del establecimiento.

1.2.5.2 Específicos.

- Preparar integralmente a los y las estudiantes de la escuela.
- Cooperar con los padres de familia brindándole atención a sus hijos.
- Entregar anualmente un grupo de estudiantes con diploma de sexto grado, para pasar a otro nivel educativo.

1.2.6 Metas.

- Preparar integralmente a la cantidad de 1,000 estudiantes.
- Colaborar con los 800 padres brindándoles la atención debida a sus hijos.
- Entregar anualmente a la comunidad 170 estudiantes con diploma de sexto grado, para pasar a otro nivel educativo.

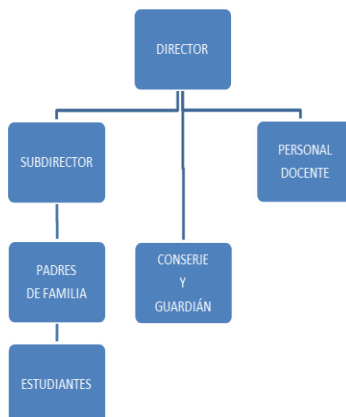
1.2.7 Principios.

Principios cristianos desde un punto de vista universal, sin distinciones de credos, velando porque los niños cultiven el respeto a Dios, sus padres, maestros/as, compañeros/as y al prójimo en general.

1.2.8 Valores.

La escuela tiene carácter integral basado en la proyección del niño hacia su comunidad, con valores quien participará en las actividades organizadas por sus líderes y en donde buscarán soluciones a sus problemas cotidianos. ²

1.2.9 Organigrama de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango.



2. Documentos y actas existentes en la institución.

1.2.10 Servicios que presta.

La Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes presta servicios de primero a sexto grados de educación primaria.

1.2.11 Desarrollo histórico.

La Escuela tiene más de 75 años de fundación. Según la revista citada, los finqueros anunciaban las características de sus propiedades, el propietario de la finca Las Mercedes publicó: "...buenos edificios para escuelas, atendidas por maestros competentes y con una asistencia total de 111 alumnos de ambos sexos... Caballero don Alfredo C. Steffen".³

Don Ladislao Tol, líder de la comunidad, manifestó: "El edificio estaba circulada con malla, cerca de las oficinas y de la casa patronal, eran 3 aulas y había juegos como: columpios, resbaladero y sube y baja. Después de la Segunda Guerra Mundial los alemanes abandonaron sus propiedades pasando éstas, a ser fincas nacionales. Solo se recibía clases hasta cuarto grado y para seguir estudiando se tenía que caminar 4 kilómetros a pie para Colomba, –la cabecera municipal–".

Entre las primeras maestras, recuerdan a la profesora Sofía Fingado, la señora Marta, la señora Celestina, señora Alba, señora Rosa y señora Yolanda Estrada, quien fue cofundadora del Instituto de Educación Básica. Por los años setentas, los padres de familia, con el apoyo de algunos/as docentes, gestionaron ante la Directiva de la comunidad quien les cedió un área verde. Durante las ferias, lugar en donde quedó asentada la nueva escuela que fue finalizada en 1979, el nuevo edificio de la escuela en ese entonces tenía 26 aulas, un local para Dirección, una pequeña bodega, dos patios de tierra para juegos y una parte de área verde. En 2014 y 2015, los/as docentes hicieron ventas y solicitaron a los padres de familia un aporte económico para construir 4 aulas más y reacondicionaron un local que había en la terraza de unas aulas, para completar 6 más, con lo que se completaron 32. Algunos padres colaboraron con materiales y/o mano de obra. Aun así, utilizan 7 aulas del instituto de educación básica para ocupar 39 aulas.

3. Op. cit. pag. 14

1.2.12 Usuarios.

Los estudiantes son hijos de campesinos, que viven en la comunidad. A excepción de algunos que deben abordar buses para llegar, la mayoría llega a la escuela a pie, algunos por veredas y callejones, otros por las calles principales de la comunidad. La mayoría son de muy escasos recursos y apenas llevan Q. 1.00 o Q. 2.00 cuando van a la escuela y con esa cantidad deben refaccionar en la hora del recreo. Los estudiantes en general se benefician bastante cuando empieza a funcionar el programa de refacción escolar, porque es cuando reciben algo de comer o beber.

1.2.13 Infraestructura.

Según observación realizada, todas las aulas de la escuela son de concreto, con techo de lámina. De estas 32, 26 fueron construidas por el gobierno desde que fue inaugurada la escuela y las otras 6, por el personal docente y padres de familia. El área de la escuela, que se encuentra rodeado por una pared de concreto en mal estado ya. Posee dos patios y dos subáreas de tierra que conforma el área verde, en donde grupos de estudiantes caminan durante el período de recreo.

En uno de los patios se encuentra una cancha de baloncesto y de papi fútbol que pertenece más al Instituto de Educación Básica por Cooperativa y allí pueden ejercitarse los/as alumnos/as de 4º. a 6º. grados, no así los de 1º. a 3er grado. En esa cancha hay gradas en el lado oriente. Esa parte está techada con lámina de zinc. En la entrada al predio de la escuela hay dos sanitarios para uso de los/as estudiantes del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, junto con una pila abandonada por falta de agua, ya que los usuarios del instituto solo se auxilian con un chorrito para lavar los sanitarios. Hay un área de parqueo para unos 10 vehículos y varios árboles de Laurel de la India.

En uno de los lados del parqueo hay 4 banquetas de concreto y un arriate de flores, y a la par del arriate se encuentra el asta para izar la bandera nacional. El otro patio está vacío y solo posee una delgada torta de concreto que fue construida para evitar el lodo del invierno. La escuela posee 6 sanitarios lavables para niñas y 2 para maestras, un mingitorio para hombres y 2 sanitarios para niños.

El agua entubada llega una hora al día. Un pozo artesanal, al cual se le ha colocado una bomba eléctrica, ayuda a llenar la única pila con 4 lavaderos, en donde los/as estudiantes pueden lavarse las manos, lavan los trapeadores y otros utensilios. La escuela no posee servicios de teléfono, fax, ni de internet. Tampoco existen computadoras para el servicio del Director, mucho menos para el personal docente. Solo hay una impresora para el que quiera portar una lap top, y desee imprimir. Sí hay servicio de luz eléctrica, aunque las instalaciones están en mal estado. También posee drenajes. Se considera que en los espacios del área verde pueden construirse varias aulas más, según las necesidades.

1.2.14 Proyección social.

La escuela se ha proyectado en la comunidad, ya que su Directiva se mantiene en constante comunicación a través del director y del personal docente, para que en casos en que hay que apoyar en las festividades comunales se necesita del aporte de los maestros y maestras, ya sea para ayudar a organizar los desfiles, para trabajar con el sonido o como maestros de ceremonias en los programas que se desarrollan en público, como las elecciones de reinas.

La escuela colabora año con año con las actividades de la Teletón, para recaudar fondos para sus programas de ayuda a los minusválidos. Así mismo, cuando un estudiante o un familiar de algún estudiante se enferma de gravedad se recoge entre los estudiantes algunas ayudas en efectivo o en víveres, se llama a uno de los familiares y se le entrega dicha ayuda.

Algo sobresaliente en la escuela es que cada vez que uno de los/as docentes, o la madre o el padre, se llega a enfermar de gravedad, entonces está estipulado que cada docente aporte una ayuda económica de Q. 20.00 para entregar a dicha familia. En algunos otros casos extraordinarios se ha ayudado también económicamente a docentes de otras escuelas o a personas particulares que han estado pasando por esas mismas dificultades. Siempre se participa al llamado de la CONRED y de otras instituciones de ayuda, como el Centro de Salud y los Bomberos Municipales o los Voluntarios. El programa de Gratuidad comprende adquirir insumos para uso general.

1.2.15 Finanzas.

La Dirección Departamental de Educación extiende los cheques de pagos de las facturas a los proveedores. Con la refacción la Dirección Departamental de Educación adquiere y la escuela recoge los productos en la cabecera departamental, los padres de familia preparan los alimentos para ser distribuidos a los estudiantes en las aulas.

1.2.16 Política laboral.

Los/as docentes del renglón 011 han pasado por el siguiente proceso para ser contratados: Desde el reclutamiento de personal por medio de convocatorias, hasta quedar en un listado de cinco, esperando en lo que ahora es “Bolsones Municipales”. Los/as docentes por contrato, realizan sus trámites directo en la Dirección Departamental, luego de llenar todos los requisitos. Los sueldos de los/las docentes son costeados por el Ministerio de Educación, todos están en el renglón 011, a excepción de una profesora que está por contrato, al igual que el único conserje que existe en la escuela, quien hace también la hace de guardián.

1.2.17 Administración.

Se desarrollan las actividades conforme los planes y programas del Ministerio de Educación, del que se reciben lineamientos. La máxima autoridad es el director, con el apoyo de un sub-director, cuyo compromiso aumenta al quedarse al mando cuando el titular sale para recibir instrucciones o capacitaciones. Cada docente ejerce guiándose en lo que se decide en las reuniones de personal y la Legislación Educativa.

1.2.18 Ambiente institucional.

No existe reglamento interno, ni manual de funciones. Para guiar la conducta de estudiantes se respeta el normativo de convivencia pacífica y disciplina para una cultura de paz en los centros educativos, establecido por el Ministerio de Educación. Las comisiones de trabajo y grados tienen un/a coordinador/a. De acuerdo a una organización interna, el/la coordinador/a, recibe y comunica informaciones en reuniones (de comisión y de grado).

1.3 Listado de carencias, deficiencias y fallas.

- 1) En la escuela no existe un módulo sobre el ejercicio físico y la práctica del deporte, importancia para la salud física y mental, para que el personal docente pueda informarse e informar a los/as estudiantes sobre ese tema.
- 2) Deficiencia de información a estudiantes para poder elegir una carrera.
- 3) Inseguridad en las aulas por no haber guardián de noche.
- 4) Falta de interés por instalar un laboratorio de computación para que los estudiantes puedan actualizarse.
- 5) Hace falta otro conserje para cubrir las necesidades de la escuela.
- 6) Insuficiencia de sanitarios para el personal docente.
- 7) El sistema de agua entubada está muy deficiente.
- 8) Inexistencia de un instituto que ofrezca carreras del nivel medio.
- 9) Los callejones internos se mantienen muy oscuros.

1.4 Problematización de las carencias/deficiencias/debilidades.

No.	Carencias/deficiencias /debilidades	Problemas
1	En la escuela no existe un módulo sobre el ejercicio físico y la práctica del deporte que ayude al personal docente a informarse e informar a los/as estudiantes.	¿Qué hacer para que el personal docente de la escuela tenga un módulo sobre el ejercicio físico y la práctica del deporte, para que pueda informarse e informar a los/as estudiantes sobre ese tema?
2	Deficiencia de información a estudiantes para poder elegir una carrera.	¿Qué acciones tomar para que los estudiantes se informen mejor para poder elegir una carrera?
3	Inseguridad en las aulas por no haber guardián de noche.	¿Qué hacer para tener un guardián que cuide de noche?
4	Falta de interés por instalar un laboratorio de computación para que los estudiantes puedan actualizarse.	¿Cómo incentivar el interés de la comunidad educativa por instalar un laboratorio de computación para que los estudiantes puedan actualizarse?
5	Hace falta otro conserje para cubrir las necesidades de la escuela.	¿Qué hacer para solicitar los servicios de un conserje para cubrir las necesidades de la escuela?
6	Insuficiencia de sanitarios para el personal docente.	¿Qué acciones tomar para implementar un proyecto de construcción de sanitarios para el personal docente?
7	El sistema de agua entubada está muy deficiente.	¿Cómo corregir el sistema de agua entubada, para contar mejor con el vital líquido?
8	Falta de un instituto que ofrezca carreras del nivel medio.	¿Qué hacer para tener un Instituto que imparta carreras en la comunidad?
9	Los callejones internos se mantienen muy oscuros.	¿Cómo iluminar los callejones oscuros de la comunidad?

1.5 Planteamiento de las hipótesis-acción.

No.	Problema (Preguntas)	Hipótesis-acción
1	¿Qué hacer para que el personal docente de la escuela tenga un módulo sobre el ejercicio físico y la práctica del deporte, para que pueda informarse e informar a los/as estudiantes sobre el tema?	Si se elabora un módulo sobre el ejercicio físico y la práctica del deporte, entonces el personal docente podrá informarse e informar a los estudiantes sobre el tema.
2	¿Qué acciones tomar para que los estudiantes se informen mejor para poder elegir una carrera?	Si se implementa un programa de información sobre las diferentes carreras, entonces los estudiantes podrán elegir mejor su carrera.
3	¿Qué hacer para obtener un guardián que cuide de día y de noche?	Si se contrata a un guardián, entonces las aulas de la escuela estarán más seguras durante el día y la noche.
4	¿Cómo incentivar el interés de la comunidad educativa por instalar un laboratorio de computación para que los estudiantes puedan actualizarse?	Si se concientiza a la comunidad educativa sobre la necesidad de actualizarse, entonces se unirán para hacer gestiones para instalar un laboratorio de computación.
5	¿Qué hacer para solicitar los servicios de un conserje para cubrir esas necesidades?	Si se contrata los servicios de otro conserje, entonces serán cubiertas todas las necesidades de la escuela.
6	¿Qué acciones tomar para implementar un proyecto de construcción de sanitarios para el personal docente?	Si se implementa un proyecto de construcción de sanitarios para el personal docente, entonces el personal docente solucionará esa necesidad biológica.
7	¿Cómo corregir el sistema de agua entubada, para contar mejor con el vital líquido?	Si se unen los interesados y se trabaja para arreglar el sistema, entonces los usuarios podrán contar mejor con el vital líquido.
8	¿Qué hacer para tener un Instituto que imparta carreras en la comunidad?	Si se realizan las gestiones pertinentes podrá lograrse tener un instituto que imparta carreras en la comunidad.
9	¿Cómo iluminar los callejones oscuros de la comunidad?	¿Si se gestiona el alumbrado entonces los callejones estarán iluminados.

1.6 Selección del problema.

1.6.1 Problema seleccionado

¿Qué hacer para que el personal docente de la escuela tenga un módulo sobre: el ejercicio físico y la práctica del deporte, para que puedan informarse e informar a los estudiantes?

1.7 Análisis de viabilidad y factibilidad.

NO.	Indicadores	Opciones	
		Si	No
	Administración legal.		
1	¿Se tiene autorización legal para realizar el proyecto?	X	
2	¿Está enmarcada en la visión y misión de la institución y comunidad beneficiada la solución propuesta?	X	
3	¿Se cuenta con un área adecuada para la ejecución del proyecto?	X	
4	¿Enmarca las leyes ambientales, la ejecución del proyecto?	X	
	Político		
5	¿Será responsable la institución, del Proyecto?	X	
6	¿Está enmarcado el proyecto en la política de la municipalidad?		X
7	¿Cuenta el proyecto con un estudio ambiental?		X
	Social		
8	¿Evita el proyecto conflictos entre grupos sociales?	X	
9	¿Es de vital importancia el proyecto para la institución y para la comunidad.	X	
10	¿Tiene aceptación el proyecto por la institución educativa y por la comunidad?	X	

No.	Indicadores	Opciones	
		Si	No
	Financiero		
11	¿Se cuenta con suficientes recursos?	X	
12	¿Se cuenta con financiamiento externo?		X
13	¿Se ejecutará el proyecto con fondos propios?	X	
14	¿Apoya la municipalidad financiera y técnicamente el proyecto?		X
15	¿Cuenta con financiamiento propio para imprevistos?	X	
16	¿Se tiene el lugar adecuado para el proyecto?	X	
17	¿Se tiene los insumos necesarios para el proyecto?	X	
18	¿Se tiene bien definido el proyecto?	X	
19	¿Se han cumplido las especificaciones?	X	
20	¿Es suficiente el tiempo programado para ejecutar el proyecto?	X	
21	¿Se han definido claramente las metas?	X	
	Mercado		
22	¿Se tiene la opinión multidisciplinaria para la ejecución del proyecto?	X	
23	¿Tiene aceptación el proyecto en la región?	X	
24	¿Satisface el proyecto las necesidades de la población escolar?	X	
25	¿Se cuenta con el personal calificado para la ejecución del proyecto?	X	
	Totales	21	4

1.8 Conclusión del análisis de la viabilidad y factibilidad.

Después de haber realizado el estudio de viabilidad y factibilidad, se tomó en cuenta las necesidades y posibilidades de gestión, para buscarle solución.

1.9 Problema priorizado.

¿Qué hacer para que el personal docente de la escuela, tenga un módulo sobre el ejercicio físico y la práctica del deporte, para que pueda informarse e informar a los/as estudiantes?

1.10 Propuesta de solución.⁵

Como solución para resolver el problema se propone elaborar un módulo sobre: el ejercicio físico y la práctica del deporte, para que los/as docentes puedan informarse e informar a los estudiantes sobre ese tema.

1.11 Descripción, por indicadores, del problema.

Problema	Indicadores	Parámetros de verificación, cualitativos y cuantitativos.	Fuentes de verificación
Qué hacer para que el personal docente de la escuela tenga un módulo pedagógico sobre el ejercicio físico y la práctica del deporte y su importancia para la salud física y mental, para que los/as maestros/as puedan informarse e informar a los estudiantes sobre el tema?	100 % de docentes que reciben la socialización sobre el uso del módulo.	Reunión de personal docente posterior a la capacitación	Entrevistas participativas. Observación.
	100 % de docentes que utilizan el módulo como herramienta para su labor.	Asambleas de docentes.	Actas. Fichas de observación.
	Aumento en el porcentaje de docentes que conocen sobre la importancia del ejercicio físico y la práctica del deporte para la salud física y mental.	Visitas en las aulas de la escuela.	Cuaderno de trabajo. Cuadros estadísticos. Informes.
	Ampliación de la cobertura de beneficiarios directos e indirectos, a partir del inicio de clases.	Visitas en las aulas de la escuela.	Boleta de visita. Informes.
	100 % de satisfacción de parte de los/as docentes de la escuela por el beneficio recibido.	Investigación a través de visitas al Director de la escuela.	Boleta de visita. Informes.

5. Méndez Pérez, José Bidel. Propedéutica del Ejercicio Profesional Supervisado. Instituto de Investigaciones Humanísticas. IIH-FAHUSAC. Guatemala, 2016.

Evaluación del proceso del estudio contextual.

No.	Indicadores Actividad/aspecto/elemento	Si	No
1	¿Se presentó el plan del diagnóstico?	X	
2	¿Los objetivos del plan fueron pertinentes?	X	
3	¿Las actividades programadas para realizar el estudio fueron suficientes?	X	
4	¿Las técnicas de investigación previstas fueron apropiadas para efectuar el diagnóstico?	X	
5	¿Los instrumentos diseñados y utilizados fueron apropiados a las técnicas de investigación?	X	
6	¿El tiempo calculado para realizar el estudio fue suficiente?	X	
7	¿Se obtuvo colaboración de personas de la institución para la realización del diagnóstico?	X	
8	¿Las fuentes consultadas fueron suficientes para elaborar el estudio?	X	
9	¿Se obtuvo la caracterización del contexto en que se encuentra la comunidad?	X	
10	¿Se tiene la descripción del estado y funcionalidad de la comunidad?	X	
11	¿Se determinó el listado de carencias deficiencias, debilidades de la comunidad?	X	
12	¿Fue correcta la problematización de las carencias, deficiencias, debilidades?	X	
13	¿Fue adecuada la priorización del problema a intervenir?	X	
14	¿La hipótesis acción es pertinente al problema a intervenir?	X	
15	¿Se presentó el listado de las fuentes consultadas?	X	

Interpretación:

Para la evaluación del estudio contextual se elaboró una lista de cotejo con la cual se pudo verificar los resultados en la realización del diagnóstico, comprobando que todo el proceso fue realizado de forma exitosa y que fue la base para iniciar con el plan de acción del proyecto seleccionado. ⁶

6. Op. cit. Pag. 63

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 Antecedentes.

En la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango, cada año son inscritos un promedio de 1,000 estudiantes. Hay 40 docentes, Incluyendo al director y el profesor de Educación Física, por lo que en los tres primeros grados funcionan 7 secciones, y de tercero a sexto, 6 secciones por grado, el titular de Educación Física, dedica medio tiempo, pues el otro medio lo dedica a otra escuela, con dificultad, pero con gran esfuerzo, imparte a cada sección, un período a cada dos semanas y los/las docentes de grado deben impartir el tiempo faltante.

Nunca ha sido realizado un estudio relacionado al área del ejercicio físico y la práctica del deporte, aun sabiendo de su importancia para la salud física y mental. Por ello, al realizar el estudio institucional se descubrió esta carencia, que se convierte en un problema que afecta a los estudiantes, pero también al personal docente, porque deben suspender clases de otras asignaturas, para dedicarle tiempo a la de Educación Física, cuando en otras escuelas, con menor cantidad de alumnos, existen hasta dos o tres profesores que imparten ese curso. A los niños y niñas les afecta recibir la asignatura de dos vías, y siendo ellos la razón de ser del sistema educativo, la normalización de sus clases de educación física ayudaría a que no quede ese vacío.

2.2 El cuerpo humano.

El cuerpo humano es la estructura física y material del ser humano. Se compone de cabeza, tronco y extremidades; los brazos son las extremidades superiores y las piernas las inferiores. El tronco se divide en tórax y abdomen, articulando a las extremidades superiores, inferiores y a la cabeza. El cuerpo humano posee más de cincuenta billones de células. Estas se agrupan en tejidos, los cuales se organizan en órganos y éstos en ocho aparatos o sistemas: locomotor (muscular y óseo), respiratorio, digestivo, excretor, circulatorio, endocrino, nervioso y reproductor.

Está constituido por átomos de elementos como el hidrógeno, oxígeno, carbono y nitrógeno, presentándose otros muchos elementos en proporciones más bajas. Estos átomos se unen entre sí para formar moléculas, ya sean inorgánicas como el agua (el constituyente más abundante de nuestro organismo, con más del 60 %) u orgánicas como los glúcidos, lípidos, proteínas, que convierten al ser humano en una extraordinaria máquina compleja y analizable desde cualquier nivel.

2.2.1 Anatomía del cuerpo humano.

La Anatomía es la ciencia que estudia la forma externa y la interna, así como las diversas partes del cuerpo humano. La anatomía del cuerpo humano ha sido estudiada desde hace mucho tiempo, pero fue en Grecia en donde se estudió por primera vez el cuerpo humano con la finalidad de buscar la cura de algunas enfermedades. Durante la Edad Media también se realizaron algunos estudios sobre el cuerpo pero ese conocimiento no tuvo mayores avances que los niveles de estudios realizados por los griegos.

Pero fue durante el Renacimiento que fue profundizándose cada vez más la investigación, hasta llegar a realizarse estudios sobre la Anatomía propiamente dicha. La Enciclopedia Temática Estudiantil Océano, dice que el cuerpo humano es un complejo mecanismo de precisión cuya fortaleza y rendimiento dependen del funcionamiento correcto y de la coordinación armónica de los órganos y sistemas que lo componen.

2.2.2 Partes de nuestro cuerpo.

Nuestro cuerpo posee infinidad de partes que permiten funcionar perfectamente. Desde el punto de vista anatómico pueden considerarse: el sistema esquelético conformado por los huesos y articulaciones; la médula ósea que es en donde se produce la sangre; el muscular por los músculos y los tendones; el endocrino contiene las glándulas internas y externas; el digestivo procesa la alimentación; el respiratorio que conforma los pulmones, bronquios y vías respiratorias; nervioso está conformado por los nervios; sensorial que es el conjunto de todos los sentidos etc. etc.

Nuestro cuerpo está conformado por: el sistema esquelético que contiene huesos largos como el fémur y la tibia; anchos como los del cráneo y el omóplato y cortos como las vértebras. Están recubiertos por una membrana fibrosa llamada periostio, que proporciona la vitalidad a cada hueso. Los huesos se encajan entre sí por medio de las articulaciones, pero también en las articulaciones las superficies óseas están recubiertas de cartílagos por dentro. Las articulaciones poseen un líquido llamado líquido sinovial, producido por una membrana interna llamada membrana sinovial, que hace las funciones de lubricantes en el roce de las puntas de los huesos, lo que facilita la flexibilidad de las rodillas, codos, muñecas, etc. Cuando alguien se golpea la rodilla y se le riega ese líquido tendrán que sacarle lo derramado fuera de la articulación para que se le quite el dolor y la articulación vuelva a la normalidad. Y así sucesivamente podemos analizar todos los sistemas de nuestro cuerpo. La médula ósea es la encargada de producir las células de la sangre. La médula ósea se encuentra en la parte interna de todos los huesos del cuerpo y funciona desde el nacimiento hasta muerte.⁷

2.2.3 Salud humana.

El término salud viene de las voces latinas *salus utis*, que quiere decir un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo. El término “salud” es contrario al término “enfermedad”, y es el principal objeto de atención por parte de la medicina y de las ciencias de la salud. La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y también social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su constitución, aprobada en el año de 1948. La misma organización dice que la salud es un estado bienestar físico, mental y social, cuando hay capacidad de funcionamiento y no sólo por la ausencia de enfermedades.⁸

La salud, entonces, es un estado de completo bienestar físico, mental y social, cuando hay capacidad de funcionamiento, no sólo por la ausencia de enfermedades sino en armonía con el medio ambiente.

7. Enciclopedia Temática Estudiantil GRUPO EDITORIAL OCEANO, 1999.

8. Importancia de la salud física y mental, Cancinos Rodas, Mariel Taidy , Informe de EPS. USAC. Guatemala, 2015.

En la salud como en la enfermedad existen distintos grados en que la persona es afectada. En algunos casos también puede manifestarse como el nivel de eficacia funcional de un organismo tanto a nivel micro, que se refiere al funcionamiento de las células, como macro, cuando la persona se está desenvolviendo bien socialmente.

La salud ha sido considerada como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y productiva. Es un recurso para la vida diaria, no un objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. Lo interesante en esto es que el cuidado de nuestra salud está bajo nuestro cargo y de nosotros depende la gran mayoría de las condiciones que nos llegan a afectar adversamente, las cuales son prevenibles si solo tomáramos mejores decisiones con respecto a nuestro cuidado personal y nutrición.

2.2.4 La salud física.

Los seres humanos pasamos por muchas etapas en las que pasamos muchas experiencias, y con el tiempo aprendemos que poseemos un cuerpo físico el cual es orientado por un fino órgano llamado cerebro, dentro del cual se desarrollan todos los procesos abstractos. Profesionales de la salud recomiendan el ejercicio físico constante para mantener una buena salud. Aunque nos descuidemos, y aunque en la mayoría de veces no es por descuido sino por ignorancia, muchas veces por negligencia abandonamos ciertas reglas que ya conocemos, relacionadas directamente con la salud física de nuestro cuerpo. La salud física es muy importante porque ayuda al crecimiento corporal, al desarrollo del resto de nuestro cuerpo y a la salud en general para mantenernos más tranquilos.

Mantenerse en movimiento, mejora la capacidad cardiovascular, la flexibilidad y estructura de los huesos, al igual que mejora la resistencia corporal y la potencia muscular, etc. En pocas palabras se dice: si lo físico anda bien, lo mental irá también por buen camino. La salud física, pues, es la capacidad del ser humano para realizar cualquier tipo de ejercicio donde demuestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, coordinación y flexibilidad.

Hay factores que influyen en la salud física como el medio ambiente, el cual incluye la clase de rutina que llevamos, la comida que ingerimos, el aire que respiramos, el lugar en el que vivimos y todo nuestro entorno ambiental. Es posible que tengamos que cambiar nuestro entorno si éste es realmente malo para nuestra salud física. Las causas que afectan a la salud física son varias. Podemos controlar casi todo lo que afecta físicamente a nuestro cuerpo y hacer lo mejor para prevenir daños y ayudar a que nuestro cuerpo funcione adecuadamente.

Una vida sana nos permite sentirnos lo mejor posible, también. Otro factor que influye en la salud física es la Higiene. La higiene juega un importante papel en el cuidado de nuestro cuerpo físico. Es importante que mantengamos nuestro cuerpo limpio de cualquier impureza. Esto nos puede ayudar a protegernos contra enfermedades e infecciones. Un cuerpo limpio demuestra que la persona que lo posee es una persona disciplinada y cuidadosa, además de una mejor presentación ante la sociedad. Pero hay hábitos que afectan a nuestra salud física, los cuales podemos y debemos cambiar. Por ejemplo, debemos tener mucho cuidado de que al comer lo hagamos bien y saludablemente. La comida es el combustible que nuestro cuerpo utiliza cuando trabaja. Si no comemos en forma saludable, es decir, si comemos mucha comida chatarra o alimentos grasosos, no tendremos la energía o resistencia deseada.⁹

2.2.5 Importancia de la actividad física.

La actividad física ayuda al crecimiento, al desarrollo y a la salud en general, mejora la capacidad cardiovascular, la flexibilidad y la densidad ósea, al igual que mejora la resistencia y la potencia, además de ayudarnos a mantener un peso adecuado y saludable. Mejora así mismo la autoestima y es un gran aliado para lograr un completo bienestar emocional y cognitivo. Ayuda a reducir algunos factores de riesgo para enfermedades como la hipertensión, problemas cardiovasculares, de obesidad, de diabetes y de osteoporosis y otras. Con hábitos sanos y disciplina en la infancia y la adolescencia, las personas adultas llegan a tener una salud envidiable.

⁹ Egrafía: <https://es.wikipedia.org/wiki/Salud>

Hay deportistas que por el ejercicio físico que han hecho antes, han llegado a una edad avanzada y aún guardan parte de aquella salud que ganaron como buenos deportistas. Los jóvenes físicamente activos son menos propensos a fumar, consumir alcohol u otras drogas. Hacer ejercicios y practicar deporte ayuda a desarrollarnos física y mentalmente. La actividad física, asociados con el deporte y buenos hábitos alimenticios son importantísimos para que nos sintamos en buena forma y a prevenir muchas enfermedades.

Puntualmente los beneficios del ejercicio físico son:

- a) Fortalece nuestro corazón, pulmones, huesos y músculos.
- b) Sirve para mantenernos en forma y de buen ánimo.
- c) Ayuda a mantener flexible nuestro cuerpo.
- d) Provoca un buen desarrollo psicológico y social.
- e) Mejora la relación con los familiares.
- f) Ayuda a manejar la ansiedad y a relajarnos.
- g) Disminuye el interés por el uso de las drogas.
- h) Permite superar la timidez y a aumentar autoestima.
- i) Favorece el desempeño académico.¹⁰

2.3 La alimentación

Es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día. También, la alimentación es conceptualizada como la ingestión de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.

2.3.1 Alimentación saludable.

Se le llama un alimento saludable a aquel que carece de algún ingrediente, o que no lo contiene en grandes cantidades, que pueda generar alguna enfermedad degenerativa, cuando su consumo se repite.

¹⁰ Egrafía: <http://cynara.net/es/2013/03/03/la-importancia-de-mantener-una-buena-salud-fisica>

Los alimentos saludables son aquellos que por su composición igual o por el particular proceso de su fabricación, se distinguen de los productos de consumo corriente. Para el objetivo nutritivo señalado son apropiados esos alimentos y se comercializan indicando que responden a dicho objetivo.

Debemos alimentarnos con lo que necesita nuestro cuerpo. Pero al hacer ejercicio y practicar deportes debemos alimentarnos mejor, consumir los alimentos adecuados y en las cantidades adecuadas para estar sanos. Los niños tienen necesidades nutricionales distintas, puesto que hacen mucho ejercicio, Necesitan cantidades adicionales de calorías como combustible y para seguir creciendo.

Dependiendo de su nivel de actividad, un niño que hace ejercicio puede necesitar una ingesta de cierta cantidad de calorías para satisfacer sus necesidades energéticas. Según la edad un niño o adolescente que hace ejercicio constante necesita entre 2,000 a 5,000 calorías totales al día para satisfacer sus necesidades energéticas. Si una persona no come lo necesario, es mucho menos probable que rinda y es más posible que se lesione. Sin calorías puede desembocar en problemas de crecimiento y en otros riesgos importantes, incluyendo riesgos de fracturas.¹¹

2.3.2 Qué debemos comer.

Debemos ingerir una amplia variedad de alimentos como: verduras y frutas que contienen muchas vitaminas, minerales, antioxidantes, fito nutrientes, fibra y agua; cereales integrales como pan integral, arroz integral, pasta integral; las carnes blancas como el pollo, el pavo, pescados como el salmón, el atún, las sardinas, etc., evitando lo enlatado, fuentes ideales de proteínas y de más fácil digestión; así se facilitará la asimilación de los nutrientes para una mejor recuperación del cuerpo.

Los lácteos desnatados: en este grupo se encuentra, la leche desnatada, los yogures desnatados y los quesos bajos en grasa y los derivados de la soya, no olvidando que los alimentos sean portadores de las vitaminas y minerales.

11 Egrafía: <http://cynara.net/es/2013/03/03/la-importancia-de-mantener-una-buena-salud-fisica>

2.3.3 Contenido de los alimentos.

Estos son esenciales para el buen funcionamiento muscular y óseo, y también vitales en la pérdida de peso, ya que estudios científicos han demostrado el papel del calcio en la disminución de la hormona Calcitrol, que estimula el almacenamiento de grasa. Recomiendan hacer un mínimo de 5 comidas al día, según las necesidades de cada individuo, y una correcta hidratación diaria, ya sea con agua, caldos vegetales, infusiones o jugos de frutas. ¹²

2.3.4 Control de los alimentos.

La persona que practica deporte y quiere mantener un buen cuerpo y que al mismo tiempo quiere controlar los alimentos que le van a favorecer y que le van a dar resistencia en el entrenamiento, se le proporciona información sobre dietas para deportistas para que comience por la nutrición durante su plan de entrenamiento físico, que debe variar, dependiendo de los objetivos que busque, por ejemplo, si busca quemar grasa, definir los músculos.

2.3.5 Una dieta balanceada.

Siempre se suele creer que una dieta recomendada para deportistas es aquella que contiene grandes cantidades de proteínas. Sin embargo, esto no es del todo cierto, ya que entre el 50 y el 60% de la energía debe provenir de alimentos ricos en carbohidratos (pan, arroz, pasta, cereales, frutas, patatas, tubérculos, etc. que posteriormente se transformará en glucosa, que es la fuente de energía preferida para que trabajen los músculos. Se pueden ingerir raciones adicionales de carbohidratos unos días antes de la competición, para saturar el hígado y los músculos de glucógeno. Los atletas necesitan incrementar sus raciones de proteínas para asegurar una adecuada recuperación de los músculos después del ejercicio. Para esto no es necesario incrementar el consumo de proteínas con suplementos proteínicos. Se recomienda una ración de proteína por cada 5-8 Kilos de peso corporal, donde una ración equivale a 30 gramos de carne roja, pollo sin piel o pescado, un huevo entero o 250 mililitros de leche descremada.

12 Egrafía: <https://www.optumhealthnewmexico.com/consumer/es/vidaSaludable.jsp>

El cuerpo también debe mantenerse bien hidratado durante y después de los entrenamientos, se debe consumir mucha agua. El consumo de frutas puede resultar también excelente para ese efecto. Podemos exponer, también, las necesidades nutritivas según el momento en que vayamos a hacer ejercicios.¹³

2.3.6 Pirámide alimenticia o nutricional.

Existe una pirámide alimenticia o pirámide nutricional que sugiere toda la clase de alimentos que debemos consumir para mantener una buena salud, que consiste en un gráfico diseñado a fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que es necesario incluir en la dieta, y en qué medida consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada. Los niveles de las pirámides son:

Primer nivel: Arroz, pastas, pan (desabrido, como el francés,), patatas, etc. mejor si son integrales. De 4 a 6 raciones al día. Acompañada de 6 a 8 vasos de agua.

Segundo nivel: Frutas, 3 raciones al día, vegetales (al menos 1 ensalada) 2 raciones. Aceite de oliva, cocinar y aliñar (aderezar o adornar) 3 a 6 raciones.

Tercer nivel: Lácteos. 2 a 4 raciones al día.

Cuarto nivel: Frutos secos 3 a 7 raciones al día. Pescados y mariscos, carnes magras, huevos 3 a 4 raciones a la semana. Legumbres 2 a 4 raciones.

Quinto nivel: Carnes grasas, embutidos, grasas (margarina, mantequilla).

Sexto nivel: Dulces, bollería (pan dulce), caramelos, pasteles, bebidas refrescantes, helados.¹⁴

2.3.7 Alimentación y chequeos médicos.

A la dieta hay que agregar los chequeos médicos. Mucha atención al servicio de los médicos porque son profesionales que se han preparado académicamente y experimentado en los laboratorios con las distintas medicinas que existen para solucionar los problemas de las enfermedades del ser humano.

13 Egrafia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Alimento-saludable.jsp>

14. Email: <http://www.gogle.com.gt/serch?q=nueva+piramide+alimenticia+americana&biw=1366&bih=631&tbn=isch&tbo=U&source=univ&sa=X&ved=OahUKEwjNh8Cjr6HRANXEMSYKHZEEdB98QsAQIHg#imgsrc=ILEu5YiMw-07M%3A>

2.3.8 El descanso.

Necesitamos equilibrio en todo lo que hacemos, para que las rutinas y actividades deportivas den un buen resultado. Aunado a dormir de manera confortable, garantizará el éxito en el entrenamiento físico. La salud física se puede definir como la condición en la que se encuentra el cuerpo. Cuando el cuerpo funcione de la forma para la cual fue diseñado, entonces estará en buena salud física. Necesita también cierta cantidad de horas de sueño cada noche para poder funcionar bien. Si no dormimos bien, nuestro cuerpo pueda que no funcione. Es importante que dediquemos, un tiempo para descansar, para que nuestro cuerpo se recupere después de un día pesado de trabajo o de momentos difíciles por hacer ejercicios.¹⁵

2.4 La mente humana.

En términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural garantiza su participación y sus relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. Comúnmente se utiliza el término salud mental de manera análoga al de salud o estado físico, pero lo mental alcanza dimensiones más complejas que el funcionamiento meramente orgánico del individuo. La salud mental ha sido definida de múltiples formas por autores de diferentes culturas. Salud mental incluye el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. Sin embargo, las precisiones de la Organización Mundial de la Salud establecen que no existe una definición oficial sobre lo que es salud mental y aseguran que cualquier definición estará siempre influenciada por diferencias culturales, suposiciones, disputas entre teorías profesionales, la forma en que las personas relacionan su entorno con la realidad.

2.4.1 Importancia de la salud mental.

Cada área afecta a las demás. Si una parte de nosotros está descuidada, el resto sufre. Es importante, entonces, tener equilibrio en todas las áreas. Una vida saludable debe verse en términos de su conjunto.

¹⁵ Egrafía: <https://es.wikipedia.org/wiki/Alimento-saludable>

Si sólo nos ocupamos de nuestra salud física y hacemos caso omiso de nuestra salud emocional o espiritual, no estamos cumpliendo con llevar una vida saludable.¹⁶

2.4.2 Control de las emociones.

Esto es un buen manejo de los sentimientos y pensamientos, reconociéndose como persona, darse el lugar, con un nombre, aceptarse como es, integrarse a la sociedad y hacer amistades para ponerse al servicio de los demás.

Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de la mejor manera y se sienten bien acerca de sí mismas, tienen buenas relaciones personales con todos y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida. Existen algunos hábitos que podemos desarrollar para cuidar de nuestro cuerpo. Cuando nos estresamos, nuestro organismo se desgasta y es más fácil enfermarse. Mantenerse emocionalmente estable permite que nuestro organismo mantenga un buen funcionamiento.

2.4.3 Cultura, religión y mente.

La salud mental es una construcción social y cultural, aunque pueden determinarse algunos elementos comunes. Por estas razones, diferentes comunidades, sociedades y culturas tienen diferentes modos de conceptualizar su naturaleza determinando qué es salud mental y decidiendo cuáles son las intervenciones que consideran apropiadas. Sin embargo los estudiosos ven a su vez en diferentes contextos culturales y religiosos diferentes experiencias que pueden determinar técnicas a aplicar en los tratamientos, pero en general, la actividad física está íntimamente relacionada con la salud mental.¹⁷

2.4.4 Alimento para la mente.

Si mantenemos la salud emocional, podremos vivir una vida saludable. Todos sabemos que la comida es muy necesaria para que el cuerpo se mantenga, y los líquidos, especialmente el agua, son importantísimos para nuestra sobrevivencia

16 Egrafía: <http://es.wikipedia.org/wiki/Salud-mental>

17 Egrafía: <http://saludmentalyacuanquer.blogspot.com/2013/07/consideraciones-culturales-y->

Sin embargo conocemos muy poco sobre la importancia de alimentar la mente con los nutrientes de calidad que nuestro cuerpo necesita. Cuando los alimentos son pobres el cuerpo estará también pobre; pero también, si el pensamiento es pobre también lo será el razonamiento, ya que hay una relación directa entre lo que entra a la mente y lo que la mente pueda producir.

Es necesario educarnos convenientemente sobre el tema de la alimentación del cerebro y de la mente. En ese sentido la lectura de obras es muy importante. Leer no es solo un pasatiempo, significa prepararse para poder tener una buena salud mental. Las ideas equivocadas y que no son corregidas a su debido tiempo, hacen que las personas tomen malas decisiones y razonen de manera inadecuada. Por eso es fundamental elegir con cuidado lo que entra a la mente. Por ejemplo, la mayoría de jóvenes de este tiempo se alimentan más con imágenes, videos y películas, que se han constituido como la base de sus pensamientos. Sin embargo, al alimentar la mente solo con imágenes se van perdiendo algunas funciones básicas de la mente como pensar, o como la imaginación y el desarrollo del pensamiento abstracto, elementos que se pueden producir mediante la lectura. Leer produce muchos beneficios. Es una lástima que tantas personas no se favorezcan con algo tan sencillo y que produce tan buenos resultados. La lectura provee no solo información sino mejora el vocabulario, aporta ideas, da imágenes, y desarrolla en la mente habilidad verbal; una mejor comprensión de ideas, provoca imaginación y más capacidad de reflexionar. Se ha comprobado que los jóvenes que leen libros, a menudo obtienen mejores calificaciones, porque tienen mejor capacidad de razonar y pueden determinar de una manera más adecuada los conceptos. Algunas personas dirán que leer es muy aburrido. Pero los que tienen ya el hábito opinan lo contrario.

Esos momentos de lectura son incomparables. Si una persona que no tiene todavía el hábito, ocupar unos 15 minutos diarios en leer, en un mes quizás podría desarrollarse el hábito. Pero no se trata solo de leer por leer, sino también de pensar. La lectura es un hábito que se forma, en el hogar, desde pequeños. Por eso es tan importante poner al alcance de los niños algún material que los atraiga y los estimule a leer por su propio gusto, para que así se les forme dicho hábito.

2.4.5 La práctica del deporte y la mente.

Con el aumento del transporte, las personas caminan menos para llegar a su trabajo o estudio y en donde quiera se aborda vehículos.

Nuestra cultura va siendo menos dinámica y, con algunas excepciones, las personas caminamos menos, debido a que ahora todo se quiere realizar de manera más rápida. Pero se observan también algunos hábitos peligrosos que atentan contra la salud. La mala alimentación, comer en la calle hace ingerir comida chatarra, y aún en los hogares se consume con mucha frecuencia alimentos cargados de grasa y químicos. Las consecuencia son enfermedades físicas y trastornos psicológicos que afectarán, no solo en lo individual y emocional, sino social, ya que esta mala práctica trae consigo días de estrés, de aislamiento, de mal humor, de tristezas y de baja autoestima.

Esta rutina puede llegar hasta producir una depresión, que es una enfermedad muy difícil de controlar. Por todo eso, uno de las soluciones más importantes para mejorar nuestra salud mental, es hacer ejercicios o a través de practicar algún deporte, y eso se puede lograr con buena voluntad. Practicar algún deporte trae múltiples beneficios en nuestra salud y en nuestra vida en general. El ejercicio o la práctica de un deporte no son solo por hacerlo, es también disfrutar de la vida, es compartir con otros, es vivir la vida. Es un hábito que Dios ha dejado, que no tomamos en cuenta y que nos permite sentirnos bien física y mentalmente.¹⁸

2.5 El deporte.

Deporte es una actividad física desarrollada con reglas; se practica siempre con finalidades recreativas, profesionales o como medio de mejoramiento de la salud. En algunos casos es de carácter competitivo, pero que también se puede utilizar solo para mejorar la condición física. Con el tiempo ha sufrido variaciones. Se practica, casi siempre, bajo la forma de competencia y esa orientación puede distinguirse entre aquellas manifestaciones deportivas que son individuales de aquellas que son grupales. Las competencias pueden ser entre dos personas.

18 Egrafía: <https://www.taringa.net/post/info/16545161/como-alimentar-La-Mente-Para-Pensar.htm>

La práctica del deporte ha sido siempre fundamental de los sistemas educativos del mundo, ya que en muchos países el deporte es incluido en la planificación, en todos los niveles educativos.

En algunas universidades de los países desarrollados existen incluso competencias internas que llevan el objetivo primordial de formar atletas sobresalientes que en muchas ocasiones representan a su país en justas internacionales. Llega a ser un impulso que genera muy buenos hábitos que favorecen también la reinserción social de personas necesitadas y además, fomenta la solidaridad.

En el deporte también podemos tener la participación activa y participativa de nuestros semejantes como elemento que sobresale en la utilización y el aprovechamiento del tiempo de ocio, y también como un factor que ayuda a mejorar el equilibrio social, ya que también favorece la igualdad entre seres humanos, ayudándoles a desarrollarse entre ellos mismos, pero de manera muy especial y de mucha preferencia en las edades de la juventud.

2.5.1 Historia del deporte.

Desde tiempos remotos los hombres primitivos ya practicaban deporte, aunque sea de manera sencilla e involuntaria, y sin que existiera competencia entre unos y otros, ya que dentro de sus tareas diarias corrían cuando escapaban de los animales grandes para defenderse y salvar sus vidas, es decir, lo hacían para sobrevivir.

Como siempre existían enemigos contra los cuales había que pelear para la sobrevivencia, se puede decir que practicaban las formas de cómo defenderse de los mismos. Por ello los hombres aprendieron a recorrer enormes distancias, a nadar para desplazarse de un lado para otro y a utilizar algunas armas para pelear contra sus enemigos. Se puede decir, pues, que los primitivos practicaban algunos deportes como la natación, la pesca y la lucha. En China, han sido encontrados algunos utensilios que han llevado a pensar a muchos que desde hace unos 4,000 años A. C., ya se practicaban algunos deportes como carreras, natación y pesca, y en Egipto, se practicaban también carreras, natación y pesca.

Así aparecieron algunas ramas importantes mejor organizadas como las artes marciales, las que fueron expandiéndose también hacia Persia y otros países asiáticos. En las guerras entre los pueblos utilizaban instrumentos como arco y flecha, lanza y espada, por lo que tenían que entrenar constantemente bajo la tutela del que más sabía y podía, para su uso efectivo, lo que podría tomarse como un inicio de los deportes actuales de tiro con arco, la esgrima y la jabalina.¹⁹

2.5.2 El juego de pelota maya.

“Que vengan aquí a jugar a la pelota con nosotros, para que con ellos se alegren nuestras caras, porque verdaderamente nos causan admiración. Así pues vengan, dijeron los señores. Y que traigan acá sus instrumentos de juego, sus anillos, sus guantes, y que traigan también sus pelotas de caucho”. (Transcripción de la versión de Efraín Recinos).

Cuando Cristóbal Colón estuvo por estas tierras vio por primera vez un juego entre jugadores mayas, quienes lo llamaban pitz en la época clásica y Chaaj o Chaj, en la época posclásica. Aquellos españoles se asombraron con nuestros antepasados porque en el juego utilizaban una pelota dura, de hule. Se admiraron, no solo porque era un material desconocido para los europeos del siglo XVI, sino por la forma cómo la hacían rebotar.

Según los restos arqueológicos, de este juego se han localizado vestigios en Arizona, Estados Unidos, México, Guatemala, Belice, Honduras, las Islas del Caribe, Las Antillas, etc. También les asombraron las dimensiones y formas de la cancha, los marcadores, las reglas del juego, los implementos utilizados, el número de jugadores, etc. Los arqueólogos ubican el juego de pelota maya entre 1,000 y 1,350 A. C. En México se hallaron figurillas de cerámica muy antiguas que muestran a jugadores/as con implementos de juego en 1350 A. C. En Chiapas, México, y Guatemala han encontrado las canchas más antiguas que datan de 1350-1500 A.C, con un notable desarrollo arquitectónico para su época, por lo que el juego pudo ser más antiguo que esas fechas.

¹⁹ Egrafía: <http://www.chicosygrandes.com/historia-del-deporte/>

Aunque no se puede establecer un origen exacto, han encontrado evidencias de antigüedad en distintas regiones. Ejemplo en los sitios arqueológicos de Takalik Ab'aj, en El Asintal, Retalhuleu, en Santa Lucía Cotzumalguapa, Escuintla, en la Cuenca del Mirador, Petén y en Kaminal Juyu, en la capital, en Guatemala, etc.

La cancha tenía dos plataformas paralelas a los lados y unos muros que la rodeaban en donde se colocaba el anillo, las que le daban forma de “H” o doble “T”. El juego adquiría un carácter religioso y ritual. Realizaban ceremonias especiales antes de los encuentros, cuyo principal objetivo era la purificación de la cancha, de los jugadores, de la pelota y de los implementos. Se efectuaban danzas y ofrecimientos de incienso y las pelotas eran impregnadas de resinas olorosas. Este ritual era para ayudar al jugador y asegurar la victoria. La noche anterior lo hacía cada jugador, con todos los implementos, “velaba” y ofrecía incienso y comida, mientras adoraba a los dioses y a los espíritus de los antepasados.

Al siguiente día comían y bebían lo que habían ofrecido la noche anterior, lo mismo hacían para la colocación del anillo en la cancha. La pelota, como ya se dijo, era elaborada de hule, de una leche extraída del árbol de hule. No tenían aire como las actuales sino eran llenas. Ellos se adelantaron a la época mezclando esa leche con el jugo de un bejuco para fabricar las pelotas. Aunque este proceso no es igual al de vulcanización, si tuvieron mucho éxito porque lograron hacer que rebotara.

Los jugadores utilizaban protectores como rodilleras, coderas, espinilleras, vendas, guantes fuertes y largos, así como una especie de casco o un tocado. Utilizaban también una faldita de cuero de venado llamada maxtati al igual que un tipo de sandalia especial. Los equipos se conformaban de cinco integrantes cada uno o menos. Este juego admiró a los españoles, no solo por el uso del hule, como ya se dijo, sino por el juego mismo. Cuando Hernán Cortez en 1528, se llevó a algunos jugadores a España para hacer una demostración frente al Rey Carlos V, no podían concebir cómo una pelota tan pesada podía rebotar y elevarse tan alto, venciendo las leyes de la física conocidas en esa época. Por eso este juego llegó a tener carácter decisivo en la resolución de problemas entre los mayas.

Por eso se habla de que los “principales y señores” jugaban, apostaban y patrocinaban a personas hábiles que, en representación de ellos, jugaban; e inclusive, estos principales o señores traían grandes jugadores, para apostar mantas de valor y joyas. También había jugadores que, con el apoyo de un principal o poderoso, podían ganar bienes, una posición social mejor y hasta ciertos privilegios. ¿Y las mujeres? Fray Bartolomé de las Casas mencionó que las mujeres también jugaban en las islas del Caribe, Isla de San Juan, Puerto Rico, Jamaica y Cuba. Lamentablemente, el Chaj fue prohibido después por autoridades eclesiásticas y hubo órdenes de destruirlo por Fray Juan de Torquemada, misionero franciscano que en Europa persiguió y mandó a ejecutar a muchos cristianos y quien decía que miraba al diablo en cada cancha y en cada juego. Sin embargo, a través de la tradición oral el Chaj fue transmitido por siglos, ya que, posiblemente por lo alejado de las comunidades, los frailes no pudieron evitar que se siguiera practicando, por lo que pudo sobrevivir y sigue siendo a la fecha, uno de los deportes más antiguos de la humanidad.²⁰

2.5.3 Juegos Olímpicos.

Son una serie de competiciones que se disputan entre representantes de distintos países. Tuvieron su origen en los primeros juegos del 776 A. C., en la antigua ciudad de Olimpia, Grecia, considerada como la ciudad del dios Zeus. Finalizaron en el año 373 D. C., casi diez siglos después. Duraban cinco o seis días y se celebraban a cada cuatro años, como los actuales. Contaban con disciplinas como: combates, carreras hípicas y carreras atléticas, y solo podían participar hombres libres y hablar a la perfección el idioma griego.

Algunos historiadores creen que estos juegos fueron fundados por Heracles Ideo, quien desarrolló unas carreras cada 5 años, por ser este el número de hermanos que formaba su familia. Otros, en cambio, creen que fueron fundados por el dios Zeus tras su victoria sobre Crono; y existen otros que dicen que se originaron en el año de 884 A. C.

20 Egrafía: Chaj, Los Ancestrales Juegos de Pelota Maya. Orígenes... Guatemala, 2010.

Eusebio de Cesarea aseguraba que no se conservaron los nombres de los ganadores de las 27 primeras ediciones. En el año 393 D. C., el emperador Teodosio I, prohibió celebraciones paganas, incluyendo los Juegos Olímpicos. Varios estados participaban ya, pues se habían internacionalizado, entre ellos Roma. Años atrás el emperador Justiniano ya había adoptado el cristianismo con tal de unirse políticamente con los cristianos, después de haber intentado, sin éxito, destruirlos. Ahora, los Juegos Olímpicos Modernos representan el mayor acontecimiento deportivo mundial y reciben la denominación de multidisciplinario porque en ellos participan atletas de todo el mundo, dando participación a más de 200 países. Estos Juegos fueron inspirados, pues, en los antiguos griegos. El fundador fue el francés Pierre Fredy, barón de Coubertin, quien fundó el Comité Olímpico Internacional en el año de 1894. La primera edición moderna de estos juegos fue realizada en la ciudad griega de Atenas, capital de Grecia, el 6 de abril de 1896. Participan muchos países con infinidad de deportes, en donde también Guatemala ha tenido mucha participación, aunque con pocas medallas ganadas.²¹

2.6 Deportes a practicar en las escuelas del área rural.

El deporte escolar debe responder necesariamente a un carácter eminentemente educativo y contribuir a la búsqueda de una serie de valores sociales que deben responder también a las necesidades del medio. Es algo en donde debe responderse a principios pedagógicos, ya que lo importante es situar el deporte al servicio del hombre y no el hombre al servicio del deporte.

La esencia de los objetivos debe ser siempre el niño o el joven haciendo deporte para su beneficio personal. En el caso de la educación física como disciplina pedagógica, el fin trascendente que se pretende es contribuir en el desarrollo íntegro y armonioso de las capacidades humanas, dado que el objeto es el hombre y no las habilidades motrices que constituyen medios a través de los cuales han de concretarse los propósitos particulares. La educación física y el deporte escolar deben responder en su esencia, a favorecer el desarrollo integral del deportista escolar.

²¹ Egrafía: https://es.wikipedia.org/wiki/Juegos_Ol%C3%Olímpicos

La socialización a través del deporte es una tarea que no siempre se ejerce porque el modelo competitivo es el que impera en todos los niveles, incluido el deporte escolar. Por eso es necesario un cambio de actitud y sobre todo, tener conciencia de que este camino, no es el correcto para conseguir los efectos sobre nuestros/as jóvenes deportistas, y de ese modo el deporte intervenga en la formación integral de estudiantes. El deporte solo es educativo si no nos limitamos solo a enseñar aspectos técnicos y tácticos para crear “campeones” para ganar el mayor número de competiciones; o al menos, no es tan educativo como podría ser, “el desarrollo de patrones motores o estratégicos es sólo una parte de lo que debería implicar la práctica deportiva en las escuelas.”²²

2.6.1 Fútbol soccer o fútbol 11.

Es un deporte muy popular, que se juega con dos equipos de 11 jugadores cada uno, que conducen un balón con los pies, en una cancha rectangular, de aproximadamente cien metros de largo por 75 metros de ancho, con césped. Su nombre proviene de la palabra inglesa “football”, que significa “foot” pie y “ball” bola; también es conocido como balompié o soccer. Se juega entre dos equipos de once jugadores cada uno, sobre un campo rectangular con dos porterías. El campo puede ser de césped (natural o artificial), o de tierra. Es el que tiene millones de seguidores. El objetivo del juego es introducir el balón el mayor número posible de veces en la portería contraria, esto se llama anotación de un gol, el equipo que consiga meter más goles en la portería contraria es el equipo vendedor del partido. La duración de un partido es de 90 minutos, dividido en dos tiempos de 45.

2.6.2 Baloncesto o básquetbol.

El nombre básquetbol se origina de la palabra inglesa “basket” “canasta”, y de “ball”, “bola” o “pelota”, lo que de forma abreviada se conoce simplemente como básquet; es un deporte que se juega en una cancha rectangular, cuyo piso debe ser de concreto u otro material en donde el balón pueda rebotar con facilidad.

²² Egrafía: <http://www.efdeportes.com/edf130/ef-deporte-escolar-en-la-institucion-educacional.htm>

En general el cielo de una cancha puede ser cubierto o descubierto, en la que se encuentran dos estructuras conformadas por un tablero cada uno, colocado a una altura aproximada de 2.50 metros del suelo con un aro pegado en el, a una altura aproximada de 2.70 a 3.00 metros de altura del suelo.

De la canasta debe colgar una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta, de donde también se le conoce también como “baloncesto”. Es un deporte de equipo, participan 2 grupos de cinco jugadores cada uno, aunque el entrenador podrá cambiarlos, tantas veces como desee, aprovechando interrupciones en el juego; pero en categorías escolares todos los jugadores del equipo deben jugar como mínimo un período durante los tres primeros, luego hacer sustituciones.

2.6.3 Fútbol sala o fútbol de salón.

Se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, uno de ellos es el guardameta. Se juegan dos tiempos de 20 minutos cada uno, sobre una superficie de material sólido, que puede ser de concreto o de otro material, de unos 40 por 20 metros o menos. Las reglas son prácticamente iguales a las del fútbol soccer tradicional, con algunas diferencias, como la falta del fuera de juego y el uso de los pies para efectuar los saques de banda. Desde 1989 se juega el Campeonato Mundial de Futsal, el equivalente de la Copa Mundial de Fútbol para este deporte, que también es organizado por la FIFA, en donde la selección de Guatemala ya ha participado, debido a que nuestro país está afiliado a nivel internacional y pertenece ya a la federación de este deporte desde hace algún tiempo atrás.

2.6.4 Voleibol.

El voleibol fue creado en Estados Unidos por William G. Morgan en 1895, para incorporar un juego de entretenimiento y competición en sus clases de educación física para adultos. Originalmente fue llamado mintonette y se hizo popular en todo el mundo. El primer campeonato de voleibol en Estados Unidos se jugó en 1922, pero de manera rápida fue reconocido como deporte olímpico, jugándose por primera vez en los Juegos Olímpicos de Tokio, en el 1964. Hoy es muy practicado, en masculino como femenino.

El voleibol es un juego de cancha entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red.²³

2.6.5 Gimnasia.

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad, agilidad y elegancia. Es la forma sistematizada de hacer ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos. En España, la gimnasia (en todas sus modalidades) es uno de los deportes más practicado, siendo desarrollada por un 34,6 % de practicantes deportivos, según una encuesta de hábitos deportivos del año 2010. El Término *gimnasia* viene del griego *gymnastiké* y de *gymnastikós*, "aficionado a ejercicios atléticos", de *gymnasía*, "ejercicio" derivado del *gymnós*, que quería decir "desnudo", porque los atletas entrenaban así competían.

La gimnasia moderna, regulada por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), se compone de seis disciplinas: artística, rítmica, trampolín, aeróbica, acrobática y general. La gran ventaja que maneja esta disciplina es que puede incluir actividades dinámicas y ejercicios de la gimnasia artística, rítmica, aeróbica, acrobática, de trampolín y baile en una sola.²⁴

2.6.6 Atletismo.

El atletismo es una actividad física integrada por acciones naturales como la carrera, el salto y el lanzamiento. Los beneficios de este deporte son innumerables para con los demás deportes; y es que con la práctica de éste desarrollamos habilidades que nos servirán en otras disciplinas deportivas, ejemplo: velocidad y resistencia por medio del entrenamiento de la carrera, fuerza la que se desarrolla en los lanzamientos, y potencia la que es necesaria en los saltos. Es un deporte que conlleva multitud de beneficios sobre el organismo humano.²⁵

23. Egrafía: <https://sites.google.com/site/211fundamentosdevoleibol/-cancha-y-reglas-Fundamentales>

24 Egrafía: <https://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia>

25 Egrafía: <http://guiafitness.com/reglas-basicas-del-atletismo.html>

Evaluación de la fundamentación teórica.²⁶

No.	Indicadores Actividad/aspecto/elemento	Si	No	Comentario
1	¿La teoría presentada corresponde al tema contenido en el problema?	X		
2	¿El contenido presentado es suficiente para tener claridad respecto al tema?	X		
3	¿Las fuentes consultadas son suficientes para caracterizar el tema?	X		
4	¿Se hacen las citas correctamente dentro de las normas de un sistema específico?	X		
5	¿Las referencias bibliográficas contienen todos los elementos requeridos como fuente?	X		
6	¿Se evidencia aporte del epesista en el desarrollo de la teoría presentada?	X		

Interpretación:

La etapa de la fundamentación teórica fue evaluada a través de una lista de cotejo, la que nos da la convicción de que todo se realizó de acuerdo a los estándares de calidad, cumpliéndose con los objetivos trazados.

26. Méndez Pérez, José Bidel. Propedéutica del Ejercicio Profesional Supervisado. Instituto de Investigaciones Humanísticas. IIH-FAHUSAC. Guatemala, julio del 2016.

CAPÍTULO III

PLAN DE ACCIÓN DE LA INTERVENCIÓN.

3.1 Problema.

¿Qué hacer para que el personal docente de la escuela tenga un módulo sobre el ejercicio físico y la práctica del deporte, para que los/as maestros/as puedan informarse e informar a los/as estudiantes?

3.2 Hipótesis-acción.

Si se elabora un módulo sobre el ejercicio físico y la práctica del deporte, entonces el personal docente de la escuela podrá informarse e informar a los/as estudiantes sobre ese tema.

3.3 Ubicación.

Comunidad agraria Las Mercedes, municipio de Colomba, departamento de Quetzaltenango.

3.4 Justificación.

Como humanos debemos cuidar nuestra salud, con ejercicios y alimentándonos sanamente. Ambas cosas son muy importantes y ayudarían a mejorar nuestro estado físico y a eliminar el estrés. El estrés puede provocar enfermedades que afectan en todas las edades. Hoy son muchas las personas que sufren de depresión como consecuencia del estrés. La mala alimentación también puede dañar la salud física y mental. Por eso se hace necesario elaborar un documento con información que ayude a los/as docentes a informarse para mejorar su salud, a obtener mejor calidad de vida y en su salud mental. Pero también podrán enseñarles a los/as estudiantes el beneficio del ejercicio físico y la práctica del deporte y tener con ello mejores resultados en su rendimiento académico.

3.5 Objetivos.

3.5.1 Objetivo general.

Capacitar al personal docente de la escuela en el tema: el ejercicio físico y la práctica del deporte y su importancia para la salud física y mental.

3.5.2 Objetivos específicos.

- Elaborar un módulo sobre: el ejercicio físico y la práctica del deporte.
- Socializar el módulo con el director y personal docente de la escuela.
- Entregar una copia del módulo al director y a los/as maestros/as.

3.6 Metas.

- Elaborar un módulo sobre: el ejercicio físico y la práctica del deporte.
- Socializar el módulo pedagógico con un director y 39 docentes.
- Entregar una copia del módulo a un director y a 39 docentes.

3.7 Beneficiarios.

3.7.1 Beneficiarios directos

- 1 Director y 39 Docentes del establecimiento.

3.7.2 Beneficiarios indirectos.

1000 estudiantes de la escuela y 800 padres de familia.

3.8 Actividades.

- 1) Elaboración del plan del estudio contextual.
- 2) Visitas a los líderes de la comunidad.
- 3) Visitas al director y personal docente de la escuela.
- 4) Vaciado de los datos de investigación de campo.
- 5) Elaboración de la fundamentación teórica.
- 6) Elaboración y preparación de copias del módulo.
- 7) Socialización del módulo con el personal docente.
- 8) Entrega de una copia del módulo al director y a cada docente.
- 9) Elaboración del informe final.
- 10) Revisiones y entrega del informe final.

3.9 Técnicas metodológicas.

3.9.1 La observación.

Se aplicará la técnica durante todo el proceso para evaluar los resultados.

3.9.2 La entrevista.

Se realizará entrevistas al director para conocer sus impresiones acerca de la importancia del tema.

3.9.3 La encuesta.

Se pasará una encuesta al personal docente para que cada uno exprese su opinión acerca de los beneficios que se obtendrán con la capacitación.

3.9.4 El análisis documental.

Se desarrollará sobre los subtemas que se consideren necesarios para el desarrollo del módulo que se socializará.

3.10 Tiempo de realización.

Este proyecto será realizado en un período de 6 meses, a partir del mes de septiembre del 2016 a febrero del 2017, de acuerdo al siguiente cronograma:

3.11 Cronograma de actividades

No	Actividad	septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Elaboración del plan de investigación.	■	■																							
2	Visitas a los líderes de la comunidad.			■	■																					
3	Visitas al director y personal docente de la escuela.				■	■																				
4	Vaciado de los datos de investigación de campo.					■	■	■	■																	
5	Elaboración de la fundamentación teórica.									■	■	■	■													
6	Elaboración y preparación de copias del módulo.												■	■	■	■										
7	Socialización del módulo con el personal docente.																■	■								
8	Entrega de una copia del módulo al director y a cada docente.																	■	■							
9	Elaboración del informe final.																				■	■				
10	Revisiones y entrega del informe final.																					■	■	■		

3.12 Responsables.

Director y personal docente de la escuela

Epesista

3.13 Presupuesto.

Q. 5,547.75

Presupuesto detallado y fuentes de financiamiento.

No.	DESCRIPCIÓN	CAN TI DAD	PRE CIO UNI TA RIO	PRECIO TOTAL	FUENTES DE FINANCIAMIENTO		
					ES CUE LA	EPE SIS TA	O T R O S
1	Resmas de hojas de papel bond.	3	Q. 40.00	Q. 120.00	X		
2	Cuadernos de líneas.	1	" 5.00	" 5.00	X		
3	Cajas de lapiceros.	4	" 15.00	" 60.00		X	
5	Gasolina para motocicleta.	5	" 40.00	" 200.00		X	
6	Memoria USB.	1	" 50.00	" 50.00		X	
7	Tabla portapapeles.	1	" 25.00	" 25.00		X	
8	Alquiler de cañonera.	1	" 150.00	" 150.00	X		
9	Copias documentos de informes.	25	" 0.25	" 6.25		X	
10	Impresión del módulo.	1	" 42.50	" 42.50			X
11	Reproducción de cds. de módulos.	46	" 15.00	" 690.00			X
12	Impresión/empastado de módulos.	12	" 63.75	" 765.00			X
13	Socialización del módulo al personal docente de la escuela.	3	" 100.00	" 300.00			X
14	Refacción para capacitadores y docentes.	135	" 15.00	" 2,025.00			X
15	Imprevistos			" 1,109.00			
	TOTAL.....			Q.5,547.75			

Evaluación del plan de acción de la intervención.²⁷

No.	Elementos del plan.	Si	No
1	El plan se realizó en base a los recursos disponibles, planteados por la institución.	X	
2	Los objetivos y las metas del plan de acción se ajustan a las necesidades de la institución.	X	
3	El tiempo programado para la elaboración del plan de acción fue suficiente.	X	
4	La elaboración del perfil del proyecto se basó en el formato de EPS establecido por la Facultad de Humanidades.	X	
5	Los objetivos del proyecto dan respuesta al problema que se priorizó.	X	
6	Fue elaborado el plan del proyecto de acuerdo al tiempo programado en el cronograma.	X	
7	El plan de acción que se elaboró fue revisado y aprobado.	X	
8	Tiene, el proyecto, posibilidades de ser ejecutado con éxito.	X	
9	Representa el proyecto planificado, una solución al problema priorizado.	X	
10	Se halló pertinencia de la cantidad y calidad de recursos humanos, materiales y financieros.	X	

Interpretación:

La etapa del plan de acción de la intervención fue evaluada a través de una lista de cotejo elaborada para el efecto, la que nos da la convicción de que todo se realizó de acuerdo a los estándares de calidad, cumpliéndose con los objetivos trazados.

²⁷. Méndez Pérez, José Bidel. Propedéutica del Ejercicio Profesional Supervisado. Instituto de Investigaciones Humanísticas. IIH-FAHUSAC. Guatemala, julio del 2016.

MÓDULO:
EL EJERCICIO FÍSICO Y LA PRÁCTICA DEL DEPORTE,
IMPORTANCIA PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL,
PARA EL PERSONAL DOCENTE
DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA
COMUNIDAD AGRARIA LAS MERCEDES,
COLOMBA, QUETZALTENANGO.



Foto tomada por la profesora María Hernández.

EPESISTA: P.E.M. URBANO PÉREZ

ASESOR: LIC. EDWIN MANUEL MÉRIDA VIAU

INDICE

	Página
CONTENIDO	
INTRODUCCIÓN	i
JUSTIFICACIÓN	ii
OBJETIVOS	ii
CAPÍTULO I	1
1.1 El cuerpo humano.	1
1.2 Anatomía del cuerpo humano.	2
1.3 Partes de nuestro cuerpo.	2
1.4 Salud humana.	3
1.5 La salud física.	4
1.6 Importancia de la actividad física.	4
Actividad de evaluación.	7
CAPÍTULO II	8
2.1 La alimentación.	8
2.2 Que debemos comer.	8
2.3 Contenido de los alimentos.	9
2.4 Dieta para deportistas.	9
2.5 Una dieta balanceada.	10
2.6 Pirámide alimenticia o nutricional.	10
2.7 Niveles de alimentación sugeridos.	11
2.8 Alimentación y chequeos médicos.	12
2.9 El descanso.	12
Actividad de evaluación.	13
CAPÍTULO III	14
3.1 La mente humana.	14
3.2 Salud mental.	14
3.3 Control de las emociones.	15
3.4 Cultura religión y mente.	16
3.5 Alimento para la mente.	16
3.6 La práctica del deporte y la mente.	19

	Actividad de evaluación.	20
	CAPÍTULO IV	21
4.1	El deporte.	21
4.2	Historia del deporte.	22
4.3	El juego de pelota maya.	23
4.4	Juegos Olímpicos.	26
4.5	Deporte escolar.	28
4.6	Función educativa del deporte escolar.	28
4.7	Deportes a practicar en las escuelas del área rural.	30
4.7.1	Fútbol soccer o fútbol 11.	31
4.7.2	Baloncesto o básquetbol	32
4.7.3	Fútbol sala o fútbol de salón.	33
4.7.4	Voleibol	34
4.8.5	Gimnasia	35
4.8.6	Atletismo	37
	Actividad de evaluación.	38
	FUENTES CONSULTADAS	39
	EGRAFÍAS	39
	Evaluación del módulo.	41

INTRODUCCIÓN

El presente contiene información sobre el proyecto del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS– de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, que consiste en un módulo titulado: El ejercicio físico y la práctica del deporte, importancia para la salud física y mental, para el personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Coloma Quetzaltenango.

Es un material ilustrado que servirá para contribuir con el personal docente para que los/as docentes puedan desarrollar sus clases de Educación Física, cuando sea necesario, ya que el plantel no cuenta con un material de esta naturaleza. Consta de cuatro capítulos, con definiciones relevantes e imágenes para la mejor comprensión. Está elaborado de la siguiente forma:

Capítulo I: Abarca los temas del cuerpo humano, su anatomía, sus partes, la salud humana, la salud física y la importancia de la actividad física.

Capítulo II: En este capítulo se explica los beneficios de una buena alimentación, lo que debemos comer, el control de los alimentos, una dieta balanceada, una pirámide alimenticia o nutricional, niveles de alimentación sugeridos, alimentación y chequeos médicos, como complemento de la alimentación y el descanso.

Capítulo III: Este trata sobre la mente, importancia de la salud mental, control de las emociones, cultura religión y mente, alimento para la mente y la práctica del deporte y la mente.

Capítulo IV: Trata sobre el deporte y lo social, historia del deporte, el juego de pelota maya, juegos olímpicos, leyes del deporte, el deporte escolar, función educativa del deporte escolar, deportes a practicar en las escuelas del área rural, que son: fútbol soccer o futbol 11, baloncesto o básquetbol, fútbol sala o fútbol de salón, voleibol, gimnasia y atletismo.

Justificación.

Entre los problemas que aquejan a las escuelas de educación primaria, uno que afecta principalmente a los niños y niñas es: no recibir completos los períodos correspondientes al de Educación Física, siendo ésta parte del pensum, según nuestro sistema educativo. La normalización de estas clases ayudaría a que los estudiantes estén más seguros acerca de esa asignatura tan importante.

Esta deficiencia ha sido observada de manera personal, ya que sobre este tema nunca se ha realizado un estudio, ni la escuela ha recibido algún aporte de relevancia que haya ayudado a subsanar esta y otras necesidades. Y ante la ausencia de textos y apoyo del Ministerio de Educación o de otras instituciones, es imprescindible elaborar un material didáctico-pedagógico para ello. Por eso se propuso la elaboración del módulo: El ejercicio físico y la práctica del deporte, importancia para la salud física y mental, para el personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango, con el objetivo de que el personal docente de dicha escuela pueda utilizarlo en su labor educativa y que los/as estudiantes conozcan la importancia que tiene el ejercicio físico y la práctica del deporte.

Objetivos.**Objetivo general.**

Fortalecer el proceso de enseñanza que el personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes desarrolla en el área de Educación física.

Objetivos específicos.

- Cooperar con la elaboración del módulo: El ejercicio físico y la práctica del deporte, importancia para la salud física y mental.
- Apoyar al personal docente dándole una herramienta útil para su trabajo.
- Capacitar al personal docente en el uso del módulo para su labor de enseñanza de la asignatura de Educación Física.

CAPÍTULO I

1.1 El cuerpo humano.

El cuerpo humano es la estructura física y material del ser humano. Se compone de cabeza, tronco y extremidades; los brazos son las extremidades superiores y las piernas las inferiores. El tronco se divide en tórax y abdomen, articulando a las extremidades superiores, inferiores y a la cabeza.



Ejercitando las extremidades.
(Foto tomada por el epesista.)

El cuerpo humano posee más de cincuenta billones de células. Estas se agrupan en tejidos, los cuales se organizan en órganos, y éstos en aparatos o sistemas: locomotor (muscular y óseo), respiratorio, digestivo, excretor, circulatorio, endocrino, nervioso y reproductor.

Está constituido por átomos de elementos como el hidrógeno, oxígeno, carbono y nitrógeno, y otros muchos elementos en proporciones más bajas. Estos átomos se unen entre sí para formar moléculas, ya sean inorgánicas como el agua (el constituyente más abundante de nuestro organismo, con un 60 %) u orgánicas como los glúcidos, lípidos, proteínas, que convierten al ser humano en una extraordinaria máquina compleja y analizable desde cualquier nivel, ya sea anatómico, bioquímico, citológico o histológico.

1.2 Anatomía del cuerpo humano.

La Anatomía es la ciencia que estudia la forma externa e interna, y las diversas partes del cuerpo humano. La anatomía ha sido estudiada desde hace mucho tiempo, pero fue en Grecia en donde se estudió por primera vez el cuerpo humano, con la finalidad de buscar la cura de algunas enfermedades.



Hombres y mujeres haciendo ejercicios.
(Foto tomada por el epesista.)

1.3 Partes de nuestro cuerpo.

Nuestro cuerpo posee muchas partes que funcionan perfectamente. En el hombre y la mujer se tienen los siguientes sistemas: El sistema esquelético que contiene los huesos y articulaciones; la médula ósea que produce la sangre; el muscular está formado por los músculos; el endocrino tiene las glándulas internas y externas; el digestivo procesa la alimentación; el respiratorio tiene los pulmones, los bronquios y vías respiratorias; el nervioso, conjunto de nervios; el sensorial es el conjunto de los sentidos, etc.

A la que poco se le pone atención es a la médula ósea, que es la encargada de producir las células de la sangre. La médula ósea se encuentra en la parte interna de los huesos y funciona desde el nacimiento hasta la muerte.¹

Las articulaciones poseen un líquido llamado líquido sinovial, producido por una membrana interna llamada membrana sinovial, que hace las funciones de lubricantes en el roce de las puntas de los huesos, facilitando la flexibilidad de las rodillas, codos, muñecas, etc.

1. Enciclopedia Temática Estudiantil, Editorial Océano, 1999.



Ejercitando las articulaciones del cuerpo.
(Foto tomada por María Hernández)

La salud es un recurso para la vida diaria. La salud de nuestro cuerpo debe ser integral. Lo interesante es que su cuidado está bajo nuestro cargo y de nosotros depende la gran mayoría de las condiciones que nos llegan a afectar positiva o negativamente, las cuales son prevenibles si solo tomáramos mejores decisiones con respecto a nuestro cuidado personal y nutrición.²

1.4 Salud humana.

El término salud viene de las voces latinas salus utis, que quiere decir un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo. El término salud es contrario al término enfermedad, y es el principal objeto de atención por parte de la medicina y de las ciencias de la salud.



Saltando con alegría.
(Foto tomada por la profesora María Hernández.)

² Egrafía: <https://es.wikipedia.org/wiki/Salud>

1.5 La salud física

Profesionales de la salud recomiendan el ejercicio físico constante para mantener una buena salud. Aunque siempre nos descuidamos, o a veces por negligencia, abandonamos ciertas reglas muy relacionadas con la salud. La salud física es muy importante porque ayuda al crecimiento corporal, al desarrollo del resto de nuestro cuerpo y a la salud en general.

La salud física, es la capacidad que tiene el cuerpo del ser humano para realizar cualquier tipo de ejercicio en donde demuestra: resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, coordinación y flexibilidad.



Salud es tener resistencia, fuerza, agilidad y flexibilidad.

(Foto tomada por el epesista)

Las causas que afectan a la salud física son varias, pero sí podemos controlar casi todo lo que afecta a nuestro cuerpo. Podemos prevenir los daños y ayudar a que nuestro cuerpo funcione adecuadamente. Una vida saludable se ocupa de cada parte de nosotros y se asegura de que funcionemos a un nivel óptimo. Una vida sana nos permite sentirnos lo mejor posible, también. Nuestro cuerpo está diseñado para desarrollar mucha actividad física. Es importante mantenerse activo para darle al cuerpo el movimiento que necesita.³

1.6 Importancia de la actividad física.

La actividad física ayuda al crecimiento, al desarrollo y a la salud en general, además de ayudar a mantener un peso adecuado y saludable. La actividad física constante y controlada, mejora así mismo la autoestima.

³ Egrafía: <http://cynara.net/es/2013/03/03/la-importancia-de-mantener-una-buena-salud-fisica>

Es también un gran aliado en el logro de un completo bienestar emocional y cognitivo. Ayuda a reducir algunos factores de riesgo para enfermedades como la hipertensión, problemas cardiovasculares, de obesidad, de diabetes, de osteoporosis, entre otras. Mantenerse regularmente en movimiento, mejora la capacidad cardiovascular, la flexibilidad y la densidad ósea, al igual que mejora la resistencia y la potencia.



Mantenerse regularmente en movimiento, mejora la capacidad cardiovascular, la flexibilidad y la densidad ósea
(Foto tomada por la profesora María Hernández)

Entre los beneficios del ejercicio físico y practicar deporte están:

- Fortalece nuestro corazón, pulmones, huesos y músculos.
- Sirve para mantenernos en forma y de buen ánimo.
- Ayuda a mantener flexible nuestro cuerpo.
- Provoca un buen desarrollo psicológico y social.
- Mejora la relación con los familiares.
- Ayuda a manejar la ansiedad y a relajarnos.
- Disminuye el interés por el uso de las drogas.
- Permite superar la timidez y a aumentar la autoestima.
- Ayuda a la sociabilidad y a tener amigos.
- Favorece el desempeño académico ⁴

⁴ Egrafía: <http://cynara.net/es/2013/03/03/la-importancia-de-mantener-una-buena-salud-fisica>



Grupo de docentes escuchando sobre los beneficios del ejercicio físico.
(Foto tomada por la profesora María Hernández.)

Las personas que son activas son menos propensas a enfermarse. Hacer ejercicios y practicar deporte ayuda a desarrollarnos física y mentalmente. La actividad física, asociados con el deporte y buenos hábitos alimenticios son importantísimos para que nos sintamos en buena forma y prevenimos muchas enfermedades.

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

INTRUCCIONES: En esta sopa de letras encontrará 6 términos relacionados a los temas de alimentación, los ejercicios físicos y la práctica del deporte, los cuales contribuyen a la salud física y mental, enciérrelos en un círculo.

F	I	S	I	C	A	G	H	E	C	V	K	C	E	D	A
T	Z	H	B	X	L	V	E	H	T	O	Y	W	F	T	B
E	Q	C	A	S	A	C	B	M	D	R	R	O	Y	L	V
W	D	J	R	E	N	D	J	V	U	G	Z	R	R	X	E
D	F	F	F	T	C	A	L	E	F	B	D	C	E	W	R
F	E	Q	A	B	H	R	I	F	B	E	W	S	J	R	G
G	K	P	H	C	A	M	I	N	A	R	U	A	I	L	F
R	R	I	O	E	L	N	U	T	E	G	T	L	C	K	E
Y	I	N	V	R	Ñ	R	L	J	B	E	K	U	M	I	O
O	O	G	J	K	T	F	I	C	R	D	Y	D	T	R	R
R	S	S	S	W	Q	E	D	E	G	I	K	F	H	J	T
V	O	L	A	R	D	I	A	X	E	B	J	E	D	S	S
A	H	M	Y	Q	V	J	L	U	W	A	E	D	O	R	C
S	X	A	Z	T	U	N	I	W	R	V	L	B	W	I	P
F	D	R	E	J	E	R	C	I	C	I	O	P	N	S	T
U	J	K	I	T	E	T	D	O	U	G	H	E	T	W	D

CAPÍTULO II

2.1 La alimentación.

Alimento saludable es el que no contiene otros ingredientes. Alimentos saludables son los que, por su composición igual o por el proceso de su fabricación, se distinguen de los productos de consumo corriente. Para eso son apropiados algunos alimentos que se comercializan indicando que responden a dicho objetivo.

Los niños, sí tienen necesidades nutricionales distintas y cantidades adicionales de calorías, porque hacen mucho ejercicio. Según la edad un niño o adolescente necesita entre 2,000 a 5,000 calorías al día para satisfacer sus necesidades. Sin calorías puede resultar con problemas de crecimiento y en otros riesgos importantes, incluyendo fracturas.⁴



Docentes degustando un saludable almuerzo.
(Foto tomada por el epesista)

2.2 Qué debemos comer.

Las personas deben ingerir verduras que contienen vitaminas, minerales, fitonutrientes, fibra y agua; también frutas que aportan muchas vitaminas y minerales antioxidantes, cereales integrales como pan integral, arroz integral, pasta integral; las carnes blancas como el pollo, el pavo, pescados como el salmón, el atún, las sardinas, etc., fuente ideal de proteínas de alto valor biológico

4 Egrafía: <https://www.optumhealthnewmexico.com/consumer/es/vidaSaludable.jsp>

y de más fácil digestión, para facilitar la asimilación del organismo, los lácteos desnatados: derivados de la soya. Recomiendan hacer un mínimo de 5 comidas al día, según las necesidades de cada individuo, y una correcta hidratación diaria, ya sea con agua, caldos vegetales, infusiones o jugos de frutas. ⁵

2.3 Contenido de los alimentos.

Hay alimentos que son fuente de proteínas de alto valor, como de Calcio y Vitamina D, esenciales para el buen funcionamiento muscular y óseo, y también vitales en la pérdida de peso, ya que estudios científicos han demostrado el papel del calcio en la disminución de la hormona Calcitrol, que estimula el almacenamiento de grasa.



Practicando deporte.
(Foto tomada por epesista.)

2.4 Dieta para deportistas.

Para las personas que practican deporte, quieren mantener buen cuerpo y que al mismo tiempo quieren controlar los alimentos, existe información sobre dietas para deportistas para que comience por la nutrición durante su plan de entrenamiento físico. Una dieta adecuada para un deportista debe variar, dependiendo de los objetivos que busque, ejemplo, quemar grasa, definir músculos, etc. ⁶

5 Egrafía: <https://www.optumhealthnewmexico.com/consumer/es/vidaSaludable.jsp>

6 Egrafía: https://es.wikipedia.org/wiki/Alimento_saludable

2.5 Una dieta balanceada.

Proteínas: Siempre se cree que una dieta recomendada para deportistas es aquella que contiene grandes cantidades de proteínas. Sin embargo, entre el 50 y el 60% de la energía debe provenir de alimentos ricos en carbohidratos (pan desabrido, arroz, pasta, cereales, ruras, papas, tubérculos, etc.) que posteriormente se transformarán en glucosa, que es la fuente de energía preferida para que trabajen los músculos.

Se pueden ingerir raciones adicionales de carbohidratos unos días antes de la competición, para saturar el hígado y los músculos de glucógeno. Los atletas de resistencia necesitan incrementar sus raciones de proteínas para asegurar una adecuada recuperación de los músculos después del ejercicio. Para esto no es necesario incrementar el consumo de proteínas con suplementos proteínicos, simplemente consumir mayor cantidad de alimentos con proteínas.

Se recomienda una ingesta diaria de una ración de proteína por cada 5-8 Kilogramos de peso corporal, donde una ración equivale a 30 gramos de carne roja, pollo sin piel o pescado, un huevo entero o 250 mililitros (un cuarto de litro) de leche descremada.

Pero el cuerpo también necesita mantenerse bien hidratado durante y después de los entrenamientos y las competiciones. Hay que consumir mucha agua. El consumo de frutas puede resultar también excelente para ese efecto. Podemos exponer también las necesidades nutritivas según el momento en que vayamos a realizar ejercicios.⁷

2.6 Pirámide alimenticia o nutricional.

Existe una pirámide alimenticia o pirámide nutricional que sugiere toda la clase de alimentos que debemos consumir para mantener una buena salud, que consiste en un gráfico diseñado a fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que es necesario incluir en la dieta, y en qué medida consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada:

⁷ Egrafía: <https://es.wikipedia.org/wiki/Alimento-saludable.jsp>

2.7 Niveles de alimentación sugeridos.

Los niveles de una de las pirámides alimenticias son:

Primer nivel: Arroz, pastas, pan desabrido, patatas, integrales. De 4 a 6 raciones al día. Acompañadas de 6 a 8 vasos de agua al día.

Segundo nivel: Frutas, 3 raciones al día, vegetales (al menos 1 ensalada) 2 raciones al día. Aceite de oliva, cocinar y aliñar (aderezar o adornar) 3 a 6 raciones al día.

Tercer nivel: Lácteos. 2 a 4 raciones al día.

Cuarto nivel: Frutos secos 3 a 7 raciones al día. Pescados y mariscos, carnes magras, huevos 3-4 raciones a la semana. Legumbres 2 a 4 raciones semanales.

Quinto nivel: Carnes grasas, embutidos, grasas (margarina, mantequilla), ocasionalmente.

Sexto nivel: Dulces, bollería (pan dulce), caramelos, pasteles, bebidas refrescantes, helados, ocasionalmente.

Recomiendan hacer un mínimo de 5 comidas al día, según las necesidades de cada individuo y una correcta hidratación diaria, ya sea con caldos vegetales, infusiones, jugos de frutas o con agua pura.⁸



Comensales en la mesa, alimentándose.

(Foto bajada de internet)

<https://www.google.com.gt/search?q=personas+comiendo>

8 Egrafía: <http://dietas.guiafitness.com/dietas-para-deportistas>

2.8 Alimentación y chequeos médicos.

A la dieta balanceada hay que agregar los chequeos médicos. Ponerle mucha atención al servicio de los médicos porque son profesionales que se han preparado académicamente y experimentado en los laboratorios con las distintas medicinas que existen para solucionar los problemas de las enfermedades del ser humano. Debemos ver al médico regularmente, a fin de que pueda vigilar nuestra salud física e informarnos de cualquier cambio que debamos hacer para mantener nuestro cuerpo saludable.



Los chequeos médicos son indispensables.
(Foto bajada de internet)
<http://www.medglobalassist.com/>

2.9 El descanso.

Necesitamos equilibrio en todo lo que hacemos, para que las rutinas y actividades deportivas den un buen resultado. Aunado a dormir de manera confortable, garantizará el éxito en el entrenamiento físico. La salud física se puede definir como la condición en la que se encuentra el cuerpo. Cuando el cuerpo funcione de la forma para la cual fue diseñado, entonces estará en buena salud física. Necesita también cierta cantidad de horas de sueño cada noche para poder funcionar bien. Si no dormimos bien, nuestro cuerpo pueda que no funcione. Es importante que dediquemos, un tiempo para descansar, para que nuestro cuerpo se recupere después de un día pesado de trabajo o de momentos difíciles por hacer ejercicios.⁹

⁹ Egrafía: <https://es.wikipedia.org/wiki/Alimento-saludable>

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

INTRUCCIONES: En esta sopa de letras encontrará 6 términos relacionados a los temas de alimentación, los ejercicios físicos y la práctica del deporte, los cuales contribuyen a la salud física y mental, enciérrelos en un círculo.

F	I	S	I	C	A	G	H	E	C	V	K	C	E	D	A
T	Z	H	B	X	L	V	E	H	T	O	Y	W	F	T	B
E	Q	C	A	S	A	C	B	M	D	R	R	O	Y	L	V
W	D	J	R	E	N	D	J	V	U	G	Z	R	R	X	E
D	F	F	F	T	C	A	L	E	F	B	D	C	E	W	R
F	E	Q	A	B	H	R	I	F	B	E	W	S	J	R	G
G	K	P	H	C	A	M	I	N	A	R	U	A	I	L	F
R	R	I	O	E	L	N	U	T	E	G	T	L	C	K	E
Y	I	N	V	R	Ñ	R	L	J	B	E	K	U	M	I	O
O	O	G	J	K	T	F	I	C	R	D	Y	D	T	R	R
R	S	S	S	W	Q	E	D	E	G	I	K	F	H	J	T
V	O	L	A	R	D	I	A	X	E	B	J	E	D	S	S
A	H	M	Y	Q	V	J	L	U	W	A	E	D	O	R	C
S	X	A	Z	T	U	N	I	W	R	V	L	B	W	I	P
F	D	R	E	J	E	R	C	I	C	I	O	P	N	S	T
U	J	K	I	T	E	T	D	O	U	G	H	E	T	W	D

CAPÍTULO III

3.1 La mente humana.

En términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. Comúnmente se utiliza el término salud mental de manera análoga al de salud o estado físico, pero lo mental alcanza dimensiones más complejas que el funcionamiento orgánico del individuo.

3.2 Salud mental.

La salud mental ha sido definida de múltiples formas por autores de diferentes culturas. Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. Sin embargo, las precisiones de la Organización Mundial de la Salud establecen que no existe una definición oficial sobre lo que es salud mental y aseguran que cualquier definición estará siempre influenciada por diferencias culturales, suposiciones, disputas entre teorías profesionales, la forma en que las personas relacionan su entorno con la realidad.



Los problemas emocionales también afectan la salud física.

(Foto bajada de internet)

https://www.google.com.gt/?gws_rd=ssl#q=im%C3%A1genes+de+enfermos+mentales

3.3 Control de las emociones.

Al hablar de la salud emocional estamos refiriéndonos a otro aspecto importante para nuestro cuerpo y nuestra mente que nos ayuda a lograr una buena salud mental. Los trastornos mentales no son muy comunes. Aunque algunas causas pueden ser biológicas, sin embargo existen tratamientos disponibles.

Al hablar de la salud emocional estamos refiriéndonos a otro aspecto importante para nuestro cuerpo y nuestra mente que nos ayuda a lograr una buena salud mental. Los trastornos mentales no son muy comunes. Aunque algunas causas pueden ser biológicas, sin embargo existen tratamientos disponibles. Muchas de las personas que se encuentran enfermas de diabetes o presión alta se enfermaron por causas emocionales. Las emociones positivas o negativas están directamente relacionadas con una mejor o peor salud física.

Se debe mantener siempre el equilibrio emocional en la vida. Es lo que se conoce como manejo responsable de los sentimientos y de los pensamientos y del comportamiento diario, reconociéndose como persona, dándose el lugar con un nombre propio, aceptándose tal como somos en la realidad, integrándose a la sociedad para ponernos al servicio de los demás.



Emocionado por una razón fuerte.

(Foto bajada de internet)

https://www.google.com.gt/?gws_rd=ssl#q=personas+emocionadas

Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de la mejor manera y se sienten bien acerca de sí mismas, tienen buenas relaciones con todas las personas y han aprendido muchas maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida.

Existen hábitos a desarrollar para cuidar del cuerpo. Cuando nos estresamos o nos preocupamos demasiado, nuestro organismo se desgasta y es más vulnerable para enfermarse. Mantenerse emocionalmente estable permite que el organismo mantenga buen funcionamiento. Todos los días nos enfrentamos a problemas emocionales. Nos sentimos estresados, enojados o tristes.

3.4 Cultura, religión y mente.

Hay modelos de salud mental que en general incluyen conceptos basados en perspectivas de antropología, de educación, de psicología, de religión y de sociología, así como en otros conceptos. El concepto de salud mental es una construcción social y cultural, aunque pueden definirse o determinarse algunos elementos comunes. Por estas razones, diferentes profesiones, comunidades, sociedades y culturas tienen modos diferentes de conceptualizar su naturaleza y sus causas, determinando qué es salud mental y decidiendo cuáles son las intervenciones que consideran apropiadas.

Sin embargo los estudiosos ven en diferentes contextos culturales y religiosos, diferentes experiencias que pueden determinar las técnicas aplicadas durante los tratamientos. Profesionales de la salud mental han comenzado a entender la importancia de la diversidad religiosa y espiritual en lo que compete a la salud mental. Pero en general, siempre se toma en cuenta que la actividad física está íntimamente relacionada con la salud mental.¹⁰

3.5 Alimento para la mente.

Todos sabemos que la comida es muy necesaria para que el cuerpo se mantenga, y los líquidos, especialmente el agua, son importantísimos para nuestra sobrevivencia. Sin embargo, conocemos muy poco sobre la importancia de alimentar la mente con los nutrientes de calidad que nuestro cuerpo verdaderamente necesita.

10 Egrafía: <http://saludmentalyacuanquer.blogspot.com/2013/07/consideraciones-culturales-y-religiosas.html>

Lo que pensamos es la materia prima con la que se forma la estructura de nuestra mente y lo que permite que podamos razonar debidamente. Cuando los alimentos son pobres el cuerpo estará también pobre; si el pensamiento también es pobre también lo será el razonamiento, ya que hay una relación directa entre lo que entra a la mente y lo que la mente pueda producir. La lectura de obras que contribuyen a pensar, es muy importante para que la mente funcione de manera adecuada.



La mente se puede alimentar con lecturas.
(Foto bajada de internet)

https://www.google.com.gt/?gws_rd=ssl#q=persona+leyendo

Leer no es solo un pasatiempo, significa prepararse para poder tener una buena salud mental. Las ideas equivocadas y que no son corregidas a su debido tiempo, hacen que las personas tomen malas decisiones y razonen de manera inadecuada. Por eso es fundamental elegir con cuidado lo que entra a la mente. La mayoría de los jóvenes de hoy se alimentan más con imágenes, videos y películas, que se han constituido como la base de lo que sus pensamientos.

Sin embargo, al alimentar la mente solo con imágenes se van perdiendo algunas funciones básicas de la mente como pensar, o como la imaginación y el desarrollo del pensamiento abstracto, elementos que se pueden producir mediante la lectura. Leer produce muchos beneficios. Es una verdadera lástima que tantas personas no se favorezcan con algo tan sencillo y que produce tan buenos resultados.

La lectura provee no solo información sino que además, le da a la mente un mejoramiento del vocabulario, aporta ideas, le da imágenes, le da abstracción y desarrolla en los lectores más habilidad verbal, una mejor comprensión de las ideas que escucha y le provoca una imaginación más viva, así como la capacidad de reflexionar, especialmente en conceptos que son muy complejos.

La lectura provee no solo información sino que además, le da a la mente un mejoramiento del vocabulario, aporta ideas, le da imágenes, le da abstracción y desarrolla en los lectores más habilidad verbal.



La lectura desarrolla más habilidades.

(Foto bajada de internet)

https://www.google.com.gt/?gws_rd=ssl#q=persona+leyendo

Algunas personas podrán decir que leer es muy aburrido. Pero los que tienen ya el hábito opinan lo contrario. Para estas personas, esos momentos de lectura son incomparables. Si una persona que no tiene todavía el hábito, se ocupara tan solo unos quince minutos diarios en leer, en un mes quizás se podría desarrollar el hábito. Se ha comprobado por ejemplo, que los jóvenes que leen libros a menudo obtienen mejores calificaciones y controlan mejor sus emociones.

Esto se da porque tienen mejor capacidad de razonar y pueden determinar de una manera más adecuada los conceptos que la mayoría desconoce. Pero no se trata solo de leer por leer, sino también de pensar. La lectura es un hábito que se forma, principalmente en el hogar, desde pequeños. Por eso es tan importante poner al alcance de los niños algún material que los atraiga y los estimule a leer por su propio gusto, para que así se les forme dicho hábito en su vida. ¹⁰

¹⁰ Egrafía: <https://www.taringa.net/post/info/16545161/como-alimentar-La-Mente-Para-Pensar.html>

3.7 La práctica del deporte y la mente.

Con el aumento de los medios de transporte, las personas caminan menos para llegar a sus lugares de trabajo o estudio. Nuestra cultura es menos dinámica y, salvo excepciones, las personas caminamos menos que antes, debido a que ahora todo se quiere realizar de manera más rápida. Y en contraposición, se observan en la vida cotidiana hábitos peligrosos que atentan contra la salud y la vida. Comer en la calle nos hace ingerir comida chatarra, y aún en los hogares se consume con mucha frecuencia alimentos cargados de grasas y azúcares que en exceso son dañinos y agregado a esto, ha aumentado el sedentarismo. Eso trae como consecuencia enfermedades físicas y trastornos psicológicos que afectan no solo de manera individual y emocional sino a nivel social, ya que la rutina cotidiana con la práctica de malos hábitos trae consigo estrés, aislamiento, mal humor, tristezas y baja autoestima. Llegando hasta el extremo de que se puede caer en una depresión, que es una enfermedad muy difícil de controlar.

Por todo eso, uno de las soluciones más importantes para mejorar nuestra salud mental, es hacer ejercicios y eso se logra con buena voluntad o a través de practicar algún deporte. Practicar algún deporte trae múltiples beneficios en nuestra salud y en nuestra vida en general. El ejercicio no es solo por hacerlo, es también disfrutar de la vida, es compartir con otros, es vivir la vida. Es algo que Dios ha dejado y que a veces no tomamos en cuenta, y que con seguridad nos permite sentirnos bien física y mentalmente.



Niñas y niños haciendo ejercicios.
(Foto tomada por el epesista)

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

INTRUCCIONES: En esta sopa de letras encontrará 6 términos relacionados a los temas de alimentación, los ejercicios físicos y la práctica del deporte, los cuales contribuyen a la salud física y mental, enciérrelos en un círculo.

D	R	T	H	K	I	Ñ	A	E	C	T	S	O	S	W	R
F	R	E	V	Q	U	C	H	A	T	A	R	R	A	G	C
M	A	B	H	I	L	Z	A	N	E	Y	D	O	S	N	J
E	S	U	A	C	B	A	F	T	V	E	O	C	N	E	H
D	R	O	V	L	E	S	G	E	N	W	B	Q	C	S	R
I	U	C	P	R	I	W	E	H	U	S	E	B	A	C	F
D	S	H	L	O	K	M	D	C	R	U	S	D	N	U	T
A	H	E	A	S	U	I	E	T	E	B	I	Q	J	E	J
A	E	Q	K	I	D	Z	S	N	A	M	D	X	Z	L	S
D	L	U	I	L	F	O	C	V	T	C	A	V	O	A	I
F	E	E	P	A	G	U	A	E	L	O	D	U	D	T	K
U	R	O	S	V	E	P	N	Q	J	Q	S	S	E	Y	L
T	I	S	T	N	S	J	S	S	I	W	E	R	T	A	E
E	K	W	I	M	U	I	O	D	U	W	Q	H	D	I	C
S	L	I	P	A	B	Q	R	W	R	O	C	A	R	R	O
O	P	O	E	R	C	A	R	R	E	R	A	V	E	R	V

CAPÍTULO IV

4.1 El deporte.

Es la actividad física desarrollada conforme a algunas reglas; que se practica siempre con finalidades recreativas, profesionales o como medio de mejoramiento de la salud. Es una actividad física que en algunos casos es de carácter competitivo, pero que también se puede utilizar para mejorar la condición física. Con el paso del tiempo ha sufrido variaciones. Se practica, casi siempre, bajo la forma de competencia y puede distinguirse entre las manifestaciones deportivas individuales de las que son grupales. Así, las competencias pueden desempeñarse entre dos personas compitiendo entre ellas o dos equipos que compiten entre ellos.



El deporte es una actividad física desarrollada conforme reglas. (Foto tomada por el epesista).

La práctica del deporte ha sido siempre un elemento fundamental de los sistemas educativos del mundo, ya que en muchos países el deporte está incorporado en la planificación, tanto a nivel primario, como en el nivel medio y universitario. En algunas universidades de los países desarrollados existen incluso competencias internas que llevan el objetivo primordial de formar atletas sobresalientes que en muchas ocasiones representan a su país en justas internacionales.

El deporte llega a ser un impulso que genera muy buenos hábitos que favorecen también la reinserción social de personas necesitadas y además, fomenta la solidaridad y la participación activa y participativa, como elemento que sobresale en el aprovechamiento del tiempo de ocio, así como un factor que ayuda a mejorar el equilibrio social, ya que también favorece la igualdad entre seres humanos, ayudándoles a desarrollarse entre ellos mismos, pero de manera muy especial y de mucha preferencia en las edades de la juventud. ¹¹

4.2 Historia del deporte.

Desde tiempos remotos los hombres practicaban deportes, aunque sea de manera involuntaria y sin que existiera competencia entre unos y otros, ya que dentro de sus tareas diarias corrían y saltaban cuando escapaban de los animales grandes para sobrevivir. Además, como siempre existían enemigos, se puede decir que practicaban las formas de defenderse. Aprendieron a recorrer enormes distancias, a nadar en los caudalosos ríos para desplazarse de un lado para otro y a utilizar algunas armas. Se puede decir que ellos practicaban algunos deportes como la natación, la pesca y la lucha.



Niño se prepara para defender su portería.
(Foto tomada por el epesista)

11 Egrafía: <https://www.taringa.net/post/info/16545161/como-alimentar-La-Mente-Para-Pensar.html>

En China han sido encontrados algunos utensilios que han llevado a pensar a muchos investigadores que desde hace unos 4,000 años antes de Cristo, ya se practicaban algunos deportes como carreras, natación y pesca. En Egipto, aunque sin toda esa comodidad que surgió después, ya se practicaban también carreras, natación y pesca. Así aparecieron algunas ramas importantes mejor organizadas como las artes marciales, las que fueron expandiéndose también hacia Persia y otros países asiáticos.

En las guerras entre los pueblos utilizaban algunos otros instrumentos como el arco y flecha, la lanza y la espada, de lo que se necesitaba mucha pericia para su uso, por lo que tenían que entrenar constantemente bajo la tutela del que más sabía y podía, para su uso efectivo, lo que podría tomarse como un inicio de los deportes actuales de tiro con arco, la esgrima y la jabalina.¹²

4.3 El juego de pelota maya.

“Que vengan aquí a jugar a la pelota con nosotros, para que con ellos se alegren nuestras caras, porque verdaderamente nos causan admiración. Así pues vengan, dijeron los señores. Y que traigan acá sus instrumentos de juego, sus anillos, sus guantes, y que traigan también sus pelotas de caucho” (Transcripción de la versión de Efraín Recinos).



El juego de pelota maya es uno de los deportes más antiguos que se conocen en el mundo.

Jugador de pelota maya, lanzando la pelota con el muslo.

(Foto bajada de internet)

[uhttps://www.google.com.gt/search?q=jugador+de+pelota+maya&tbm](https://www.google.com.gt/search?q=jugador+de+pelota+maya&tbm)

12 Egrafía: <http://www.chicosygrandes.com/historia-del-deporte>

Cristóbal Colón vio por primera vez el juego entre los indígenas del Caribe, al que los mayas llamaban pitz en la época clásica y Chaaj o Chaj, en la época posclásica. Nuestros antepasados asombraron a los españoles porque en el juego utilizaban una pelota dura, de hule, no solo porque era un material desconocido para los europeos del siglo XVI, sino por la forma cómo rebotaba.

Según los restos arqueológicos sobre este juego se han localizado desde Arizona, Estados Unidos, México, Guatemala, Belice, Honduras, las Islas del Caribe y Las Antillas. Les asombraron las dimensiones y formas de la cancha, los marcadores, las reglas del juego, los implementos utilizados y el número de jugadores. Los arqueólogos ubican el juego de pelota maya entre 1,000 y 1,350 A. C. En el centro de México se hallaron figurillas de cerámica más antiguas que muestran a jugadores/as con implementos de juego en 1350 A. C.

En Chiapas, México y Guatemala, han encontrado las canchas más antiguas que datan de 1350-1500 A. C., con un notable desarrollo arquitectónico para su época, por lo que el juego pudo ser más antiguo que esas fechas. Aunque no se puede establecer un origen exacto, han encontrado evidencias de su antigüedad. Ejemplo en la costa del Pacífico en los sitios arqueológicos de Takalik Ab'aj, en el municipio de El Asintal, Retalhuleu, en Santa Lucía Cotzumalguapa, Escuintla, en la Cuenca del Mirador, Petén y en Kaminal Juyu, cerca de la capital, en Guatemala.



Se debe golpear e introducir la pelota en el anillo que está colocado en alto.

(Foto bajada de internet)

<https://www.google.com.gt/search?q=jugador+de+pelota+maya&tbm>

La cancha tenía dos plataformas paralelas a los lados y unos muros que la rodeaban en donde se colocaba el anillo, las que le daban forma de “H” o doble “T”. El juego adquiría un carácter religioso y ritual. Los mayas realizaban ceremonias especiales antes de los encuentros, cuyo principal objetivo era la purificación de la cancha, de los jugadores, de la pelota y de los implementos. Se efectuaban danzas y ofrecimientos de incienso y las pelotas eran impregnadas de resinas olorosas. Este ritual era para ayudar al jugador y asegurar la victoria. La noche anterior lo hacía cada jugador, con todos los implementos, “velaba” y ofrecía incienso y comida, mientras adoraba a los dioses y a los espíritus de los antepasados. Al siguiente día comían y bebían lo que habían ofrecido la noche anterior, lo mismo hacían para la colocación del anillo en la cancha.

La pelota, como ya se dijo, era elaborada de hule, la materia prima era una leche extraída del árbol de hule o chicle. No tenían aire como las actuales sino eran llenas. Ellos se adelantaron a la época mezclando la leche del árbol con el jugo de un bejuco y con eso fabricaban las pelotas. Aunque este proceso no es igual al de vulcanización, tuvieron éxito porque lograron hacer que rebotara. Los jugadores utilizaban protectores como rodilleras, coderas, espinilleras, vendas, guantes fuertes y largos, así como una especie de casco o un tocado. Utilizaban también una faldita de cuero de venado llamada maxtati al igual que un tipo de sandalia especial. Los equipos se conformaban de cinco integrantes cada uno o menos.

Este juego admiró a los españoles, no solo por el uso del hule, como ya se dijo, sino por el juego mismo. Cuando Hernán Cortez en 1528, se llevó a algunos jugadores a España para hacer una demostración frente al Rey Carlos V, no podían concebir cómo una pelota tan pesada podía rebotar y elevarse tan alto, venciendo las leyes de la física conocidas en esa época. El juego también llegó a tener carácter decisivo en la resolución de problemas políticos y económicos entre los mayas. Por eso se habla de que los “principales y señores” jugaban, apostaban y patrocinaban a personas hábiles que, en representación de ellos, jugaban.

Inclusive, estos principales o señores traían grandes jugadores, para apostar mantas de valor y joyas. También había jugadores que, con el apoyo de un principal o poderoso, podían ganar bienes, una posición social mejor y hasta ciertos privilegios. Y las mujeres... ¿Jugaban, o no? Fray Bartolomé de las Casas mencionó que las mujeres también jugaban en las islas del Caribe, Isla de San Juan, Puerto Rico, Jamaica y Cuba.

Pero lamentablemente, el Chaj fue prohibido después por autoridades eclesiásticas y hubo órdenes para destruirlo por Fray Juan de Torquemada, un misionero franciscano que en Europa persiguió y mandó a ejecutar a muchos cristianos y quien decía que miraba al diablo en cada cancha y en cada juego. Pero a través de la tradición oral el Chaj fue transmitido por siglos y generaciones, ya que, posiblemente por lo alejado de las comunidades, los frailes no pudieron evitar que se siguiera practicando, por lo que pudo sobrevivir y sigue siendo a la fecha, uno de los deportes más antiguos de la humanidad.¹³

4.4 Juegos Olímpicos.

Los Juegos Olímpicos consisten en una serie de competiciones deportivas que se disputan entre representantes de distintos países. Tuvieron su origen en los primeros que se originaron en el año 776 A. C., en la antigua ciudad de Olimpia, Grecia, considerada como la ciudad del dios Zeus. Estos juegos finalizaron en el año 373 D. C., casi doce siglos después.

Duraban cinco o seis días y se celebraban a cada cuatro años. Contaban con muy pocas disciplinas como: combates, carreras hípicas y carreras atléticas. Un detalle muy importante es que en esas olimpiadas solo podían participar hombres libres y no así los esclavos. Además, debían también hablar a la perfección el idioma griego. Historiadores creen que estos juegos fueron fundados por Heracles Ideo, quien quiso desarrollar una competencia de carreras cada 5 años, ya que ese era el número de hermanos que formaban su familia.

¹³ Egrafía: Chaj, Los Ancestrales Juegos de Pelota Maya. Orígenes... Guatemala, abril de 2010.

Otros, en cambio, creen que fueron fundados por el dios Zeus tras su victoria sobre Crono, y algunos otros que se originaron en el 884 A. C. Eso se debía a un escrito hallado en algún lugar en donde Eusebio de Cesarea aseguraba que no se habían conservado los nombres de los ganadores de las 27 primeras ediciones. Pero en el año 393 D. C., el emperador Teodosio I, prohibió las celebraciones paganas, incluyendo los Juegos Olímpicos. Varios estados participaban ya, pues los juegos ya se habían internacionalizado, entre ellos Roma. Unos años atrás el emperador Justiniano ya había adoptado el cristianismo con tal de unirse políticamente con los cristianos, después de haber intentado, sin éxito, destruirlos.



Imagen de carreras antiguas.
(Bajada de internet)

https://www.google.com.gt/?gws_rd=ssl#q=fotos+de+deportistas+de+la+antigua+grecia

Pero ahora, los Juegos Olímpicos Modernos representan el mayor acontecimiento deportivo internacional y reciben la denominación de multidisciplinario porque en ellos participan atletas de distintas partes del mundo, es decir, las competencias dan participación a delegaciones de más de 200 países. Estos Juegos fueron inspirados, en los antiguos griegos. El fundador fue el francés Pierre Fredy, barón de Coubertin, quien fundó el Comité Olímpico Internacional en el año de 1894.

La primera edición moderna de estos juegos fue realizada en la ciudad griega de Atenas, capital de Grecia, el 6 de abril de 1896. En estos Juegos, participan muchos países con infinidad de deportes, en donde también Guatemala ha tenido mucha participación, aunque con pocas medallas ganadas.

4.5 Deporte Escolar.

Esta clase de deporte consiste en los juegos deportivos que se realizan ordinaria o extraordinariamente en el interior de cada plantel educativo y responde a ciertas directrices que lo identifican, con respecto a otras alternativas, ya sea lo que se da propiamente por medio de la clase de educación física o cuando el o los profesores del curso organizan torneos internos para mantener la armonía entre los estudiantes.

4.6 Función educativa del deporte escolar.

El deporte debe comprender, además de la enseñanza de técnicas y tácticas, el desarrollo de las cualidades físicas de los alumnos y alumnas. La expresión "deporte escolar" da lugar a un concepto amplio en muchos sentidos. Debe permitir identificar claramente el tipo de actividad que se desea comunicar en tal expresión, precisando cuál es el significado, el sentido y la finalidad de la misma. La función educativa del deporte está en que, además de la enseñanza de técnicas y tácticas, como ya se dijo, el desarrollo de sus cualidades físicas, la transmisión de hábitos, valores y actitudes.

El deporte escolar puede ser un instrumento que contribuya a la adquisición de habilidades sociales en las personas. Sin embargo, debemos ser críticos con la idea de pensar que la práctica deportiva centrada en el hecho de ganar o perder puede ser socializadora. El deporte escolar será un correcto medio de socialización cuando pueda ser practicado por todos los niños y niñas que así lo deseen y no sean excluidos por razones de aptitud física ni motriz. Los educadores, debemos favorecer los aspectos del deporte escolar que repercuten en las habilidades sociales mediante conductas que faciliten las relaciones entre los participantes, propiciando acciones de solidaridad y tolerancia. En un contexto educativo o escolar en el que lo que debe predominar es la formación integral del/la niño/a y no otros aspectos de la enseñanza deportiva que pueden desarrollarse en otras etapas futuras.

En un contexto educativo o escolar en el que lo que debe predominar es la formación integral del/la niño/a y no otros aspectos de la enseñanza deportiva que pueden desarrollarse en otras etapas futuras. El diálogo como capacidad básica de todo ser humano y fuente de resolución de conflictos sociales, requiere también de un aprendizaje. Para el diálogo efectivo y que contribuya a la mejora de la educación integral de las personas es necesario una serie de actitudes, fundamental que contienen a saber, la calma, la serenidad, la comprensión, la tolerancia, etc. Lamentablemente no siempre es éste el ambiente que rodea a una competición deportiva escolar, la obsesión competitiva de, siempre querer ganar la competencia que existe provoca efectos contrarios como son la excitación, el apasionamiento, la alteración y en extremo, hasta la violencia.



Niños preparándose para un partido de papi fútbol.
(Foto tomada por el epesista)

Es importante, pues, enseñar a los niños a respetar las normas o reglamentos de forma justa e inteligente. En la edad escolar, donde el/la maestro/a se constituye en árbitro de situaciones problemáticas, la existencia de tareas en las que sean los propios alumnos/as los que tengan que conocer y hacer cumplir las normas del juego son elementos con una riqueza educativa intrínseca. Una sociedad tan competitiva como la actual dificulta la enseñanza de pautas de cooperación. A través del deporte se fomenta la cooperación y podemos darnos cuenta de la necesidad que tenemos de los demás para resolver determinadas situaciones o tareas.

También para conseguir transmitir a nuestros deportistas la cooperación a través del deporte podemos estimular la comunicación y la coordinación del grupo al que nos dirigimos. También en el deporte escolar las diferencias que existen entre los miembros del grupo no deben ser un obstáculo para la convivencia. Los maestros y maestras deben fomentar la integración y nunca la exclusión, y esto ocurre cuando seleccionamos a los “mejores” para “ganar” una determinada competencia.

Participar es una forma de compartir con otros en una actividad. El deporte proporciona esta participación, pero como mencionamos anteriormente el estilo de vida de la sociedad contemporánea inmersa en la competitividad y en el hecho de alcanzar retos inigualables, en muchas ocasiones desvía la educación de hábitos en los que se acepten a las personas tal y como son. Cooperemos en las actividades deportivas, pero admitamos la cooperación de otros.

4.7 Deportes a practicar en las escuelas del área rural.

El deporte escolar debe responder necesariamente a un carácter eminentemente educativo. Es una forma de manifestación social, que tiene en esencia, una serie de valores sociales que deben responder también a las necesidades del medio. Es una manifestación humana, en donde la integralidad de la persona es la que se sitúa al servicio de la obtención de determinados propósitos que deben responder a principios pedagógicos esenciales, ya que lo importante es situar el deporte al servicio del hombre y no el hombre al servicio del deporte.

La educación física como disciplina pedagógica posee el fin de contribuir en el desarrollo íntegro de las capacidades humanas, dado que el objeto es el hombre y no sus habilidades motrices que constituyen medios a través de los cuales han de concretarse los propósitos particulares. El deporte escolar debe responder en su esencia, a favorecer el desarrollo integral del niño/a. El deporte no es educativo si nos limitamos a enseñar aspectos técnicos y tácticos con el objetivo de crear “campeones” y ganar competiciones.

Cuando en los establecimientos educativos se organizan actividades deportivas se les debe enseñar a los alumnos y alumnas que los valores que se busca cultivar en cada uno de los participantes, son la amistad, la unidad, la solidaridad y otros afines.¹⁴

4.7.1 Fútbol soccer o fútbol 11.

El fútbol soccer es un deporte competitivo, sumamente popular, que se juega con dos equipos de 11 jugadores cada uno, que se mueven conduciendo una pelota de forma redonda, con los pies, dentro de un campo rectangular de juego.



Niños jugando fútbol soccer en cancha natural.
(Foto tomada por el epesista)

El nombre fútbol proviene de la palabra inglesa football, que significa “pie” y “pelota”, “foot” pie y “ball” bola o pelota; también conocido como balompié o soccer. Es el que más se practica en el mundo y también el más popular entre los espectadores, con un seguimiento de millones de aficionados. La duración de un partido es de 90 minutos, dividido en dos tiempos de 45 cada uno, con un periodo intermedio de descanso de 10 minutos. El juego es dirigido por árbitros (el principal o central y dos líneas), que se encargan de hacer respetar las normas. En el fútbol se juega siguiendo una serie de reglas, llamadas oficialmente reglas de juego o reglamento de juego.

¹⁴ Egrafía: <http://www.efdeportes.com/edf130/ef-deporte-escolar-en-la-institucion-educacional.htm>

4.7.2 Baloncesto o básquetbol.

El baloncesto, basquetbol o básquetbol, se origina del inglés basketball, que se origina de la palabra basket que en inglés quiere decir “canasta”, y de ball que quiere decir “bola” o “pelota”, lo que de forma abreviada se conoce en el medio como simplemente básquet. Es un deporte que se juega en una cancha rectangular, cuyo piso debe ser cubierto de concreto o de algún otro material en donde el balón rebote con facilidad.



Mujeres jugando baloncesto.
(Foto tomada por el epesista.)

El cielo de la cancha escolar puede ser cubierto o descubierto, en la que se encuentran dos estructuras con un tablero cada uno colocado a una altura aproximada de 2.50 metros del suelo con un aro pegado en el, a una altura aproximada de 2.70 a 3.00 metros de altura del suelo. De la canasta debe colgar una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta, de donde también se le conoce también en español como “baloncesto”. Es un deporte de equipo, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, aunque el entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee, aprovechando interrupciones en el juego; pero en las categorías escolares en donde todos los jugadores del equipo deben jugar como mínimo un periodo durante los tres primeros, pudiendo en el último hacer sustituciones. Todos los jugadores intentan meter el balón dentro del aro, lo que significa que cada vez que lo hagan anotarán puntos, que también se les llama “canastas” o “dobles” y/o “triples”, cuando el tiro se ha realizado desde fuera de un área bien señalizada.

El tiempo de juego puede variar, dependiendo de qué reglamento se tome como base. Pueden ser dos períodos de 20 minutos cada uno, dos períodos de 15 minutos cada uno o cuatro períodos de 10 minutos cada uno. Este deporte se sabe que fue inventado por James Naismith, un profesor canadiense de educación física, en diciembre de 1891, en Los Estados Unidos.



Recibiendo instrucciones para jugar papi fútbol.
(Foto tomada por la profesora María Hernández)

4.7.3 Fútbol sala o papi fútbol.

El fútbol sala o papi fútbol, se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, uno de ellos es el guardameta. Se juegan dos tiempos de 20 minutos cada uno, sobre una superficie de material sólido, que puede ser de concreto o de algún otro material, de unos 40 por 20 metros o menos.



Niños jugando papi fútbol en cancha de concreto.
(Foto tomada por el epesista.)

El resto de las reglas son prácticamente iguales a las del fútbol soccer o tradicional, con algunas diferencias, como la falta del fuera de juego y el uso de los pies para efectuar los saques de banda. El Futsal es considerado el hermano menor del fútbol y son dos disciplinas que se desarrollan bajo condiciones de la cancha y reglas de juego muy similares.¹⁵

4.7.4 Voleibol.

El voleibol fue creado en Estados Unidos por William G. Morgan en 1895, para incorporar un juego de entretenimiento y competición en sus clases de educación física para adultos. Ese juego, originalmente fue llamado mintonette y se hizo popular rápidamente en todo el mundo.

El primer campeonato de voleibol en Estados Unidos se jugó en 1922, pero de manera rápida fue reconocido como deporte olímpico, jugándose por primera vez en los Juegos Olímpicos de Tokio, en el año de 1964. Hoy en día, este deporte es muy practicado, tanto en masculino como femenino.

El voleibol es un juego de cancha entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red.



Adolescentes jugando voleibol.
(Foto bajada de internet)
https://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/jugando_voley.html?mediapopup=51621146

¹⁵ Egrafía: <http://www.futbolred.com/copa-mundial-futsal-2016/las-10-reglas-para-tener-encuentra-del-futbol-sala-de-la-fifa+16698518>

Cuando la pelota toca el piso o se sale de una de las dos partes de la cancha es un punto o una oportunidad para sacar para el otro equipo. Los juegos se realizan en 5 tiempos y el primero en lograr 3 es el ganador. Para ganar un tiempo, uno de los dos equipos debe alcanzar 15 o más puntos, con un mínimo de 2 puntos de ventaja. En la cancha cada equipo puede golpear hasta 3 veces el balón antes de pasarlo al campo contrario y ningún jugador puede golpear 2 veces seguidas el balón. Cada equipo estará compuesto por 12 jugadores/as, 6 en el campo y 6 en el banquillo. ¹⁶

4.7.5 Gimnasia.

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad, agilidad y elegancia. También se puede definir como la forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos.



Niñas participando en una sesión de gimnasia.
(Foto tomada de internet)

<https://www.google.com.gt/search?site=&source=hp&q=Ni%C3%B1as+ejercit%C3%A1ndose+en+gimnasia&oq=Ni%C3%B1as+ejercit%C3%A1ndose+en+gim>

En España, la gimnasia es el deporte más practicado, siendo desarrollada por un 34,6 % de practicantes deportivos, según una encuesta de hábitos deportivos del año 2010. El Término *gimnasia* viene del griego *gymnastiké* y de *gymnastikós*, "aficionado a ejercicios atléticos", de *gymnasía*, "ejercicio" derivado del *gymnós*, que quería decir "desnudo", porque los atletas entrenaban y competían desnudos.

¹⁶ Egrafía: <https://sites.google.com/site/211fundamentosdevoleibol/-cancha-y-reglas-fundamentales>

La gimnasia moderna, regulada por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), se compone de seis disciplinas: artística, rítmica, trampolín, aeróbica, acrobática y general. Las disciplinas de rítmica y artística son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos. La disciplina de gimnasia en trampolín forma parte de los Juegos Olímpicos desde Sídney 2000.

La gimnasia artística: es una disciplina olímpica que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando, de forma simultánea y a una alta velocidad. Se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina. Los aparatos empleados en categoría femenina son barras asimétricas, barra de equilibrio, suelo y salto de potro, mientras que en la categoría masculina son anillas, barra fija, caballo con arcos, barras paralelas, salto de potro y suelo.

La gimnasia rítmica: es una disciplina olímpica en la que se combinan elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. Se realizan competiciones y exhibiciones, en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos. A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de 20 puntos.

Gimnasia aeróbica: La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe mostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

Gimnasia acrobática: La gimnasia acrobática, también conocida como acrosport, es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino. Se realizan manifestaciones gimnásticas colectivas donde el cuerpo actúa como aparato motor, de apoyo e impulsor de otros cuerpos realizando saltos, figuras y pirámides humanas.

La gimnasia general: es la única disciplina no competitiva de gimnasia aceptada por la FIG (Federación Internacional de Gimnasia). En ella participa gente de todas las edades en grupos desde 6 hasta 150 gimnastas que ejecutan o hacen coreografías de manera sincronizada. La gimnasia general se divide en tres categorías que son: grupos blancos, azules y rojos. El grupo blanco es la categoría más elemental, el grupo azul es el intermedio y el grupo rojo es el más avanzado. Cada uno de estos tiene ciertas reglas que cumplir sobre la base de elementos gimnásticos que debe realizar. La gran ventaja que maneja esta disciplina es que puede incluir actividades dinámicas y ejercicios de la gimnasia artística, rítmica, aeróbica, acrobática, de trampolín y baile en una sola.¹⁷

5.7.6 Atletismo.

El atletismo es una actividad física integrada por acciones naturales como la carrera, el salto y el lanzamiento. Los beneficios de este deporte son innumerables para con los demás deportes; y es que con la práctica de éste desarrollamos habilidades que nos servirán en otras disciplinas deportivas, ejemplo: velocidad y resistencia por medio del entrenamiento de la carrera, fuerza la que desarrollamos en los lanzamientos, y potencia la que es necesaria en los saltos.

El Atletismo puede influir en la mayoría de las funciones orgánicas. Todo apunta hacia una mejora general del estado físico y mental. El reglamento de atletismo consiste en unas normas estrictas y rigurosas en las pruebas para garantizar una competencia leal e igual para todos en sus participantes en cuanto a reglas se refiere. En una competición oficial, el primer atleta deber estar registrado y apuntado en la secretaría para recibir su dorsal. Debe existir una zona de “calentamiento” para ese fin y los atletas deben presentarse en la zona de “llamada” a una hora previamente determinada. Un atleta tiene la posibilidad de competir descalzo, o llevar calzado en uno o ambos pies.¹⁸

17 Egrafía: <https://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia>

18 Egrafía: <http://guiafitness.com/reglas-basicas-del-atletismo.html>

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

SOPA DE LETRAS

INTRUCCIONES: En esta sopa de letras encontrará 6 términos relacionados al tema de la salud mental y la práctica del deporte, enciérrelos en un círculo.

D	W	I	F	R	A	G	H	O	L	V	I	D	A	R	E
C	E	R	E	B	R	O	C	A	J	O	B	M	W	F	M
L	U	S	X	B	T	C	U	H	N	S	R	O	V	N	O
R	C	O	K	O	E	R	D	I	L	A	M	S	D	E	C
Ñ	A	H	S	R	F	Q	I	N	D	T	E	V	Ñ	R	I
O	S	F	I	X	O	C	S	M	E	N	T	E	R	F	O
T	U	W	L	O	L	W	P	I	F	R	W	N	T	S	N
Q	A	I	F	H	K	M	C	J	A	V	I	I	J	P	E
A	L	Y	C	V	R	B	E	V	N	W	F	L	S	O	S
S	R	T	H	E	V	T	I	N	G	O	C	B	N	R	D
L	U	R	U	T	L	E	D	L	T	X	P	R	C	J	B
O	S	D	B	A	G	R	P	Q	C	A	H	A	E	G	O
J	V	L	Y	M	H	C	E	R	O	K	L	W	P	E	T
W	I	E	F	I	L	I	M	P	I	A	R	K	E	R	A
E	H	E	V	D	R	E	T	X	C	I	H	C	U	G	S
T	Y	R	Z	R	Q	K	P	S	I	C	O	S	I	S	T

FUENTES CONSULTADAS

- 1 Cancinos Rodas, Mariel Taidy. Importancia de la salud física y mental. Informe de EPS. USAC. Guatemala, 2015.
- 2 Chaj, Los Ancestrales Juegos de Pelota Maya. Orígenes, Significado y Orientaciones Metodológicas para su Enseñanza-Aprendizaje en el sistema Educativo Nacional. Dirección General de Educación Física. Guatemala, abril de 2010.
- 3 Diccionario Práctico de Sinónimos y Antónimos. Editorial Larousse, México, 1996.
- 4 Enciclopedia Temática Estudiantil. Grupo Editorial Océano, 1999.
- 5 Méndez Pérez, José Bidel. Propedéutica del Ejercicio Profesional Supervisado. IIH-FAHUSAC. Guatemala, 2016.
- 6 Morales P., Héctor. Revista: Colomba, Quetzaltenango en su Feria Titular. (Fotocopias). Guatemala. 1941.
- 7 Pequeño Larousse Ilustrado. Ediciones Larousse, 1995.
- 8 Tol, Ladislao. Historia de Las Mercedes. Hojas sueltas. Guatemala. (Sin fecha)

EGRAFÍAS

1. Egrafía: <http://www.futbolred.com/copa-mundial-futsal-2016/las-10-reglas-para-tener-encuentra-del-futbol-sala-de-la-fifa+16698518>
2. <https://es.wikipedia.org/wiki/Salud>
3. <http://cynara.net/es/2013/03/03/la-importancia-de-mantener-una-buena-salud-fisica>
4. <https://www.optumhealthnewmexico.com/consumer/es/vidaSaludable.jsp>
5. https://es.wikipedia.org/wiki/Alimento_saludable
6. <http://movimientosaludable.blogspot.com/2010/09/la-importancia-de-la-actividad-fisica.html>

Instrumento del proceso de evaluación

Lista de cotejo para la evaluación del módulo:

El ejercicio físico y la práctica del deporte, importancia para la salud física y mental, para el personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango.

No.	Aspectos	Si	No	Comentario
1.	Contenido del módulo			
1.1	¿Concuerdan con los objetivos del currículo?	X		
1.2	¿Contiene información actualizada?	X		
1.3	¿Se ajusta a las posturas científicas?	X		
1.4	¿Está tratado con amplitud?	X		
1.5	¿Presenta secuencia adecuada?	X		
1.6	¿Es coherente?	X		
1.7	¿Es innovador?	X		
2.	Lenguaje utilizado			
2.1	¿Es claro y preciso?	X		
2.2	¿Es correcto en la el uso de la sintaxis española?	X		
3.	Presentación			
3.1	¿Tiene un formato apropiado?	X		
3.2	¿Tiene un tipo de letra legible?	X		
3.3	¿Tiene una diagramación apropiada?	X		
3.4	¿Contiene recursos gráficos atractivos?	X		

4.	Diseño instruccional.			
4.5	¿Orienta al logro de los objetivos?	X		
4.2	¿Responde al plan elaborado?	X		
4.3	¿Estimula el aprendizaje en otras áreas?	X		
4.4	¿Permite transferir los aprendizajes hacia actividades fuera del aula?	X		
4.5	¿Propicia la ejercitación?	X		
4.6	¿Propicia el trabajo creativo?	X		
4.7	¿Incluye guía práctica de ejercicios?	X		
5.	Anexos			
5.1	¿Permite el logro de competencias?	X		
5.2	¿Son comprensibles?	X		
5.3	¿Son prácticos?	X		
5.4	¿Son atractivos?	X		
5.5	¿Son de extensión apropiada?	X		
		X		

Interpretación

De acuerdo a la lista de cotejo anterior el proyecto de módulo: el ejercicio físico y la práctica del deporte, importancia para la salud física y mental, para el personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango, se puede interpretar, según los datos aportados, que dicho módulo es validado en un buen porcentaje de aceptabilidad. Fue realizado en un 100 %.

Méndez Pérez, José Bidel Propedéutica del ejercicio Profesional Supervisado. Instituto de Investigaciones Humanísticas. Departamento de Extensión, Facultad de Humanidades, Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala 2016.

CAPÍTULO IV

EJECUCIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

La situación actual de salud que las personas padecen por enfermedades como la diabetes, la hipertensión y otras, por de la falta de ejercicio físico, falta de práctica de algún deporte o por malos hábitos alimenticios, han dado como resultado la necesidad de elaborar un módulo, con subtemas que lo rodean, cuya importancia radica en que la salud de las personas que nos rodean es de vital importancia para su análisis y la búsqueda de una solución viable.

Pero previo a la priorización del problema fue necesario realizar un estudio contextual y ejecutarlo, para conocer mejor las necesidades de la comunidad con el fin de darle una solución. Primero analizar los aspectos sobresalientes de la comunidad y sus necesidades más urgentes, así como también detectar las necesidades, las deficiencias y las fallas de la institución que nos ocupa.

4.1 Proceso del estudio contextual.

El proceso de estudio contextual es una etapa en la cual se debe poner mucho énfasis en la aplicación de todas las herramientas e instrumentos de investigación, ya que con ello nos damos cuenta de la situación de una comunidad o institución. Con ello se detectan las principales necesidades o problemas, de los cuales podrá establecerse la solución más viable y factible, transformándolo en un proyecto. Por eso, se hace indispensable planificar actividades para ejecutar las acciones, siendo de mucha importancia tener los objetivos claros, un cronograma de ejecución, los recursos y un presupuesto claro y detallado.

Se tomó en cuenta la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, municipio de Colomba, departamento de Quetzaltenango, se presentó la solicitud correspondiente para la realización del aporte pedagógico, la que fue aceptada por el director del plantel.

Se elaboró un cronograma de actividades a realizar, de forma ordenada, las actividades planeadas y realizadas durante la ejecución del proyecto, el cual se concluyó de una manera satisfactoria cumpliendo con lo establecido.

En el proceso se visitó a autoridades de la comunidad explicando el objetivo de nuestra presencia, se comprobó que el aporte pedagógico era importante por lo que fue considerada la ejecución del proyecto. Se aplicaron diferentes herramientas como la observación, la entrevista, la encuesta, el análisis de documentos y otros. De esta forma pude darme cuenta de las diferentes necesidades de la comunidad donde se realizó el proyecto. Por lo cual era necesario realizar la priorización del problema, para seleccionarlo y llevar a cabo su solución.

Respecto a las técnicas de investigación se realizaron en la función que cumplieron los informantes, que fue en forma participativa, en donde los involucrados dieron sus puntos de vista, accionando para entender y transformar su realidad en la manera de ver hacia un mundo mejor y la no participativa en forma específica. En la fase de recopilación de datos se tuvo la fase del gabinete, que consiste en recopilar información sobre la institución en general, así como la realización de un reconocimiento a la institución para tener su ubicación. Para la obtención de un amplio conocimiento de la institución y comunidad, que incluye la descripción del contexto geográfico, social, histórico, económico, político, filosófico, cultural y de competitividad, en que se encuentra inmersa la institución, siendo esta la escuela oficial rural mixta de dicha comunidad.

Luego del análisis de las técnicas utilizadas para el diagnóstico se procedió a la visualización de las carencias, deficiencias y fallas observadas utilizando el formato de análisis y la problematización de las mismas, realizando las hipótesis-acción, las opciones de soluciones y estudio de la viabilidad y factibilidad, respectivas.

4.2 Relación del fundamento teórico respecto del problema solucionado.

Los hábitos de realizar ejercicios físicos y de participar en algún deporte, son un conjunto de prácticas que se aplican con el objetivo de mejorar las condiciones de salud, de reducir al mínimo o de eliminar los riesgos de contraer enfermedades derivadas de la falta de ejercitar el cuerpo.

La conservación de la salud está íntimamente relacionada con la práctica del ejercicio físico y de algún deporte, como los que se presentan en la temática anotada en este capítulo, y estos hábitos deportivos siempre estarán tendientes a mejorar la calidad de vida de las personas de cualquier edad.

El fundamento teórico está relacionado con el problema solucionado, ya que en la actualidad estos temas deberían ser prioridad para el Estado y para instituciones encargadas del cuidado de la salud. El fundamento teórico está enfocado, pues en cuatro grandes temas que son: I El cuerpo humano y sus partes. II La alimentación. III La mente y IV El deporte.

4.3 Socialización de los resultados.

Se elaboró el módulo enfocado en el tema ya descrito, de la siguiente forma: tomando también en cuenta las experiencias en la docencia, se llevó a cabo la impresión y el empastado del módulo para ser revisado por el asesor y habiéndose logrado la aprobación efectiva del módulo, y ya consolidada la información, las autoridades participaron y analizaron los resultados y los aceptaron satisfactoriamente. Se presentó el material, entonces, formalmente, al director de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango, institución beneficiada.

Se llevó a cabo la socialización del módulo con el director y el personal docente de la escuela, lo cual se realizó eficazmente durante tres días consecutivos, para lo cual se tomó en cuenta a profesionales especializados en los temas de la educación física, en la rama de los alimentos, en el campo de la Psicología Clínica así como en la rama de los deportes.

Fue así como se entregó una copia del módulo en digital al director y a cada uno de los 39 miembros del personal docente de la escuela, habiéndose así alcanzado los objetivos propuestos. La Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, ha sido favorecida en esta ocasión, con este material, que brinda el reforzamiento de los conocimientos impartidos dentro y fuera del salón de clases.

El docente está capacitado para la sensibilización del módulo con los estudiantes en el momento que lo considere necesario. Para el personal docente de la escuela así como para la comunidad en general, este proyecto es de muchísima importancia, ya que en su momento tanto el director, y el personal docente, lograrán los primeros beneficios, luego los estudiantes quienes se encargarán de transmitir los conocimientos que reciban de los/as maestros/as, a sus propios padres, por lo que podemos decir con seguridad que este módulo pedagógico será de mucho beneficio para la comunidad educativa en general.

Se llevó a cabo la digitalización del módulo, que trae consigo la importancia de inculcar en los beneficiarios, todo lo que contiene este proyecto y que conllevan los ejercicios físicos y la práctica del deporte. Cabe resaltar que entre el personal docente hubo un pequeño grupo que se ofreció voluntariamente para preparar la refacción/almuerzo, durante los días de capacitación, habiendo todos tenido la dicha de saborear ricos platillos nacionales como el pepián y el churrasco.

4.4 Logros en la metodología experimentada.

La metodología utilizada cobra mucha importancia debido al acercamiento que se da con los actores principales de la comunidad y de la institución; además el proceso de investigación que se lleva es el adecuado, ya que se aplica una serie de técnicas e instrumentos, los cuales son aceptables de acuerdo a las técnicas de recopilación de información que son recomendadas por los diferentes autores.

El logro que se tuvo con la implementación de esta metodología consistió en la realización del módulo sobre: el ejercicio físico y la práctica del deporte, importancia para la salud física y mental, para el personal docente de la Escuela beneficiada, producto que se transforma en un aporte pedagógico del investigador.

Este aporte viene a constituirse y se presenta de parte de la Facultad de Humanidades, Departamento de Pedagogía, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Sección Coatepeque, al pueblo, a través de la población y de la institución beneficiada.

4.4.1 La observación.

La observación fue apoyada por un instrumento que sirve para dejar evidencia de lo observado, la observación es una técnica que parte del método científico y como una de las primeras acciones del investigador. Esta acción nos da la oportunidad de verificar o tomar conciencia de cómo se desarrollará todo el proceso de investigación y de cómo prepararnos para el análisis, la selección y en la priorización de una necesidad o problema que se convertirá en el problema para elaborar el proyecto de solución propuesta. Es una técnica en donde se hace personalmente un sondeo a la institución, comunidad y se tuvo ese contacto directo con los exdirectivos, directivos y líderes de la comunidad, así como también con los miembros del personal docentes de la escuela.

4.4.2 La entrevista.

La utilización de esta técnica fue un éxito. Fueron entrevistados el director, el personal docente y varios exdirectivos de la comunidad, así como algunos otros líderes comunitarios, respecto a la importancia de elaborar un estudio que tienda a demostrar las debilidades y fortalezas de la comunidad e institución, así como para poder implementar las acciones de mejora para bien de la organización y todos sus beneficiarios.

4.4.3 La encuesta.

La encuesta nos proporcionó información de base para la elaboración del estudio, que se dirigió a beneficiarios de los servicios que presta la institución beneficiada. Por ser la encuesta una técnica de recopilación de información, sus resultados ayudaron grandemente en la elaboración del documento del estudio contextual. Estos instrumentos se hicieron por escrito y sirvieron para obtener información de los conocimientos de los habitantes de la comunidad y de la institución, sobre todo fueron aplicadas a los miembros del personal docente de la escuela.

4.4.4 Análisis documental.

En el análisis documental se tomó en cuenta que, paralelo a algunas acciones es importante que el investigador conozca más de cerca y a profundidad, el objeto de estudio; por lo que hubo necesidad de solicitar la documentación respectiva como

revistas, libros de actas, de conocimientos, documentos que evidencian asesorías proporcionadas y otros, con el objetivo de fortalecer el proceso de recopilación de información requerida. Gracias a la documentación revisada se enriqueció el diagnóstico comunitario, pues del análisis de cada uno de los incisos dio referencia de la estructura del diagnóstico. También se tomó en cuenta a actores de la comunidad por lo que se conoció el resultado de todas las actividades de la vida diaria, económica, social y cultural, se realizó de manera activa y participativa. De esa manera se conoció la falta de interés o descuido que tiene el Ministerio de Educación para la implementación de materiales didáctico-pedagógicos que permita a los maestros y maestras desarrollar mejor su trabajo docente en las aulas.

4.4.5 EI FODA.

Esta técnica se aplicó algunos miembros seleccionados del personal docente de la escuela, luego de haber realizado la sensibilización y esto permitió conocer la impresión que quedó en cada uno de ellos, por ejemplo, que muchos de los participantes dieron opiniones que reforzaron los conocimientos, se supo así que el resultado de la socialización alcanzó los objetivos de lo planificado y las fortalezas incluidas en el módulo, las oportunidades que ha generado su socialización, las debilidades que surgen después de conocido su contenido así como las amenazas que pudiera recibir.

4.5 Aspectos que se pueden generalizar a otras instituciones o comunidades.

Tomando en cuenta que a nivel nacional existen otras instituciones (Escuelas) con las mismas características y objetivos, así como similares problemas y con un contexto de atención y servicios similar, es importante que previo a un estudio de factibilidad, se generalice un módulo adaptado a cada contexto. Eso como una herramienta de apoyo a la labor docente, especialmente en el área rural, y en las comunidades que se atiendan; las instituciones deben contar con un módulo que defina sus acciones ante los beneficiarios directos e indirectos.

Es muy importante, pues, que este módulo pueda ser multiplicado y entregado a otros establecimientos que considero, carecen de este material didáctico. Nos damos cuenta pues que tanto el Estado, la Municipalidad y el Ministerio de Educación, deberían comprometerse en darle prioridad a la problemática educativa y crear material que ayude a sensibilizarnos para así tomar las acciones necesarias.

4.6 Lecciones aprendidas.

A nivel personal, el tratar con personas que se sienten orgullosas de su comunidad, de sus tradiciones y de sus costumbres, me ha permitido valorarlas como son y porque uno aprende de ellos, a tenerle también amor a su lugar de origen. En lo técnico he podido practicar y aplicar mucho de lo que se me enseñó en mi formación académica, pero al mismo tiempo, esa convivencia humana que he tenido, el reto de motivar a los demás, de velar que los procesos se realizaran en orden, de verificar que se tiene lo necesario para completar el trabajo de investigación, me ha dado una capacitación que sólo este tipo de procesos y las personas con quienes uno se relaciona, son capaces de proporcionar. Aseguré también de mejor manera mis conocimientos sobre el campo de la investigación, y me vi obligado a ser más sistemático, a estar atento a los acontecimientos y a tomar nota de todos los detalles.

Esta experiencia también le da más sentido a mi profesión y al ejercicio que de ella espero desarrollar. El haber intervenido en la realidad de los habitantes de una comunidad muy especial, estoy seguro que me producirá mucha madurez y crecimiento personal.

CAPÍTULO V

MONITOREO Y EVALUACIÓN DEL PROCESO

5.1 Procedimiento de aplicación de técnicas e instrumentos.

En este procedimiento se elaboraron los instrumentos necesarios en cumplimiento las normas establecidas para evaluar el proceso de ejecución del proyecto y de todos los lineamientos requeridos.

5.1.1 Aplicación de técnicas.

La aplicación de técnicas en este proceso fue muy importante ya que de esa manera se tuvo el acercamiento necesario con todos los habitantes de la comunidad, con el director y los docentes de la institución beneficiada, de esa manera colaboraron, aportando los datos solicitados para detectar el problema a solucionar y tomar las decisiones para darle solución por medio de la educación. Se realizaron las entrevistas, se aplicaron las encuestas y se hicieron las preguntas directas y abiertas.

5.1.2 Aplicación de instrumentos.

Fueron elaborados para obtener la información acerca de los contextos sociales, económicos, culturales y otros, para poder detectar algunas carencias y/o deficiencias, o algún problema de mayor importancia para la comunidad educativa en general y luego buscarle una solución posible. Se utilizaron otros procedimientos como los de preguntas verbales directas a las personas, por eso se puede decir que fue de manera bastante participativa y no participativa, en el caso de los instrumentos de observación, por ejemplo, que fue realizado a través de recorridos por el área.

Luego de haber interactuado, se llevó a cabo el proceso de ordenamiento de la información obtenida y de esta manera se decidió, entonces, elaborar el módulo. Se planificó también la socialización del módulo para tener la oportunidad de concientizar al personal docente de la institución beneficiada, habiendo aprovechado el apoyo recibido de las autoridades de la institución beneficiada para dejar bien plantada la idea.

5.2 Descripción de la evaluación de la etapa de la fundamentación teórica.

En esta etapa se recabó información útil para la priorización de contenidos que se relacionan con el proyecto y su base legal como lo son los decretos ley que se relacionan con el tema, otras leyes del deporte de referencia de nuestro país, así como la información sobre los ejercicios físicos y los deportes específicos que se pueden practicar en el área rural, habiendo sido viable y factible la ejecución del proyecto. El resultado que se obtuvo a través de una lista de cotejo, fue positivo y satisfactorio, ya que se logró establecer un fundamento teórico basado en la realidad.

5.3 Descripción de la evaluación del plan de acción de la intervención.

La evaluación del plan de acción de la intervención consistió en verificar si las actividades ejecutadas y los medios utilizados corresponden a lo planificado. Para llevarla a cabo se utilizó una lista de cotejo, señalando aspectos que permitieron evaluarlo de acuerdo al cronograma de actividades, tomando en consideración los recursos disponibles que permitieron obtener los objetivos propuestos, cumplimiento de metas y alcance de resultados satisfactorios en la implementación del módulo: el ejercicio físico y la práctica del deporte y su importancia para la salud física y mental, dirigido al personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango, habiendo sido un éxito, porque el proyecto fue muy participativo y aceptable en la institución.

5.4 Descripción de la evaluación de la sistematización de experiencias.

Las actividades detalladas en la sistematización de experiencias permitieron poner en orden cada una de las experiencias vividas y el cumplimiento de los objetivos del proyecto, cumpliendo de esta manera las expectativas esperadas. La evaluación se realizó a través de una lista de cotejo con indicadores para cada uno de los pasos de la etapa, lo que arrojó buenos resultados, ya que se logró contagiar al personal docente de la institución sobre el tema, de manera que todos los/as participantes decidieron compartir también algunas de sus propias experiencias vividas.

5.5 Descripción de la evaluación del plan de sensibilización.

Esta evaluación se llevó a cabo después de haber realizado las actividades con la colaboración de los participantes, se les aplicó la técnica del FODA a un grupo de docentes, en donde se les plantearon aspectos importantes de la sensibilización realizada, lo que permitió darnos cuenta de que los objetivos propuestos sí fueron alcanzados. Al hacerlo se contribuyó a buscar la mejora de la calidad de vida de los participantes y se percibió la voluntad de los mismos para indagarse sobre algunos programas de ejercicios y la práctica de algún deporte.

5.6 Descripción de la evaluación del voluntariado.

En el voluntariado se realizó la evaluación a través de entrevistas personales individuales a docentes y habitantes de la comunidad, por ejemplo a los miembros de la directiva de la comunidad, pidiéndoles su opinión sobre el trabajo realizado, en relación al aporte físico, lo que permitió identificar las referencias de las personas sobre el trabajo de voluntariado.

Esta fase fue realizada por el epesista, mediante entrevistas espontáneas hechas, a cada uno de los participantes (directivos de la comunidad, director de la escuela, padres de familia, maestros, maestras, estudiantes y otros) durante el acto de inauguración de la obra, lo que permitió corroborar que los objetivos planteados fueron alcanzados satisfactoriamente.

5.7 En la etapa de la evaluación del epesista.

Para el epesista el trabajo fue interesante ya que se aprovechó para cooperar en base a los conocimientos y las experiencias como docente. De esta manera se descubrió la capacidad que se posee como ser humano, ya que a través de este proceso se aprendió a elaborar módulos que un día pueden servir para apoyar a la educación física y otras áreas en nuestro municipio, pues es muy importante para la comunidad educativa. Terminado y evaluado el proceso se da la aceptación y la aprobación por parte del asesor y de los revisores, para presentarse al examen para optar al título de Licenciado en Pedagogía y Ciencias de la Educación, por la Universidad de San Carlos de Guatemala, que es nuestra máxima casa de estudios.

5.8 Resultados cualitativos y cuantitativos.

El resultado cualitativo fue importante pues los/as 40 docentes de la institución beneficiada, comprendieron la importancia del ejercicio físico y la práctica del deporte para su propia salud física y mental. Fueron tomadas muy en cuenta las estadísticas de la problemática de escasez, así como la entrega de una cantidad de copias en cds., del módulo, tanto al director como a cada uno/a los/as docentes de la escuela, para que puedan darse cuenta de manera individual y también llevar esos conocimientos al aula de clases y a su propia vida.

5.9 Evaluación final.

La evaluación final se realizó con indicadores generales, habiendo llevado una amplia percepción del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-, enfocado siempre en el módulo en referencia, después de haberse ejecutado las diferentes etapas y haber hecho una evaluación de cada una de ellas, en cuanto a los logros alcanzados, habiendo obtenido resultados satisfactorios.

La elaboración del informe se llevó a cabo de una forma ordenada, corroborando que los datos fueran reales, fue muy importante porque se investigó de una manera profunda y se obtuvo la información necesaria para ir complementando el informe que es el producto final del estudio del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-. Y como parte final del proceso, todo el trabajo de investigación fue evaluado, tanto por el asesor, por el director del establecimiento educativo, así como por el personal docente de la institución beneficiada, habiéndosele también calificado como un proyecto desarrollado con todas sus etapas.

CAPÍTULO VI

VOLUNTARIADO

El voluntariado consistió en que, desde días atrás, en la escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, se tenía la necesidad de una estructura, en el patio de atrás, para que los niños de los grados de primero a tercero pudieran practicar baloncesto, pues en el patio de enfrente existe una cancha pero es insuficiente para la cantidad de estudiantes.

Para el efecto un pequeño grupo de maestras del personal docente tuvo la iniciativa de realizar un proyecto de dicha estructura y estaban planificando y realizado algunas ventas dentro de la escuela para recaudar fondos e ir reuniendo una cantidad que les permitiera llevar a cabo dicho proyecto. La investigación arrojó que por haber priorizado otros proyectos más urgentes fue imposible, porque el dinero que se había empezado a reunir para ese fin tuvo que emplearse en la construcción de un muro perimetral, por lo que la cancha para los pequeños tuvo que quedarse esperando hasta una nueva oportunidad,

Al tener dicha información y tomando en cuenta que eran ideas de cumplir sueños e ilusiones de niños/as pequeños/as, nos hizo tomar la decisión de que, a la par del desarrollo del proyecto de investigación personal como producto del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS–, se podía aplicar también el trabajo de voluntariado en la misma escuela, proyectando y gestionando el apoyo en general para llevar a cabo ese ambicioso y tan deseado proyecto.

Se elaboró el plan pidiéndole autorización al director del plantel para desarrollar el proyecto, quien no dudó en darla y ofrecer toda clase de apoyo, lo mismo, se le hizo el comentario a las maestras que estaban promoviendo el proyecto original, quienes también ofrecieron cualquier apoyo que estuviera a su alcance. Al realizar las gestiones en la municipalidad para solicitar el financiamiento, nos dimos cuenta de que no siempre se obtiene lo que se desea. Se nos manifestó que la municipalidad no contaba con fondos para ningún proyecto. Pero eso no nos desmoralizó porque la suerte estaba echada y había que continuar.

Se procedió entonces a buscar apoyo particular y fue allí en donde se obtuvo, algunos recursos para coadyuvar en los gastos. Y se echó así andar el proyecto que en el tiempo calculado, se realizó tal como se había planificado, habiéndose ejecutado todas las actividades plasmadas en el cronograma y en el presupuesto.

Finalizado el proyecto, se procedió a la planificación de la inauguración, habiendo recibido todo el apoyo de las maestras que habían tenido la inquietud mencionada, quienes prepararon también el escenario para el acto protocolario y una docente más aceptó presentarse como maestra de ceremonias de dicho acto. Acto seguido se llevaron a cabo dos partidos de papi fútbol entre niños de segundo grado contra niños de tercer grado, a quienes, se les vio felices por las nuevas instalaciones. (Viendo esa felicidad en los rostros de los niños, el epesista obtiene una mejor satisfacción).

El día de la inauguración, estuvieron los miembros de la directiva, quienes participaron en el corte de la cinta simbólica y se expresaron de una forma alegre e interesante. Posteriormente se mandó a hacer la placa conmemorativa, la cual tuvo un costo de Cuatrocientos Cincuenta Quetzales. (Q. 450.00), y en su momento, cuando las actividades de la sensibilización del módulo culminaron, fue develada la placa conmemorativa con la participación del director y todo el personal docente de la institución beneficiada, tal como se demuestra con las fotografías adjuntas en el anexo.

Con esto queda terminado el trabajo del Ejercicio Profesional Supervisado – EPS–, y plasmado y comprobado el aporte intelectual y físico de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, a través del trabajo realizado por el epesista.

CONCLUSIONES

1. Se elaboró el módulo: el ejercicio físico y la práctica del deporte, importancia para la salud física y mental, el cual contiene información sobre las consecuencias que tiene la salud de las personas por la falta de ejercicios físicos y la práctica de algún deporte, así como la necesidad de un control sobre los hábitos alimenticios.
2. Los autores consultados dan una serie de consejos que permiten desarrollar una vida más saludable y feliz, haciendo ejercicios físicos o practicando algún deporte.
3. Se socializó el módulo pedagógico con el personal docente de la institución favorecida, siendo el director y 39 docentes más, habiéndoseles sensibilizado sobre el tema del ejercicio físico y la práctica del deporte, importancia para la salud física y mental, el cual proveyó conocimientos básicos para el mejoramiento y fortalecimiento de los hábitos de cada uno de los docentes de que participaron en la actividad.
4. Se les hizo conciencia a los participantes sobre el tema, quienes aprovecharon la capacitación de manera exitosa, por cuanto han tenido experiencias propias a su alrededor, con el fin de hacer valer los conocimientos que como docentes poseen y que les es posible aplicar en una sociedad como la referida.
5. Se entregó a la dirección de la institución beneficiada, así como a cada uno de los miembros del personal docente de la misma, una copia en cd. del módulo, habiéndose a la vez orientado debidamente, haciendo énfasis en las consecuencias para la persona que cae en el descuido de los malos hábitos alimenticios, de falta de ejercicios físicos o de la práctica de algún deporte.

RECOMENDACIONES

1. A la Universidad de San Carlos de Guatemala, que le dé seguimiento al sistema de Ejercicio Profesional Supervisado, tomando en cuenta los temas relacionados con el ejercicio físico y la práctica del deporte y su importancia para la salud física y mental, en comunidades de nuestro país que tienen similares características con la comunidad analizada, ya que es un campo poco tratado.
2. A la institución beneficiada, que continúe con la socialización de este módulo, ya que es un tema que no debe ser descuidado, pues trata sobre la salud de ser humano en general y está íntimamente relacionado con la obtención de una mejor calidad de vida integral, que a la vez puede aportar la felicidad personal.
3. Al personal docente de la institución beneficiada, que continúen participando en esta clase de capacitaciones, ya que ellos son los principales beneficiados del tema socializado y también los que están llamados a prepararse en los diferentes campos del saber humano y servir de agentes multiplicadores de las diferentes áreas de la educación.
4. Al Ministerio de Educación, que apoye este tipo de estudios, aplicarlos y darles seguimiento, pero además, respaldar incondicionalmente a los epesistas, ya que son ellos los que desarrollan el trabajo de investigación; detectan los problemas, proponen las posibles soluciones y desarrollan todo el trabajo de –EPS– en la comunidad educativa, solucionando, como mínimo, dos de ellos.

FUENTES CONSULTADAS

- 1 Cancinos Rodas, Mariel Taidy. Importancia de la salud física y mental. Informe de EPS. USAC. Guatemala, 2015.
- 2 Chaj, Los Ancestrales Juegos de Pelota Maya. Orígenes, Significado y Orientaciones Metodológicas para su Enseñanza-Aprendizaje en el Sistema Educativo Nacional. Dirección General de Educación Física. Guatemala, abril de 2010.
- 3 Diccionario Práctico de Sinónimos y Antónimos. Editorial Larousse, México, 1996.
- 4 Enciclopedia Temática Estudiantil. Grupo Editorial Océano, 1999.
- 5 Méndez Pérez, José Bidel. Propedéutica del Ejercicio Profesional Supervisado. IIH-FAHUSAC. Guatemala, 2016.
- 6 Morales P., Héctor 1945. Revista: Colomba, Quetzaltenango en su Feria Títular. (Fotocopias). Guatemala. 1941.
- 7 Pequeño Larousse Ilustrado. Ediciones Larousse, 1995.
- 8 Tol, Ladislao, Historia de Las Mercedes. Hojas sueltas. Guatemala. Sin fecha.

EGRAFÍAS

1. <https://es.wikipedia.org/wiki/Salud>
2. <http://cynara.net/es/2013/03/03/la-importancia-de-mantener-una-buena-salud-fisica>
3. <https://www.optumhealthnewmexico.com/consumer/es/vidaSaludable.jsp>
4. https://es.wikipedia.org/wiki/Alimento_saludable
5. <http://movimientosaludable.blogspot.com/2010/09/la-importancia-de-la-actividad-fisica.html>
6. <http://dietas.guiafitness.com/dietas-para-deportistas>
7. <http://www.gogle.com.gt/serch?q=nueva+piramide+alimenticia+americana+1366&bih=631&tbm=isch&tbo=U&source=univ&sa=X&ved=OahUKEwjNh8>

8. http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental
9. <https://www.optumhealthnewmexico.com/consumer/es/vidaSaludable.jsp>
10. [http://saludmentalyacuanquer.blogspot.com/2013/07/consideraciones-cultu-
rales-y-religiosas.html](http://saludmentalyacuanquer.blogspot.com/2013/07/consideraciones-cultu-
rales-y-religiosas.html)
11. [https://www.taringa.net/post/info/16545161/como-alimentar-La-Mente-Para-
Pensar.htm](https://www.taringa.net/post/info/16545161/como-alimentar-La-Mente-Para-
Pensar.htm)
12. <http://www.chicosygrandes.com/historia-del-deporte/>
13. https://es.wikipedia.org/wiki/Juegos_Ol%C3%Olimpicos
14. <http://cdag.com.gt/nuevo-comite-ejecutivo-de-cdag/>
15. [http://www.efdeportes.com/edf130/ef-deporte-escolar-en-la-institucion-
educacional.htm](http://www.efdeportes.com/edf130/ef-deporte-escolar-en-la-institucion-
educacional.htm)
16. [https://sites.google.com/site/211fundamentosdevoleibol/-cancha-y-reglas-
fundamentales](https://sites.google.com/site/211fundamentosdevoleibol/-cancha-y-reglas-
fundamentales)
17. <https://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia>
18. <http://guiafitness.com/reglas-basicas-del-atletismo.html>

APÉNDICE



Universidad de San Carlos de Guatemala.

Facultad de Humanidades

Departamento de Pedagogía

Sección Coatepeque.

Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación

Asesor: Lic. Edwin Manuel Mérida Viau

Epesista: P.E.M. Urbano Pérez

Carné: 8 8 5 1 4 0 4

PLAN DEL ESTUDIO CONTEXTUAL DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA COMUNIDAD AGRARIA LAS MERCEDES, COLOMBA, QUETZALTENANGO.

1.1 Contexto comunitario.

1.1.1 Identificación o parte informativa.

1.1.2 Título.

1.1.3 Ubicación física.

1.1.4 Objetivos.

1.1.4.1 Objetivo general.

1.1.4.2 Específicos.

1.1.5 Justificación.

1.1.6 Actividades.

1.1.7 Tiempo.

1.1.8 Cronograma.

1.1.9 Técnicas e instrumentos.

1.1.10 Recursos.

1.1.11 Responsables.

1.1.12 Evaluación.

1.1.13 Información a obtener. Visión: Geográfica, histórica, social, económica, política, filosófica y competitividad.

1.1.14 Listado de carencias, deficiencias y fallas.

1.2 Contexto institucional.

1.2.1 Nombre.

1.2.2 Localización geográfica.

1.2.3 Visión.

- 1.2.4 Misión.
- 1.2.5 Objetivos.
 - 1.2.5.1 General.
 - 1.2.5.2 Específicos.
- 1.2.6 Principios.
- 1.2.7 Valores.
- 1.2.8 Organigrama.
- 1.2.9 Servicios que presta.
- 1.2.10 Desarrollo histórico.
- 1.2.11 Usuarios.
- 1.2.12 Infraestructura.
- 1.2.13 Proyección social.
- 1.2.14 Finanzas.
- 1.2.15 Política laboral.
- 1.2.16 Administración.
- 1.2.17 Ambiente institucional.
- 1.2.18 Listado de carencias, deficiencias y fallas. (Unir con las anteriores)
- 1.3 Problematización de las carencias/deficiencias.
 - 1.3.1 Planteamiento de las hipótesis-acción.
 - 1.3.2 Selección del problema.
 - 1.3.3 Análisis de viabilidad y factibilidad.
- 1.4 Propuesta de solución.
- 1.5 Descripción, por indicadores, del problema.

CAPÍTULO III

PLAN DEL PLAN DE ACCIÓN DE LA INTERVENCIÓN.

3.1 Problema, hipótesis-acción, ubicación de la institución, justificación, objetivos, objetivo general, objetivos específicos, metas, beneficiarios: directos e indirectos, actividades.

3.2 Técnicas metodológicas: la observación, la entrevista, la encuesta, el análisis documental, etc. Se entrevistó al director y a cada uno de los miembros del personal docente para conocer sus impresiones acerca de la importancia del tema y se desarrollará un análisis documental para conformación del módulo que se socializará con el personal docente.

3.3 Tiempo de realización.

3.4 Responsables.

3.5 Presupuesto.

Se pretende desarrollar el proyecto con un presupuesto de Q. 5,54775, según detalle a continuación.

Presupuesto detallado y fuentes de financiamiento.

No.	DESCRIPCIÓN	CAN TI DAD	PRE CIO UNI TA RIO	PRECIO TOTAL	FUENTES DE FINANCIAMIENTO		
					ES CUE LA	EPE SIS TA	O T R O S
1	Resmas de hojas de papel bond.	3	Q. 40.00	Q. 120.00	X		
2	Cuadernos de líneas.	1	" 5.00	" 5.00	X		
3	Cajas de lapiceros.	4	" 15.00	" 60.00		X	
5	Gasolina para motocicleta.	5	" 40.00	" 200.00		X	
6	Memoria USB.	1	" 50.00	" 50.00		X	
7	Tabla portapapeles.	1	" 25.00	" 25.00		X	
8	Alquiler de cañonera.	1	" 150.00	" 150.00	X		
9	Copias documentos de informes.	25	" 0.25	" 6.25		X	
10	Impresión del módulo.	1	" 42.50	" 42.50			X
11	Reproducción de cds. de módulos.	46	" 15.00	" 690.00			X
12	Impresión/empastado de módulos.	12	" 63.75	" 765.00			X
13	Socialización del módulo al personal docente de la escuela.	3	" 100.00	" 300.00			X
14	Refacción para capacitadores y docentes.	135	" 15.00	" 2,025.00			X
15	Imprevistos			" 1,109.00			
	TOTAL.....			Q. 5,54775			

Cronograma de actividades

No	Actividad	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Elaboración del plan de investigación.	■	■																							
2	Visitas a los líderes de la comunidad.			■	■																					
3	Visitas al director y personal docente de la escuela.				■	■																				
4	Realización del módulo pedagógico.					■	■	■	■																	
5	Presentación del borrador del módulo al asesor para su revisión.									■	■	■	■													
6	Elaboración de las copias del módulo en cds.													■	■	■	■									
7	Socialización del módulo con el personal docente.																	■	■							
8	Análisis del módulo con el personal docente.																		■	■						
9	Entrega de una copia del módulo al director y a cada docente.																					■	■			
10	Elaboración y entrega del informe final.																						■	■	■	

PLAN DE SENSIBILIZACIÓN

I PARTE INFORMATIVA

Institución beneficiada: Escuela Oficial Rural Mixta
Dirección: Comunidad Agraria Las Mercedes
Municipio: Colomba Costa Cuca
Departamento: Quetzaltenango

1.1 Responsables: P.E.M. Urbano Pérez
Prof. Rodrigo Pérez Ortega
Prof. Elmer Fredy Sánchez
P.E.M. Willy Estuardo González Pérez
Licda. Gregoria Noemí Suchí López
Lic. Antonio Efraín Pérez Ajín

1.2 Fecha

La sensibilización se llevará a cabo los días miércoles 4, jueves 5 y viernes 6 de enero del 2017.

1.3 Horario

De 7:30 a 12.30 horas.

II PARTE FORMATIVA

2.1 Justificación

Para llevar a cabo el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS– de la carrera de Licenciatura, la Facultad de Humanidades, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, exige de los epesistas actividades de sensibilización sobre tópicos importantes de la vida ciudadana, relacionados con la educación. Los planes sirven de guía y le dan validez y pertinencia al proceso de cada una de las etapas de la socialización. Esto se realiza como un aporte de la Universidad a la institución beneficiada, a través del personal docente, quienes forman parte del capital humano sobre quien recae la responsabilidad del proceso educativo de la comunidad durante cada ciclo lectivo, frente a un promedio anual de 1,000 estudiantes, quienes a su vez, serán los beneficiarios indirectos. El alma mater contribuye así con la formación docente, para devolver a la ciudadanía un producto profesional en el área educativa, a cambio de los recursos recibidos del pueblo, a través de sus impuestos.

2.2 Tema general:

El ejercicio físico y la práctica del deporte, importancia para la salud física y mental, para el personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango.

2.2.1 Subtemas

Capítulo I. El cuerpo humano y la salud.

Capítulo II. La Alimentación, chequeos médicos y el descanso.

Capítulo III. La mente humana y su relación con el deporte.

Capítulo IV. El deporte.

2.3 Objetivos.

2.3.1 General.

Socializar el módulo: el ejercicio físico y la práctica del deporte y su importancia para la salud física y mental, con el director y personal docente de la escuela.

2.3.2 Específicos.

- ✓ Socializar el módulo con el director y personal docente.
- ✓ Dar a conocer el módulo como herramienta didáctica-pedagógica.
- ✓ Entregar copia del módulo a cada docente.

2.3 Metas.

- ✓ Socializar el módulo con 1 director y 39 miembros del personal docente.
- ✓ Dar a conocer el módulo a 1 director y 39 docentes.
- ✓ Entregar una copia del módulo a 1 director y 39 docentes.

2.4.2 Evaluación.

Los procesos serán evaluados de la siguiente forma:

- a) Cada facilitador evaluará a los participantes.
- b) El asesor evaluará el plan y su aplicación.
- c) Los participantes evaluarán toda la actividad.
- d) El epesista evaluará toda la actividad por medio de una lista de cotejo.

2.4.3 Recursos.

- ✓ **Humanos:** director, docentes, asesor, epesista, personal profesional facilitador.

- ✓ **Materiales:** módulo, cañonera, computadora, equipo de amplificación, pizarrón, marcadores, lapiceros, papel bond, sellador, masquin tape.
- ✓ **Financieros:** los recursos financieros se lograrán de los siguientes aportes: del epesista, de la institución beneficiada, director y personal docente y de colaboradores especiales.

IV Cronograma de actividades.

NO.	DÍA Y FECHA	HORA	LUGAR	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	RECURSOS
01	Miércoles 4 de enero/2017.	7:30 7:35	Salón de clases.	Oración	Invitado/a	Aparato de amplificación.
02	Miércoles 4 de enero/2017.	7:35 7:45	Salón de clases.	Bienvenida	Epesista Director	Aparato de amplificación.
03.	Miércoles 4 de enero/2017.	7:45 8:30	Salón de clases	Tema: Chequeos médicos previos.	Epesista Prof. Elmer Fredy Sánchez PEM Willy Estuardo González P.	Cañonera, aparato de amplificación, pizarrón, marcadores.
04.	Miércoles 4 de enero/2017.	8:30 9:00	Salón de clases.	Tema: Importancia de los ejercicios físicos.	PEM. Willy Estuardo González P. Prof. Elmer Fredy Sánchez Epesista	Cañonera, aparato de amplificación, pizarrón, marcadores.
05	Miércoles 4 de enero/2017.	9:00 10:00	Cancha polidepor- tiva.	Tema: Ejercicios para mantener la salud.	Prof. Elmer Fredy Sanchez PEM. Willy Estuardo González P. Epesista	Cañonera, aparato de amplificación, pizarrón, marcadores.
06	Miércoles 4 de enero/2017.	10:00 10:30	Salón de clases.	Receso/ refacción	Epesista Director	Productos de la refacción.
07	Miércoles 4 de enero/2017.	10:30 11:30	Salón de clases.	Tema: Beneficios de practicar de- portes.	PEM. Willy Estuardo González P. Prof. Elmer Fredy Sánchez Epesista	Cañonera, aparato de amplificación, pizarrón, marcadores.
08	Miércoles 4 de enero/2017.	11:30 12:00	Salón de clases.	Tema: El deporte infantil.	Prof. Elmer Fredy Sanchez PEM. Willy Estuardo González P. Epesista	Cañonera, aparato de amplificación, pizarrón, marcadores.
09	Miércoles 4 de enero/2017.	12:00 12:30	Salón de clases.	Evaluación	Prof. Elmer Fredy Sanchez PEM. Willy Estuardo González P. Epesista	Sopa de letras
10	Jueves 5 de enero/2017.	7:30 7:35	Salón de clases.	Oración	Invitado/a	Aparato de amplificación.
11	Jueves 5 de enero/2017.	7:35 7:45	Salón de clases.	Bienvenida	Epesista Director	Aparato de amplificación.
12	Jueves 5 de enero/2017.	7:45 8:20	Salón de clases.	Tema: El cuerpo humano y sus partes.	Epesista Licda. Gregoria Suchí Prof. Elmer Fredy Sánchez	Cañonera, aparato de amplificación, pizarrón, marcadores.

NO.	DÍA Y FECHA	HORA	LUGAR	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	RECURSOS
13	Jueves 5 de enero/2017.	8:20 9:00	Salón de clases.	Tema: El ejercicio físico y el deporte.	Prof. Elmer Fredy Sánchez Licda. Gregoria Noemí Suchí Epesista	Cañonera, aparato de amplificación, pizarrón, marcadores.
14	Jueves 5 de enero/2017.	9:00 10:00	Salón de clases Cancha polidepor- tiva.	Tema: Historia del deporte.	Licda. Gregoria Noemí Suchí L. Prof. Elmer Fredy Sanchez Epesista	Cañonera, aparato de amplificación, pizarrón, marcadores.
15	Jueves 5 de enero/2017.	10:00 10:30	Salón de clases.	Receso/ refacción	Epesista Director	Productos de la refacción.
16	Jueves 5 de enero/2017.	10:30 11:15	Salón de clases.	Tema: El fútbol de salón o papi fútbol.	Licda. Gregoria Noemí Suchí L. Prof. Elmer Fredy Sanchez Epesista	Cañonera, aparato de amplificación, pizarrón, marcadores.
17	Jueves 5 de enero/2017.	11:15 12:00	Salón de clases.	Temas: El baloncesto y el voleibol.	Prof. Elmer Fredy Sanchez Epesista Licda. Gregoria Noemí Suchí L.	Cañonera, aparato de amplificación, pizarrón, marcadores.
18	Jueves 5 de enero/2017	12:00 12:30	Salón de clases.	Evaluación	Licda. Gregoria Noemí Suchí L. Prof. Elmer Fredy Sanchez Epesista	Sopa de letras
19	Viernes 6 de enero/2017.	7:30 7:35	Salón de clases.	Oración	Invitado/a	Aparato de amplificación.
20	Viernes 6 de enero/2017.	7:35 7:45	Salón de clases.	Bienvenida	Director Epesista	Aparato de amplificación.
21	Viernes 6 de enero/2017.	7:45 8:20	Salón de clases.	La mente humana.	Lic. Antonio Efraín Pérez Ajín	Cañonera, aparato de amplificación, pizarrón, marcadores.
22	Viernes 6 de enero/2017.	8:20 9:00	Salón de clases.	Importancia del cuidado de la mente.	Lic. Antonio Efraín Pérez Ajín	Cañonera, aparato de amplificación, pizarrón, marcadores.

No.	DÍA Y FECHA	HORA	LUGAR	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	RECURSOS
23	Viernes 6 de enero/2017.	9:00 10:00	Salón de clases.	Los ejercicios físicos y la mente.	Lic. Antonio Efraín Pérez Ajín	Cañonera, aparato de amplificación, pizarrón, marcadores.
24	Viernes 6 de enero/2017.	10:00 10:30	Salón de clases.	Receso/ Refacción	Director, epesista y comisión.	Productos de la refacción.
25	Viernes 6 de enero/2017.	10.30 11:00	Salón de clases.	Enfermedades de la mente.	Lic. Antonio Efraín Pérez Ajín	Cañonera, aparato de amplificación, pizarrón, marcadores.
26	Viernes 6 de enero/2017.	11:00 11:30	Cancha polidepor- tiva	Develación placa del voluntariado: Acondi- cionamiento, cancha polideportiva.	Epesista Director	Placa conmemorativa.
27	Viernes 6 de enero/2017.	11:30 12:00	Salón de clases.	Evaluación	Lic. Antonio Efraín Pérez Ajín Epesista	Sopa de letras Lista de cotejo FODA
28	Viernes 6 de enero/2017.	12:00 12:30	Salón de clases.	Entrega de diplomas.	Epesista Director	Aparato de amplificación.

Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango, enero del 2017.

PEM. Urbano Pérez
Epesista

Lic. Edwin Manuel Mérida Viau
Asesor de E.P.S.

Vo. Bo. Lic. Rudy García González
Coordinador Técnico Administrativo
Distrito No. 09

PLAN DEL VOLUNTARIADO

6.1 Título del proyecto.

Acondicionamiento de una cancha polideportiva en la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes.

6.2 Ubicación.

Comunidad agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango.

6.3 Justificación.

Las canchas deportivas son indispensables en las escuelas, ya que juegan un papel importante en la preparación integral de los estudiantes. Por eso, en todos los planteles deberían existir instalaciones deportivas para que los estudiantes puedan ejercitarse en los deportes de su predilección y puedan desenvolverse a gusto y cumplir sus ilusiones.

En vista de la necesidad de que los niños y las niñas de la escuela, de un lugar en dónde practicar deportes y que hay un grupo de entusiastas maestras que ha visto esta necesidad y tiene la ilusión de ver un día a éstos/as jugando en una cancha y demostrar desde muy pequeños/as sus capacidades innatas, se hace necesario acondicionar una cancha con las áreas marcadas y con la estructura adecuada para practicar el baloncesto, el papi fútbol y el voleibol.

6.4 Objetivos:

6.4.1 Objetivo general:

Acondicionar una cancha polideportiva en el patio de atrás de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango para la práctica del deporte del baloncesto, el papi fútbol y el voleibol

6.4.2 Objetivos específicos.

- Contratar soldador para construir la estructura de metal.
- Realizar el bacheo del piso de la cancha.
- Buscar el apoyo de personas altruistas para pintar las áreas.
- Consensuar con el director y docentes para estandarizar medidas.
- Realizar las estructura iguales.
- Pintar líneas laterales y finales, y las áreas.
- Invitar a la directiva de la comunidad.
- Inaugurar la obra con el personal docente.
- Colocar placa conmemorativa del proyecto.

6.5 Metas.

- Contratar un soldador para construir la estructura de metal.
- Realizar el bacheo de un piso de la cancha.
- Buscar 4 personas para pintar las áreas.
- Consensuar con 1 director y 39 docentes para estandarizar medidas.
- Realizar 2 estructuras iguales.
- Pintar líneas laterales y finales, las 2 áreas.
- Invitar a los 5 miembros de la directiva de la comunidad.
- Inaugurar la obra con los 40 miembros del personal docente.
- Colocar una placa conmemorativa del proyecto.

6.6 Beneficiarios.

6.6.1 Directos.

Estudiantes de primero, segundo y tercer grado de educación primaria.
Estudiantes de cuarto, quinto y sexto grado de primaria.

6.6.2 Indirectos.

Personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango.
Padres de familia de la comunidad.

6.7 Actividades.

- Contratación del soldador.
- Bacheo del piso.
- Consenso con el personal para estandarizar medidas.
- Soldadura de las estructuras.
- Pintura de las líneas y áreas.
- Invitación a los miembros de la directiva.
- Inauguración de la obra.
- Develación de la placa conmemorativa.

6.8 Tiempo.

El proyecto será realizado en tres meses, de acuerdo al siguiente cronograma.

Cronograma de actividades.

Ord.	Actividad	Respon- sable	septiembre				octubre				enero			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Contratación del soldador.	Epesista												
2	Bacheo del piso.	Albañil												
3	Pintar líneas y áreas.	Epesista												
4	Consenso con el personal para estandarizar medidas.	Epesista												
5	Soldadura de las estructuras.	Soldador												
6	Pintura de las líneas y áreas.	Colaboradores												
7	Invitación a los miembros de la directiva.	Epesista												
8	Inauguración de la obra y develación de la placa conmemorativa.	Director Epesista												

6.9 Recursos.

6.9.1 Humanos.

Director y personal docente

Asesor

Epesista

Padres de familia

6.9.2 Materiales.

Hierro

Madera/tarros

Brochas

Pintura

Pita

Clavos

6.10 Responsables.

Epesista,

Director

Docentes

6.11 Presupuesto.

El costo de la obra se calcula en Q. 7,705.00, según detalle adjunto.

Presupuesto detallado del proyecto.

No.	DESCRIPCIÓN	C A N T I D A D	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL	FUENTES DE FINANCIAMIENTO		
					E S C U E L A	E P E S I S T A	O T R O S
1	Tubos de 4".	2	Q. 550.00	Q. 1,100.00			X
2	Tubos de 2"	5	" 250.00	" 1,250.00			X
3	Tubos de 2.5"	5	" 60.00	" 300.00			X
4	Pliegos de lámina.	1	" 400.00	" 400.00			X
5	Varillas hierro de 5/8.	1	" 57.00	" 57.00		X	
6	Varillas hierro 1/4.	5	" 8.00	" 40.00		X	
7	Metros de malla.	8	" 17.00	" 136.00	X		
8	Galón pintura aceite.	1	" 90.00	" 90.00			X
9	Galón pintura p/tráfico.	1	" 315.15	" 315.00			X
10	Galón pintura p/piso.	1	" 200.00	" 200.00			X
11	Galón pintura p/piso.	1/4	" 40.00	" 40.00		X	
12	Galón de thiner.	1	" 40.00	" 40.00		X	
13	Brochas de cerda.	3	" 5.00	" 15.00		X	
14	Metros de arena.	1	" 23.00	" 23.00	X		
15	Bolsas de cemento.	3	" 60.00	" 180.00	X		
16	Rollo de pita p/albañil.	1	" 18.00	" 18.00		X	
Valor de los materiales.				Q. 4,264.00			
Gastos varios.				" 691.00			
Mano de obra.				" 2,300.00			
Placa Conmemorativa				" 450.00			
TOTAL.....				Q. 7,705.00			

Instrumento del proceso de investigación.

Entrevista a directivos y exdirectivos, exdirectivos y/o líderes de la comunidad.

Instrucciones: Con el propósito de recabar información para un diagnóstico de las necesidades, deficiencias y fallas que existen en esta comunidad, le ruego se sirva contestar las preguntas siguientes:

1. ¿Cuál es el origen de esta comunidad?

2. ¿Quiénes fueron sus primeros habitantes?

3. ¿Cuáles son sus principales costumbres?

4. ¿Qué aspectos culturales resaltan?

5. ¿Nombres de algunos personajes importantes de la comunidad?

6. ¿Qué características reúnen las fiestas de esta comunidad?

7. ¿Cómo se mueve la economía de esta comunidad?

Instrumento del proceso de investigación.
Ficha de observación.

1. Nombre de la institución:

2. Dirección:

3. Estado de la institución: Bueno ____ Regular ____ Malo ____ Otro _____

4. Ambientes con que cuenta la institución: _____

5. Identificación de la existencia de ambientes, su cantidad y estado: _____

No.	Ambientes	Si	No	Cantidad	Estado

Instrumento del proceso de investigación.
Entrevista al director.

Con el objetivo de recabar información que servirá para realizar el diagnóstico de la Escuela Oficial Rural Mixta, de esta comunidad, para el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS–, por favor, responda las siguientes interrogantes:

1. ¿Cuál es la visión de la escuela?

2. ¿Cuál es la misión de la escuela?

3. ¿Cuáles son los objetivos del establecimiento?

4. ¿Qué metas tienen establecidas en el plantel?

5. ¿Cree usted que el ejercicio físico y la práctica del deporte es importante para la salud física y mental?

6. ¿En qué se guía Usted para elaborar el plan operativo anual? (POA)

7. ¿Con qué frecuencia realiza Usted reuniones de trabajo con el personal docente?

8. ¿Recibe la escuela algún apoyo de instituciones privadas?

9. ¿Ha recibido el personal docente de la escuela, capacitaciones relacionadas con el ejercicio físico y la práctica del deporte?

10. ¿Posee el personal docente material didáctico enfocado en el ejercicio físico y la práctica del deporte?

11. ¿Planifica y organiza la escuela campeonatos internos de papi fútbol, baloncesto, voleibol u otros, durante el ciclo escolar?

12. ¿Participan activamente los miembros del personal docente en actividades deportivas durante el ciclo escolar?

Instrumento del proceso de investigación.

Encuesta a docentes.

Instrucciones: Con el objetivo de recabar información sobre el tema: EL ejercicio físico y la práctica del deporte, importancia para la salud física y mental, que servirá para realizar un diagnóstico institucional correspondiente al Ejercicio Profesional Supervisado –EPS–, por favor, responda las siguientes preguntas:

1. ¿Existe en la escuela un módulo sobre el ejercicio físico y la práctica del deporte y su importancia para la salud física y mental?

2. ¿De qué forma ha apoyado Usted las actividades de ejercicio físico y la práctica del deporte, organizadas en este plantel?

3. ¿Con qué frecuencia cree Usted que los alumnos deben realizar ejercicios físicos y practicar algún deporte?

4. ¿Qué clase de material didáctico enfocado en el ejercicio físico y la práctica del deporte posee Usted?

5. ¿Con qué frecuencia ha recibido usted capacitaciones relacionadas con el ejercicio físico y la práctica del deporte?

6. ¿Qué clase de campeonatos deportivos organiza la institución?

Instrumento del proceso de evaluación.

Lista de cotejo para la evaluación del estudio contextual.

No.	Indicadores Actividad/aspecto/elemento	Si	No	Comentario
1	¿Se presentó el plan del diagnóstico?			
2	¿Los objetivos del plan fueron pertinentes?			
3	¿Las actividades programadas para realizar el estudio fueron suficientes?			
4	¿Las técnicas de investigación previstas fueron apropiadas para efectuar el diagnóstico?			
5	¿Los instrumentos diseñados y utilizados fueron apropiados a las técnicas de investigación?			
6	¿El tiempo calculado para realizar el estudio fue suficiente?			
7	¿Se obtuvo colaboración de personas de la institución para la realización del diagnóstico?			
8	¿Las fuentes consultadas fueron suficientes para elaborar el estudio?			
9	¿Se obtuvo la caracterización del contexto en que se encuentra la comunidad?			
10	¿Se tiene la descripción del estado y funcionalidad de la comunidad?			
11	¿Se determinó el listado de carencias deficiencias, debilidades de la comunidad?			
12	¿Fue correcta la problematización de las carencias, deficiencias, debilidades?			
13	¿Fue adecuada la priorización del problema a intervenir?			
14	¿La hipótesis acción es pertinente al problema a intervenir?			
15	¿Se presentó el listado de las fuentes consultadas?			

Instrumento del proceso de evaluación.
Lista de cotejo para la evaluación de la fundamentación teórica.

No.	Indicadores Actividad/aspecto/elemento	Si	No	Comentario
1	¿La teoría presentada corresponde al tema contenido en el problema?			
2	¿El contenido presentado es suficiente para tener claridad respecto al tema?			
3	¿Las fuentes consultadas son suficientes para caracterizar el tema?			
4	¿Se hacen las citas correctamente dentro de las normas de un sistema específico?			
5	¿Las referencias bibliográficas contienen todos los elementos requeridos como fuente?			
6	¿Se evidencia aporte del epesista en el desarrollo de la teoría presentada?			

Instrumento del proceso de evaluación.
Lista de cotejo para la evaluación del plan de acción de la intervención.

No.	Elementos del plan	Si	No
1	El plan se realizó en base a los recursos disponibles, planteados por la institución.		
2	Los objetivos y las metas del plan de acción se ajustan a las necesidades de la institución.		
3	El tiempo programado para la elaboración del plan de acción fue suficiente.		
4	La elaboración del perfil del proyecto se basó en el formato de EPS establecido por la Facultad de Humanidades.		
5	Los objetivos del proyecto dan respuesta al problema que se priorizó.		
6	Fue elaborado el plan del proyecto de acuerdo al tiempo programado en el cronograma.		
7	El plan de acción que se elaboró fue revisado y aprobado.		
8	Tiene, el proyecto, posibilidades de ser ejecutado con éxito.		
9	Representa el proyecto planificado, una solución al problema priorizado.		
10	Se halló pertinencia de la cantidad y calidad de recursos humanos, materiales y financieros.		

Instrumento del proceso de evaluación.
Lista de cotejo para la evaluación del módulo.

No.	Aspectos	Si	No	Comentario
1.	Contenido del módulo			
1.1	¿Concuerdan con los objetivos del currículo?			
1.2	¿Contiene información actualizada?			
1.3	¿Se ajusta a las posturas científicas?			
1.4	¿Está tratado con amplitud?			
1.5	¿Presenta secuencia adecuada?			
1.6	¿Es coherente?			
1.7	¿Es innovador?			
2.	Lenguaje utilizado			
2.1	¿Es claro y preciso?			
2.2	¿Es correcto en la el uso de la sintaxis española?			
3.	Presentación			
3.1	¿Tiene un formato apropiado?			
3.2	¿Tiene un tipo de letra legible?			
3.3	¿Tiene una diagramación apropiada?			
3.4	¿Contiene recursos gráficos atractivos?			
4.	Diseño instruccional			
4.1	¿Orienta al logro de los objetivos?			
4.2	¿Responde al plan elaborado?			
4.3	¿Estimula el aprendizaje en otras áreas?			
4.4	¿Permite transferir los aprendizajes hacia actividades fuera del aula?			
4.5	¿Propicia la ejercitación?			
4.6	¿Propicia el trabajo creativo?			
4.7	¿Incluye guía práctica de ejercicios?			
5.	Anexos			
5.1	¿Permite el logro de competencias?			
5.2	¿Son comprensibles?			
5.3	¿Son prácticos?			
5.4	¿Son atractivos?			
5.5	¿Son de extensión apropiada?			

Instrumento del proceso de evaluación.
Lista de cotejo para la evaluación de la sistematización de experiencias.

No.	Indicadores	Si	No
1	Se contó con los recursos económicos presupuestados para la elaboración del módulo, de acuerdo al plan.	X	
2	Fue viable encontrar el apoyo financiero de parte de la institución para la reproducción de copias del módulo.	X	
3	Las gestiones que se efectuaron ante la institución fueron las acertadas.	X	
4	La sensibilización del módulo pedagógico contribuyó al compromiso de sostenibilidad del proyecto.	X	
5	Las actividades programadas para la elaboración, reproducción y divulgación del módulo, fueron acertadas.	X	
6	Se contó con la asesoría técnica adecuada en la elaboración del módulo.	X	
7	Se alcanzaron los objetivos trazados en el plan para la elaboración del módulo.	X	
8	Se obtuvo el apoyo de las autoridades educativas para la sensibilización y divulgación del módulo.	X	
9	El cronograma establecido se cumplió según la programación de la etapa de ejecución.	X	
10	Se obtuvieron las ideas claras para la elaboración del módulo.	X	

Instrumento del proceso de evaluación.
 FODA para la evaluación de la planificación y desarrollo
 de la sensibilización del módulo.

Aplicación de la técnica del FODA con el personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango, para evaluar las actividades desarrolladas durante la sensibilización del módulo: el ejercicio físico y la práctica del deporte, importancia para la salud física y mental.

Fortalezas	Oportunidades
<p>Se cumplió con todo lo programado en el plan.</p> <p>Hubo tiempo suficiente para capacitar, aunque no fue total el apoyo de los/as compañeros/as docentes.</p> <p>La planificación fue una de las cosas buenas, ya que las actividades y los temas que se desarrollaron fueron de gran importancia.</p> <p>En cuanto al apoyo de la dirección fue aceptable y el epesista supo coordinar muy bien la actividad.</p> <p>La actividad fue muy buena para poder compartir con los compañeros.</p> <p>En la actividad hubo coordinación, dinamismo, creatividad, sobre todo participación.</p> <p>Los temas fueron bien desarrollados de acuerdo a los capacitadores, buen trabajo y muy buenos capacitadores.</p> <p>Hubo mucha responsabilidad, orden y espíritu de colaboración.</p> <p>La evaluación utilizada fue muy buena.</p>	<p>Se aprovechó como el 75 % y el 100%.</p> <p>Se pudo haber aprovechado la experiencia de los capacitadores, pero se tomó tiempo para otras actividades, como la refacción.</p> <p>Fue bueno el acercamiento de los docentes, pero hubo algunos que no participaron en toda la capacitación.</p> <p>Se apreció un buen desarrollo del tema utilizando la tecnología y buena forma de evaluación, lamentablemente que el docente no siempre aprovecha esas oportunidades.</p> <p>Que se debe pedir a los docentes que no se interesan en este tipo de actividades, que lo hagan por su bien.</p>

Debilidades	Amenazas
<p>Que se hubiera dado más tiempo para lo práctico, para haber conocido punto por punto específico.</p> <p>Por nuestra impuntualidad, cuando participamos en ese tipo de actividades, por muy importantes que sean, siempre provocamos que se inicie con retraso del horario, perdiéndonos buena información.</p> <p>La planificación y la coordinación es siempre susceptible de mejorar.</p> <p>Que estas actividades de capacitación deberían ser más seguidas.</p>	<p>Se desaprovechó la oportunidad de involucrar a otros establecimientos educativos.</p> <p>Que estas capacitaciones se han quedado en el olvido y hacen mucha falta.</p>

Interpretación:

Para la evaluación de la planificación y el desarrollo de la sensibilización del módulo, se utilizó la técnica del FODA con la cual se verificó la participación del personal docente, actores principales, sobre todo, para conocer sus impresiones personales. Las respuestas fueron mucho más positivas que negativas. El proyecto entonces fue un éxito, ya que fue realizado con las especificaciones establecidas en el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS– y se contó también con el apoyo de la dirección de la institución educativa así como de su personal docente.

Instrumento del proceso de evaluación.
Lista de cotejo para la evaluación general del EPS.

No.	Indicadores	Si	No
1	El plan de acción respondió a la solución del problema detectado.	X	
2	Se tiene suficientes datos para la elaboración del informe final del Ejercicio Profesional Supervisado.	X	
3	Se elaboró el perfil de acuerdo con las necesidades detectadas durante el diagnóstico.	X	
4	Se aplicaron las distintas formas de evaluación en las diferentes etapas del proyecto.	X	
5	El tiempo programado para las fases del proyecto fue el suficiente.	X	
6	El proyecto cumplió con los objetivos y metas propuestas.	X	
7	El producto final cumplió con las expectativas de la institución patrocinada.	X	
8	Se cumplió con el tiempo programado para realizar las actividades de cada una de las etapas.	X	
9	Contribuye el módulo a minimizar el problema que se priorizó.	X	
10	La institución beneficiada aportó voluntariamente algunos recursos.	X	

No.	Indicadores	Si	No
11	Fueron desarrolladas las acciones coordinadas para lograr los objetivos y metas del proyecto.	X	
12	Están convencidos los docentes de la comunidad e institución beneficiada con la utilidad del módulo.	X	
13	El módulo elaborado contribuye a sensibilizar a docentes y alumnos acerca del problema detectado.	X	

Interpretación:

Después de haber analizado cada una de las etapas que conforman el total del proyecto y de haber realizado una evaluación específica, se concluye que el proyecto reunió todas las condiciones de calidad en ejecución, habiéndose alcanzado los objetivos propuestos en la planificación, notándose una concatenación entre una fase y otra y lográndose al final un producto satisfactorio.

Instrumento del proceso de evaluación.
Lista de cotejo para la evaluación del informe final.

No.	Indicadores Aspecto/elemento	Si	No	Comentario
1	¿La portada y los preliminares son los indicados para el informe del EPS?	X		
2	¿Se siguieron las indicaciones en cuanto a tipo de letra e interlineado?	X		
3	¿Se presenta correctamente el resumen?	X		
4	¿Cada capítulo está debidamente desarrollado?	X		
5	¿En los apéndices aparecen los instrumentos de investigación utilizados?	X		
6	¿En los apéndices aparecen los instrumentos de evaluación aplicados?	X		
7	¿En el caso de citas, se aplicó un solo sistema?	X		
8	¿El informe está desarrollado según las indicaciones dadas?	X		
9	¿Las referencias de las fuentes están dadas con los datos correspondientes?	X		

Interpretación:

Después de haber analizado cada uno de los capítulos que conforman el informe final y de haber realizado una evaluación específica, se concluye que dicho reúne todas las condiciones de calidad, habiéndose alcanzado los objetivos propuestos en la investigación, notándose un orden entre un capítulo y otro, lográndose un producto satisfactorio.

ANEXOS

Evidencias de la socialización del tema:

“El ejercicio físico y la práctica del deporte, importancia para la salud física y mental, para el personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta, Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango, desarrollada durante los días miércoles 4, jueves 5 y viernes 6 de enero del año 2017.



Presentación del PEM. Willy Estuardo González
(Fotos tomadas por la profesora María Hernández.)



Participación del director y docentes ejercitándose.
(Fotos tomadas por el epesista)



Derecha, docentes escuchan la explicación sobre la importancia del calentamiento e izquierda, ejecutando los ejercicios aprendidos.
(Fotos tomadas por la profesora María Hernández.)



Epesista y docentes realizando aeróbicos.
(Foto tomada por la profesora María Hernández.)



El ejercicio requiere entusiasmo y alegría. Docentes ejercitan todo el cuerpo.
(Foto tomada por la profesora María Hernández)



Licenciada Noemí Suchí habla sobre los hábitos alimenticios y sobre los ejercicios con cuerda. (Fotos tomadas por la profesora María Hernández)



Aprendiendo sobre reglas y estrategias para la práctica del baloncesto y el papi fútbol. (Fotos tomadas por la profesora María Hernández.)



Practicando ejercicios para la práctica del baloncesto. (Foto tomada por la profesora María Hernández.)



Lic. Antonio Efraín Pérez explica las enfermedades de la mente humana.
(Fotos tomadas por el epesista)



Explicando cómo ayuda el ejercicio físico y el deporte en el control de la mente.
(Foto tomada por el epesista.)

ENTREGA DE PLOMAS Y DISCO, CON COPIA DEL MÓDULO A LOS PARTICIPANTES EN LA CAPACITACIÓN



(Fotos tomadas por las profesoras María Hernández y Sara Elizabeth Pérez.)

EVIDENCIAS DEL VOLUNTARIADO

Se pudo aprovechar, reparando el piso y la malla, y construyendo dos estructuras con tablero y canasta, agregando porterías y postes, para net de voleibol. Dando como resultado una cancha polideportiva (para practicar tres deportes).



Docentes aportando ideas y epesista con el albañil bacheando el piso.
(Fotos tomadas por la profesora María Hernández.)



Abriendo agujeros para las estructuras y marcando la cancha.
(Fotos tomadas por la profesora María Hernández.)



Colocando las estructuras y marcando las áreas.
(Fotos tomadas por la profesora María Hernández)



Escenario para la inauguración y Licenciada Marly Onelia Itzep, docente de la escuela, conduciendo el programa de inauguración.
(Fotos tomadas por la profesora María Hernández)



Epesista, director y personal docente develando la placa conmemorativa y miembros de la Junta directiva inauguran la obra.
(Fotos tomadas por la profesora María Hernández.)



Texto de la placa develada.
(Foto tomada por la profesora María Hernández)



Niños en partido de papi fútbol y epesista entregando diplomas.
(Fotos tomadas por la profesora María Hernández.)



Docentes se preparan para un partido mixto de baloncesto.
(Fotos tomadas por la profesora María Hernández.)



Epesista en un juego de baloncesto entre docentes y padres de familia.
(Fotos tomadas por la profesora María Hernández.)



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

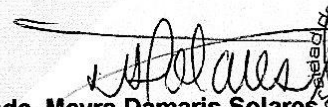
Guatemala, 07 de Septiembre 2016

Licenciado
EDWIN MANUEL MERIDA VIAU
Asesor de EPS
Facultad de Humanidades
Presente

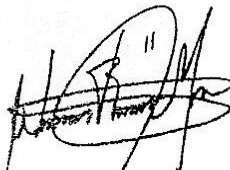
Atentamente se le informa que ha sido nombrado como ASESOR que deberá orientar y dictaminar sobre el trabajo de EPS (X) que ejecutará el estudiante

URBANO PÉREZ
8851404

Previo a optar al grado de Licenciado en Pedagogía y Ciencias de la Educación.


Licda. Mayra Damaris Solares Salazar
Directora Departamento Extensión





Vo. Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis
Decano



C.C expediente
Archivo.

Educación Superior, Incluyente y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 24188602 24188610-20
2418 8000 ext. 85302 Fax: 85320

Facultad de  Humanidades



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 08 de septiembre de 2016.

Profesor:
Rodrigo Pérez Ortega
Director de la Escuela Oficial Rural Mixta
Comunidad agraria "Las Mercedes",
Colomba Costa Cuca, Quetzaltenango.
Presente.

Estimado profesor(a)

Atentamente le saludo y a la vez le informo que la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con el objetivo de participar en la solución de los problemas educativos a nivel nacional, realiza el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS–, con los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación.

Por lo anterior, solicito autorice el Ejercicio Profesional Supervisado al estudiante Urbano Pérez, carné No. 8851404, en la institución que Usted dirige.

El asesor –supervisor asignado – realizará visitas constantes durante el desarrollo de las fases del diagnóstico, perfil, ejecución y evaluación del proyecto.

Deferentemente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS".


Lic. Edwin Manuel Mérida Viau
Asesor de Ejercicio Profesional Supervisado



mygo/mdss.

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Coatepeque, 2 de enero de 2017

Licenciado:
Rudy García González
Coordinador Técnico Administrativo
Distrito Escolar No. 091701
Presente.

Estimado Licenciado:

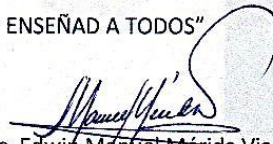
Atentamente lo saludo y a la vez le informo que la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con el objetivo de participar en la solución de los problemas educativos a nivel nacional, realiza el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-, con los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Pedagogía.

Por lo anterior, ruego sea tan amable en autorizar la sensibilización que estará llevando a cabo el estudiante Urbano Pérez, carné No. 8 8 5 1 4 0 4, en la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Costa Cuca, Quetzaltenango, en las fechas y demás especificaciones estipuladas en el Plan que se adjunta.

Dicha sensibilización la estará desarrollando el epesista auxiliado por profesionales que él ha seleccionado para el efecto, quienes aparecen en dicho plan.

Deferentemente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Lic. Edwin Manuel Mérida Viau
Asesor de Ejercicio Profesional Supervisado E.P.S.



02-01-2017



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 23 de marzo del 2017.

Licenciada
Mayra Damaris Solares Salazar
Directora Departamento de Extensión
Facultad de Humanidades
Presente.

Hago de su conocimiento que el/la estudiante: Urbano Pérez (único nombre y apellido).

De Licenciatura en: **Pedagogía y Ciencias de la Educación**

CUI: 2536 89058 0917

Registro Académico (carné): 8 8 5 1 4 0 4

Dirección para recibir notificaciones: Casa No. 33, colonia Quince de Septiembre, zona 4, Colomba, Quetzaltenango.

No. de Teléfono: 5 7 1 7 4 8 7 7

Ha realizado el informe final de EPS () Tesis ()

En el periodo de: Septiembre del 2016 a febrero del 2017.

Titulado:

El ejercicio físico y la práctica del deporte y su importancia para la salud física y mental, dirigido al personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango.

Por lo que se dictamina favorablemente para que le sea nombrada **COMISIÓN REVISORA**.


Licenciado Edwin Manuel Mérida Viau

Educación Superior, Incluyente y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 2418 8601 24188602 24188620
2418 8000 ext. 85301-85302 Fax: 85320

Facultad de  Humanidades



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 17 de Abril 2017

Señores
COMITÉ REVISOR DE EPS
Facultad de Humanidades
Presente

Atentamente se les informa que han sido nombrados como miembros del Comité Revisor que deberá estudiar y dictaminar sobre el trabajo de EPS (X) presentado por el estudiante:

URBANO PÉREZ
8851404

Previo a optar al grado de Licenciado en Pedagogía y Ciencias de la Educación.


Título del trabajo: "EL EJERCICIO FÍSICO Y LA PRÁCTICA DEL DEPORTE Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL, DIRIGIDO AL PERSONAL DOCENTE DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA COMUNIDAD AGRARIA LAS MERCEDES, COLOMBA, QUETZALTENANGO".

Dicho comité deberá rendir su dictamen en un plazo no mayor de un mes a partir de la presente fecha.

El Comité Revisor está integrado por las siguientes personas:

Asesor LIC. EDWIN MANUEL MÉRIDA VIAU
Revisor 1 LIC. ENRIQUE FABIAN DE LA CERDA RUIZ
Revisor 2 LIC. RUDY GARCIA GONZALEZ




Licda. Mayra Damaris Solares Salazar
Directora Departamento Extensión


Vo. Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis
Decano

C.C expediente
Archivo.





Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 30 de mayo del 2017.

Licenciada:

Mayra Damaris Solares Salazar
Directora Departamento de Extensión
Facultad de Humanidades
Presente

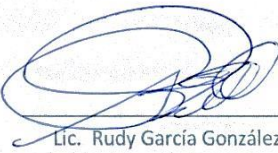
Respectable Licenciada:

Hacemos de su conocimiento que el estudiante: Urbano Pérez (único nombre y apellido), con carne No. 8 8 5 1 4 0 4, ha realizado las correcciones sugeridas al trabajo de Ejercicio Profesional Supervisado –EPS– titulado: El ejercicio físico y la práctica del deporte y su importancia para la salud física y mental, dirigido al personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente para que se le asigne fecha de EXAMEN PRIVADO.


Lic. Edwin Manuel Mérida Viau
Asesor


Lic. Enrique Fabian de La Cerda Ruiz
Revisor


Lic. Rudy Garcia Gonzalez
Revisor



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 30 de mayo del 2017.

Licenciada:
Mayra Damaris Solares Salazar
Directora Departamental de Extensión
Facultad de Humanidades
Presente.

En virtud de haber concluido satisfactoriamente el trabajo del Ejercicio Profesional Supervisado, –EPS– titulado: El ejercicio físico y la práctica del deporte y su importancia para la salud física y mental, dirigido al personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba, Quetzaltenango.

Estudiante: Urbano Pérez (único nombre y apellido)
Carne: 8 8 5 1 4 0 4

Dirección para recibir notificaciones: 4ª. calle, casa número 33, colonia “Quince de Septiembre”, zona 4, Colomba, Quetzaltenango.

Teléfonos: 5 7 1 7 4 8 7 7 y 4 6 0 3 4 9 1 4

Solicito fecha de EXAMEN PRIVADO, previo a optar al grado de Licenciado en Pedagogía y Ciencias de la Educación.

Atentamente.

Urbano Pérez

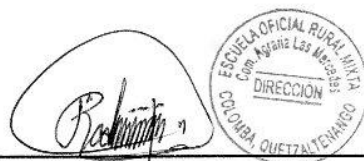
EL INFRASCRITO DIRECTOR DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA DE LA COMUNIDAD AGRARIA LAS MERCEDES, MUNICIPIO DE COLOMBA COSTA CUCA, DEPARTAMENTO DE QUETZALTENANGO, CERTIFICA QUE HA TENIDO A LA VISTA EL LIBRO DE ACTAS NO. 16, QUE SE LLEVA EN EL ESTABLECIMIENTO, Y EN LOS FOLIOS NÚMEROS 35 y 36 APARECE LA QUE COPIADA LITERALMENTE DICE:

Acta No. 27-2016.

En la Comunidad Agraria Las Mercedes, municipio de Colomba Costa Cuca, departamento de Quetzaltenango, siendo las ocho de la mañana con veinte minutos del día lunes doce de septiembre del año dos mil dieciséis, reunidos en el local que ocupa la Dirección de la Escuela Oficial Rural Mixta, de dicha comunidad, los infrascritos: profesor Rodrigo Pérez Ortega, Director del establecimiento y el Profesor de Enseñanza Media Urbano Pérez de único nombre y apellido, para dejar constancia de lo siguiente: Primero. El Profesor Urbano Pérez, informa al Director que está realizando su Ejercicio Profesional Supervisado –EPS–, como estudiante de la Facultad de Humanidades, Departamento de Pedagogía, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Sección Coatepeque, con el carné ocho millones ochocientos cincuenta y un mil cuatrocientos cuatro (8851404), motivo por el cual se ha presentado con una solicitud firmada por él y por el Licenciado Edwin Manuel Mérida Viau, quien es su asesor, para solicitar autorización para realizar en esta escuela su proyecto de investigación por el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS–, correspondiente a la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, lo cual consiste en realizar una investigación científica, tanto en la institución educativa como en la misma comunidad, incluyendo también una fase llamada Voluntariado, que consiste en realizar alguna obra física dentro de la misma escuela, lo cual el profesor Pérez observará y priorizará de acuerdo a como se vaya dando la propia investigación. Segundo. El profesor Rodrigo Pérez Ortega como Director, procede a agradecerle al profesor Pérez su preferencia al haber tomado la decisión de desarrollar dicho proyecto en este establecimiento, en donde existen muchas necesidades, por lo que procede conceder la autorización para que el Profesor de Enseñanza Media Urbano Pérez, estudiante de la Facultad de Humanidades, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, quien se identifica con el carné número ocho millones ochocientos cincuenta y un mil cuatrocientos cuatro (8851404), proceda a realizar dicho Proyecto dentro del perímetro de la escuela y en la comunidad local, felicita al estudiante epesista y a la vez agradece a la Universidad de San Carlos de Guatemala por fomentar esta clase de Proyectos e impulsar a los estudiantes y a los padres de familia a involucrarse en los deportes lo cual coadyuvará para su educación integral. No habiendo más que hacer constar se finaliza la presente en el mismo lugar y fecha, veintiocho minutos después de su

inicio, firmando de conformidad quienes en ella intervenimos. Damos fe. Se encuentran las firmas ilegibles de ambos docentes. Se encuentra el sello de la Dirección del plantel.

...Y PARA LOS USOS LEGALES QUE AL INTERESADO CONVENGAN SE EXTIENDE FIRMA Y SELLA LA PRESENTE EN DOS HOJAS DE PAPEL BOND TAMAÑO CARTA, EN LA COMUNIDAD AGRARIA LAS MERCEDES, MUNICIPIO DE COLOMBA COSTA CUCA, DEPARTAMENTO DE QUETZALTENANGO, A LOS DOCE DÍAS DEL MES DE SEPTIEMBRE DEL AÑO DOS MIL DIECISEIS.

The image shows a handwritten signature in black ink, which is illegible. To the right of the signature is a circular official stamp. The stamp contains the text: "ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA" at the top, "Com. Agraria Las Mercedes" in the center, "DIRECCION" below that, and "COLOMBA, QUETZALTENANGO" at the bottom.

Prof. Rodrigo Pérez Ortega
Director

EL INFRASCRITO DIRECTOR DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA DE LA COMUNIDAD AGRARIA LAS MERCEDES, MUNICIPIO DE COLOMBA COSTA CUCA, DEPARTAMENTO DE QUETZALTENANGO, CERTIFICA QUE HA TENIDO A LA VISTA EL LIBRO DE ACTAS NO. 16, QUE SE LLEVA EN EL ESTABLECIMIENTO Y EN LOS FOLIOS NÚMERO 218, 219, 220 y 221 APARECE LA QUE COPIADA LITERALMENTE DICE:

Acta No. 2-2017.

En la Comunidad Agraria Las Mercedes, municipio de Colomba Costa Cuca, departamento de Quetzaltenango, siendo las doce horas en punto del día viernes seis de enero del año dos mil diecisiete, reunidos en el local que ocupa la Dirección de la Escuela Oficial Rural Mixta de dicha comunidad, los infrascritos: profesor Rodrigo Pérez Ortega Director del plantel, las profesoras Gladys Sánchez López, coordinadora de primer grado; Nelda Luz Palacios Guzmán de Jiménez, coordinadora de segundo grado; Anayanci Calderón Pérez de Villagrán, coordinadora de tercer grado; Sara Elizabeth Pérez Piedrasanta, coordinadora de cuarto grado, el profesor Rogelio Pedro Tercero coordinador de quinto grado y la profesora María de los Angeles Hernández Sánchez, coordinadora de sexto grado, así como el Profesor de Enseñanza Media Urbano Pérez, de único nombre y apellido, estudiante de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, de la Facultad de Humanidades, Departamento de Pedagogía, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Sección Coatepeque, con el número de carné ocho millones ochocientos cincuenta y un mil cuatrocientos cuatro (8851404), para dejar constancia de lo siguiente: Primero. El profesor Rodrigo Pérez Ortega, como Director del plantel educativo, informa a los presentes que dejará constancia en la presente de las actividades que el Profesor Urbano Pérez ha estado realizando en este establecimiento, desde el día en que juntamente con el Licenciado Edwin Manuel Mérida Viau, su asesor, solicitaron por escrito la autorización para realizar en esta escuela su proyecto de investigación por el Ejercicio Profesional Supervisado – EPS– de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, y habiendo recibido la autorización respectiva, según consta en el acta número veintisiete guión dos mil dieciséis, de fecha lunes doce de septiembre del año dos mil dieciséis, ha realizado observaciones en toda el área escolar, y entrevistas a todo el personal técnico-administrativo y docente. Así mismo, los días miércoles cuatro, jueves cinco y viernes seis de enero del año dos mil diecisiete (4, 5 y 6 /01/2017), desarrolló la sensibilización del contenido del módulo pedagógico titulado: el ejercicio físico y la práctica del deporte y su importancia para la salud física y mental, dirigido al personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta Comunidad Agraria Las Mercedes, Colomba Costa Cuca, Quetzaltenango; todo de acuerdo a lo planificado y de lo cual entregó copia a la Dirección del plantel, habiendo invitado para el efecto al profesor de Educación Física Elmer Fredy Sánchez; al profesor de Educación Física

y Profesor de Enseñanza Media en Psicología Willy Estuardo González Pérez, a la Profesora de Educación Física y Licenciada en Deportes Gregoria Noemí Suchí López y al Profesor, Licenciado en Psicología y estudiante de Maestría en Psicología Antonio Efraín Pérez Ajín, para la socialización de cada uno de los subtemas que rodean el tema de la sensibilización, durante los tres días que duró la socialización; y por último, tuvo a bien entregar una copia fiel del contenido del módulo pedagógico socializado, por medio de un disco de DVD, así como un diploma de participación a cada uno de los miembros del personal docente, entre los cuales estuvo también presente como invitado, el Profesor de Enseñanza Media Julio César Quiroa Romero, Director de la Escuela Oficial Rural Mixta Caserío Las Delicias Uno, quien aprovechó para expresar una excelente opinión sobre dicha sensibilización.

Segundo. El profesor Urbano Pérez, epesista de la Universidad de San Carlos de Guatemala, aprovecha la oportunidad para dar las respectivas gracias al profesor Rodrigo Pérez Ortega, Director del establecimiento, por la oportunidad que le concedió de llevar a cabo el proyecto del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS– en esta escuela, ya que ello servirá para alcanzar una de sus metas y como requisito para graduarse de su carrera y obtener el título profesional de Licenciado en Pedagogía y Ciencias de la Educación; manifestando así mismo que encontró por parte del cuerpo docente del plantel una buena aceptación por la sensibilidad realizada, agradeciendo al mismo tiempo, el apoyo económico que voluntariamente cada docente aportó, tanto para el material didáctico-pedagógico utilizado, así como para costear, un suculento y reparador almuerzo, con alimentos preparados de manera exclusiva por un grupo de maestras entusiastas de esta casa de estudios, en cada uno de los tres días que duró la capacitación.

Tercero. El profesor Rodrigo Pérez Ortega en referencia al voluntariado del epesista dice textualmente: “también el agradecimiento de la Dirección, personal docente y comunidad educativa en general, por el trabajo desarrollado por el profesor Urbano Pérez, como producto de su voluntariado y en aporte físico, consistente en el reacondicionamiento de una Cancha Polideportiva en el patio de esta escuela, conformada por una estructura de hierro para la práctica del deporte del fútbol sala, para la práctica del baloncesto, para la práctica del mini fútbol y para voleibol, todo pintado de color blanco y rojo; con toda la enmarcación, medidas reglamentarias y áreas en general, todo pintado en el piso con líneas de color rojo y líneas de color blanco, labor que fue efectuada con las propias manos del epesista, con un costo de Siete Mil Doscientos Cincuenta y cinco Quetzales, de lo cual consta en fotografías. Doy fe así mismo de que la Directiva de esta comunidad se hizo presente para acompañar al personal técnico-administrativo y docente el día de hoy para la inauguración de dicha estructura, lo cual se hizo con un acto protocolario; luego dos partidos de fútbol sala con niños de segundo grado y de tercer grado, un partido de baloncesto entre las maestras y maestros del establecimiento, habiendo también tomado parte un grupo de madres de familia, finalizando con la develación de una placa conmemorativa de esta importantísima obra que el profesor Pérez ha dejado para servicio y de gran

beneficio para la niñez y las futuras generaciones de estudiantes de esta comunidad". No habiendo más que hacer constar se finaliza la presente en el mismo lugar y fecha, treinta y cinco minutos después de su inicio, firmando de conformidad quienes en ella intervenimos. Damos fe. Se encuentran las firmas ilegibles del Director del establecimiento, de los seis coordinadores de grado y del epesista. Está el sello de la Dirección de la escuela.

...Y PARA LOS USOS LEGALES QUE AL INTERESADO CONVENGAN SE EXTIENDE FIRMA Y SELLA LA PRESENTE EN TRES HOJAS DE PAPEL BOND TAMAÑO CARTA, EN LA COMUNIDAD AGRARIA LAS MERCEDES, MUNICIPIO DE COLOMBA, DEPARTAMENTO DE QUETZALTENANGO, A LOS NUEVE DÍAS DEL MES DE ENERO DEL AÑO DOS MIL DIECISIETE.



Prof. Rodrigo Pérez Ortega
Director