

UNIVERSIDAD PANAMERICANA
Facultad de Ciencias de la Educación
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa



**Estrategias de enseñanza que aplican los docentes del área de Educación
Física, para desarrollar las competencias en estudiantes de primer
grado del Ciclo Básico**
(Tesis de Licenciatura)

Luisa Fernanda Rodríguez Salazar

Guatemala

2019

**Estrategias de enseñanza que aplican los docentes del área de Educación
Física, para desarrollar las competencias en estudiantes de primer
grado del Ciclo Básico**
(Tesis de Licenciatura)

Luisa Fernanda Rodríguez Salazar

Doctora Anabella Cerezo Alecio (Asesora)
Magister Mario Alfredo Salazar Marroquín (Revisor)

Guatemala

2019

Autoridades Universidad Panamericana

M.Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Rector

Dra. HC. Alba Aracely Rodríguez de González

Vicerrectora Académica

M.A. Cesar Augusto Custodio Cobar

Vicerrector Administrativo

EMBA. Adolfo Noguera Bosque

Secretario General

Autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación

M.A. Sandy Johana García Gaitán

Decana

M.A. Wendy Flores de Mejía

Vicedecana


DICTAMEN DE APROBACIÓN
INFORME DE TESIS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD PANAMERICANA

ASUNTO: Luisa Fernanda Rodríguez Salazar
Estudiante de la carrera de Licenciatura en
Pedagogía y Administración Educativa, de esta
Facultad, solicita autorización para realizar el Informe de
Tesis para completar requisitos de graduación.

Dictamen 23/17/07/2019

Después de haber estudiado el anteproyecto presentado a esta Decanatura para cumplir los requisitos para elaborar el Informe de Tesis, que es requerido para obtener el título de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa. Se resuelve:

1. El anteproyecto presentado con el nombre de: **“Estrategias de enseñanza que aplican los docentes del área de Educación Física, para desarrollar las competencias en estudiantes de primer grado del Ciclo Básico”**. Está enmarcado dentro de los conceptos requeridos para la elaboración del Informe de Tesis.
1. La temática se enfoca en temas sujetos al campo de investigación con el marco científico requerido.
2. Habiendo cumplido con lo descrito en el reglamento de egreso de la Universidad Panamericana en opciones de Egreso, artículo No. 5 del inciso a) al g).
3. Por lo antes expuesto, la estudiante **Luisa Fernanda Rodríguez Salazar**, recibe la aprobación de realizar el Informe de Tesis, solicitado como opción de Egreso con el tema indicado en numeral 1.

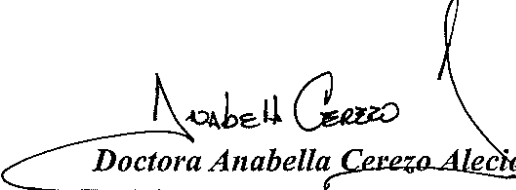

M.A. Sandy J. García Gaitán
Decana
Facultad de Ciencias de la Educación



c.c archivo

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
cinco de abril del año dos mil diecinueve. -----

En virtud de que el Informe de Tesis con el tema: “Estrategias de enseñanza que aplican los docentes del área de Educación Física, para desarrollar las competencias en estudiantes de primer grado del Ciclo Básico”. Presentado por la estudiante Luisa Fernanda Rodríguez Salazar. Previo a optar al Grado Académico de Licenciatura Pedagogía y Administración Educativa, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.


Doctora Anabella Cerezo Alecio
Asesora

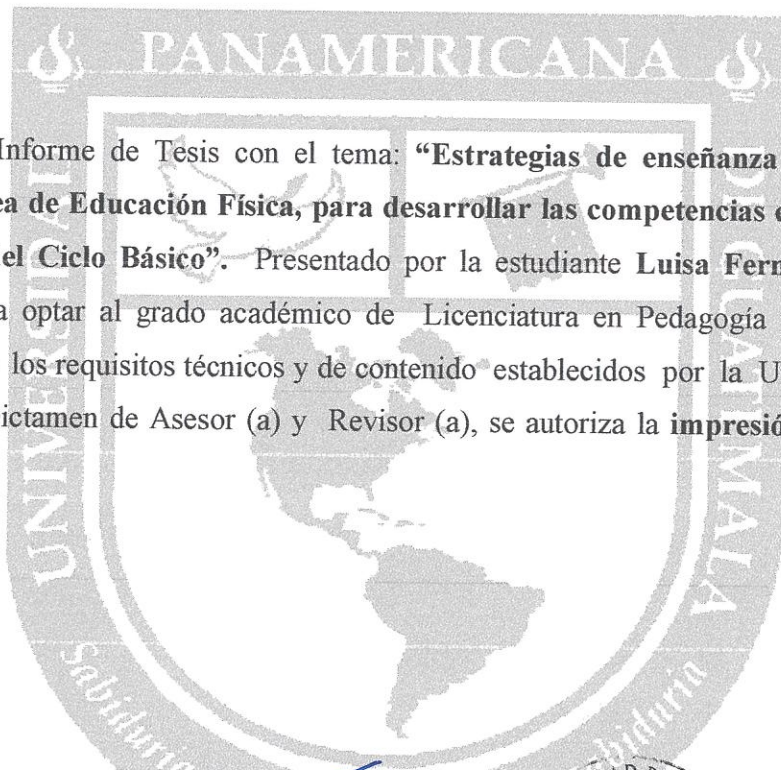
UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACION, Guatemala, diecisiete de junio del dos mil diecinueve -----

En virtud de que el Informe de tesis con el tema, **Estrategias de enseñanza que aplican los docentes del área de Educación Física, para desarrollar las competencias en estudiantes de primer grado del ciclo básico.** Presentado por la estudiante: **Luisa Fernanda Rodríguez Salazar.** Previo a optar al Grado Académico de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.


MSc. Mario Alfredo Salazar Marroquín
Revisor

UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. Guatemala, cinco de marzo del año dos mil diecinueve.-----

En virtud del Informe de Tesis con el tema: **“Estrategias de enseñanza que aplican los docentes del área de Educación Física, para desarrollar las competencias en estudiantes de primer grado del Ciclo Básico”**. Presentado por la estudiante **Luisa Fernanda Rodríguez Salazar** previo a optar al grado académico de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, y con el requisito de Dictamen de Asesor (a) y Revisor (a), se autoriza la **impresión** del Informe de Tesis.



Sandy J. García
M.A. Sandy J. García
Decana
Facultad Ciencias de la Educación



Nota: *“Para efectos legales únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.”*

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1	1
Marco Conceptual	1
1.1. Antecedentes del problema	1
1.2. Importancia de la investigación	3
1.3. Planteamiento del problema	4
Capítulo 2	5
Marco Teórico	5
2.1. Educación Física	5
2.2. Educación Física en el Nivel Medio	5
2.3. Competencia	6
2.4. Competencias del área de Educación Física de primer grado del ciclo básico	6
2.5. Estrategia docente	7
2.6. Técnica de enseñanza	7
2.7. Acondicionamiento físico	7
2.8. Salud	8
2.9. Destreza social	8
2.10. Fuerza	8
2.11. Rapidez	9
2.12. Resistencia	9
2.13. Flexibilidad	10
2.14. Agilidad	10
2.15. Conocimiento	11

Capítulo 3	12
Marco Metodológico	12
3.1. Problemática por investigar	12
3.2. Enfoque de investigación	12
3.3. Alcance de la investigación	13
3.4. Justificación	13
3.5. Pregunta de investigación	14
3.6. Objetivos	14
3.6.1. General	14
3.6.2. Específicos	14
3.7. Operacionalización de las variables	15
3.7.1. Variable dependiente	15
3.7.2. Variable independiente	15
3.8. Definición operativa	15
3.9. Delimitación	15
3.9.1. Temporal	15
3.9.2. Espacial	16
3.10. Universo	16
3.11. Muestra	16
3.12. Sujetos de investigación	17
3.13. Técnicas de análisis de los datos	17
3.14. Instrumentos	17
3.15. Prueba piloto	17
3.16. Ajustes de los instrumentos derivado de la prueba piloto	18
3.17. Factibilidad y viabilidad	18
3.18. Cronograma	18
Capítulo 4	19
Presentación y Discusión de Resultados	19
4.1. Presentación de resultados	19

4.1.1. Entrevista a profundidad	19
4.1.2. Cuestionario de respuestas múltiples	22
4.2. Discusión de Resultados	31
4.3. Estrategias de enseñanza que aplican los docentes	32
4.4. Estrategias de enseñanza que aplican los docentes en el área de Educación Física	33
4.5. Impacto de las técnicas de enseñanza, aplicadas por el docente de Educación Física	34
Capítulo 5	36
Propuesta de Intervención	36
5.1. Nombre de la propuesta de intervención	36
5.2. Descripción de la propuesta	36
5.3. Objetivos	37
5.3.1. Objetivo general	37
5.3.2. Objetivos específicos	37
5.4. Resultados esperados	37
5.5. Actividades	37
5.5.1. Cronograma de actividades	38
5.6. Metodología	39
5.7. Recomendaciones para la implementación y sostenibilidad de la propuesta	40
5.8. Recursos	40
5.8.1. Materiales	40
5.8.2. Humanos	41
5.9. Presupuesto	41
Conclusiones	42
Referencias	43
Anexos	45

Índice de Tablas

Tabla No. 1.	Muestra	16
Tabla No. 2.	Matriz de Sentido	19
Tabla No. 3	Cronograma de actividades	38
Tabla No. 4.	Descripción de la metodología	39
Tabla No. 5	Presupuesto	41

Índice de Gráficas

Gráfica No. 1	¿Qué actividades de calentamiento corporal realiza?	22
Gráfica No. 2	Antes de iniciar con los ejercicios de Educación Física, realiza:	23
Gráfica No. 3	Un ejercicio de fuerza es	24
Gráfica No. 4	¿Qué es relajamiento corporal?	25
Gráfica No. 5	¿Qué es relajamiento corporal?	26
Gráfica No. 6	¿Cuántos integrantes conforman un equipo de fútbol?	27
Gráfica No. 7	¿Cuántas reglas de fútbol existen?	28
Gráfica No. 8	Las actividades físicas sirven para:	29
Gráfica No. 9	Practicando deportes:	30
Gráfica No. 10	¿Cómo me siento en las clases de Educación Física?	31

Resumen

El presente estudio fue orientado hacia la elaboración de una guía sobre estrategias de enseñanza que deben aplicar los docentes para alcanzar las competencias del área de Educación Física en estudiantes de primer grado del ciclo básico y se realizó en un establecimiento privado de la zona 18, municipio de Guatemala, departamento de Guatemala, el cual está distribuido de la forma siguiente:

Capítulo 1, en este capítulo se trabajó el Marco Conceptual, donde se dan a conocer los antecedentes del problema, a través de diferentes autores que, en trabajos de investigación anteriores, indagaron temas a fin, los cuales han apoyado la comprensión de donde se originó el problema que en la presente tesis fue investigado.

Capítulo 2, en este capítulo se desarrolló el Marco Teórico, con la finalidad de plasmar conceptos con una definición amplia para la mejor interpretación del lector, que expliquen de forma clara la enunciación que para la presente investigación fue requerida.

Capítulo 3, se desarrolló el Marco Metodológico, donde se explican paso a paso los procedimientos que se efectuaron para alcanzar el objetivo de la investigación.

Capítulo 4, en este capítulo se trabajó la Interpretación de Resultados de la entrevista a profundidad y encuestas realizadas; instrumentos que sirvieron para determinar si los objetivos planteados fueron viables o no.

Capítulo 5, dentro de este capítulo, se trabajó la Implementación y Sostenibilidad de la Propuesta, para que dentro del centro educativo investigado se mejore el problema detectado; asimismo, para que sea utilizada de parámetro para los otros grados que reciben Educación Física.

Palabras clave: estrategias de enseñanza, conocimiento, técnicas.

Introducción

En los últimos años se ha perdido la esencia de la Educación Física, no solo dentro de los establecimientos educativos, sino también dentro de las familias, comunidades y dentro de la misma sociedad; a tal extremo que ya es común ver niños y adolescentes obesos, con mala nutrición, fatigados, afectados de forma psicológica por su apariencia física y con mala salud.

La Educación Física debe ser practicada en todos los ámbitos de la vida diaria de una persona, desde una buena alimentación, realizar actividades físicas hasta obtener una cultura física dentro de la sociedad a la que se pertenece, pero debe impulsarse en los centros educativos, que son los encargados de guiar a los estudiantes en esta área para que fortalezcan sus capacidades físicas, la fundamentación deportiva, hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico, que contribuyan a su calidad de vida y que favorezcan las relaciones interpersonales en la diversidad.

Pero se ha observado que los docentes del área de Educación Física no dan la importancia necesaria al proceso de enseñanza, debido a que no desarrollan en los estudiantes las competencias plasmadas en el Currículum Nacional Base.

Por lo que, se plantea elaborar una guía sobre estrategias de enseñanza que deben aplicar los docentes para alcanzar las competencias del área de Educación Física en estudiantes de primer grado del ciclo básico.

Capítulo 1

Marco Conceptual

1.1. Antecedentes del problema

Desde hace varios años se han realizado diferentes estudios sobre la forma adecuada de implementar las estrategias de enseñanza oportunas para desarrollar las competencias en el área de Educación Física. Cada aporte de los diferentes autores ha servido para apoyar y mejorar el aprendizaje en los estudiantes.

(Enríquez, 2012, p. 34) indicó que se tiene información no comprobada sobre que, en las escuelas que fundó el obispo Francisco Marroquín, en los primeros años de la época colonial, la calistenia formaba parte de las asignaturas que cada profesor impartía a los alumnos, de esa forma era incluida en todas las materias.

Así también (Zamora, 2007, p. 26) explicó que en sus primeros antecedentes la Educación Física fue practicada más no así aprendida. Por consiguiente, prevaleció su visión instructiva, ausente de un proceso aprendido. Y para que la Educación Física tenga que aprenderse, debe existir un objeto que se aprenda. En el transcurrir del tiempo, la Educación Física en medio de tantas controversias pedagógicas y desorientaciones técnicas no tuvo claridad y precisión en cuanto a lo que se debía de enseñar y por consiguiente de aprenderse.

Ante la pregunta a los educadores físicos ¿Qué es lo que debe aprenderse en la Educación Física?, se obtenían y se siguen obteniendo disparidad e imprecisión de respuestas. Por otra parte, la carencia de un proceso aprendido ha generado la difícil adaptación de la Educación Física con la Pedagogía y la reducida valorización social que a la primera se le ha otorgado.

A su vez la (Dirección General de Educación Física, 2007, p. 14) citó a Cacigal, quien indicó que:

“Toda tarea educativa ha de tener como uno de sus principales objetivos personales no solo el aprendizaje de la tarea, sino su incorporación al mundo personal. Un maestro que ha enseñado muy bien a leer a su discípulo fracasa parcialmente si este no adquiere hábito de lectura, gusto por la lectura. Igualmente, un muchacho que ha adquirido un gran aprendizaje en salto, en carrera, que llega a ser campeón, no habrá sido objeto de una correcta y completa Educación Física sino ha adquirido el disfrute por esta conducta física y con ese disfrute, el hábito, la afición por practicar el ejercicio físico.”

Con ello denominó al objeto de aprendizaje como el “nivel de implicación”, que se entiende como el hecho de que el ejercicio para que se adquiriera como hábito, debe estar centrado por el disfrute en sus diversas variedades y por el placer funcional del movimiento y acuña su demoledora frase: Esta consideración debe ser uno de los principales elementos correctores de muchas enseñanzas al ejercicio físico, que no se sabe por qué pruritos técnicos o amaneramientos muchas veces se convierten en conductas penosas en vez de fruitivas. Hay jóvenes que, después de un período de éxitos deportivos, aborrecen el deporte y los ejercicios físicos, se apartan de él. Esto es la anti-Educación Física.

De igual forma la (Dirección General de Educación Física, 2007, p. 21) señaló que, en el año 2002, se aprobó la aplicación en forma experimental de las Guías Programáticas de Educación Física de los Ciclos Básico y Diversificado del Nivel Medio, por un período experimental de tres años, mismo que concluía en el año 2005. Lamentablemente tal aprobación no le siguió su correspondiente reproducción y socialización entre el sector docente, perdiéndose en el lapso de dos años sin aplicarse; lo cual, dio lugar a que a partir de la gestión que dio inicio en el año 2004, apoyara la ampliación de su período experimental de aplicación por dos años más, que vencieron en abril de 2007, al tiempo que se autorizó la edición de las Guías Programáticas de Educación Física, lo cual vino a constituir el historial de la Educación Física del Nivel Medio.

Dentro de la Ley de Educación Nacional Decreto Legislativo 12-91 (1991) en el Artículo 2, se estableció como un fin de la Educación en Guatemala, que se debe desarrollar en el educando aptitudes y actitudes favorables para actividades de carácter físico, deportivo y estético.

Asimismo, en el Artículo 33. Estableció como una obligación del Estado, garantizar la libertad de enseñanza y criterio docente. A la vez, en el Artículo 36, estableció como obligaciones de los Educadores: actualizar los contenidos de la materia que enseña y la metodología educativa que utiliza, conocer su entorno ecológico, la realidad económica, histórica, social, política y cultural guatemalteca, para lograr congruencia entre el proceso de enseñanza-aprendizaje y las necesidades del desarrollo nacional, elaborar una periódica y eficiente planificación de su trabajo.

(Muñoz, 2018, p. 33) expresó que según la Dirección General de Educación Física (DIGEF), solo tres de cada 10 estudiantes reciben Educación Física, ya que en la actualidad existen dos mil 949 docentes en los centros educativos oficiales de preprimaria, primaria, básicos y diversificado. Estos atienden a un millón 152 mil estudiantes; es decir, se cubre al 32 por ciento de la población escolar. Agregando que los pocos docentes que existen en esta área no alcanzan a desarrollar las competencias en los alumnos; debido a las malas estrategias que utilizan.

Tal problema no se ha dado solo en el país, sino que se ha detectado en grandes potencias a nivel latinoamericano, tales como Chile, que ha tratado de darle un auge diferente al establecer el Ministerio de Educación 2013, que cada establecimiento puede elaborar sus propios programas de estudio relacionados con la Educación Física, en tanto estos cumplan con los objetivos de aprendizaje establecidos en las Bases Curriculares, lo cual es una forma más abierta y actualizada de alcanzar las competencias requeridas.

1.2. Importancia de la investigación

A través de la publicación del Currículum Nacional Base Nivel Medio - Ciclo Básico del área de Educación Física 2009, fueron establecidas las competencias que deben desarrollarse en los estudiantes según el grado que ostentan, por lo que la aplicación de estrategias adecuadas por parte de los docentes, son un factor determinante para lograr que el alumno adquiera conciencia de su propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.

Además que valore el hecho de alcanzar una buena aptitud física como base de una mejor condición de salud, la cual le ayudará a tomar conciencia de los efectos que determinadas prácticas y hábitos tienen sobre la condición física, tanto positivos tales como hábitos higiénicos; así como, los negativos, por ejemplo el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas, malos hábitos alimenticios, sedentarismo, drogas, entre otros; así también, se adquirirá el hábito de la práctica de ejercicio y el deporte como un medio para mantener una salud física y una vida llena de energía; a la vez, de mejorar las relaciones interpersonales con los compañeros de estudio, familia, docentes y sentirse parte de la sociedad a la que pertenece.

1.3. Planteamiento del problema

Se ha observado que los docentes del área de Educación Física, no dan la importancia necesaria al proceso de enseñanza, debido a que no desarrollan en los estudiantes las competencias plasmadas en el Currículum Nacional Base; asimismo, limitan los periodos a un tiempo de relajación para el mismo estudiante, dedicándose a realizar cualquier tipo de actividades de distracción y no así de aprendizaje, específicamente en esta área que es de suma importancia para alcanzar el desarrollo integral de los estudiantes.

Por lo que, se ha planteado la siguiente interrogante:

¿Cuáles son las estrategias de enseñanza que aplican los docentes del área de Educación Física, para desarrollar las competencias en estudiantes de primer grado del ciclo básico?

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1. Educación Física

Según (Enríquez, 2012, p. 39) en el mundo académico actual no existe una definición consensuada de Educación Física. Esto se debe a la complejidad de la naturaleza del concepto, así como por la utilidad y de la posición específica del análisis. Esta posición puede ser educativa, médica, recreativa, social, expresiva o de competencia. De igual manera, la discrepancia se manifiesta por el grado de influencia que recibe de diferentes ciencias y por la continua definición de sus fines y objetivos en los campos de las Humanidades, las Ciencias Sociales y de la Salud. En el mismo debate sobre su definición se discute sobre si es una ciencia o una disciplina; pero su carácter pedagógico sí es indiscutible, pues forma parte de las materias que integran el currículo.

En la (Guía Programática de Educación Física, 2007, p. 15) se concibe a la Educación Física como un área de enseñanza obligatoria que sitúa al educando como sujeto de aprendizaje y objeto de estudio desde los dos ejes básicos de su acción educativa como lo son el cuerpo y el movimiento, comprendiendo una relación integral y dialéctica. Desde el eje educacional del cuerpo, la Educación Física ha de promover y facilitar que los educandos adquieran una comprensión significativa de su cuerpo y de sus posibilidades, a fin de conocer y dominar situaciones diversas que le permitan su desenvolvimiento de forma normalizada en el medio social, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del tiempo libre y establecer amplias y armoniosas interrelaciones con los demás.

2.2. Educación Física en el Nivel Medio

En la (Guía Programática de Educación Física, 2007, p. 19) se estableció que el área de Educación Física en el Nivel Medio, es una educación por y para el movimiento, que parte de la

formación de hábitos y aptitudes físico-motrices frente a los requerimientos que el proceso escolar y el contexto social demandan. Desde el contexto educativo, estimula procesos que permiten construir y desarrollar, habilidades, destrezas, hábitos y aptitudes físico-motoras y técnico-deportivas básicas, recurriendo al medio de la ejercitación física y fundamentación técnico-táctica deportiva básica, como instrumentos educativos y de desarrollo dentro de un ambiente motivante y placentero para él y la joven, relacionando en forma integral y transversal la formación del hábito de la actividad física con el fin de afianzar continua y permanente estímulos y condiciones para una vida saludable y activa.

2.3. Competencia

Según el (Currículum Nacional Base Nivel Medio- Ciclo Básico, 2009, p. 5) se define por competencia “la capacidad o disposición que ha desarrollado una persona para afrontar y dar solución a problemas de la vida cotidiana y a generar nuevos conocimientos”. Se fundamenta en la interacción de tres elementos contribuyentes: el individuo, el área de conocimiento y el contexto. Ser competente más que poseer un conocimiento, es saber utilizarlo de manera adecuada y flexible en nuevas situaciones.

2.4. Competencias del área de Educación Física de primer grado del ciclo básico

Según el (Currículum Nacional Base Nivel Medio- Ciclo Básico, 2009, p. 10) las competencias establecidas para desarrollar en estudiantes de primer grado del ciclo básico son:

- Fortalecer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.
- Practicar hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.
- Practicar acciones físico- deportivas, que favorecen las relaciones interpersonales en la diversidad.

2.5. Estrategia docente

La Universidad Autónoma de México 2004, señaló que las estrategias de enseñanza son procedimientos que el agente de enseñanza utiliza en forma reflexiva y flexible para promover el logro de aprendizaje significativo en los estudiantes, lo que es igual a medios o recursos para prestar ayuda pedagógica.

2.6. Técnica de enseñanza

(Orellana, 2012, p. 42) explicó como técnica a un conjunto de procedimientos, tácticas o recursos de los que se vale una ciencia, arte, un oficio o una profesión y cuando se refiere a educación, una técnica de enseñanza es un tipo de acción concreta, planificada por el docente y llevada a cabo por el propio docente y/o sus estudiantes con la finalidad de alcanzar objetivos de aprendizaje.

2.7. Acondicionamiento físico

Según la (Guía Programática de Educación Física, 2007, p. 16) el desarrollo del acondicionamiento físico / aptitud física, a través de las capacidades físicas básicas como lo son: la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la agilidad con la finalidad de promover aptitud para la acción. Paralelamente se da continuidad a la habilidad motora especializada a través de la fundamentación técnica y la táctica básica deportiva, buscando la elevación del nivel de destreza motora. Desde este componente se busca interiorizar y consolidar la adquisición respecto a la práctica física permanentemente y el reconocimiento de la utilidad que posee la ejercitación física, para posibilitar una mejor calidad de vida. Es decir, el tránsito de la educación física a la cultura física.

2.8. Salud

En la (Guía Programática de Educación Física, 2007, p. 18) establece que a través de este componente se persigue alcanzar el logro de una conciencia higiénica que fomente las condiciones que estimulen una vida sana y activa asumida como: Una tarea personal y colectiva en la que el éxito es en gran parte resultado del conocimiento de uno mismo y el reconocimiento al hecho básico en el que se quiere apoyar para vivir sanos y que sea parte de la realidad que el cuerpo sepa lo que es bueno para él.

2.9. Destreza social

Según la (Guía Programática de Educación Física, 2007, p. 20) persigue consolidar modalidades de conducta de acuerdo con la identidad cultural propia, que permitan contribuir el cultivo de valores, actitudes e intereses sociales, en función de una moralidad en acción y una interrelación social productiva, activa y sana, que a través del tiempo se convierta en una cultura física para todos los integrantes de la sociedad guatemalteca.

2.10. Fuerza

En la (Guía Programática de Educación Física, 2007, p. 23) se concibe como la capacidad de superar cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular. Se le considera que es una de las capacidades más importantes, ya que es una premisa para el desarrollo de las demás capacidades condicionales.

Hay tres tipos de fuerza:

- Fuerza máxima: es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede ejercer en una máxima contracción voluntaria, constituye una condición del rendimiento para superar oposiciones externas o para variar la dirección de esas fuerzas externas.

- Fuerza rápida: es la capacidad del sistema neuromuscular para vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción. Esta capacidad condicional compleja se deriva de la unión de la rapidez y la fuerza.
- Resistencia a la fuerza o fuerza-resistencia: consiste en la capacidad de resistencia al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza de relativa larga duración.

2.11. Rapidez

Según la (Guía Programática de Educación Física, 2007, p. 24) es la capacidad condicional indispensable para realizar bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible. Y se distinguen tres tipos de rapidez:

- Resistencia de la rapidez: es una capacidad condicional derivada de la integración de las capacidades de rapidez y resistencia y se define como la capacidad de no permitir el descenso de la velocidad o movimiento de traslación en una distancia corta o también como la capacidad de poder realizar una y otra vez movimientos rápidos en actividades de larga duración.
- Rapidez de traslación: es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
- Rapidez de reacción: es la capacidad que permite responder o actuar ante un estímulo en el menor tiempo posible.

2.12. Resistencia

Según la (Guía Programática de Educación Física, 2007, p. 26) es la capacidad física condicional que se pone de manifiesto al realizarse una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento. Y se distinguen tres tipos de resistencia:

Resistencia de corta duración: es la capacidad de mantener un ritmo de trabajo en condiciones anaeróbicas en un espacio de tiempo de 45 segundos hasta dos minutos. El nivel de la resistencia

de corta duración está en dependencia del estado de desarrollo de la resistencia de la fuerza y de la rapidez.

Resistencia de media duración: es la capacidad de rendimiento logrado bajo la combinación acentuada de procesos anaeróbicos en el recorrido de una distancia o un espacio de tiempo alrededor de 2 a 8 minutos. El nivel de este tipo de resistencia está en dependencia en la mayoría de las disciplinas fundamentalmente por el estado de desarrollo de la resistencia de la fuerza y de la resistencia de la rapidez.

Resistencia de larga duración: es la capacidad de rendimiento efectivo de un ritmo de trabajo durante una distancia o un tiempo de más de 8 minutos, casi exclusivamente bajo condiciones aeróbicas.

2.13. Flexibilidad

En la (Guía Programática de Educación Física, 2007, p. 28) es conocida también como movilidad, se define como la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones, por consiguiente, la capacidad está en relación con los factores morfológicos estructurales de las articulaciones, elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones.

2.14. Agilidad

Según la (Guía Programática de Educación Física, 2007, p. 28) es la capacidad de cambiar de posición y dirección del cuerpo en el espacio con velocidad.

2.15. Conocimiento

(García R. 2006, p. 39) indicó que conocimiento es conocer y conocer es organizar los datos de la realidad, darles un sentido, no la lógica de los textos, sino una lógica de la acción, porque organizar es estructura, es decir, hacer inferencias, establecer relaciones.

Capítulo 3

Marco Metodológico

3.1. Problemática por investigar

En la publicación del Currículum Nacional Base Nivel Medio - Ciclo Básico del área de Educación Física 2009, fueron establecidas las competencias que deben desarrollarse en los estudiantes según el grado que ostentan; por lo cual esta investigación tomó como base las estrategias que utilizan los docentes de Educación Física, en un Centro Educativo de la zona 18, para desarrollar las competencias establecidas por las autoridades competentes en el CNB.

Debido a que se ha observado que los docentes del área de Educación Física, no dan la importancia necesaria al proceso de enseñanza, limitando los periodos a un tiempo de relajación para el estudiante, dedicándose a realizar cualquier tipo de actividades de distracción y no de aprendizaje, específicamente en esta área que es de suma importancia para alcanzar el desarrollo integral en los estudiantes.

3.2. Enfoque de investigación

Utilizando como base lo descrito por (Hernández, S. 2014, p. 62) el enfoque Mixto implica un conjunto de procesos de recolección, análisis y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio, para responder a un planteamiento del problema. Con ello se pretende lograr una perspectiva más amplia y profunda del fenómeno de estudio.

Por tal razón, en la presente investigación se utilizó un enfoque mixto; debido a que, el proceso incluyó la recolección de datos y de forma posterior se efectuó un análisis estadístico, a la vez, se estudiaron las estrategias que los docentes de Educación Física, deberían conocer para desarrollar las competencias en los estudiantes de primer grado del ciclo básico, establecidas en el Currículum Nacional Base.

3.3. Alcance de la investigación

(Hernández, S. 2014, p. 73) indica que los estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta o por qué se relacionan dos o más variables.

Por lo anteriormente descrito, esta investigación tomó un alcance explicativo, ya que la información describió las estrategias utilizadas por los docentes y explicó por qué deben ser mejoradas dichas estrategias.

3.4. Justificación

La aplicación de estrategias adecuadas en el área de Educación Física, son un factor para lograr que el alumno adquiera conciencia de su condición física, que valore el hecho de alcanzar una buena aptitud física como base de una mejor condición de salud, la cual le ayudará a tomar conciencia de los efectos que determinadas prácticas y hábitos tienen sobre la condición física, tanto positivos tales como hábitos higiénicos; así como, los negativos.

Por ejemplo el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas, malos hábitos alimenticios, sedentarismo, drogas, entre otros; así también, adquirirá el hábito de la práctica de ejercicio y el deporte como un medio para mantener una salud física y una vida llena de energía; a la vez, de mejorar las relaciones interpersonales con los compañeros de estudio, familia, docentes y sentirse parte de la sociedad a la que pertenece.

3.5. Pregunta de investigación

¿Cuáles son las estrategias de enseñanza que aplican los docentes, para desarrollar las competencias del área de Educación Física del primer grado del ciclo básico.

3.6. Objetivos

3.6.1. General

Evaluar las estrategias de enseñanza que aplican los docentes del área de Educación Física, para desarrollar las competencias en estudiantes de primer grado del ciclo básico, en un Centro Educativo de la zona 18.

3.6.2. Específicos

- Evaluar con base al Currículum Nacional Base, el conocimiento de los docentes en relación con las competencias del área de Educación Física.
- Determinar las estrategias de enseñanza que aplican actualmente los docentes en el área de Educación Física.
- Identificar el conocimiento adquirido por los estudiantes en relación con el área de Educación Física.
- Evaluar el impacto de las técnicas aplicadas por el docente de Educación Física.
- Elaborar con base a los resultados de la presente investigación, una guía donde se plasmen las estrategias de enseñanza que deben aplicar los docentes para alcanzar las competencias del área de Educación Física, en los estudiantes de primer grado del ciclo básico.

3.7. Operacionalización de las variables

Se investigaron las estrategias de enseñanza que desarrolla el docente de Educación Física en un Centro Educativo de la zona 18, para alcanzar las competencias del área de Educación Física en estudiantes de primer grado del ciclo básico.

3.7.1. Variable dependiente

Competencias del área de Educación Física de primer grado del ciclo básico.

3.7.2. Variable independiente

Estrategias de enseñanza.

3.8. Definición operativa

La intencionalidad de la investigación fue conocer que estrategias de enseñanza utilizan los docentes del área de Educación Física, para desarrollar las competencias de los estudiantes del primer grado del ciclo básico.

3.9. Delimitación

(Hernández, S. 2014, p. 79) indica que toda investigación debe ser transparente, así como estar sujeta a crítica y réplica, y este ejercicio solamente es posible si el investigador delimita con claridad la población estudiada y hace explícito el proceso de selección de su muestra.

3.9.1. Temporal

La investigación se realizó durante los años 2018 y 2019.

3.9.2. Espacial

En un Centro Educativo de la zona 18.

3.10. Universo

Según (Hernández, S. 2014, p. 84) es el conjunto de todos los sujetos de interés para la investigación. En esta investigación fueron: director, docentes y estudiantes de un Centro Educativo de la zona 18.

3.11. Muestra

De igual forma (Hernández, S. 2014, p. 49) indica que la muestra es aquel subgrupo que representa a la población o universo, por ende se tomó la opinión del director, coordinador docente y debido a que los instrumentos fueron pasados a principios del mes de febrero de 2019 y los estudiantes de primero básico aún se encuentran en la etapa inicial del curso de Educación Física y para obtener información certera se realizó la investigación en estudiantes de segundo básico, quienes completaron con éxito dicho curso durante el año 2018.

Tabla No. 1

Muestra

Personas a quienes se les incluyó en la muestra		
1.	Director	1
2.	Coordinador docente	1
3.	Docente de Educación Física	1
4.	Estudiantes	20

Fuente: elaboración propia, 2019.

3.12. Sujetos de investigación

(Hernández, S. 2014, p. 62) establece que los sujetos del estudio son “Las personas que poseen las características o propiedades de interés para la investigación y que se consideran son susceptibles de ser observadas o medidas.” Y como en esta investigación fueron observadas las estrategias de enseñanza aplicadas, el sujeto de estudio fue el docente de Educación Física.

3.13. Técnicas de análisis de los datos

Según (Chávez Z, 2010, p. 19) los datos se analizan a través del sistema manual, por medio de hojas impresas y lapiceros; y del sistema tecnológico con una computadora, USB y software para utilizar los programas de Excel, Word y Power Point.

3.14. Instrumentos

Según (Hernández, S. 2014, p. 50) un instrumento de medición es un recurso que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente. Y debido a que se utilizó un enfoque mixto, se efectuó una entrevista a profundidad al director del establecimiento, al coordinador docente y al docente de educación física, de igual forma, se realizó una encuesta a los veinte estudiantes del segundo grado del ciclo básico.

3.15. Prueba piloto

Para validar los instrumentos, fueron aplicados a dos docentes del Programa de Equivalencias Integrales.

3.16. Ajustes de los instrumentos derivado de la prueba piloto

Posterior a la aplicación de la prueba piloto, se procedió a efectuar los ajustes necesarios posteriores a los hallazgos encontrados en los instrumentos elaborados, tales como dirigir el cuestionario a los alumnos de segundo grado, para tener una mejor perspectiva de lo enseñado durante el primer grado, se hicieron mejoras en la redacción y en la forma de los instrumentos.

3.17. Factibilidad y viabilidad

Se contó con disponibilidad de tiempo, recursos humanos, financieros, materiales; así como del área geográfica en la que se trabajó la investigación.

3.18. Cronograma

Para realizar una investigación de calidad, se elaboró un cronograma de actividades, el cual dio orden, organización y claridad en cada diligencia efectuada, según se indica en el Anexo 2 (Cronograma de actividades).

Capítulo 4

Presentación y Discusión de Resultados

4.1. Presentación de resultados

Durante la presente investigación se utilizaron dos instrumentos una entrevista a profundidad, la cual fue realizada a las autoridades de un colegio de la zona 18, director y coordinador; asimismo al docente de Educación Física; de igual forma, un cuestionario de respuesta múltiple, el cual dio una visión de la forma en que el docente imparte sus clases, el conocimiento que transmite y el impacto que genera en los estudiantes con las técnicas que utiliza en el curso que imparte.

4.1.1. Entrevista a profundidad

A continuación, se presentan los resultados de la entrevista realizada en un Centro Educativo de la zona 18, al director, coordinador y docente de Educación Física.

Tabla No. 2
Matriz de Sentido

Pregunta	Sujeto	Respuesta	Análisis
1. ¿Considera que las actividades de Educación Física ayudan a fortalecer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, la fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica?	Director	Sí. Porque ayudan a mejorar la condición física y el conocimiento sobre los diferentes deportes.	Cada uno de los entrevistados conoce en cierto nivel el porqué de las actividades físicas, pero no tienen un concepto claro y estandarizado sobre la ejecución de estas.
	Coordinador	Sí. Porque desarrollan los músculos del cuerpo permitiendo agilidad y flexibilidad en el cuerpo.	
	Docente de Educación Física	Sí. Porque su finalidad es alcanzar una cultura física que fomente la práctica de los diferentes deportes y de las actividades físicas en sí.	
2. ¿Considera que las actividades de Educación Física	Director	Sí. Porque la práctica de actividades físicas va acompañada de una buena	Las autoridades tienen conocimiento del porque es necesaria la

promueven la práctica de hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico, que contribuyan a su calidad de vida?		alimentación y dieta adecuada para un mejor rendimiento.	práctica de actividades de Educación Física, porque contribuye a mantener una buena salud y nutrición, pero falta que lo enfoquen a mejorar la calidad de vida de cada ser humano.
	Coordinador	Sí. Porque hacer ejercicio implica estar sano.	
	Docente de Educación Física	Sí. Porque las actividades físicas van enfocadas a mantener una mejor salud, mejor aspecto físico y una mente saludable.	
3. ¿Considera que las actividades de Educación Física fomentan la práctica de acciones físico-deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad?	Director	Sí. Porque dentro del colegio hay estudiantes de diferentes culturas.	La práctica de actividades físicas permite las buenas relaciones entre estudiantes de diferentes culturas, el trabajo en equipo y no hacen discriminación. Pero lo importante es que se logre transmitirlo para que el estudiante lo practique en su vida diaria en todo momento, no únicamente en clase.
	Coordinador	Sí. Porque fomenta el trabajo en equipo entre los mismos compañeros.	
	Docente de Educación Física	Sí. Porque no se discrimina a nadie durante las clases de Educación Física.	
4. ¿Considera que dentro del establecimiento se brinda la atención necesaria a las actividades de Educación Física?	Director	Sí. Porque se da la oportunidad para que los estudiantes participen en todas las actividades programadas.	Las autoridades y el docente de Educación Física afirman que dentro del establecimiento se brinda la atención necesaria a las actividades de Educación Física.
	Coordinador	Sí. Porque se programan varias actividades de Educación Física.	
	Docente de Educación Física	Sí. Porque se fomenta en los estudiantes que participen en todas las actividades de Educación Física.	
5. ¿Qué actividades de Educación Física, se desarrollaron con los estudiantes de primer grado en los meses de enero y febrero, en el presente año?	Director	Según la planificación del docente de Educación Física.	Dentro del colegio, se planifican actividades de Educación Física, pero no se brindó un listado de cuales son.
	Coordinador	Todas las programadas por el docente.	
	Docente de Educación Física	Según la planificación que se realiza a inicios del ciclo escolar.	

6. ¿Qué ejercicios de calentamiento corporal fueron incluidos dentro de la planificación de este ciclo escolar?	Director	Estiramiento de piernas, de brazos, entre otros.	Fueron incluidas las técnicas principales de calentamiento corporal.
	Coordinador	Los recomendados por el docente de Educación Física.	
	Docente de Educación Física	Trotar, estiramiento de músculos, movimientos de articulaciones, entre otros.	
7. ¿Qué actividades de relajamiento corporal fueron incluidos en la planificación de este ciclo escolar?	Director	Respiraciones.	Fueron planificadas actividades de relajamiento corporal, las cuales no son de conocimiento de todas las autoridades.
	Coordinador	Descanso entre ejercicios.	
	Docente de Educación Física	Estiramiento de músculos, respiraciones profundas, tiempo necesario	
8. ¿Qué actividades de resistencia de larga duración se imparten a los estudiantes?	Director	Las planificadas por el docente de Educación Física.	Se evidencia el desconocimiento de actividades para desarrollar la resistencia.
	Coordinador	Abdominales a 45 grados.	
	Docente de Educación Física	Carrera de 400 y 800 Mts.	
9. ¿Se enseña a los estudiantes como tomar la pulsación cardíaca en las personas?	Director	No. Porque no van a utilizarlo en este grado.	No se enseña como tomar el pulso cardíaco, técnica necesaria para conocer que el esfuerzo físico no está causando daño según la capacidad de cada persona.
	Coordinador	No. porque no es necesario.	
	Docente de Educación Física	No. Por falta de tiempo para implementarlo.	
10. ¿Se enseña a los estudiantes los antecedentes históricos del deporte en la unidad correspondiente?	Director	Sí. Como conocimientos básicos de todo deporte.	Se indicó que, si se enseñan los antecedentes históricos de cada deporte, según corresponda.
	Coordinador	Sí. Para que conozcan de donde nació cada deporte.	
	Docente de Educación Física	Sí. Porque es necesario que conozcan por qué y para que fueron creados los deportes.	
11. ¿Se enseña a los estudiantes los conceptos básicos del deporte que corresponde a cada unidad?	Director	Sí. Para que tengan los conocimientos necesarios referentes a cada deporte.	Se señaló que se enseñan los conceptos básicos para que los estudiantes pueden llevarlos a la práctica.
	Coordinador	Sí. Para que tengan una base para saber cómo llevarlos a la práctica.	
	Docente de Educación Física	Sí. Porque es necesario que conozcan las técnicas y movimientos necesarios para poder jugarlos y practicarlos.	
12. ¿Considera que los estudiantes tienen claras las reglas	Director	Sí. Porque se les imparten según corresponda cada deporte en su unidad.	Según la información brindada, los estudiantes tienen

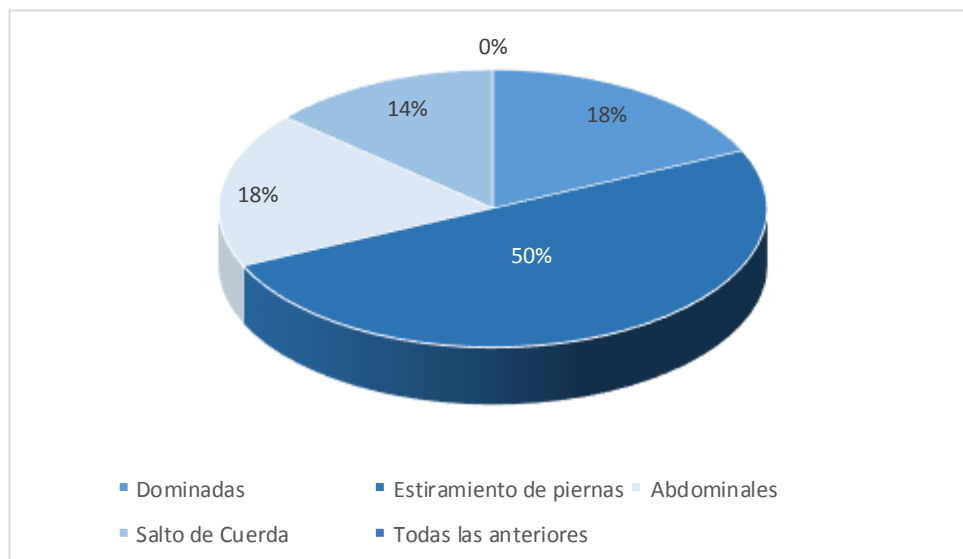
básicas de cada deporte que abordan en cada unidad?	Coordinador	Sí. Porque se le enseñan de forma que las aprendan a cabalidad.	claras las reglas básicas de cada deporte, según la unidad que corresponda.
	Docente de Educación Física	Sí. Porque se les enseñan y se realiza una evaluación que sirve para retroalimentarlos.	
13.¿Qué recursos didácticos son utilizados para complementar las actividades de aprendizaje en el área de Educación Física?	Director	Los requeridos por el docente de Educación Física.	Se percibió que el docente de Educación Física maneja diferentes recursos que apoyen su didáctica, pero que el coordinador y director desconocen realmente lo que utiliza.
	Coordinador	Según la planificación del docente de Educación Física.	
	Docente de Educación Física	Balones, conos, ula ulas, cuerdas de hule, entre otros.	

Fuente: elaboración propia 2019.

4.1.2. Cuestionario de respuestas múltiples

Gráfica No. 1

¿Qué actividades de calentamiento corporal realiza?



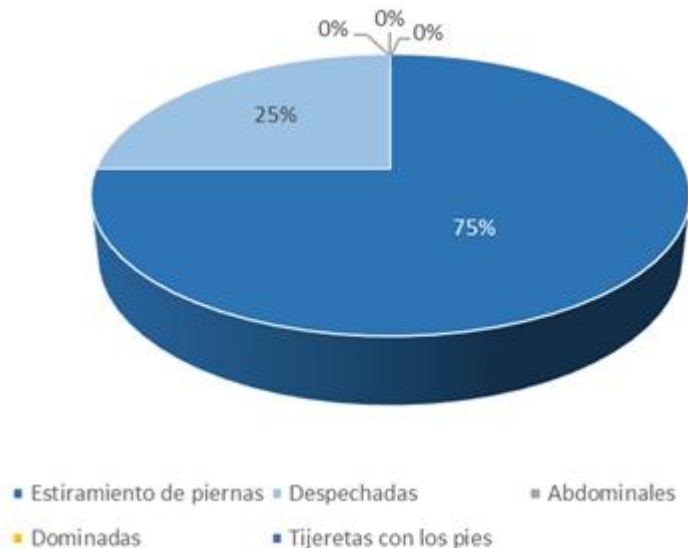
Fuente: elaboración propia, 2019.

Interpretación: de veinte estudiantes, la gráfica refleja que el 50% de estudiantes realiza estiramiento de piernas, el 18% dominadas, otro 18% abdominales y un 14% salta la cuerda, por

lo que se estableció que la mitad de los estudiantes encuestados realizan correctamente actividades de calentamiento corporal.

Gráfica No. 2

Antes de iniciar con los ejercicios de Educación Física, realiza:



Fuente: elaboración propia, 2019.

Interpretación: de veinte estudiantes, el 75% de los veinte estudiantes realiza estiramiento de piernas y el 25% realiza dominadas, lo que indica que la mayoría inicia los ejercicios de Educación Física con estiramientos correspondientes.

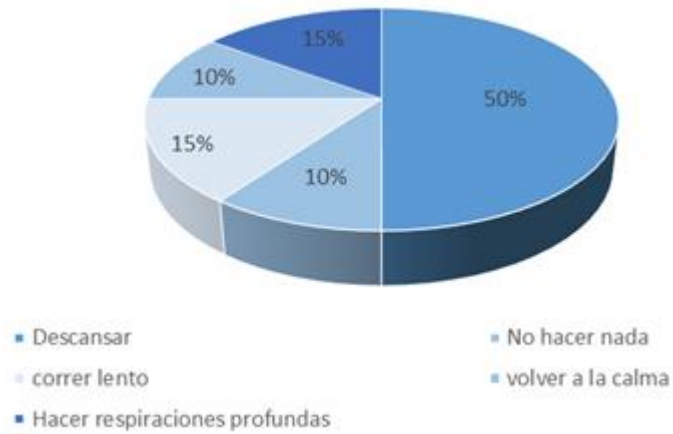
Gráfica No. 3
Un ejercicio de fuerza es



Fuente: elaboración propia, 2019.

Interpretación: de veinte estudiantes, el 35 % de los 20 estudiantes encuestados indicó que es estiramiento de piernas, el 30 % que son abdominales, otro 30% carrera de 100 Mts. y un 5% estiramiento de brazos, con lo cual se evidenció que no conocen que es un ejercicio de fuerza.

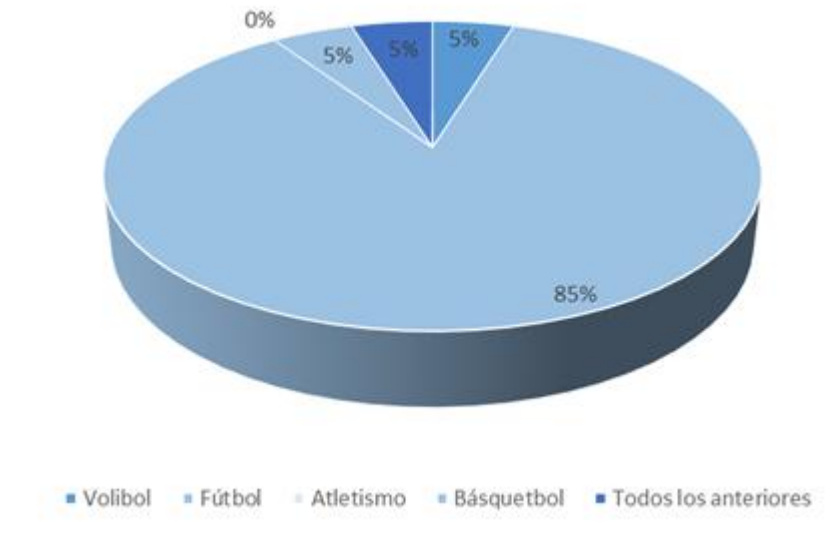
Gráfica No. 4
¿Qué es relajamiento corporal?



Fuente: elaboración propia, 2019.

Interpretación: de veinte estudiantes, el 50% de los veinte estudiantes respondió descansar, el 15 % correr lento, otro 15% hacer respiraciones profundas, un 10% no hacer nada y el otro 10% volver a la calma, con lo cual se concluyó que no saben que es relajamiento corporal.

Gráfica No. 5
¿Qué es relajamiento corporal?

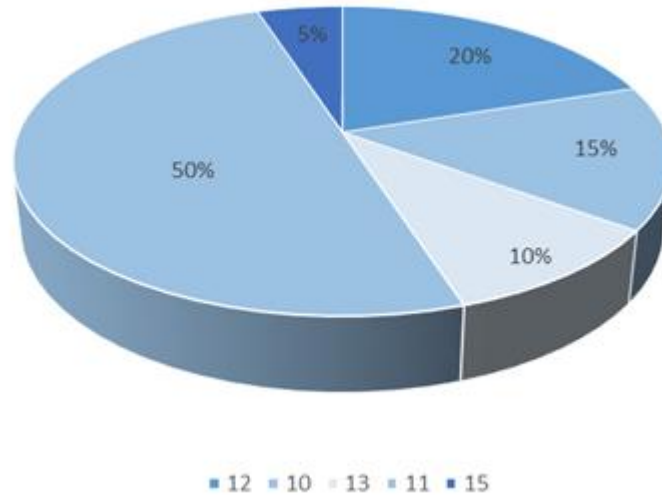


Fuente: elaboración propia, 2019.

Interpretación: de veinte estudiantes, el 85% de los 20 estudiantes respondió que practica fútbol, el 5 % volibol, otro 5% básquetbol y un 5% que práctica todos los deportes mencionados, lo cual evidenció que no se practican todos los deportes en la clase de Educación Física.

Gráfica No. 6

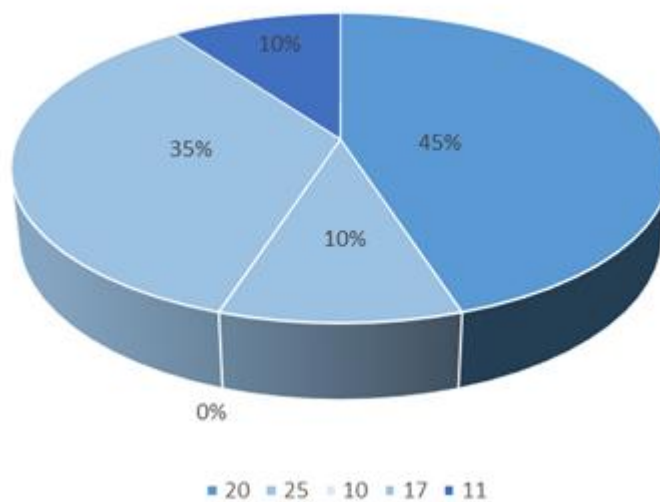
¿Cuántos integrantes conforman un equipo de fútbol?



Fuente: elaboración propia, 2019.

Interpretación: de veinte estudiantes, el 50% de los 20 estudiantes respondió que 11, el 20 % que 12, el 15% 10, el 10% que 13 y un 5% que 15, lo cual muestra que la mayoría conoce cuantos integrantes conforman un equipo de fútbol.

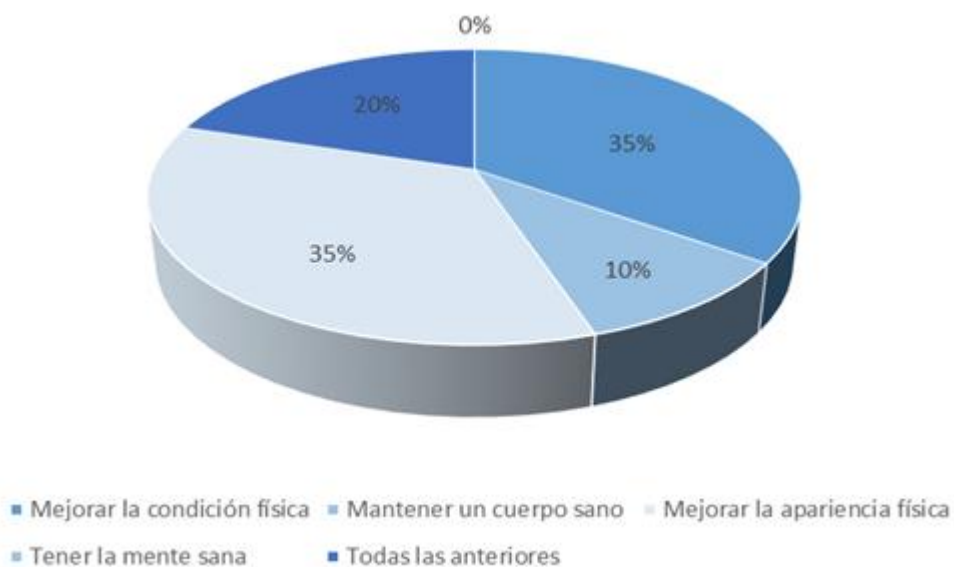
Gráfica No. 7
¿Cuántas reglas de fútbol existen?



Fuente: elaboración propia, 2019.

Interpretación: de veinte estudiantes, el 45% de los 20 estudiantes encuestados respondió que 20, el 35% que 17, el 10% 25 y otro 10% que 11, lo cual muestra que no conocen cuántas reglas de fútbol existen.

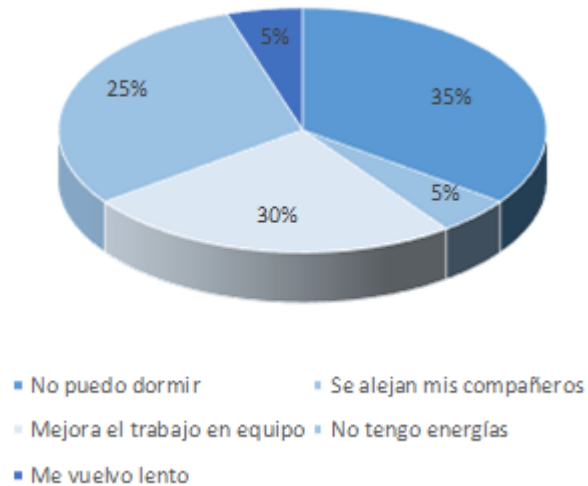
Gráfica No. 8
Las actividades físicas sirven para



Fuente: elaboración propia, 2019.

Interpretación: de veinte estudiantes, el 35% de los 20 estudiantes respondió que mejorar la condición física, otro 35% para mantener un cuerpo sano, el 20% que todas las anteriores y un 10% para mantener un cuerpo sano, lo cual demostró que no tienen claro el concepto de para qué sirven las actividades físicas.

Gráfica No. 9
Practicando deportes



Fuente: elaboración propia, 2019.

Interpretación: de veinte estudiantes, la gráfica indica que el 35% de los 20 estudiantes encuestados respondió que no puede dormir, el 30% que no tiene energías, el 25% mejora el trabajo en equipo, el 5% se alejan los compañeros y el otro 5% se vuelve lento, lo cual demostró que no conocen que la práctica de deportes mejora el trabajo en equipo.

Gráfica No. 10
¿Cómo me siento en las clases de Educación Física?



Fuente: elaboración propia, 2019.

Interpretación: de veinte estudiantes, el 45% de los 20 estudiantes respondió se siente contento, el 20% que le da vergüenza, el 15% se siente aburrido, el 10% sin ganas de participar y el otro 10% le da sueño, lo cual evidenció que la mayoría de los estudiantes no se siente contento en los periodos de Educación Física.

4.2. Discusión de Resultados

En la publicación del (Currículum Nacional Base Nivel Medio - Ciclo Básico del área de Educación Física, 2009, p. 13) fueron establecidas las competencias que deben desarrollarse en los estudiantes según el grado que ostentan; por lo cual esta investigación tomó como base las estrategias que utilizan los docentes de Educación Física, en un Centro Educativo de la zona 18, para desarrollar las competencias establecidas por las autoridades competentes en el CNB.

Debido a que se ha observado que los docentes del área de Educación Física no dan la importancia necesaria al proceso de enseñanza, limitando los periodos a un tiempo de relajación para el estudiante, dedicándose a realizar cualquier tipo de actividades de distracción; no así de aprendizaje, específicamente en esta área que es de suma importancia para alcanzar el desarrollo integral en los estudiantes.

4.3. Estrategias de enseñanza que aplican los docentes

La (Guía Programática de Educación Física, 2007, p. 10) estableció que el área de Educación Física en el Nivel Medio, es una educación por y para el movimiento, que parte de la formación de hábitos y aptitudes físico-motrices frente a los requerimientos que el proceso escolar y el contexto social demandan, con el fin de alcanzar una “Educación Física para toda la vida”. Asimismo, la autora de la tesis indicó que una estrategia docente es la forma en que un docente transmite los conocimientos a sus estudiantes, para lograr en ellos un aprendizaje significativo que desarrolle las competencias necesarias, para su incorporación en la sociedad como ciudadano.

A su vez, en el (Currículo Nacional Base Nivel Medio- Ciclo Básico, 2009, p. 52), se define por competencia “La capacidad o disposición que ha desarrollado una persona para afrontar y dar solución a problemas de la vida cotidiana y a generar nuevos conocimientos”. Se fundamenta en la interacción de tres elementos contribuyentes: el individuo, el área de conocimiento y el contexto. Ser competente más que poseer un conocimiento, es saber utilizarlo de manera adecuada y flexible en nuevas situaciones.

Durante la investigación se constató que las estrategias aplicadas por los docentes de Educación Física, no brindan los resultados necesarios debido a que tienen conocimiento limitado sobre las competencias establecidas en el Currículo Nacional Base, no tienen estrategias de enseñanza concretas, lo cual dificulta transmitir el conocimiento adecuado sobre temas específicos de Educación Física y las técnicas de enseñanza utilizadas no causan un impacto a favor del aprendizaje significativo en los estudiantes.

Conocimiento de los docentes en relación con las competencias del área de Educación Física, con base al CNB.

Según el (Currículum Nacional Base Nivel Medio - Ciclo Básico, 2009, p. 63) las competencias establecidas para desarrollar en estudiantes de primer grado del ciclo básico son:

- Fortalecer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.
- Practicar hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.
- Practicar acciones físico- deportivas, que favorecen las relaciones interpersonales en la diversidad.

La investigación, a través de la entrevista a profundidad, en las preguntas 1, 2 y 3, se evidenció que los sujetos entrevistados saben que las actividades de Educación Física son de importancia para el buen desarrollo de las personas en los aspectos físicos, de salud y de procura para las buenas relaciones interpersonales; pero tienen conocimiento limitado sobre las competencias del área en mención para estudiantes de primer grado del ciclo básico.

4.4. Estrategias de enseñanza que aplican los docentes en el área de Educación Física

La Universidad Autónoma de México 2004, señaló que las estrategias de enseñanza son procedimientos que el agente de enseñanza utiliza en forma reflexiva y flexible para promover el logro de aprendizaje significativo en los estudiantes, lo que es igual a medios o recursos para prestar ayuda pedagógica.

A través de la investigación, en la entrevista a profundidad en las preguntas 4 a la 13, se demostró que el docente de Educación Física no tiene establecidas estrategias de enseñanza que permitan desarrollar las competencias en estudiantes de primer grado del ciclo básico.

Conocimiento adquirido con base a competencias, por los estudiantes en relación con el área de Educación Física.

(García R. 2006, p. 76) indicó que conocimiento es conocer y conocer es organizar los datos de la realidad, darles un sentido, no la lógica de los textos, sino una lógica de la acción, porque organizar es estructura, es decir, hacer inferencias, establecer relaciones.

La investigación, a través del cuestionario de selección múltiple, en las preguntas de la 1 a la 7, constató que los estudiantes de primer grado del ciclo básico tienen poco o limitado conocimiento sobre temas específicos del área de Educación Física.

4.5. Impacto de las técnicas de enseñanza, aplicadas por el docente de Educación Física

(Orellana, 2012, p. 44) explicó como técnica a un:

“Conjunto de procedimientos, tácticas o recursos de los que se vale una ciencia, arte, un oficio o una profesión y en referencia a educación, una técnica de enseñanza es un tipo de acción concreta, planificada por el docente y llevada a cabo por el propio docente y/o sus estudiantes con la finalidad de alcanzar objetivos de aprendizaje.”

Durante la investigación, a través del cuestionario de selección múltiple, en las preguntas de la 8 a la 10, se evidenció que las técnicas de enseñanza aplicadas por el docente de Educación Física tuvieron un impacto contradictorio en los estudiantes, ya que no están motivados para recibir las clases, no consideran que las actividades de Educación Física, apoyen su desarrollo integral.

Guía sobre estrategias de enseñanza que deben aplicar los docentes para alcanzar las competencias del área de Educación Física, en los estudiantes de primer grado del ciclo básico.

Con base a los resultados de la investigación realizada, se elabora una propuesta de mejora que consiste en una guía donde se plasmen diferentes estrategias que un docente puede aplicar, con la

finalidad de alcanzar las competencias del área de Educación Física, en estudiantes de primer grado del ciclo básico.

Capítulo 5

Propuesta de Intervención

5.1. Nombre de la propuesta de intervención

Guía sobre estrategias de enseñanza que deben aplicar los docentes para alcanzar las competencias del área de educación física, en los estudiantes de primer grado del ciclo básico.

5.2. Descripción de la propuesta

En la publicación del (Currículum Nacional Base Nivel Medio - Ciclo Básico del área de Educación Física, 2009, p. 18) fueron establecidas las competencias que deben desarrollarse en los estudiantes según el grado que ostentan; por lo cual esta investigación tomó como base las estrategias que utilizan los docentes de Educación Física, en un Centro Educativo de la zona 18, para desarrollar las competencias establecidas por las autoridades competentes en el CNB.

Debido a que se ha observado que los docentes del área de Educación Física no han dado la importancia necesaria al proceso de enseñanza, limitando los periodos a un tiempo de relajación para el estudiante, dedicándose a realizar cualquier tipo de actividades de distracción; no así de aprendizaje, específicamente en esta área que es de suma importancia para alcanzar el desarrollo integral en los estudiantes.

Por lo que, se propone elaborar una guía sobre estrategias de enseñanza que deben aplicar los docentes para alcanzar las competencias del área de educación física, en los estudiantes de primer grado del ciclo básico.

5.3. Objetivos

5.3.1. Objetivo general

Plasmar las estrategias de enseñanza que deben aplicar los docentes para alcanzar las competencias del área de educación física, en los estudiantes de primer grado del ciclo básico.

5.3.2. Objetivos específicos

Que las actividades de Educación Física:

- Ayuden a fortalecer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, la fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.
- Promuevan la práctica de hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico, que contribuyan a su calidad de vida.
- Y fomenten la práctica de acciones físico-deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

5.4. Resultados esperados

Que las estrategias aplicadas por los docentes de Educación Física desarrollen en los estudiantes de primer grado las competencias establecidas en el Currículum Nacional Base Nivel Medio - Ciclo Básico.

5.5. Actividades

- Desarrollar las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico-deportivas que permiten al estudiante aumentar los niveles de aptitud física.

- Desarrollar la práctica físico-deportiva como una interrelación social e intercultural, que permita al estudiante llevar una vida activa, mediante la adquisición de hábitos de nutrición, higiene y actividad física.

5.5.1. Cronograma de actividades

Tabla No. 3
Cronograma de actividades

Descripción de la propuesta	Resultados esperados	Actividades	BIM 1	BIM 2	BIM 3	BIM 4	Observaciones
Elaborar una guía sobre estrategias de enseñanza que deben aplicar los docentes para alcanzar las competencias del área de educación física, en los estudiantes de primer grado del ciclo básico.	Que las estrategias aplicadas por los docentes de Educación Física desarrollen en los estudiantes de primer grado las competencias establecidas en el Currículum Nacional Base Nivel Medio - Ciclo Básico.	Actividades de calentamiento corporal	X	X	X	X	Durante todos los bimestres es necesario fomentar la práctica de actividades de acondicionamiento físico, habilidades técnico-deportivas, físicas, de salud y nutrición.
		Actividades de fuerza	X	X	X	X	
		Actividades de resistencia	X	X	X	X	
		Actividades de relajamiento corporal	X	X	X	X	
		Contenido físico-deportivo	X	X	X	X	
		Actividades de desempeño técnico deportivo	X	X	X	X	
		Actividades de	X	X	X	X	

		nutrición					
		Actividades de higiene	X	X	X	X	

Fuente: elaboración propia, 2019.

5.6. Metodología

Tabla No. 4
Descripción de la metodología

No.	Ejercicio	Repeticiones	Serie de repeticiones	Tiempo	Descanso	Evaluación
1	Estiramiento de músculos	6	1 por cada sección corporal	01:00 por serie	01:00 respiraciones profundas	Debe evaluarse durante la ejecución, a través de la supervisión del docente, corrigiendo a quien no lo haga correctamente
2	Movimiento de articulaciones	6	1 por cada sección articular	01:00 por serie	01:00 respiraciones profundas	
3	Dominadas	10	3	00:30 por serie	01:00 respiraciones profundas	
4	Abdominales	10	3	00:30 por serie	01:00 respiraciones profundas	
5	Trote	1	1	15:00	02:00 respiraciones profundas	
6	Velocidad	4	100 Mts.	00:20 por serie	00:30 respiraciones por segundo	
7	Vuelta a la calma	1	1	02:00	Estiramientos de músculos y respiraciones profundas	
8	Conocimientos sobre técnicas deportivas (atletismo, fútbol, volibol, básquetbol)	Según la unidad en que se planifique	Según la unidad en que se planifique	10:00	Ponerse de pie, respiraciones profundas, estirar el cuerpo	Dejando tarea escrita, leerla y adjudicar punteo.
9	Conocimientos sobre nutrición	Debe incluirse	Debe incluirse	10:00	Ponerse de pie, respiraciones	

	y salud	dentro de la planificación	dentro de la planificación		profundas, estirar el cuerpo	
10	Practica de técnicas deportivas	Un partido o competencia	Un partido o competencia	15:00	Respiraciones profundas, estiramientos	A través de la observación, durante la actividad.

Fuente: elaboración propia, 2019.

5.7. Recomendaciones para la implementación y sostenibilidad de la propuesta

La implementación debe estar dirigida y aprobada por la dirección del establecimiento, así también, supervisada por el coordinador docente y principalmente por la conciencia que debe tener el docente de Educación Física, para comprender que de su desempeño depende el desarrollo competente de los estudiantes y su constancia apoyará a formar una cultura física a nivel académico, familiar, comunitario y en la sociedad guatemalteca.

Asimismo, docente, coordinador y director, deben estar informados de que contenidos se están impartiendo a los estudiantes, tener un pensamiento alineado para formar ciudadanos y no solo verlo como una forma de generar ingresos económicos para el establecimiento.

5.8. Recursos

5.8.1. Materiales

- Hojas.
- Lápices.
- Lapiceros.
- Impresoras.
- Computadoras.

5.8.2. Humanos

- Un estudiante del PEI
- Director, docentes y alumnos de un Centro Educativo de la zona 18.

5.9. Presupuesto

El estudiante debe elaborar el presupuesto que se invertirá en la propuesta.

Tabla No. 5
Presupuesto

No.	Recurso	Cantidad	Precio en quetzales
1.	Hojas	1 resma	Q. 35.00
2.	Pastas	10 hojas lino	Q. 20.00
3.	Tinta de color negro para impresora	1 cartucho	Q. 150.00
4.	Tinta de colores para impresora	1 cartucho	Q. 250.00
5.	Empastado	5	Q. 150.00
TOTAL			Q. 605.00

Fuente: elaboración propia, 2019.

Conclusiones

Las estrategias de enseñanza del área de Educación Física, del centro educativo investigado, se ven limitadas por factores externos y la no aplicación de una planificación con base a competencias.

Se desconocen las competencias plasmadas en el Currículum Nacional Base, para estudiantes de primer grado del ciclo básico.

Las estrategias de enseñanza que se aplican en el área de Educación Física, no permiten alcanzar resultados óptimos en los estudiantes, debido a que las actividades que realizan durante los periodos de Educación Física, son actividades extra aula de otras asignaturas, que no van enfocadas a desarrollar las competencias del área en mención.

Los estudiantes de segundo grado del ciclo básico poseen poco o limitado conocimiento relativo al área de Educación Física.

Las técnicas de enseñanza aplicadas no generan un impacto favorable para el aprendizaje en los estudiantes en el área específica de Educación Física.

Con base a los resultados de la investigación se concluye que, en el centro educativo, no cuentan con una guía donde estén plasmadas las diferentes estrategias que un docente puede aplicar, para alcanzar las competencias del área de Educación Física, en estudiantes de primer grado del ciclo básico.

Referencias

Bibliográficas

Chávez Zepeda Juan José. (S/F) *Módulos de Autoaprendizaje. ¿Cómo se elabora una investigación?* Editorial Multicolor, Guatemala, 4ta. Edición.

García, Rolando (2006) *Epistemología y Teoría del Conocimiento*. Salud Colectiva, Argentina.

Hernández Sampieri Roberto (2014) *Metodología de la Investigación*. Editorial Mc Craw Hill/Education. México.

Ley de Educación Nacional, Decreto Legislativo 12-91, Guatemala, 1991.

Ministerio de Educación (2013) *Educación Física y Salud*. Programa de Estudio para Primer Año Básico. Unidad de Currículum y Evaluación. Chile. 1ra. Edición.

Ministerio de Educación, (2007) *Guía Programática de Educación Física*. Nivel Medio Ciclo Básico. Dirección General de Educación Física. Editorial DIGEEF. Guatemala. 1ra. Edición.

Ministerio de Educación. (2007) *Epistemología de la Educación Física*. Jorge I. Zamora. Editorial DIGEEF. Guatemala.

Ministerio de Educación. (2009) *Currículum Nacional Base*. Primer Grado. Nivel Medio-Ciclo Básico. Dirección General del Currículum-DIGECUR. Guatemala. 1ra. Edición.

Muñoz Palala, Geldí. *Una minoría recibe Educación Física*. Prensa Libre. Guatemala, 22 de mayo de 2017. (Artículo).

Orellana, Lizeth. *Técnicas de enseñanza, Etiquetas: Caminos* didácticos, <http://lizzi2012.blogspot.com/2012/09/tecnicas-de-ensenanza-5.html> 05 de septiembre de 2012.

Universidad Autónoma de México (2004) *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo, con una interpretación constructivista*. Editorial Mc Craw Hill/Interamericana. México. 2da. Edición.

Villanueva De García. Enríquez. Guatemala. 2012. (Tesis). *La Educación Física en Guatemala, 1931-1959 y sus Políticas Educativas*. Verónica Ofelia

Anexos

Anexo 1

Tabla No. 1
VARIABLES

Problema central de la investigación (1)	Variable de estudio (2)	Variable dependiente (3)	VARIABLES INDEPENDIENTES (4)	Objetivo general (5)	Objetivos específicos (6)	Sujetos de investigación (7)	Preguntas para los instrumentos (8)
Desconocimiento por parte de los docentes de las competencias plasmadas en el CNB, en el área de Educación Física de primer grado del ciclo básico.	Estrategias de enseñanza que desarrollan los docentes, para alcanzar las competencias del área de Educación Física en estudiantes de primer grado del ciclo básico.	Competencias del área de Educación Física de primer grado del ciclo básico.	Estrategias de enseñanza.	Evaluar las estrategias de enseñanza que aplican los docentes del área de educación física, para desarrollar las competencias en estudiantes de primer grado del ciclo básico	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar con base al CNB, el conocimiento de los docentes en relación a las competencias del área de Educación Física. • Determinar las estrategias de enseñanza que aplican actualmente los docentes en el área de Educación Física. • Identificar el conocimiento adquirido por los estudiantes en relación al área de Educación Física. • Evaluar el impacto de las técnicas aplicadas por el docente de Educación Física. • Elaborar con base a los resultados 	Los docentes de educación física.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿El docente de Educación Física planifica estrategias de enseñanza, que incluyan conceptos de estiramiento, resistencia de larga duración, velocidad, rapidez, ejercitación para desarrollar la fuerza máxima, conceptos básicos de los diferentes deportes, entre otros? • ¿Conoce el estudiante cuales son los ejercicios de calentamiento corporal, resistencia, fuerza, relajamiento y desarrolla habilidades técnico-deportivas?

					de la presente investigación, una guía donde se plasmen las estrategias de enseñanza que deben aplicar los docentes para alcanzar las competencias del área de educación física, en los estudiantes de primer grado del ciclo básico.		
Responden a:	Parte del marco teórico			Parte del marco metodológico		Instrumentos	

Anexo 2

Cronograma de actividades

I Trimestre

Semanas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Capítulo 1: Marco contextual														
Entrega de tabla de variables														
1.1 Antecedentes del problema														
1.2 Importancia del problema														
1.3 Planteamiento del problema														
Capítulo 3: Marco metodológico														
3.1 Problemática a investigar														
3.2 Enfoque de investigación														
3.3 Alcance de la investigación														
3.4 Justificación														
3.5 Objetivos														
3.5.1 General														
3.5.2 Específicos														
3.6 Pregunta de investigación														
3.7 Operacionalización de las variables														
3.8 Definición operativa														
3.9 Delimitación														
3.8.1 Temporal														
3.8.2 Espacial														
3.8.3 Teórica														
3.9 Universo														
3.10 Muestra														

3.11 Sujetos de investigación														
3.12 Técnicas de investigación														
3.13 Instrumentos														
3.14 Prueba piloto														
3.15 Ajustes instrumentos														
Trabajo de campo														
3.16 Factibilidad y viabilidad														
3.17 Cronograma														
Capítulo 2: Marco teórico														
4.1 Marco teórico														
Referencias														

II Trimestre

Semanas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Continuación capítulo 2														
Marco teórico														
Desarrollo del marco teórico														
Referencias														
Capítulo 4: Presentación y discusión de la investigación														
4.2 Presentación de resultados														
4.3 Discusión de resultados														
4.4 Conclusiones de la investigación														
Resumen														
Introducción														
Capítulo 5: propuesta														
5.1 Nombre de la propuesta														

5.2 Descripción														
5.3 Objetivos														
5.3.1 Objetivo general														
5.3.2 Objetivos específicos														
5.4 Resultados esperados														
5.5 Actividades														
5.5.1 Cronograma														
5.6 Metodología														
5.7 Implementación y sostenibilidad de la propuesta														
5.8 Recursos														
5.9 Presupuesto														
Entrega de dictamen asesor														

Anexo 3

(Entrevista a profundidad)

Dirigida a la directora, coordinadora y docente de Educación Física de un Centro Educativo de la zona 18

OBJETIVO: Identificar aspectos vinculados con las estrategias de enseñanza que aplica el docente para desarrollar las competencias del área de Educación Física en estudiantes de primer grado del Ciclo Básico.

INFORMACIÓN GENERAL:

Lugar: _____

Fecha: _____

Puesto que desempeña: _____

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presenta una serie de preguntas, las cuales deberá responder según su criterio.

1. ¿Considera que las actividades de Educación Física ayudan a fortalecer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, la fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica?

Si: _____ No: _____

Porqué: _____

2. ¿Considera que las actividades de Educación Física promueven la práctica de hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico, que contribuyan a su calidad de vida?

Si: _____ No: _____

Porqué: _____

3. ¿Considera que las actividades de Educación Física fomentan la práctica de acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad?

Si: _____ No: _____

Porqué: _____

4. ¿Considera que dentro del establecimiento se le brinda la atención necesaria a las actividades de Educación Física?

Si: _____ No: _____

Porqué: _____

5. ¿Qué actividades de Educación Física, se desarrollaron con los estudiantes de primer grado en los meses de enero y febrero, en el presente año?

6. ¿Qué ejercicios de calentamiento corporal fueron incluidos dentro de la planificación de este ciclo escolar?

7. ¿Qué actividades de relajamiento corporal fueron incluidos en la planificación de este ciclo escolar?

8. ¿Qué actividades de resistencia de larga duración se imparten a los estudiantes?

9. ¿Se enseña a los estudiantes como tomar la pulsación cardíaca en las personas?

Si: _____ No: _____

Porqué: _____

10. ¿Se enseña a los estudiantes los antecedentes históricos del deporte en la unidad correspondiente?

Si: _____ No: _____

Porqué: _____

11. ¿Se enseña a los estudiantes los conceptos básicos del deporte que corresponde a cada unidad?

Si: _____ No: _____

Porqué: _____

12. ¿Considera que los estudiantes tienen claras las reglas básicas de cada deporte que abordan en cada unidad?

Si: _____ No: _____

Porqué: _____

13. ¿Qué recursos didácticos son utilizados para complementar las actividades de aprendizaje en el área de Educación Física?

¡Gracias por su colaboración !

Anexo 4

(Encuesta)

Dirigida a estudiantes del Área de Educación Física de primer grado del Ciclo Básico de un Centro Educativo de la zona 18

Cuestionario sobre las estrategias de enseñanza que aplican los docentes, para desarrollar las competencias del área de Educación Física en estudiantes de primer grado del Ciclo Básico.

PRESENTACIÓN:

Este cuestionario tiene como propósito recopilar información referente a las técnicas de enseñanza que implementan los docentes con los estudiantes, para desarrollar las competencias del área de Educación Física en primer grado de Ciclo Básico. Información que será utilizada para fines de un trabajo de investigación en forma confidencial.

RESPETABLE ESTUDIANTE:

Se solicita su colaboración para dar respuesta a las situaciones que se plantean, si considera aplica a la práctica educativa que realizan en los periodos de Educación Física.

INFORMACIÓN GENERAL:

Edad: _____

Género: F: M: ____

¿Cuántos periodos de Educación Física recibe a la semana? _____

¿Cuánto dura cada periodo? _____

Marque con una X la respuesta que considere, según las preguntas que a continuación se le plantean:

1. Que actividades de calentamiento corporal realiza:

- a. Dominadas
- b. Estiramiento de piernas
- c. Abdominales
- d. Salto de cuerda
- e. Todas las anteriores

2. Antes de iniciar con los ejercicios de Educación Física, realiza:

- a. Estiramiento de piernas
- b. Despechadas
- c. Abdominales
- d. Dominadas
- e. Tijereta con los pies

3. Un ejercicio de fuerza es:

- a. Abdominales
- b. Estiramiento de piernas
- c. Carrera de 100 Mts.
- d. Estiramiento de brazos
- e. Ninguna de las anteriores

4. Qué es relajamiento corporal:

- a. Descansar
- b. No hacer nada
- c. Correr lento
- d. Volver a la calma
- e. Hacer respiraciones profundas

5. Qué tipo de deportes práctica en la clase de Educación Física:

- a. Voleibol
- b. Fútbol
- c. Atletismo
- d. Básquetbol
- e. Todos los anteriores

6. Cuántos integrantes conforman un equipo de fútbol:

- a. 12
- b. 10
- c. 13
- d. 11
- e. 15

7. Cuántas reglas de fútbol existen:

- a. 20
- b. 25
- c. 10
- d. 17
- e. 11

8. Las actividades físicas sirven para:

- a. Mejorar la condición física
- b. Mantener un cuerpo sano
- c. Mejorar apariencia física
- d. Tener la mente sana
- e. Todas las anteriores

9. Practicando deportes:

- a. No puedo dormir
- b. Se alejan mis compañeros
- c. Mejora el trabajo en equipo
- d. No tengo energías
- e. Me vuelvo lento

10. Como me siento en las clases de Educación Física

- a. Contento
- b. Sin ganas de participar
- c. Me da sueño
- d. Me siento aburrido
- e. Me da vergüenza

¡Gracias por su colaboración!