

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
UNAN - LEÓN**



MONOGRAFÍA

Tema: Importancia del calentamiento en la clase de Educación Física en el Quinto (5) grado de Primaria del Colegio San Luis Gonzaga del municipio de Chichigalpa, primer semestre 2015.

Monografía para optar al título de Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Educación Física y Deportes.

Autores:

Bra: Cándida Valeria Chávez Zepeda.

Br: Herson Lorenzo Madariaga Mondragón.

Br: Joel Evenor Sánchez Muñoz.

Tutor:

MSc. Ricardo Manuel Reyes Ortiz

León Noviembre 2015

¡A la libertad por la Universidad!



Agradecimiento a:

DIOS por sobre todas las cosas por habernos iluminado espiritual y moralmente, por habernos dado el don del entendimiento para poder asimilar todos los conocimientos transmitidos por nuestros profesores a lo largo de nuestra preparación profesional y de esta manera ser útiles ante la sociedad y en nuestro desarrollo profesional en beneficio de los niños y niñas, los cuales son el objetivo principal de nuestro quehacer educativo.

La Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN-León) por impulsar el desarrollo profesional de los profesores con deseo de superación a través de la implementación de la carrera de Educación Física, Recreación y Deportes; por erradicar el empirismo que hasta nuestros días existe en nuestro sistema educativo.



Dedicatoria a:

- ❖ **DIOS** sobre todas las cosas, por haberme dado la fuerza espiritual para salir adelante en el transcurso de mi preparación profesional y no decaer ante las dificultades que se presentan y poner en mí el don del entendimiento con el cual logre salir adelante y coronar mi carrera.
- ❖ Mis queridos padres: como agradecimiento a su esfuerzo y apoyo emocional durante mi formación tanto personal como profesional.
- ❖ Mis hijos: porque ellos despertaron en mí la inspiración para prepararme profesionalmente.
- ❖ Mi tutor MSc. Ricardo Manuel Reyes Ortiz por haberme dado su mano amiga y su tiempo con la realización de este trabajo monográfico, por haberme dedicado su apoyo y compartir sus conocimientos.

Cándida Valeria Chávez Zepeda



Dedicatoria a:

- ❖ DIOS por darme la oportunidad de vivir y el tiempo necesario para poder culminar mi carrera.
- ❖ Mi madre por su apoyo, depositando su confianza en mí para seguir adelante con mis estudios profesionales.
- ❖ Mis profesores en especial a mi tutor y amigo MSc. Ricardo Manuel Reyes Ortiz por su ayuda incondicional.

Herson Lorenzo Madariaga Mondragón



Dedicatoria a:

- ✓ Dios por ser la luz y guía en mi vida porque sin su ayuda y protección nada fuese posible alcanzar.

- ✓ Mis padres que son mi ejemplo a seguir que con amor y perseverancia me pudieron formar, educándome y aconsejándome sabiamente.

- ✓ MSc Ricardo Reyes por haberme facilitado su tiempo y dedicación dándome siempre palabras de ánimo siendo él una inspiración del deseo de superación.

- ✓ Mi hija que me motivan a esforzarme cada vez más con el propósito de ser un mejor Padre cada día.

Joel Evenor Sánchez Muñoz



TEMA

Importancia del calentamiento en la clase de Educación Física en Quinto (5) grado de primaria del Colegio San Luis Gonzaga del municipio de Chichigalpa, primer semestre 2015.



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los últimos años el aumento de escuelas en el país ha sido y es considerable tanto públicos o estatales como privados por lo que el personal docente de la clase de educación física ha venido aumentando considerablemente, en todas las escuelas públicas y privadas del país, lo que ha rebasado la oferta de docentes especialistas en el tema de la Educación Física, por lo que se ha recurrido a docentes no especializados, lo que representa una dificultad sobre el dominio, manejo, planificación y desarrollo de la clase de Educación Física.

Eminentemente “EL CALENTAMIENTO” se ve afectado por estas circunstancias señaladas en párrafo anterior por lo que nos planteamos, la interrogante de ¿Cómo aportaremos en la disminución de los efectos negativos en los niños y niñas de Quinto grado de primaria? La formación docente en la disciplina de Educación Física, Recreación y Deportes es básica para obtener buenos resultados en la formación integral de los educandos. La formación en la Educación Física y recreación son primordiales para formar integralmente niñas, niños y jóvenes para favorecer la integración de saberes con base en la estructura cognitiva que ya poseen.

La planta docente del colegio San Luis Gonzaga tiene formación pedagógica Egresados de UNAN-León, es sabido que ellos también se ocupan de impartir la disciplina de Educación Física a los educandos, para lo cual sólo cuentan con formación en Didáctica en esta materia.

Es notorio que el tiempo asignado a la disciplina de Educación Física, Recreación y Deporte es utilizado por los docentes para el reforzamiento escolar en las disciplinas de: Matemática o Lengua y Literatura.

En general a los docentes se les dificulta realizar la clase de Educación Física por no darle la debida importancia que tiene en el desarrollo del ser humano físico e intelectualmente.

Tomando en cuenta que el objetivo de la educación es la formación integral y que por tanto esta disciplina debe además de ser impartida, debe contar con maestros capaces de ofrecer a sus alumnos la orientación adecuada hacia la recreación y el



deporte, se hace necesario por lo tanto que los maestros se mantengan en capacitación pedagógica constante.

Se sabe que los maestros se reúnen cada mes para analizar la problemática que ocurre en sus escuelas y que a la vez son capacitados, sin embargo la pregunta es: Que nos brindaran para analizar o evaluar la clase de Educación Física, Recreación y Deportes.



**Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua
Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades
Departamento de Educación Física y Deportes
UNAN- León**



A quien concierne.

Ricardo Manuel Reyes Ortiz. Profesor y Coordinador del Departamento de Educación Física y Deportes de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades UNAN-León.

Certifica: He dado seguimiento al trabajo monográfico titulado: Importancia del calentamiento en la clase de Educación Física Recreación y Deportes en el quinto 5 grado de primaria del colegio San Luis Gonzaga municipio de Chichigalpa del departamento de Chinandega, primer semestre 2015.

Elaborado por los bachilleres. Cándida Valeria Chávez Zepeda, Herson Lorenzo Madariaga Mondragón y Joel Evenor Sánchez Muños, para optar al título de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes. Considero que ellos han cumplido con todos los requisitos que le han solicitado para ser presentada en la lectura de su trabajo monográfico.

Extiendo la presente certificación a los _____ días del mes de _____ del año dos mil_____.

MSc. Ricardo Manuel Reyes Ortiz

Tutor



ÍNDICE

Agradecimiento

Dedicatoria

Tema

Planteamiento del problema

Carta Aval.

I - Introducción.....	1
II - Justificación.....	5
III- Objetivos.....	9
IV- Marco Teórico.....	10
4.1 Antecedentes	10
4.2 Marco Contextual.....	23
4.3 Marco Conceptual.....	31
V- Hipótesis.....	37
VI- Operacionalización de Variable.....	38
VII- Diseño Metodológico.....	39
VIII - Resultados.....	41
IX - Análisis.....	54
X - Conclusiones.....	56
XI - Recomendaciones.....	58
XII -Bibliografía.....	62
XIII - Anexos.....	65



I. INTRODUCCIÓN

La Educación Física Recreación y Deportes es un conjunto de disciplinas corporales destinadas al mantenimiento y mejora de las cualidades físicas.

Es un sinónimo de calidad de vida la cual se imparte en los centros educativos a nivel mundial, para combinar la salud mental y física de los niños y niñas aprendiendo el hábito de la práctica del deporte.

Objetivos del calentamiento

- Primero: preparar al organismo de forma progresiva para el posterior trabajo de desarrollo aeróbico, anaeróbico, técnico o táctico a fin de que éste se pueda hacer en las mejores condiciones y se pueda buscar el máximo aprovechamiento posible.
- Segundo: evitar lesiones o micro lesiones que se producen cuando se somete al organismo a un esfuerzo sin la temperatura y lubricación articular adecuada.
- Tercero: preparación mental para el posterior trabajo. Dar al cerebro el tiempo suficiente para prepararse para la siguiente tarea.

Etapas de un calentamiento

- Calentamiento musculo-articular
- Entrada en el sistema aeróbico
- Calentamiento específico
- Estiramientos y recuperación

Primero: se debe dedicar tiempo a la activación articular, con movimientos de las principales articulaciones buscando, progresivamente trabajar todo el grado de movilidad de cada articulación, se suele iniciar por arriba, el cuello, y terminar por abajo, los tobillos. Se caracteriza por movimientos progresivos en amplitud de todas las articulaciones y en todos los rangos posibles del movimiento.

Segundo: trabajo de tonificación muscular mediante un trabajo aeróbico débil, a fin de aumentar las pulsaciones, la temperatura corporal, la presión arterial calentar



ligamentos, tejido conectivo y vientres musculares. Se caracteriza por la realización de saltos, medias sentadillas y movimientos articulares rápidos del tren superior.

Tercero: calentamiento específico se caracteriza por realizar movimientos parecidos a los del entrenamiento.

Cuarto: realizar trabajos de estiramientos activos de recuperación del estado de fatiga y de la deuda de oxígeno. Se caracteriza por los estiramientos y ejercicios de relajación muscular. Los estiramientos deberían ser generales.

PARA QUE SIRVE:

- Para evitar lesiones.
- Para preparar los músculo.
- Elevar la temperatura corporal.

La Educación Física es un conjunto de disciplinas corporales destinadas al mantenimiento y mejora de las cualidades físicas. Por eso la sociedad del siglo XXI ha convertido a la educación física en un sinónimo de calidad de vida; de ahí el que en la actualidad ésta se imparta en los centros educativos a nivel mundial, para combinar la salud mental con la física, y a través de ella aprendiendo el hábito de la práctica del deporte.

El siguiente trabajo ha sido realizado con la finalidad de conocer de una manera clara y sencilla los términos del calentamiento, Ya, que en parte, de ella dependerá de calidad de aprovechamiento y de forma segura las demás actividades planteadas durante el proceso de la clase fe Educación física y demás actividades fisicas y recreativas.

Al término de esta investigación se presentan las conclusiones del tema ya mencionado, las recomendaciones para que sean tomadas en cuenta en el día a día para la enseñanza de la educación física y la práctica de los deportes.

Para lograr esto es necesario que los profesores de Educación Física, entrenadores y maestras/os de aula estén preparados convenientemente para la realización de su máxima tarea.

Este trabajo presenta los siguientes Capítulos:



I - INTRODUCCIÓN: En este capítulo abordaremos la ubicación de nuestro trabajo investigativo, las causas que nos motivó a la realización de dicho trabajo, en donde lo más importante es que en colegio San Luis Gonzaga no se cuenta con un docente especializado en el disciplina de Educación Física, Recreación y deportes. En donde mostraremos los múltiples beneficios que se obtienen con la práctica de dicha disciplina.

II - JUSTIFICACIÓN: En este capítulo presentamos el motivo de nuestra investigación, y el propósito que como grupo de investigación nos planteamos al momento de realizar nuestro trabajo monográfico, desarrollado en el colegio San Luis Gonzaga del municipio de Chichigalpa en el primer semestre del año 2015.

III - OBJETIVOS: En este capítulo se encuentran plasmados los objetivos propuestos en nuestro estudio y con los cuales se pretende detectar los beneficios que se obtienen mediante la práctica de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes en los niños del quinto grado del colegio antes mencionado. En los objetivos específicos pretendemos mejorar la salud física de los niños y por ende la del centro educativo, y mejorar el rendimiento académico de los educandos.

IV - MARCO TEÓRICO: Este capítulo está constituido por tres elementos fundamentales y de gran importancia para nuestro trabajo de investigación, entre ellos tenemos: antecedentes del problema; en el cual abarcaremos los beneficios que produce la disciplina de Educación Física, Recreación y Deportes en los niños. Fundamentación teórica; hablaremos acerca de la Educación Física, sus beneficios, propósitos, metas, áreas en las que se destacan el área cognoscitiva, afectiva y psicomotriz. Hablaremos también de metas y entre otros, pero lo más importante será el juego, que es la base fundamental del aprendizaje del niño para así aprender a controlar su movilidad corporal, y últimamente hablaremos de los valores, su definición, la importancia que tienen en la formación integral del niño en esta etapa tan importante, y los tipos de juegos. Por último definiremos algunos conceptos que son de relevancia y que debemos tener presente siempre que hablemos o nos relacionemos con la Educación Física ,Recreación y Deportes.

V – HIPÓTESIS: En este capítulo se encuentra enmarcada la posible causa que nuestro grupo de investigación considera sea el origen de la problemática, yaqué en el colegio San Luis Gonzaga no existe un docente preparado para impartir la



disciplina de Educación Física, Recreación y Deportes, y por ende los niños sean privados de múltiples beneficios que brinda la disciplina antes mencionada.

VI - DISEÑO METODOLÓGICO: Según el enfoque que le dimos a la investigación utilizamos el estudio (investigación cualicuantitativa), donde determinamos el área de estudio en colegio San Luis Gonzaga en el municipio de Chichigalpa, con actividades físicas, juegos y actividades de recreación.

VII - OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES: En este capítulo se sitúan las variables, definiciones, dimensiones, indicadores e índices vinculados al problema que son objeto de investigación en nuestro trabajo monográfico.

VIII - RESULTADOS: En este capítulo nos guiamos siguiendo los objetivos general y específicos que describimos anteriormente incluyendo toda la información de tipo cualicuantitativa en donde nos dimos a la tarea de analizar los resultados obtenidos.

IX - ANÁLISIS: En este capítulo expresamos las interpretaciones teóricas que realizamos de los diferentes resultados con miras a obtener las conclusiones que den respuestas al objetivo general de la investigación.

X - CONCLUSIONES: En este capítulo expresamos de forma sintética y puntual las observaciones realizadas en el análisis. Creamos inicialmente las conclusiones que tienen un carácter más concreto y dejamos al final las que tengan un nivel general o amplio.

XI – RECOMENDACIONES: En este capítulo nos dimos de manera detallada las soluciones a las dificultades del problema en la investigación dando respuesta a lo expresado en la justificación antes expuestas.

XII – BIBLIOGRAFIA: En este capítulo detallamos cuales fueron las fuentes de obtención de la información que consideramos de mayor importancia en nuestro trabajo investigativo.

XIII – ANEXOS: En este capítulo presentamos las imágenes que consideramos de mayor importancia para la ilustración de evidencias de nuestro trabajo desarrollado.



II. JUSTIFICACION

El calentamiento sin temor a equivocarnos tiene una importancia dentro del desarrollo de la clase de Educación Física , Recreación y Deportes y de todas las actividades deportivas sean estas de cualquier nivel y adquiere una importancia más aun en el quinto grado de primaria dado que los niños están en la iniciación de la profundización de los aprendizajes y entrando a la pubertad y estos conocimientos serán para toda la vida y es por ello la necesidad de abordar este tema que didácticamente está bien señalado como parte del desarrollo de la clase de Educación Física formal y no formal.

Es el calentamiento la puerta de la clase de Educación Física, del quinto grado de primaria, es la antesala de las actividades deportivas recreativas de todos los practicantes y más aún , un aliado del docente de Educación Física el cual utiliza de manera dosificada y específica para cada clase.

El calentamiento adquiere una relevancia didáctica que se hace necesario su estudio, seguimiento, análisis y de dedicar toda esta investigación para aclarar términos, conceptos, principios para unificar criterios y contribuir al mejoramiento de su aplicación, planificación, dosificación en cada clase, circunstancias y de toda la vida deportiva de los estudiantes como de los practicantes del deporte.

La Educación Física, Recreación y Deportes es una área que permite y favorece el desarrollo del ser humano en movimiento, también es entendida como un proceso de humanización y formación atendiendo a las diferentes características y al entorno social en el que se encuentra.

Las carencias que aún se revelan en cuanto al desarrollo de la disciplina de Educación Física, Recreación y Deportes, en el Sistema Educativo Nicaragüense, particularmente en los colegios de primaria. Dentro del sistema educativo esta asignatura es impartida en los centros educativos del área urbana y en muy pocos casos en algunos centros del sector rural, por lo que se hace necesario el desarrollo de esta disciplina en estos centros debido a que esta ha perdido la importancia merecedora para contribuir al desarrollo psicomotor de los niños y niñas.



El desconocimiento de las posibilidades de la formación motriz e integral en diferentes factores como biológico, psicológico y social, es debido a la falta de preparación profesional del personal que imparte esta disciplina.

Es muy importante conocer que, a través de la ejecución sistemática de las actividades recreativas y deportivas la Educación Física aporta socialmente los siguientes beneficios:

- Sano entretenimiento
- Cohesión social
- Educación en valores
- Medio de interacción
- Práctica y desarrollo de actividades deportivas

Se observaron clases de Educación Física realizadas por las docentes de grado (titulares) hacia los alumnos, y el resultado o los puntos de vista en dicha observación fueron los siguientes:

- a) Desconocimiento de las actividades sugeridas para la realización de la clase.
- b) Carencia de material deportivo y de recreación para el desarrollo de los juegos.
- c) Falta de iniciativa y de creatividad para realizar actividades que logran establecer una clase motivadora tanto para los niños como para los maestros.
- d) Insuficientes conocimientos sobre la clase de Educación Física debido a la poca o nula capacitación sobre la disciplina y la importancia de la misma para el desarrollo de las capacidades de los niños.
- e) Desconocimiento de estrategias para desarrollar una diversidad de juegos que no necesariamente necesitan de material deportivo específico, sino que, se puedan realizar con los materiales alternativos para realizar la clase.

La parte del mismo produce valores agregados como son:

Los valores son:

Verdad:

Franqueza, buena fe, ser siempre sincera, no ser hipócrita, ni falsear información, no engañar a los demás ni a nosotros mismos.



Honradez:

Probidad, integridad moral que nos lleva a respetar los bienes ajenos, es una de las cualidades más valorada en nuestra sociedad.

Justicia:

Virtud moral, firme y constante de dar a cada uno lo que es suyo, actuar siempre en equidad, imparcialidad sin favoritismo.

Lealtad:

Es la calidad moral que nos mueve a guardar fidelidad y buenas intenciones a quienes han depositado su confianza o cariño en nosotros, sin que ello implique dejarnos arrastrar hacia actos deshonestos.

Compañerismo:

Es el sentimiento noble que nos mueve a unirnos a otras, prestarnos cooperación y ayuda mutua para lograr objetivos comunes o trabajo en equipo.

Humanismo:

Bondad, generosidad, fuerza interna que nos mueve a ser considerados con los demás y brindar ayuda sin esperar nada a cambio.

Responsabilidad:

Es la virtud que nos mueve o induce al cumplimiento cabal, justo y oportuno de nuestros deberes u obligaciones. Responsable es quien respeta la palabra dada, cumple a conciencia con sus deberes y los compromisos contraídos.

Perseverancia:

Es la fuerza moral que nos impulsa a llegar hasta el final de lo que nos proponemos hacer, no obstante los obstáculos que se imponen en nuestro camino.

Orden:

Cualidad moral que nos induce a guardar las cosas en su lugar y seguir un método en forma de hacer las cosas, ser ordenado permite al niño ahorrar tiempo y esfuerzo y lograr mejores resultados.



Respeto a las personas:

Es una manifestación de amor al prójimo, nos lleva a ser atentos y considerados con los demás seres humanos sin importar raza, sexo, religión opinión política, condición física, económica o posición política.

Tolerancia:

Es el respeto a las opiniones ajenas y sus creencias en general, hacia los demás diferencias que puedan tener hacia nosotros.

Dignidad personal:

Decoro, nobleza en los modales, respeto a uno mismo, básicamente autoestima alta. El niño que tiene una valoración positiva de sí mismo guarda amor y respeto por su propia persona.

Cortesía:

Proyección del respeto a los demás, respeto, amabilidad, cordialidad y educado a todos los seres humanos conocidos y extraños, pobres y ricos, poderosos y humildes

Paz:

Cualidad que nos induce a convivir en armonía con los demás y recurrir al dialogo, a la protesta pacífica y el entendimiento en la solución de conflictos.

Alegría:

Cualidad positiva de gozo y regocijo en la vida, es poner entusiasmo en todo lo que hacemos.

Patriotismo:

Es el amor a la patria y a todo lo que ella representa, se manifiesta en el cumplimiento de los deberes ciudadanos, el interés por nuestros compatriotas.



III. OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar los beneficios y ventajas del calentamiento en los niños y niñas de Quinto (5) grado de primaria del colegio San Luis Gonzaga del municipio de Chichigalpa en el departamento de Chinandega.

Objetivos Específicos

- 1- Identificar un mecanismo donde el maestro le facilite la aplicación a un correcto calentamiento en la disciplina de Educación Física, Recreación y Deportes.
- 2- Crear en los docentes una reflexión del porque la importancia del calentamiento en la disciplina de Educación Física, Recreación y Deportes.
- 3- Implementar adecuaciones de calentamiento a la disciplina de Educación Física, Recreación y Deportes.



IV. MARCO TEORICO

Fundamentación Teórica. (Antecedentes)

Beneficios que produce el calentamiento en los niños y niñas.

Nuestro ritmo de vida hace que en ocasiones pasemos demasiado tiempo sentados o acostados delante de una pantalla y nos perdamos de los beneficios de la actividad y el calentamiento. También los niños se ven afectados por este modo de vida, tantas horas delante de la televisión o en el colegio, aunque afortunadamente en la escuela es el lugar donde más actividad física realizan.

El método para poner más años en su vida y más vida en sus años indudablemente la práctica de la Educación Física, Recreación y Deportes regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

La Educación Física, Recreación y Deportes ha de ser practicada como un juego, de forma individual o en grupo, interaccionando con los compañeros y de un modo habitual. Si logramos que los niños estén en movimiento, al tiempo que se divierten les llegan numerosos beneficios.

Las ventajas de practicar con frecuencia disciplina y realizar un verdadero calentamiento en Educación Física, Recreación y Deportes; son tanto físicas como emocionales, son conocidas y han sido avaladas por numerosos estudios a lo largo de la historia.

Destacamos diez beneficios variados que nos recuerdan que en nuestros niños se deben fomentar el hábito de la práctica de un correcto calentamiento para la disciplina de Educación Física, Recreación y Deportes.

El calentamiento es una serie de ejercicios que realiza un deportista para entumecer los músculos y evitar de esta forma lesiones a lo largo de una competencia. Existen numerosas clases de calentamiento, entre ellas, algunas son:

De acuerdo a la próxima actividad a realizar:



Calentamiento de entrenamiento: por medio de este el deportista realiza tareas puntuales, como por ejemplo, mejorar una determinada práctica o incrementar la flexibilidad de ciertas áreas. Además de esto, el calentamiento de entrenamiento prepara al individuo para realizar las actividades próximas.

Calentamiento de competición: este calentamiento prepara al deportista psicológica y físicamente para la competición próxima a concretarse.

Calentamiento de sesión: esta es la parte preparatoria e introductoria para el momento principal de Educación física donde serán trabajados los objetivos de la sesión.

El ejercicio es importante, pero es necesario calentar. Los beneficios del calentamiento antes del ejercicio son muchos, conócelos.

La causa más frecuente de molestias, dolores y lesiones en músculos y articulaciones al hacer ejercicio se debe a la falta de calentamiento. Se deben dedicar unos minutos para calentar la mente y el cuerpo antes de cualquier actividad física, deporte o ejercicio.

Los beneficios del calentamiento antes del ejercicio son:

El calentamiento despeja la mente y ayuda a mejorar el desempeño durante las rutinas de ejercicio.

- Prepara los músculos para el ejercicio.
- Aumenta la entrega de oxígeno y nutrientes a los músculos.
- Esto trae más beneficios como evitar quedarse sin aliento o energía rápidamente.
- Previene un peligroso y súbito aumento en la presión sanguínea. El calentamiento prepara el corazón para un incremento en la actividad.
- Incrementa la movilidad de la sangre a través de los tejidos.
- El calentamiento hace que los músculos sean más flexibles.
- Mejora las conexiones entre nervios y músculos.



- El calentamiento optimiza la coordinación y el tiempo de acción al hacer ejercicio.

Los beneficios del calentamiento son muchos, así que se debe dedicar por lo menos 15 minutos a preparar el cuerpo antes del ejercicio.

También se puede calentar con baños saunas, baños de inmersión, cremas, aceites y masajes.

Este calentamiento pasivo también trae estos beneficios.

El no calentar provoca según la conceptualización de lesión deportiva

Según la Real Academia de la Lengua Española (RAE), “lesión” es el daño o detrimento corporal causado por una herida, un golpe o una enfermedad. Según esta definición podemos decir que una lesión deportiva es el daño que se produce en el cuerpo humano como consecuencia de la práctica deportiva.

La definición de lesión deportiva sería el daño que se produce en un determinado tejido como resultado de la práctica deportiva o la realización de ejercicio físico. En función del mecanismo de lesión y del comienzo de los síntomas se pueden clasificar en agudas o por uso excesivo.

Tipos de lesiones más frecuentes producidas en la práctica de actividad física

Hay muy diversos tipos de lesiones deportivas según el parámetro que analicemos. Tras analizar a diferentes autores tales como De la Cruz (1997), Mariscal (1987) o Weineek, J. (1995), las lesiones deportivas más frecuentes

Lesiones musculares

Se distinguen dos tipos de lesiones según el tipo de traumatismo:

Por traumatismo directo: producida de forma accidental causada generalmente por agentes externos y pueden ser: contusiones y/o heridas.

Contusión:

Traumatismo cerrado sin rotura de piel, que es producido por el choque de una superficie corporal contra un agente externo que actúa por presión ocasionando



aplastamiento cuando la musculatura se encuentra en tensión. Afecta desde la piel y tejido subcutáneo hasta huesos según la intensidad del traumatismo.

Herida:

Lesión traumática con rotura de piel producida por un golpe o choque violento. Se presenta peligro de infección. Las heridas pueden ser punzantes, incisivas o contusas según el agente que la provoca.

Por traumatismo indirecto: producidas principalmente por factores internos y pueden ser: Elongaciones y/o distensiones, Tirón, Desgarro, Ruptura muscular.

Elongación o distensión:

Estiramiento en el músculo sin que se produzca rotura de fibras musculares ni lesiones anatómicas musculares localizadas. Provoca un dolor difuso en todo el músculo cuando se le solicita para una acción.

Tirón:

Lesión de mayor afectación que la elongación, produciéndose rotura de fibrillas musculares, produciendo un pequeño hematoma debido a la rotura de vasos localizándose el dolor en esa zona concreta del músculo.

Desgarro:

Lesión similar al tirón pero con mayor afectación aumentando la sensación de dolor, apareciendo hinchazón. Si el desgarro es grande es necesaria la intervención quirúrgica.

Rotura muscular:

Es la lesión muscular más grave producida por ausencia de sinergismo entre los músculos agonistas y antagonistas, o por contracción extremas del músculo. Produce un dolor brusco que se acentúa cuando el músculo se contrae y se alivia en situación de reposo. La rotura puede ser parcial si sólo afecta a haces o fibras musculares total si hay separación entre los haces musculares.



Lesiones en los tendones

Tendinitis:

Inflamación del tendón, produciendo un dolor espontáneo el momento que hay presión. El dolor se va calmando conforme aumenta la temperatura corporal y la cantidad de movimiento. Es una lesión frecuente causada por un mal uso del calzado o por realizar ejercicio en pavimentos excesivamente duros, entre otras causas.

Tendosinovitis:

Lesión deportiva caracterizada por la inflamación de las vainas sinoviales que recubren al tendón. Causada por una contusión y provoca un fuerte dolor intenso, apareciendo hinchazón e imposibilidad de movimiento.

Lesiones de huesos

Periostitis:

Lesión que causa una inflamación del periostio (membrana que recubre al hueso). Es frecuente en la parte anterior de la tibia y de las costillas. Produce un dolor localizado que calma con el reposo y vuelve a aparecer con la actividad física mientras hay inflamación.

Fracturas:

Lesión que causa una interrupción en la continuidad del hueso debido a un fuerte traumatismo. Las fracturas pueden ser de dos tipos: Completas: cuando se divide el hueso en dos o más partes Incompletas: cuando la rotura no es total sobre el eje transversal del hueso; son llamadas fisuras. En ambas se presenta un dolor intenso



Lesiones de ligamentos

Esguince:

Es una distensión (torcedura) o rotura de las partes blandas de la articulación, causada por un movimiento que ha sobrepasado los límites normales de elasticidad de la articulación.

Hay diferentes grados, desde el grado uno, hasta el grado tres que sería la rotura del propio ligamento (desinserción del ligamento de la superficie articular a la que está unido). Suele ser producido por un movimiento en falso o por un golpe sobre la articulación con el miembro apoyado. Generalmente va acompañado de dolor, hinchazón e impotencia funcional.

Lesiones en las articulaciones

Luxación:

Se define como la pérdida parcial o total de las relaciones entre las superficies óseas que forman una articulación. Las más frecuentes se suelen dar en el hombro y el codo. Aparece dolor en el momento de la lesión y una deformidad de la zona importante debido a la deslocalización de las piezas óseas.

Artritis traumática:

Traumatismo articular cerrado directo o indirecto, que se caracteriza por dolor e hinchazón en la articulación, también puede producir derrame sinovial o hemartrosis. Se da frecuentemente en jugadores y jugadoras de baloncesto, balonmano y voleibol, dándose en los dedos de las manos y las muñecas.

Lesiones en los meniscos de la rodilla:

Como consecuencia de un traumatismo directo o indirecto, produciéndose derrame articular y limitación funcional entre otros síntomas.

Prevención de lesiones

Para poder prevenir una lesión hay que tener presente varios aspectos tales como qué tipo de actividad posterior vamos a realizar, qué duración va a tener o qué



intensidad le daremos, entre otras. Y con estos datos poder actuar teniendo en cuenta unas consideraciones previas y ajustando otros factores de forma continua.

Factores y elementos que influyen en la prevención

Todo ejercicio físico, tanto esté basado en el rendimiento físico como en la recreación corporal, es susceptible de provocar una lesión deportiva. Los factores que influyen en la prevención van a contribuir a mejorar tanto la calidad de vida de forma general como una mejora de las sensaciones kinestésicas en la práctica deportiva. Algunos de los factores de los que depende la prevención de lesiones son:

- Poseer una preparación física adecuada al tipo de actividad a realizar.
- Realizar un calentamiento adecuado a la actividad principal.
- Utilizar un equipamiento adecuado (calzado, ropa, protectores.)
- Controlar la salud con frecuentes análisis y controles médicos. –Llevar una vida saludable (alimentación equilibrada, evitar sustancias nocivas, descansar.)
- Cesar la actividad física ante cualquier síntoma de dolor o fatiga.

Entre todos los factores anteriormente citados, uno de los más influyentes es la condición física del sujeto.

Está demostrado que personas con un bajo nivel tienen más probabilidades de padecer alguna lesión.

Es importante que cada deportista analice la actividad o deporte que va a realizar teniendo en cuenta el nivel de intensidad y volumen solicitado para poder planificar adecuadamente la actividad reduciendo el riesgo de lesiones.

Qué hacer para prevenir lesiones

Algunos consejos para poder reducir lo máximo posible el riesgo de lesión además de los factores anteriormente citados son:

-Elementos ambientales:

- a) Tener en cuenta el espacio físico y la superficie, con el fin de evitar golpes e incidentes debido al estado del pavimento.



b) Temperatura ambiental, evitando momentos de máximo frío o calor.

-Elementos materiales:

a) Material y equipamiento adecuado, poniendo especial énfasis en los elementos de protección.

b) Uso de calzado adecuado para la práctica deportiva.

- Elementos físico-deportivos:

a) Llevar a cabo una revisión médica previa a la práctica deportiva.

b) Cumplir estrictamente las reglas y normas.

c) Realizar una rehabilitación adecuada de las lesiones ante de continuar con la realización de ejercicio.

d) Es imprescindible realizar un calentamiento adecuado previo a cualquier actividad física, ya que vamos a facilitar la elasticidad articular y aumentar la temperatura corporal para adaptar el organismo a la actividad física principal.

e) Realizar ejercicios de baja intensidad y estiramientos justo después de finalizar la práctica de ejercicio físico.

La prevención a nivel escolar

Dentro del área de educación física, el docente ha de tener presente algunas consideraciones básicas:

– No permitir la práctica de actividad física al alumnado que presente molestias físicas conocidas y diagnosticadas médicamente.

– Realizar como he citado anteriormente y de forma metódica un calentamiento y vuelta a la calma en cada una de las sesiones, dedicando el tiempo que sea necesario a estas partes de la sesión.

– Evitar la aparición de la fatiga muscular y el consiguiente ácido láctico, no realizando ejercicios de resistencia anaeróbica, deteniendo la actividad si algún alumno/a tiene síntomas de fatiga.

– Tener en cuenta el peso del alumnado a la hora de realizar ejercicios de fuerza con compañeros, ajustando la intensidad de la carga a la capacidad del alumnado.



Vale la pena el practicar la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes porque, como vemos, los beneficios son variados e imprescindibles para un buen desarrollo de los niños de nuestro país en general no sólo físico sino también psíquico, contribuyendo a fortalecer la personalidad del niño y niña.

Situación actual de la Disciplina:

La escuela está sujeta al principio de una aceptación completa del valor y la importancia del niño. Con el fin de lograr esto, se imprime mucho valor a las diferencias individuales en el ritmo de crecimiento y madurez del niño.

Es así que en Nicaragua, desde el año 2005, las autoridades del sistema educativo nicaragüense orientaron la Transformación Curricular de los Planes de Estudio y por lo consiguiente también en la disciplina de Educación Física a los diferentes ciclos de Educación Primaria formal y no formal.

Los nuevos programas transformados tienen como propósito organizar los contenidos y actividades a desarrollarse en el proceso educativo para asegurar que los estudiantes adquieran y desarrollen las habilidades, capacidades y destrezas indispensables para su vida, por lo que lo más importante del quehacer educativo es el educando, cuya premisa fundamental es la formación integral de su personalidad.

Se trata de dar respuesta en general a uno de los problemas que se han encontrado, siendo uno de estos el método de enseñanza de la disciplina objeto del presente estudio, y por eso se hace la siguiente pregunta: ¿Cómo hacer un análisis sistemático del diseño curricular, para después de ello derivar de forma contextualizada la programación didáctica que dará coherencia y continuidad a la tarea de los profesores de Educación Física que las apliquen y, por lo tanto, al proceso educativo de los alumnos de las escuelas de primaria de que se trate?

La respuesta a esta gran interrogante nos conduce a afirmar que es necesario, que los profesores de Educación Física y docentes de grado que imparten esta disciplina, analicen el contexto situacional de los nuevos programas para entender la dirección de los lineamientos planteados los que en definitiva están orientados a la formación integral del ser humano para su aporte al desarrollo social.



“Los pocos profesores de Educación Física pedagógicamente inquietos se preocupan por romper la rutina profesional imperante con sus modestas investigaciones, suelen verse avocados a la soledad profesional, técnicamente desasistidos y no siempre bien vistos por los colegas y superiores, por supuesto desconectados sistemáticamente de los canales de información y la documentación (que quien los tiene como es sabido, es quien tiene el poder)”.

De acuerdo con Fallan, la dinámica de las autoridades educativas debe ser la del acompañamiento del docente que imparte esta disciplina en las diferentes escuelas del país tanto del sector rural como en el urbano. Este acompañamiento puede resultar más productivo si se proporciona al docente la información y documentación más actualizada de tal forma que se mantenga el reto del aprendizaje a lo largo de la vida para de esta manera contribuir a lograr los objetivos educativos establecidos.

El aprendizaje de los profesores es un proceso de toda una vida, o de toda una trayectoria profesional como las investigaciones nos han mostrado, y va cambiando conforme estos adquieren madurez, mayor confianza y mayor dominio de su oficio.

El Papel de La Educación Física en la Escuela

El papel de la Educación Física en la escuela, según “Víctor M. López Pastor y otros” (Posibilidades, Propuestas y Experiencias para avanzar hacia una Educación Física Crítica), es:

Por un lado, el que hace referencia a la generación de estímulos, experiencias, vivencias corporales y motrices que ayudan a lograr un desarrollo más global como persona.

El que hace referencia a la creación y recreación de la cultura corporal y motriz.

Existen algunas ideas experiencias y propuestas que explican, con mayor profundidad estos aspectos, porque cada niño y cada niña llegan a la escuela con algunos conocimientos y una cultura corporal y motriz concreta; la que normalmente han ido aprendiendo y asumiendo en su familia y grupo social de origen. Además, durante su tiempo escolar y fuera del mismo existen otras culturas corporales y



motrices que también van a conocer y que igualmente pueden llegar a asumir e interiorizar.

Sabido es que la práctica pedagógica es susceptible de ser conocida, investigada y por lo tanto transformada colectivamente tanto institucional como profesionalmente, es por eso, que la capacitación continua de los docentes, que en su quehacer educativo de una u otra forma imparten la disciplina de Educación Física, es necesaria porque les permite cumplir con los objetivos que demanda el sistema educativo en favor de los niños y niñas de las escuelas de nuestro país.

Es necesario recalcar que aun cuando se dice que la disciplina de Educación Física es muy importante para el desarrollo de los niños, es notorio que no se le imprime el carácter debido, puesto que los profesores que la imparten en muchas ocasiones son destinados para cumplir con otras tareas quitándoles de esta manera el deseo de enseñar y negándole a los niños el derecho de aprender, el problema es más evidente y agudo en el sector rural donde las escuelas no cuentan con el profesor especializado en la disciplina y es donde entran en juego los profesores de aula (titular) impartiendo sin ningún conocimiento específico en el caso de que la impartan, es notorio que la mayoría de los maestros no lo hace ya sea por la falta de conocimientos por una parte y por la otra por no contar la escuela con un material deportivo disponible que pueda solventar estas limitaciones.

Es aquí donde queda en evidencia, desde la labor cotidiana escolar que el desenvolvimiento del docente de grado que imparte esta disciplina carece de innovación en el proceso de enseñanza de la Educación Física ya que la innovación está constituida por un conjunto de ideas y concepciones, estrategias y prácticas que permitan el desarrollo de la disciplina.

En la actualidad, en el sistema educativo de Nicaragua, son exiguas las capacitaciones que los docentes de Educación Física y por lo consiguiente los docentes de grado reciben de la disciplina. Se hace necesario que el desafío en nuestra labor educativa actualmente sea el de crear las condiciones para que logre imprimirse al de aprendizaje, el carácter innovador y de formación diseñados por los propios docentes para llevar a cabo una clase amena que despierte el interés tanto de los niños como de los mismos profesores permitiéndoles a ambos aprender y desarrollarse tanto física como intelectualmente y devolviendo la importancia merecida a la disciplina que desde hace muchos años ha perdido.



Se percibe que en las escuelas existe desconocimiento de los alcances e importancia de la Educación Física como área disciplinar y de un saber del cuerpo como sujeto que aprende. Esta disciplina esta en continuo avance dentro de un proceso de construcción de alternativas del que pueden definirse puntos de partida y puntos de llegada.

La capacitación y profesionalización de los docentes de la disciplina en mención son consideradas como un ámbito de movimiento permanente, si se toma en consideración que algunos alumnos se mueven menos o más limitadamente por no haber desarrollado las destrezas, habilidades y capacidades debido a la falta de las actividades recreativas y por lo consiguiente deportivas. Estos cambios deberán estar dirigidos hacia la consideración de la clase en general y más específicamente de Educación Física, como un ámbito de aprendizaje, teniendo claro que para aprender es necesario:

- el movimiento y la quietud
- la acción y la reflexión
- la observación y el registro (escrito, gráfico.)
- el análisis, la discusión y el acuerdo con los compañeros.

La tarea de los profesores de Educación Física en cada Escuela debe ser la de construir los puentes o condiciones para lograr transitarlos y avanzar hacia el desarrollo de una clase que cumpla con los objetivos propuestos en las que cada uno pueda ir agregando nuevas estrategias, adecuaciones y métodos de enseñanza que permitan el aprendizaje de los alumnos poniendo en práctica la innovación y la creatividad. Partiendo de esto, se puede afirmar que se contribuye a lograr un cambio en el sistema educativo, y como dice Fullan (1993) “Los cambios en educación dependen de lo que los docentes hacen y piensan algo tan simple y complejo a la vez”

Antes de la competición o al comenzar una sesión, nos encontramos con la necesidad de incrementar la capacidad de trabajo progresivamente, ya que después del descanso prolongado, debido a la inactividad, el organismo se encuentra en un estado de laxitud, de falta de tonicidad, con sensación de apatía y pereza, sensaciones que debemos vencer antes de encontrarnos activos. Cuando comenzamos una actividad dinámica estas sensaciones comienzan a abandonarnos



lentamente, consiguiendo la predisposición para el trabajo. A esta actividad de incremento de la capacidad de trabajo se le denomina calentamiento.

Es decir, es el conjunto de actividades o ejercicios, primero de carácter general y luego específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física, superior a la normal (entrenamiento o competición), con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas del deportista y disponerle para un rendimiento máximo (Álvarez del Villar, 1983).

Analizando la definición expuesta podemos deducir que los objetivos de la realización de un calentamiento son principalmente: prever la aparición de lesiones y preparar física, fisiológica y psicológicamente al sujeto para la actividad de la parte principal o la competición.

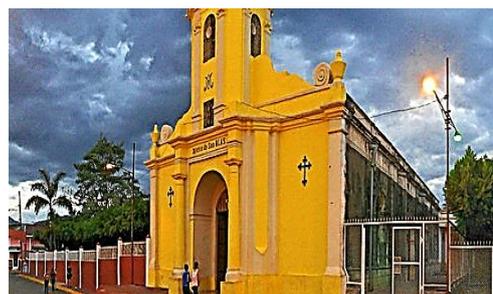
El calentamiento y estiramiento de los músculos incrementa la elasticidad y disminuye la posibilidad de tirones y desgarros musculares. Psicológicamente, nos ayuda a controlar la ansiedad y sirve como mecanismo de desviación del estrés, además de mejora la disposición psíquica, la percepción sensorial y la atención, así como la activación de determinadas estructuras centrales.

A nivel fisiológico, no solo prepara la musculatura, sino también el sistema cardiorrespiratorio y neuromuscular. Primero se aceleran los latidos del corazón y la frecuencia respiratoria, activados por la demanda de sangre, nutrientes y oxígeno y por la necesidad de la eliminación y los metabolismo de desecho, lo que se traduce en un incremento de la vascularización periférica y la transpiración.



Marco Contextual

Chichigalpa es un municipio y ciudad del departamento de Chinandega en Nicaragua. Se ubica en las cercanías del Cristóbal. Situada en el km 119 carretera panamericana a Chinandega.



Fue elevada a la categoría de ciudad el 25 de septiembre de 1894. Es conocida como la tierra del Ron y del Azúcar. Existe un refrán regional que dice: "Chichigalpa donde los ríos son de guaro (licor) y las piedras de azúcar", en contraposición a un viejo refrán referente al departamento de Chontales que dice: "Chontales donde los ríos son de leche y las piedras de cuajada".

Esto se debe a que Chichigalpa se encuentran establecidas dos de las más grandes empresas en Nicaragua: una azucarera, el Ingenio San Antonio (el más grande de América Central) y la otra licorera la Flor de Caña, ambas fusionadas bajo la corporación SER (Sugar Energía Rum). Compañía Licorera Nicaragüense y el.

Altitud: 76 msnm - Latitud: 12° 34' 00" N - Longitud: 087° 01' 59" O

Es un lugar muy caliente, característico de la zona occidental de Nicaragua.

Esta localidad del occidente del país fue un reducto indígena que estuvo a cargo del Padre Fray Ramón Rojas, prueba de ello es la edificación conocida como Iglesia del Pueblito, ubicada exactamente en el lugar de fundación del pueblo pero destruida por un terremoto en el año de 1885. Hoy Chichigalpa es sólo una extensión de donde se fundó originalmente. Un dato poco conocido es que Chichigalpa fue el primer municipio del país que instituyó la educación pública obligatoria en el siglo XIX. Antes de la llegada de los españoles, Chichigalpa estaba habitado por tribus pertenecientes al grupo Maribios, esta cultura abarcaba otros pueblos como Posoltega y Quezalaguaque.

Durante la época colonial Chichigalpa perteneció al Corregimiento del Realejo - este Corregimiento abarcaba también El Viejo y Chinandega.

Entre 1642 y 1700 se constató que Chichigalpa tenía 200 indios que pagaban tributo.



En junio de 1751 Chichigalpa fue visitada por el Obispo Pedro Agustín Morel de Santa Cruz. Señaló que en esos años el santo patrono de Chichigalpa era La Purificación, y que el pueblo se encontraba situado "en un llano alegre, montuoso y con buena agua, su clima es templado". En ese año, Chichigalpa tenía 40 casas de indios que dependían del corregidor del Realejo, 62 familias y 292 habitantes. Respecto a las actividades económicas se señala la existencia de "chacras y labores de los vecinos". En 1776 la población se elevó a 990 habitantes, de ellos 232 eran indios. En 1776 la división político-administrativa de la provincia fue modificada, según la idea reformadoras de Carlos III. Nicaragua fue dividida en cinco partidos, León, Matagalpa, El Realejo, Sutiaba y Nicoya. Chichigalpa pasó a ser un anexo de la parroquia de Posoltega, que a su vez pertenecía al partido de Sutiaba.

En 1813 llegaron a Chichigalpa 8 frailes españoles de la Orden Recoletos, quienes fundaron una reducción indígena a orillas del pueblo. Esta fue hecha con indios "caribes" reducidos a la cristiandad. Permanecieron durante 14 años y construyeron el templo de Guadalupe, pero esta iglesia se destruyó durante un terremoto el 11 de octubre de 1855. Todavía se encuentran sus ruinas en el lugar conocido como "el Pueblito".



En 1840 Chichigalpa fue elevada a la categoría de Pueblo. El 5 de febrero de 1858 obtuvo el título de Villa. En 1877 el Prefecto de Chinandega don Perfecto Tijerino atestiguó que Chichigalpa tenía 3,000 habitantes y de ellos 240 eran ciudadanos -

El 25 de septiembre de 1894, estando el presidente Zelaya, Chichigalpa fue reconocida como Ciudad, el alcalde la época era Jesús Valle Ramírez. Chichigalpa se insertó como un importante centro de producción de cultivos de agroexportación; la primera desmotadora que se conoció en Nicaragua fue instalada en su jurisdicción por concesión municipal el 10 de junio de 1904 por un ciudadano de apellido Kautz. Posteriormente, Chichigalpa llegó a destacar por la producción de algodón y azúcar para la exportación.

El vocablo "Chichigalpa", es de origen náhuatl, compuesto de dos voces "chichi" que significa pezón de mujer o "chicha" como se dice actualmente, y "galpa" que significa



pueblo. El nombre "Chichi" era dado al volcán San Cristóbal por su forma y fue extendido al pueblo indígena ubicado en sus faldas.

Chichigalpa dado su potencial agropecuario y su posición geográfica ha sido durante muchos años, uno de los municipios con mayor desarrollo económico tanto a nivel departamental como regional y nacional. Su historia económica inicia con las actividades de corte de maderas de exportación, las haciendas añileras y ganaderas.

En los últimos 5 Años, Chichigalpa es un Municipio completo, discos, bares, casinos, bancos, Súper Mercados, Restaurantes de comida rápida Y Restaurantes de Comida a La Carta, Parques con Wifi que Cubre grandes Plazas, Canchas, Hoteles, Iglesias de Todas las Religiones pero en especial La Iglesia Católica que Predomina, Parque Temático como El Tour Flor de Caña, Hospitales Privados y Públicos, Museos, Tiendas entre otros negocios.

Chichigalpa es conocida como la tierra del ron y del azúcar, y no en vano ha sido merecedora de ese título. Esta cálida ciudad se ubica a 130 kilómetros al occidente de la capital en el departamento de Chinandega, y es la cuna del tradicional ron nicaragüense, Ron Flor de Caña.

Hoy, esta ciudad se convierte en un nuevo destino para los turistas que deseen conocer más sobre la historia y proceso de elaboración del aclamado ron de nuestra tierra.

Un tour, seis estaciones;

El tour Flor de Caña, es el primer parque temático en Nicaragua, a través del cual podemos conocer las distintas etapas y remontarnos un poco a la historia del tradicional ron nica.

El recorrido inicia en la primera estación: La estación Chichigalpa; donde muy calurosamente los turistas son recibidos por dos guías y el embajador y gerente de relaciones públicas de Ron Flor de Caña, el señor Mauricio Solórzano, quienes se encargan de dar la bienvenida y explican cómo se divide el tour; en esta estación también se aprovecha a degustar la principal materia prima del ron; la caña de azúcar y su derivado, la melaza.



Este nuevo e innovador concepto en parque temático único en su estilo, crea un espacio diferente a través del cual los visitantes pueden recrearse y aprender un poco sobre la historia y elaboración de Ron Flor de Caña.

La segunda estación es el Cine Adela: esta parada nos permite a través de la magia del cine adentrarnos para conocer la historia y proceso de elaboración de este licor, que la familia Pellas ha conservado y desarrollado por quinta generación consecutiva, y que ha logrado expandir y hacer de esta marca un ron de clase mundial.

Los orígenes de Flor de Caña

Los orígenes se remontan al año 1890, cuando la compañía trata de desarrollar una gran plantación de caña de azúcar, razón por la cual la familia Pellas construyó la primera destilería en el municipio de Chichigalpa. Años más tarde, la fama del ron creció junto a la demanda, y es así que la compañía lo establece como marca en 1937 y para 1999, éste ya se exportaba a los cinco continentes del mundo.

La tercera estación es la Reserva de la Familia: este es un lugar muy especial donde se almacenan los más exquisitos rones, y la reserva más selecta de la familia con rones que datan desde 1890. En este fresco lugar se respira un suave aroma a licor y madera y donde el catador nos brinda una breve reseña de cómo catar el licor para identificar: calidad, cuerpo, textura y sabor del ron, el cual podemos realizar a través del uso de la vista, el tacto, el olfato y por supuesto el gusto del Ron Flor de Caña Centenario 18 años, que es la mayor joya de la familia.

Este licor conserva una suave textura con sabor dulce a vainilla, madera y menta –aunque su proceso de añejamiento es genuinamente puro y no lleva ingredientes adicionales.

Cuarta estación, Embarrilado y elaboración de toneles: en esta estación se puede observar como los artesanos trabajan y arman laboriosamente los toneles, los que son hechos a base de roble blanco, son trabajados cuidadosamente y sellados con fibra de plátano para evitar que el licor una vez envasado no se evapore, pues allí reposarán por muchos años hasta lograr su consistencia y sabor esperado.

Cabe señalar que la empresa es la única que mantiene este proceso de fabricación de sus propios envases (toneles) para los rones; cada tonel tiene una vida útil de 25 años.



La quinta estación la compone la visita a las bodegas Slow- Aged, es el lugar donde se guarda la mayor cantidad de toneles y rones de diferentes edades y variedad como el Ron Flor de Caña Extra Little 4 años, color blanco; y Ron Flor de Caña Centenario 18 años color ámbar caramelo.

Sexta estación: visita al singular y más emblemático “Museo Flor de Caña”, cuya estructura y diseño asemeja la forma de un tonel gigante, el que fue creado y diseñado por arquitectos nicaragüenses, y representa un concepto clásico y contemporáneo que denota muy bien el concepto de la marca Flor de Caña

Este original museo alberga piezas que datan desde 1948 y 1960, como una calculadora, un teléfono de magneto, estampillas entre otros objetos que fueron utilizados en los inicios cuando el Ingenio San Antonio abrió operaciones, mientras en la boutique, se puede encontrar prendas de vestir para dama y caballero alusivas con el emblema de la marca Flor de Caña, así como licores y envases representativos del ron.

Un singular detalle que no puede pasar por desapercibido es la presencia de la histórica locomotora ubicada en la estación Chichigalpa, que servía para transportar la caña de azúcar y a los colaboradores desde Chichigalpa hacia el Ingenio San Antonio, desde el año 1890.

- Ruinas de la iglesia de Nuestra Señora de Guadalupe (El Pueblito)
- Ingenio San Antonio
- Compañía Licorera de Nicaragua S.A.(Flor de Caña, uno de los licores más finos del mundo)
- Volcán San Cristóbal (el más alto de Nicaragua)
- Producción de etanol
- Palacio de la Cultura Chichihualtepec y Museo Arqueológico
- Parque La Estación
 - El Volcán San Cristóbal es el volcán más alto de Nicaragua. Se ubica en el suroeste del país, y hace una linda escena para los habitantes del municipio de Chichigalpa, Chinandega. Es también uno de los volcanes más activos de Nicaragua, debido a que se erupciona a menudo (aunque sea liviano).
 - San Cristóbal es parte de un complejo volcánico de cinco miembros que comparte con él el mismo nombre. El Chonco se ubica a 4 km al oeste, y el



Moyotepe está a 4 km al noreste. El Volcán Casita está conjunto a la costilla oriental del volcán, lo cual enterró a un pueblo con un derrumbe catastrófica de tierra en el 1998. Se ven todavía hoy las marcas del dicho derrumbe en la faz del Casita. Por fin, La Pelona cae al lado oriental del complejo.

El municipio está compuesto por territorio en la Planicie del Pacífico, aproximadamente el 75 % del área; en la Cordillera de los Maribios - Volcanes Casita y San Cristóbal -, 15% del municipio y una pequeña área costera que representa el 10% del área municipal, esta última área a partir de las revisiones de los límites municipales ha quedado reducida y una buena parte de ella ha pasado al municipio de El Realejo. El clima se define como dominado por masas de aires ecuatoriales y tropicales. El año hidrológico se divide en dos períodos bien definidos: período seco, de noviembre a abril y un período lluvioso de mayo a octubre. Durante la época de lluvia suele ocurrir un período seco entre julio y agosto (canícula). Este patrón de lluvia es el que gobierna los calendarios de siembra y cosecha para la mayoría de los cultivos. La precipitación promedio anual en el municipio es de 1,841 mm, en el invierno el promedio es de 1,948 bajando en verano a 109 mm. El rango de oscilación mensual es de 0 a 468 mm y su variación anual oscila entre 1,057 mm a 3,400

En 1890, junto a 4 empresarios visionarios, un comerciante genovés llamado Francisco Alfredo Pellas Canosa, organizó la Nicaragua Sugar Estatus Limitad, con el objetivo de fundar un ingenio azucarero de alta producción. Es así como nace el Ingenio San Antonio, hoy Ser San Antonio. La compañía fue inscrita en Londres, Inglaterra en ese año y en Granada, Nicaragua, 40 años después.

En el siglo XIX, la primera zafra del Ingenio San Antonio produjo cerca de 40 mil quintales de azúcar. En 1959 alcanzó el millón de quintales. La zafra 2006-2007 superó los 5 millones de quintales y actualmente la producción es de aproximadamente 7 millones de quintales. Los rendimientos agrícolas e industriales de Ser San Antonio están entre los más altos del mundo. Es fuente de empleo para más de 9 mil personas en tiempo de zafra.

SER San Antonio inició siendo una central azucarera y con el tiempo se ha ido diversificando hasta convertirse en un moderno complejo agro-energético eficiente y eco amigable, que se dedica a la producción y procesamiento de azúcar, biocombustible, alcohol, energía eléctrica, camarones y melaza. Las oficinas



corporativas se encuentran ubicadas en Managua, Nicaragua. La Planta está localizada a 120Km al noroeste de Managua, en Chichigalpa, Chinandega y a 30 Km del Puerto de Corinto, en el Pacífico de Nicaragua.

SER San Antonio es pionera en RSE. Al igual que el resto de empresas del Grupo Pellas, enfoca sus prácticas de Responsabilidad Social alrededor de cuatro ejes: Colaboradores, Comunidad, Medioambiente y Mercado y Competitividad.

Pertenece a la identidad corporativa SER, que agrupa a las empresas agro energéticas y licoreras que el Grupo Pellas tiene en Centroamérica.

Centro: Escuela San Luis Gonzaga

Este centro se encuentra ubicado en el departamento de Chinandega municipio de Chichigalpa, en la esquina de la casa cural de la parroquia San Blas frente a la plaza parque Rubén Darío. Nuestro centro atiende a estudiantes de las comunidades urbanas y rurales de los turnos: **matutino, vespertino** en la actualidad constamos con una matrícula de 334 alumnos.

Matutino 151 Vespertino 183

La que es atendida por 17 docentes.

11 en el Turno Matutino.

6 en el Turno Vespertino.

7 Administrativos.

Estructura Física

Cuenta con:

3 Pabellones.

1 Centro de tecnología Educativa

En el Área Administrativa se Cuenta con.

1 Director.

2Subdirectoradas.

1 Secretaria

1Conserje

1 C P F

Este centro escolar inicia el 15 de mayo de 1959 según resolución ministerial N. 781 fundada por Monseñor Víctor Manuel Soto Gutiérrez.



Con la modalidad de kínder Garden, primaria incompleta y secundaria. Este centro fue clausurado en 1988 pero al año siguiente el mismo presidente Daniel Ortega se lo devuelve. Iniciando su segunda etapa en 1991 siendo el director de primaria el Lic. William Martínez Soto quien sigue en su cargo actualmente. En 1997 incorpora al Pensum de manera oficial las asignaturas de Educación en la Fe, Computación e inglés.

Desde que este centro abrió sus puertas era costeado por el gobierno, sino hasta en 2007 fue sustentado por la confianza que depositaron los padres de familia.



Marco conceptual

En este capítulo podemos realizar o diseñar un pequeño glosario de palabras que va dirigido para todas y todos nuestros amables lectores de un tema tan lindo como es el calentamiento en la disciplina de Educación Física y Deportes.

A continuación detallamos cada una de las palabras como investigadores consideramos serán de mucha utilidad para comprensión de nuestro tema de investigación.

DEFINICIÓN: Es el conjunto de actividades físicas y psicológicas al realizar antes de la práctica principal con un marcado carácter preparatorio e higiénico, que está estructurado de forma sistemática y que tiene por finalidad adaptar al organismo para dicha actividad posterior.

Tipos de calentamiento:

El calentamiento está estructurado de la siguiente manera

Calentamiento dinámico general: Es la realización de ejercicios que tengan una actividad vascular, orgánica y muscular. De igual manera está formado por todo tipo de desplazamiento básico.

Calentamiento específico:

Es la práctica de todos los movimientos anteriores a la práctica, se realizan de acuerdo a la disciplina motriz con el objetivo de calentar directamente los músculos implicados con la actividad.

Calentamiento estático:

Su objetivo es activar los grupos musculares y articulaciones implicados en la tarea, compuesto por los ejercicios de estiramientos.

Calentamiento activo:

Este lo podemos realizar mediante juegos lúdicos para reanimar los músculos.



Calentamiento pasivo:

Se puede realizar mediante masajes o por una aplicación general de calor.

Calentamiento mental: Consiste en la representación del gesto con el pensamiento.

CARRERA CONTINUA:

Debe ser una carrera suave, siempre al mismo ritmo para no acelerar demasiado el corazón y siempre sin pararse. Durante cuatro minutos y sin cambios de velocidad

Para qué sirve: Sirve para que poner en funcionamiento toda la sangre de nuestro cuerpo

Acción motriz: Es toda acción que implique determinados movimientos corporales.

Actividad Física: Por actividad física se entiende la realización de cualquier tipo de ejercicio físico, pero con un objetivo perseguido, ya sea por rendimiento, salud y recreación.

Aeróbicos: Ejercicios en forma de baile destinados a incrementar el consumo de oxígeno con la finalidad de mejorar las actividades respiratorias.

Agilidad: Es la capacidad de aprender en corto tiempo movimientos de una difícil ejecución, así como de reaccionar rápidamente con movimientos adecuados ante situaciones cambiantes.

Adolescencia: Podría definirse como el período de la vida de una persona que marca la transición entre la niñez y la adultez.

Anatomía: Ciencia que estudia, clasifica y describe las estructuras y órganos del cuerpo humano.

Anorexia: Es un desorden alimenticio y psicológico a la vez. Esta condición va más allá del control del peso.

Articulación: Estructura que permite unir y movilizar dos segmentos óseos.



Atletismo: Deporte compuesto por actividades de carrera, saltos, marcha y lanzamientos que tiene su origen en los movimientos que ejecutaba el hombre primitivo en su lucha por subsistir en condiciones naturales adversas.

Brazos: Miembro del cuerpo que comprende desde el hombro a la extremidad de la mano.

Brincar: Omitir un objeto a una determinada altura.

Bulimia: Es una enfermedad por la cual come en exceso o tiene episodios regulares de ingestión excesiva de alimentos y siente una pérdida de control.

Calambre: Espasmo doloroso del musculo cuando es expuesto al frio o a los calores intensos.

Capacidades Físicas: Son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos básicos o esenciales para la prestación motriz y deportiva.

Coordinación: Capacidad para moverse en forma eficaz en un espacio determinado.

Cronómetro: Reloj de fabricación muy esmerada para conseguir la mayor regularidad en el movimiento de un tiempo.

Cuclillas: Acurrucado de manera que las asentaduras descansan en los talones.

Cuaderno: Conjunto o agregado de papel doblado y cosidos en forma de libros utilizado para realizar apuntes.

Cuadrúpeda: Ubicarse o desplazarse con apoyo de pies y manos.

Cuerda: Material utilizado para saltar el cual se sujeta de sus dos extremos.

Clasificación de las capacidades físicas: se clasifican en;

Capacidades físicas condicionales o básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.)

Capacidades físicas coordinativas: (agilidad y equilibrio.)



Educación Física: Es un proceso pedagógico que desarrolla capacidades físicas, habilidades motoras, forma hábitos higiénicos y posturales, valores morales, sociales y transmite conocimientos.

Empeine: Parte superior del pie entre el tobillo y el principio de los dedos.

Equilibrio: Es el sentido fisiológico que nos permite mantenernos erguidos sin caernos y que se basa en la capacidad para detectar la aceleración.

Estimulo: Todo aquello que puede provocar una reacción.

Estiramiento: Extensión del musculo más allá de su longitud de reposo.

Fibra muscular: Unidad contráctil básica en todas las actividades que implican flexionar, extender doblar una parte corporal.

Fila: Formados uno al lado del otro.

Flexibilidad: Es la capacidad de realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

Flexión: Acción de doblar un musculo.

Formación: Diseño de una forma o figura

Fuerza: Es la capacidad de un músculo de vencer o mantener un "peso".

Habilidad motriz: Capacidad de producir excelentes resultados de movimientos con el mínimo gasto de energía y tiempo.

Herida: Es una lesión o cortadura en cualquier parte del cuerpo.

Hilera: Formados uno detrás del otro.

Hombro: Parte superior y lateral del tronco de donde nace el brazo

Juego: Es una actividad física o pasiva, libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera.

Lápiz: Barrita de grafito encerrada en un cilindro o prisma de madera que sirve para escribir o dibujar.



Lateralidad: Tendencia a utilizar solo un lado del cuerpo al realizar diversa actividades. La mayor parte de las personas suelen utilizar más el brazo derecho.

Lesiones deportivas: Son las que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico.

Ligamento: Banda de tejido fibroso flexible que une articulaciones o huesos y cartílagos.

Mano: Parte de las extremidades superiores del cuerpo humano.

Músculo: Tejido compuesto por fibras contráctiles encargados de mover diferentes partes y órganos del cuerpo.

Nutrición: La nutrición es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo.

Pierna: Parte del miembro inferior comprendida entre la rodilla y el pie.

Prueba de Eficiencia Física: Constituyen una prueba diagnóstica y un proceso para indagar sobre la condición física de los estudiantes, la que deberán ir en progreso y servirán para determinar el avance de cada estudiante.

Rapidez: Capacidad física de ejecutar movimientos con gran frecuencia o de realizar desplazamientos en tiempos muy breves.

Resistencia: Capacidad física que nos permite soportar esfuerzos en tiempos prolongados.

Recreación Física: Es la realización de actividades lúdicas con carácter de juegos, que son ejecutadas en el tiempo libre, tomando como marco de acción una instalación, un campo deportivo o los recursos que ofrece la propia naturaleza, para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento.

Regla: Instrumento de madera, metal o plástico generalmente de poco grueso y de figura rectangular que sirve para medir.

Repetición: Cantidad de veces que se realizara cierto ejercicio.

Saltar: Levantarse del suelo con impulso para dejarse caer en algún sitio.



Sedentarismo: Es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas y sociales.

Sentadilla: Flexiones de piernas con o sin carga adicional.

Salud: Estado de completo bienestar físico, mental y social.

Silbato: Instrumento pequeño y hueco que produce un silbido cuando se sopla en él.

Tabla: Trozo de madera, u otro material rígido, no muy gruesa, de mayor largo que ancho.

Tendón: Banda fibrosa blanca y brillante que une un musculo a un hueso.

Toxina: Sustancia venenosa existente en el organismo.

Traumatismos: Se aplican como enfermedad neural o mental, o de igual manera también causados por golpes.

Tracción: Acción de tirar, jalar un cuerpo o peso.

Velocidad: Capacidad física de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.



V. HIPOTESIS

Consideramos importante la supervisión o acompañamiento por parte del Ministerio de Educación (MINED) en la correcta aplicación del calentamiento en la clase de Educación Física, Recreación y Deportes en los niños del (5) quinto grado del objeto de estudio.



VI. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable	Concepto	Objetivo	Indicador
Dependiente	Acción de formar o formarse. Educación, Instrucción.	Conocer el grado de formación Pedagógica en Educación Física con que cuentan los docentes del colegio San Luis Gonzaga.	Tipo de formación para el desempeño de las actividades de acuerdo a las necesidades de enseñanza.
Dependiente	Acción y efecto de capacitar. Habilitación.	Desarrollar capacitaciones continuas sobre Educación Física a los docentes y dotarlos de las estrategias necesarias para su desenvolvimiento en el momento de impartir la clase.	Mejor desempeño del docente en el desarrollo de su práctica educativa. Establecimiento de un mejor proceso de Enseñanza - Aprendizaje
Dependiente	Conocimientos que se adquieren gracias a la práctica y la observación, la experiencia es madre de la ciencia.	Conocer el grado de experiencia laboral que tienen los docentes de la escuela en mención.	Mejor desarrollo en el proceso de enseñanza con la utilización de técnicas y estrategias que faciliten el proceso de aprendizaje.
Independiente	Material utilizado para la realización de una clase a o actividades deportivas dentro y fuera del centro.	Conocer el tipo y cantidad de materiales con que cuenta la escuela y el uso que se le da para el desempeño de los docentes al realizar la clase de Educación Física.	Uso de materiales específicos disponibles o material alternativo en el desarrollo de la clase para facilitar el aprendizaje de las técnicas de juego, el desarrollo de las destrezas y las habilidades.



VII. DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de estudio

La metodología de la investigación que se desarrolló describe el proceso científico de la investigación del tema que se aborda y dadas las características del tema se afirma que es de índole descriptivo, en el cual se abarcan aspectos generales de la disciplina de Educación Física, Recreación y Deportes, y su problemática en el Colegio San Luis Gonzaga, para la realización de este estudio y recolectar información se decidió utilizar como instrumento de información la encuesta.

Área de estudio

El área de estudio donde se realizó el presente trabajo es el colegio San Luis Gonzaga en el municipio de Chichigalpa departamento de Chinandega situado en la esquina parroquial de la iglesia San Blas frente al parque Nacional Rubén Darío.

Universo

El colegio “San Luis Gonzaga” en el presente año lectivo cuenta con una matrícula que es de 334 alumnos. Donde nuestro universo fue aplicado a 27 alumnos del (5) quinto grado del objeto estudio.

Muestra de estudio

Nuestra muestra de estudio es de 7 estudiantes en el (5) grado del Colegio San Luis Gonzaga.



Instrumentos de investigación

Para la realización del trabajo de investigación se utilizaron los siguientes instrumentos:

- a) Encuesta:** Con la finalidad de identificar fortalezas y debilidades que enfrentan los maestros del Colegio objeto de estudio para impartir la disciplina de Educación Física, Recreación y Deportes.

- b) Observación:** Mediante la observación de las clases de Educación Física, Recreación y Deportes, realizadas para identificar la importancia de la práctica del calentamiento adecuado y analizar si se cumple con los estándares básicos de calidad, de acuerdo a los objetivos establecidos por el Ministerio de Educación.



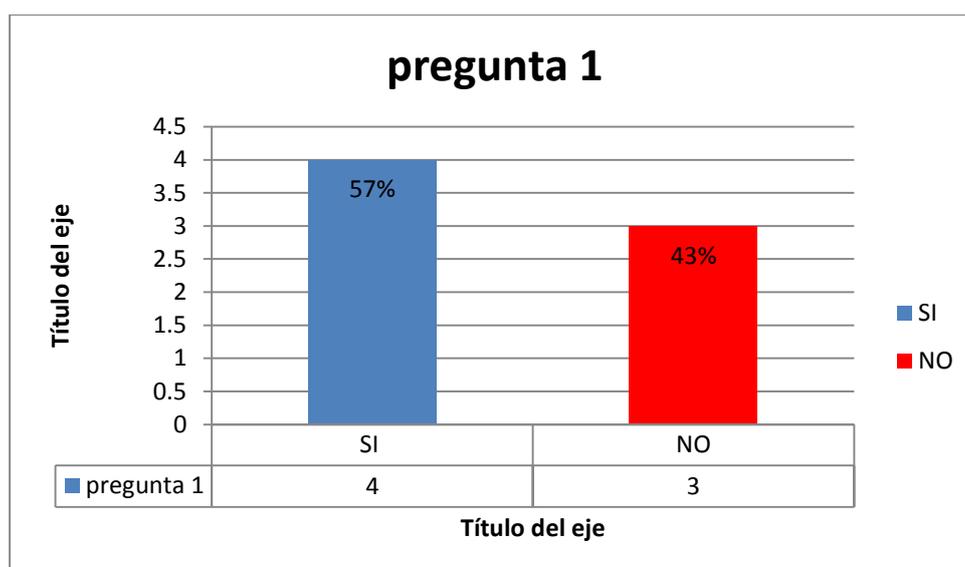
VIII. RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

Resultados de los estudiantes

Los resultados obtenidos en nuestro estudio después de aplicar el instrumento a los estudiantes del Colegio San Luis Gonzaga, con el objetivo de investigar sus conocimientos que poseen acerca de los beneficios que produce la práctica de la Disciplina de Educación Física Recreación y Deportes en los niños del (5) quinto grado de dicho centro educativo.

Gráfico: No 1

Les gusta el calentamiento en la clase de Educación Física Recreación y Deportes.

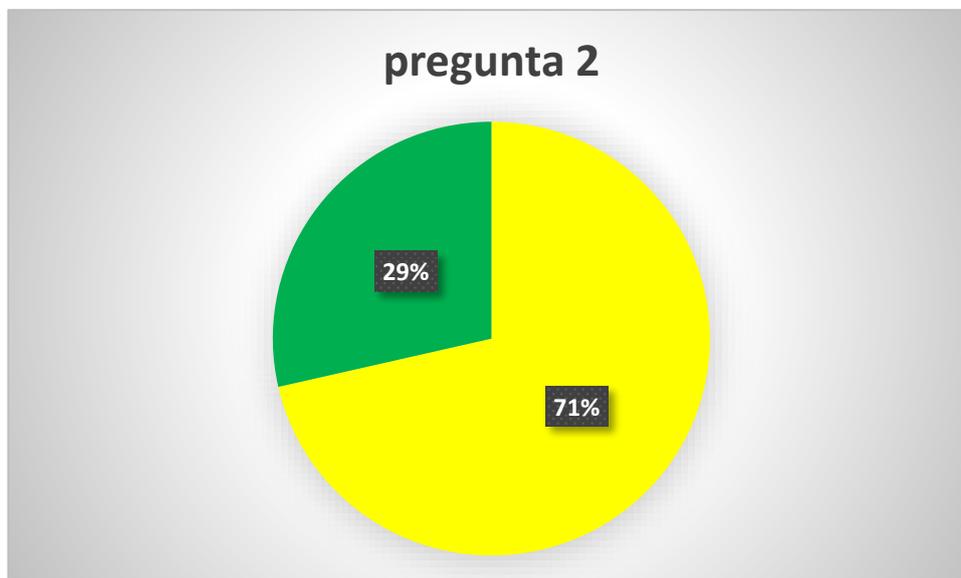


De los encuestado que fueron un total de 7 estudiantes, 4 expresaron que si les gusta el calentamiento en la clase, los cuales equivalen a un 57% y los 3 alumnos restantes que equivalen a un 43% dijeron que nos les gusta el calentamiento en la disciplina de Educación Física ,Recreación y Deportes.



Gráfico: No 2

Considera de importancia el calentamiento en la clase de Educación Física Recreación y Deportes



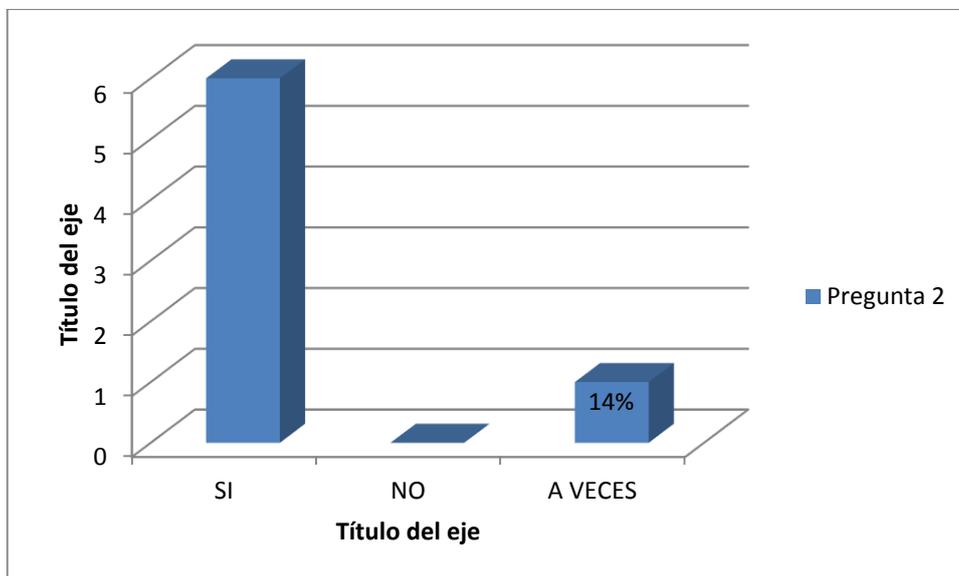
Respuesta	Alumnos	%
Si	5	71%
No	0	0
A veces	2	29%

De los encuestados que fueron un total de 7 estudiantes ,5 expresaron que si equivaliendo a un 71%, donde 2 estudiantes expresaron que a veces que equivale a un 29% es importante la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes.



Gráfico: No 3

Les gusta calentar antes de jugar en la clase de Educación Física Recreación y Deportes.



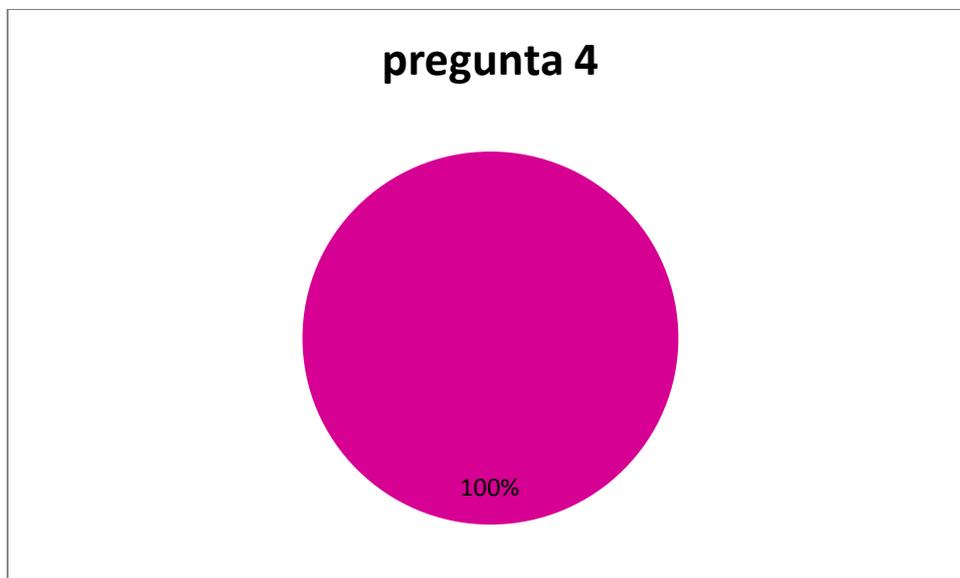
Respuesta	Alumnos	%
Si	4	57%
No	2	29%
A veces	1	14%

Del encuestado que fueron un total de 7 estudiantes donde 4 expresaron que si les gusta, los que equivalen a un 57%, 2 dijeron que no les gusta, los cuales equivalen a un 29% y 1 alumno dijo que a veces le gusta, el cual equivale a un 14%.



Gráfico: No 4

**El profesor es dinámico en el calentamiento de la clase de Educación Física
Recreación y Deportes.**



Respuesta	Alumnos	%
Si	7	100%
No	0	0
A veces	0	0

De los encuestado que fueron un total de 7 estudiantes todos dijeron que si es dinámico en la clase de Educación Física Recreación y Deportes equivalente a un 100%.

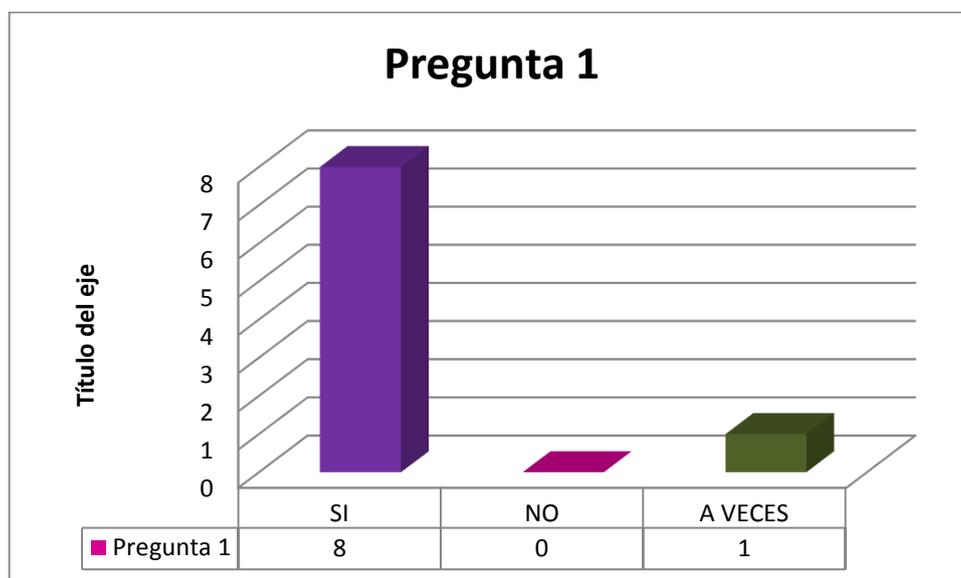


Resultados de los docente

Los resultados obtenidos en nuestro estudio después de aplicar el instrumento a los docentes del colegio San Luis Gonzaga, con el objetivo de investigar los conocimientos que poseen acerca de los beneficios que produce la práctica de la Disciplina de Educación Física, Recreación y Deportes en los niños del quinto grado de dicho centro educativo

Gráfico: No 1

Realiza calentamiento siempre antes de iniciar la clase de Educación Física Recreación y Deportes.



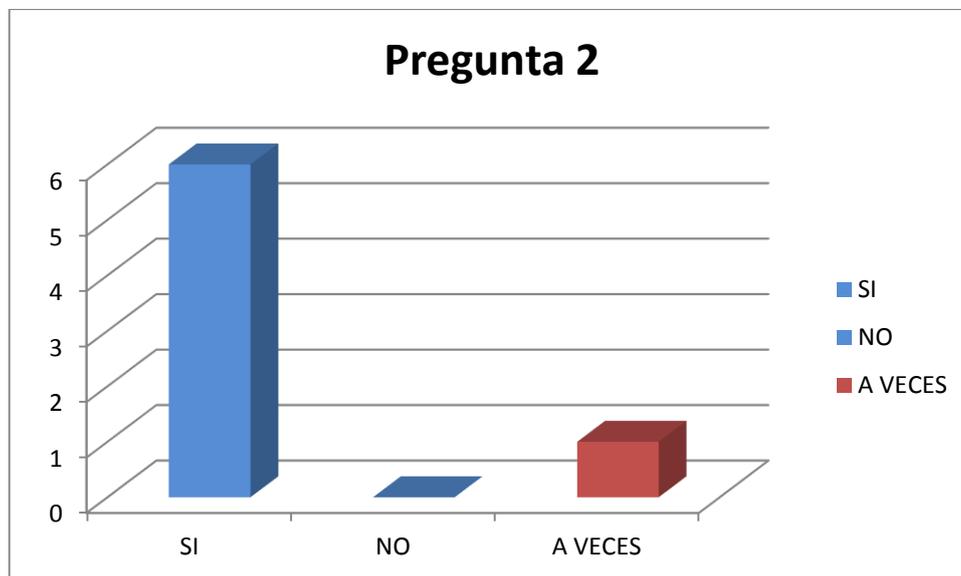
Respuesta	Docentes	%
Si	8	89%
No	0	0
A veces	1	11%

De los encuestado que fueron un total de 9 docentes, 1 que equivale a un 11% expreso que a veces y los 8 docentes restantes que equivalen a un 89% dijeron que si lo realizan antes de la clase Educación Física Recreación y Deportes.



Gráfico: No 2

El calentamiento va dirigido al contenido principal de la clase de Educación Física Recreación y Deportes.



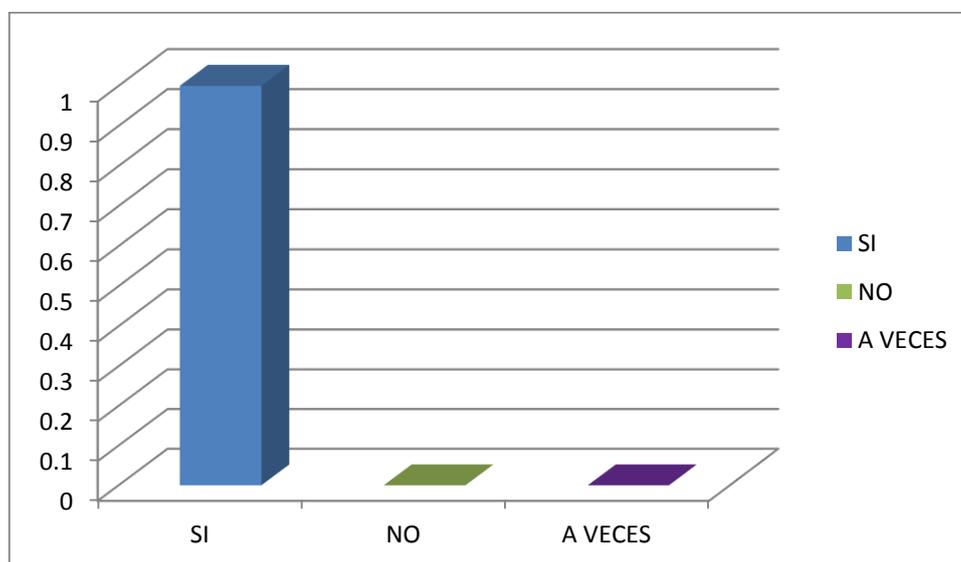
Respuesta	Docentes	%
Si	2	22%
No	0	0
A veces	7	78%

De los encuestado que fueron un total de 9 docentes donde 2 docentes que equivalen a un 22% dijeron que a veces va dirigido , 7 de ellos que equivalen a un 78% dijeron que si dirigen el calentamiento dirigido al tema principal.



Gráfico: No 3

Le gusta impartir la clase de Educación Física Recreación y Deportes.



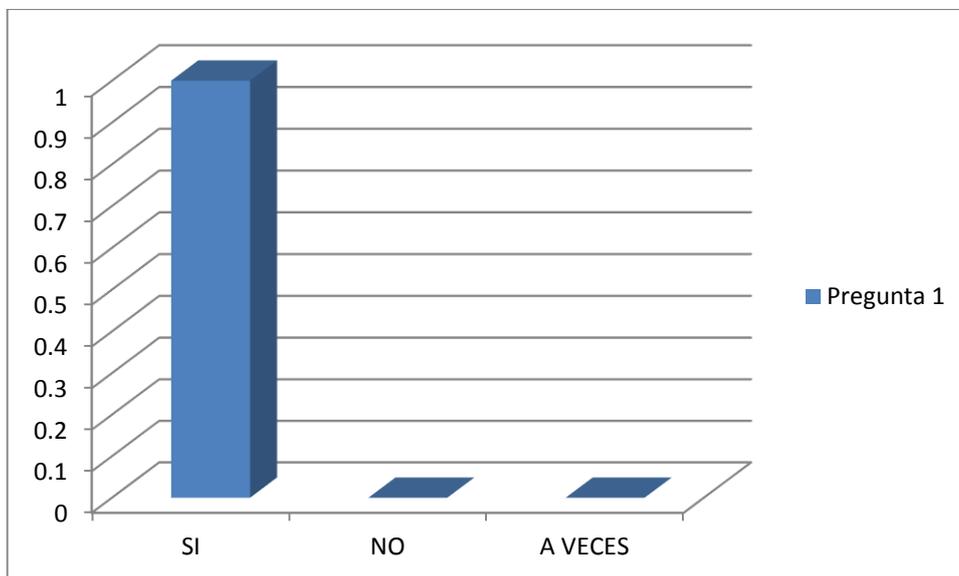
Respuesta	Alumnos	%
Si	3	33%
No	1	11%
A veces	5	56%

De los encuestado que fueron un total de 9docentes , tres de ellos que equivalen a un 33% les gusta impartirla , uno de los docentes que equivale a un 11% dijo que si le gusta y a los cinco profesores restantes que equivalen a un 56% dije que a veces les gusta impartir dicha disciplina.



Gráfico: No 4

Considera hay que darles capacitación sobre la disciplina de Educación Física Recreación y Deporte.



Respuesta	Docentes	%
Si	9	100%
No	0	0
A veces	0	0

Delos encuestado que fueron 9 docentes todos consideran que si es importante la capacitación para impartir la clase de Educación Física Recreación y Deportes lo que equivale a un 100%.

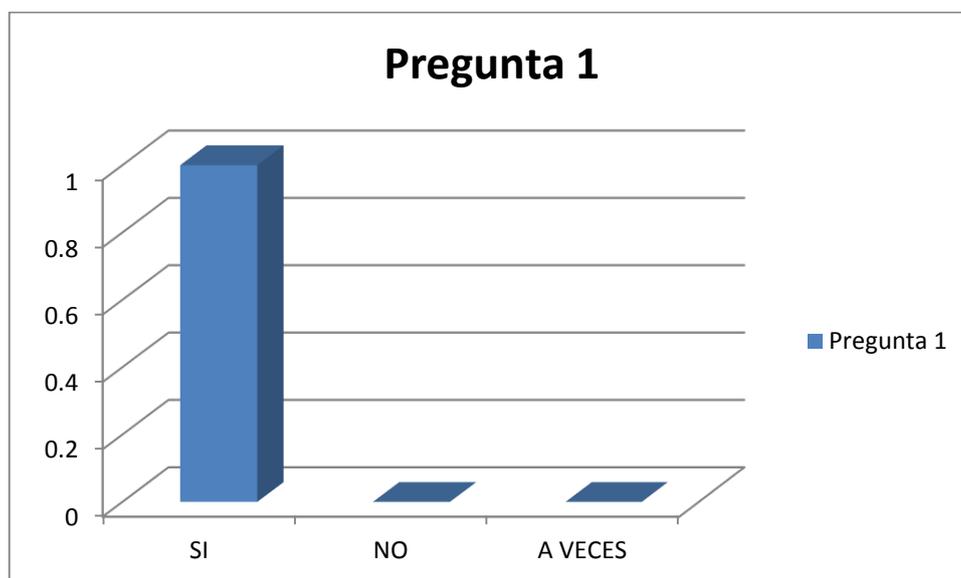


Resultados del director

Los resultados obtenidos en nuestro estudio después de aplicar el instrumento a los director del colegio San Luis Gonzaga, con el objetivo de investigar los conocimientos que poseen acerca de los beneficios que produce la práctica de la Disciplina de Educación Física Recreación y Deportes en los niños del quinto grado de dicho centro educativo.

Gráfico: No 1

Conoce acerca del calentamiento en la clase de Educación Física Recreación y Deportes.

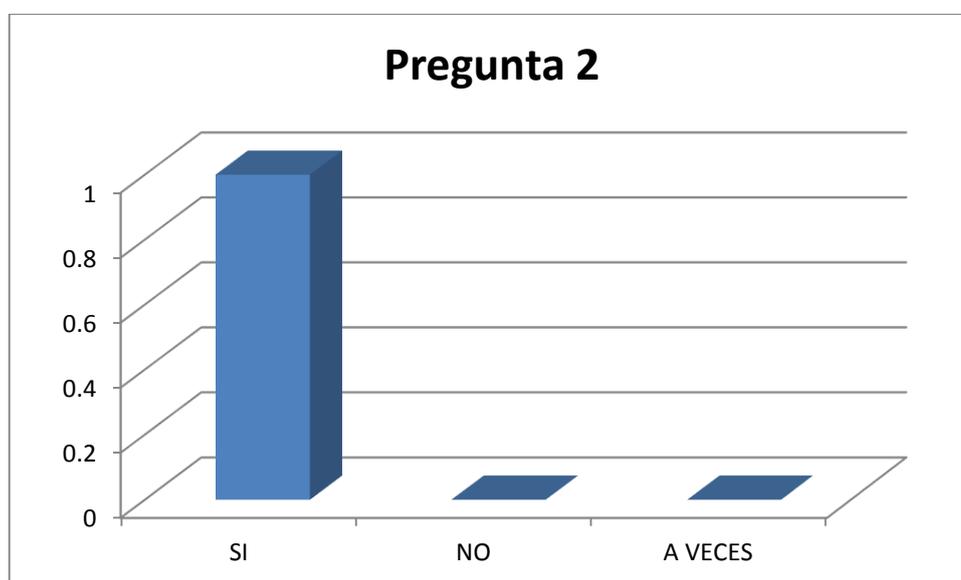


El director dijo si conoce algo sobre disco ítem lo cual equivale a un 100%.



Gráfica: No 2

Considera se deben capacitar a los maestros de su centro en esta disciplina.

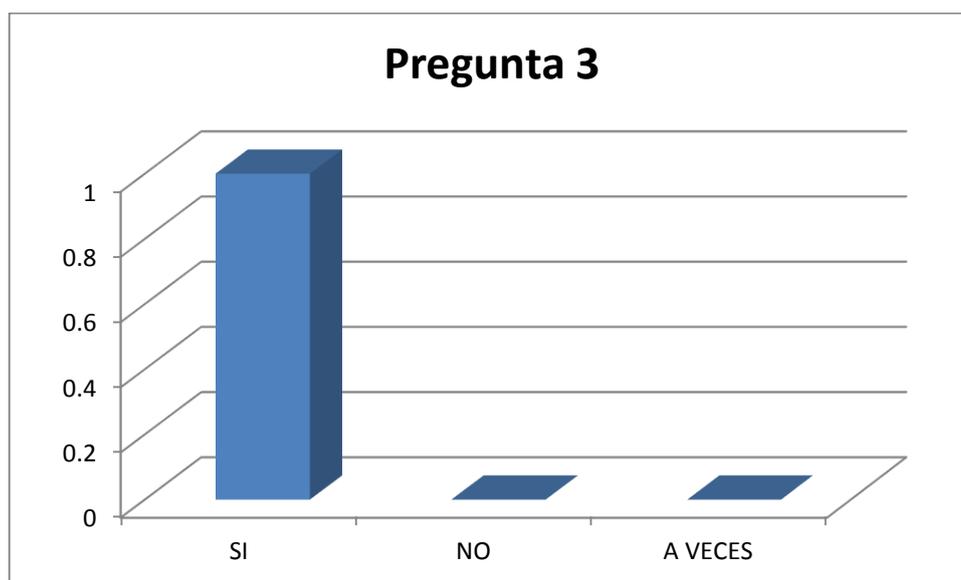


De igual manera el director del centro expreso que si lo cual equivale a un 100%.



Gráfica: No 3

Las instalaciones presentan las condiciones para impartir la clase de Educación Física Recreación y Deportes.

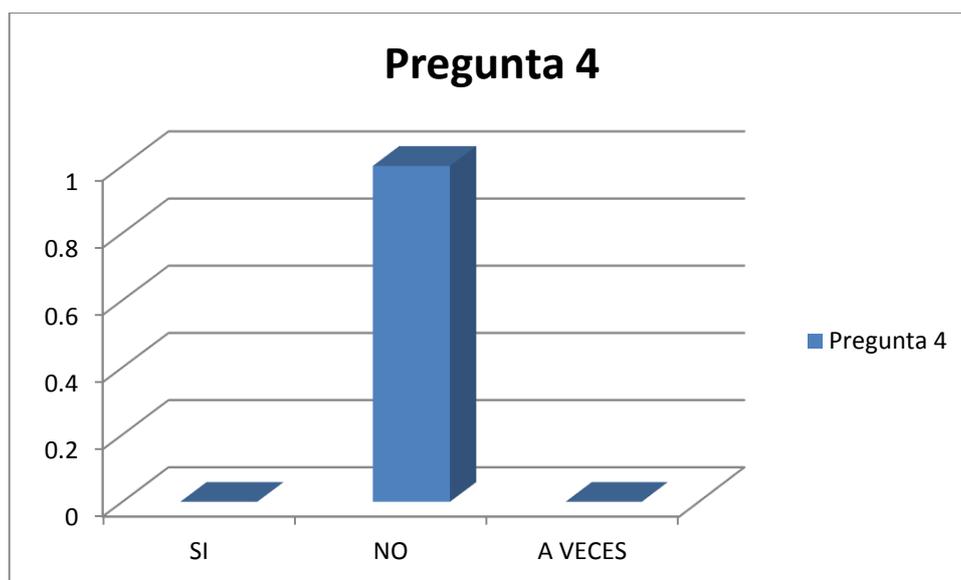


De igual manera el director del centro expreso que si lo cual equivale a un 100%.



Gráfica: No 4

Los maestros planifican la clase de Educación Física Recreación y Deporte.

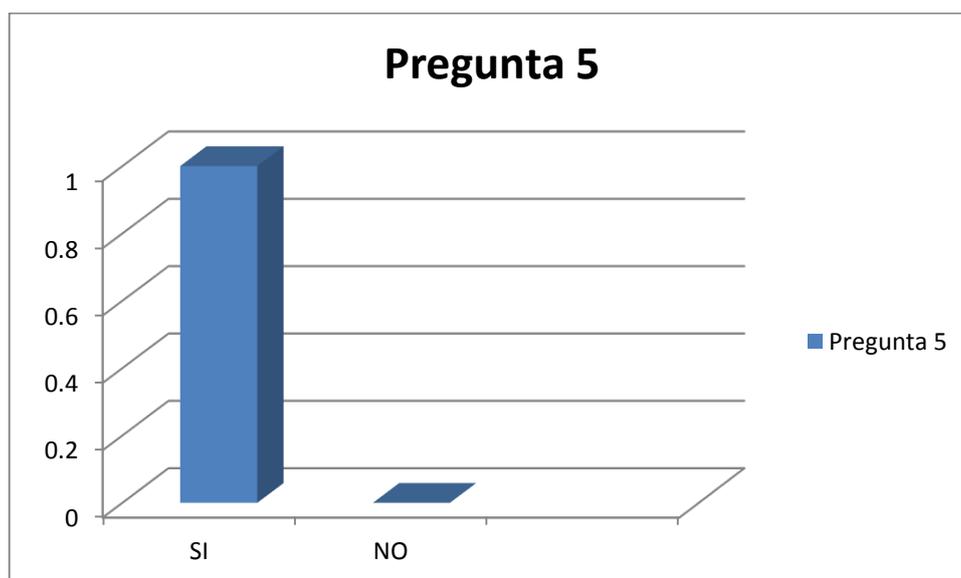


Todos los encuestados dijeron que si se divierten al momento de realiza la práctica de la disciplina de Educación Física Recreación y Deporte, dando un resultado de 100%.



Gráfico: No 5

Considera de importancia que sus docentes conozcan acerca de la disciplina de Educación Física, Recreación y Deporte.





IX. ANALISIS DE RESULTADOS DE ENCUESTA

Resultados de la Encuesta a Estudiantes:

De los siete alumnos encuestados cuatro que equivalen al 57% respondieron que si les gusta el calentamiento en la clase de Educación Física y el tres que equivale al 43% que no por lo tanto en el segundo ítem 29% considera la importancia de dicha actividad en la clase y 43% no lo consideran y el 28% a veces, por lo tanto el tercer ítem podemos analizar que el 57% les gusta calentar antes de jugar en clase de Educación Física y el 28% no , y el 15% a veces .

En el cuarto ítem el 57% considera que el maestro es dinámico con el procedimiento y el 43% que no es dinámico.

Resultados de Encuesta a Docentes:

Dentro del marco pedagógico los docentes del centro encuestados fueron nueve de los cuales uno que equivale al 11% respondió que a veces realiza el calentamiento y los otros ocho maestros que equivale al 89% expresaron que es importante realizar el calentamiento . En el segundo ítem de la encuesta dos que equivalen al 22% opinaron que a veces el desarrollo de la clase va dirigido al tema principal y siete de ellos que equivalen al 78% expreso que no, por lo consiguiente. En el tercer ítem , tres maestros que equivalen al 33% expresan que les gusta impartir la disciplina de Educación Física , donde cinco maestros que equivalen al 56% dijeron que a veces impartirla donde un docente que equivale al 11% expreso que no le gusta dar la clase de Educación Física , por lo tanto los maestros. En el cuarto ítem o pregunta, los nueve maestros que equivalen a un 100% consideran de mucha importancia las capacitaciones a todos los docentes para impartir un adecuado calentamiento dentro del desarrollo de la disciplina de Educación Física, Recreación y Deporte.



Resultados de Encuesta al Director:

En cuanto a los antecedentes que este colegio la formación pedagógica en Educación Física de los estudiantes, el director menciona que el currículo nacional vigente es el patrón por el cual la Escuela Normal toma en cuenta cuáles son las áreas y disciplinas en las que se va a trabajar.

En la formación general de los futuros maestros de la Educación Primaria, dijo que se incluye la teoría y la práctica; el actual Plan de Estudio comprende la inclusión del Componente Curricular de: Didáctica de la Educación Física , Recreación y Deportes.

En lo que respecta la directora de este Colegio el cual equivale al 100% menciona y sostiene que es de mucha importancia que sus docentes obtengan más conocimientos de cómo desarrollar la disciplina de Educación Física Recreación y Deporte.



X. CONCLUSIONES

Esta investigación se basó en revisión de documentos oficiales del Ministerio de Educación (MINED), observación, encuesta al docente, estudiantes y a director de la escuela objeto de estudio,

Las conclusiones:

Con base en los datos obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes del COLEGIO SAN LUIS GONZAGA del municipio de Chichigalpa.

La población de docentes total del colegio, es de 17 maestros.

2 de estos docentes imparten la disciplina de Educación Física a pesar de no contar con el título que los avale como licenciados en esta materia.

Es evidente la falta de capacitación en el área objeto de estudio, lo cual resulta en la poca o ninguna formación en Educación Física, Recreación Y Deportes que reciben los niños y las niñas

Es importante resaltar que los maestros de la escuela en mención manifestaron no contar con material deportivo necesario para poder realizar una clase más atractiva para sus alumnos lo que limita aún más poner en práctica los raquícos conocimientos que sobre esta disciplina poseen, puesto solo cuentan con un balón de juego en mal estado el que es utilizado según la creatividad del docente.

Expresaron los docentes que la mayor parte del tiempo asignado para la disciplina es utilizado para el reforzamiento de otra materia del área cognoscitiva, lo que evidencia el poco interés por el desarrollo de la clase de Educación Física, esto es debido a que el (MINED), no provee a las escuelas del material deportivo necesario para el desarrollo de las actividades y juegos deportivos tan necesarios para los niños a pesar de existir programa específicos a desarrollar.

El 100% (9 maestros) están interesados en que el MINED, impulse y organice capacitaciones en conjunto con los docentes egresados de la carrera de Educación Física de la UNAN-León, con el objetivo de actualizarse los conocimientos



necesarios acerca de la disciplina tanto para todos los maestros de grado del sector urbano, lo que les permitirá interesarse por el desarrollo de la disciplina en el centros de estudio objeto de estudio, con el fin de desarrollar el interés y actitud deportiva en los niños y niñas.



XI. RECOMENDACIONES

En base a los resultados de la encuesta realizada a los estudiantes del colegio objeto de estudio respecto a las dificultades que ellos presentan al momento de recibir la clase de Educación Física, Recreación y Deportes debido a las limitaciones que estos tienen por la falta de asimilación sobre la metodología al impartir el calentamiento.

Nosotros como grupo investigativo consideramos que es conveniente establecer un rol de capacitaciones en los diferentes temas al menos una vez al mes, al mismo tiempo mantener el intercambio de experiencias con otros profesores determinando un rol de acompañamiento pedagógico por parte del Ministerio de Educación (MINED), constante con el fin de proporcionar todos los elementos técnicos que les ayudaran a un mejor desarrollo al momento de impartir la disciplina, así como despertar el interés tanto en los niños como en los mismos docentes cumpliendo de esta manera con el proceso de enseñanza aprendizaje como elemento fundamental de la educación.

A continuación se presenta cuadro de la propuesta pedagógica con las actividades sugeridas para capacitación de los docentes:



Propuesta pedagógica

“Propuesta Pedagógica para la preparación y actualización continua de los docentes que imparten la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes en el COLEGIO SAN LUIS GONZAGA de Chichigalpa.

ACTIVIDADES (capacitaciones)	OBJETIVOS	METODOLOGIA	PARTICIPANTES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
Estudiar los tipos de calentamiento en la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes.	Que los docentes conozcan todo lo concerniente al desarrollo de la clase de Educación Física.	Teoría	Docentes del centro en mención.	1 hora	Material didáctico e importancia de la disciplina.		Verificar si los docentes se apropiaron atreves de la capacitación de los conocimientos necesarios sobre el desarrollo de la disciplina.
Estudiar los tipos de articulaciones, músculos y huesos del cuerpo humano.	Que los docentes se apropien de los conocimientos para manejar el programa de actividades de E.F.R.D.	Teórico - Practico	Docentes	2 horas	Programas de Educación Física.		Comprobar atreves de la práctica que los docentes pueden hacer uso del programa de actividades de E.F.R.D.
Estudiar un poco de primeros auxilios.	Que los docentes sean capaces de realizar un plan de	Teórico - Practico	Docentes	2 horas	Folleto sobre primeros auxilios		Atreves de la explicación verificar la capacidad de los docentes para



	clases haciendo uso de los programas de actividades de E.F.R.D.						presentar un plan de clases con las actividades sugeridas.
Capacitar como realizar el calentamiento en los niños, definiendo la diferencia entre calentamiento de clase y entrenamiento.	Que lo docentes sean capaces de desarrollar una clase haciendo uso de los materiales existentes de acuerdo a las actividades planificadas.	Teórico - Practico	Docentes	1 hora	Material deportivo existente	.	Evidenciar atreves de la observación que los docentes sean capaces de desarrollar una clase de Educación Física poniendo en práctica las actividades planificadas haciendo uso del material existente.
Estudiar nuestra temperatura cardiovascular y corporal.	Que los docentes se apropien de los conocimientos y experiencias transmitidas por los profesores especialistas en la disciplina.	Teórica - Practica	Docentes y Especialistas en la disciplina.	2 horas.	Profesores especialistas: conversatorios		Comprobar que los docentes se apropien de los conocimientos y experiencias suministrados por los profesores especialistas atreves de conversatorios.



<p>Estudiar todo tipo de fracturas ,heridas o fisuras de nuestro cuerpo</p>	<p>Realizar acompañamientos pedagógicos constantes para proporcionar las estrategias necesarias que ayuden a desarrollar una clase con calidad.</p>	<p>Teórica - practica</p>	<p>Docentes y especialistas en la disciplina.</p>	<p>1 hora clase por visita.</p>	<p>Profesores especialistas: Realizar propuestas y estrategias para un mejor desarrollo de la clase.</p>		<p>Verificar si los docentes ponen en práctica en el desarrollo de la clase los conocimientos, experiencias y sugerencias proporcionadas por los profesores. Especialistas en la disciplina.</p>
<p>Capacitaciones en Psicología aplicada a la Educación Física.</p>	<p>Dotar de los conocimientos necesarios que ayudaran a comprender los diferentes tipos de reacciones de los niños en diferentes situaciones de acuerdo al deporte y la forma de tratarlas.</p>	<p>Teórico - Practica</p>	<p>Docentes y Especialista en Psicología Infantil.</p>	<p>2 horas</p>	<p>Material didáctico, conversatorios con especialista en Psicología infantil.</p>		<p>Atraves de la observación comprobar que los docentes se han apropiado de los conocimientos necesarios en Psicología deportiva creando situaciones en las que ellos tengan que buscar la solución de la misma.</p>



XII. BIBLIOGRAFÍA

ALONSO, V. (1990). *Las actividades en la naturaleza*. Curso de asesores Técnicos de Educación Física. Granada.

ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987). *Preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos. Madrid.

ANDERSON, B. (1980). *Estirándose*. Edit. Shelter Publication. Barcelona.

ARRÁEZ, J.M. (1997). *¿Puedo jugar yo?* Proyecto Sur. Granada.

BARBERO J.C. Y OTROS (2000). “La enseñanza individualizada y los juegos y deportes alternativos en Educación Física”. Unidad didáctica: “Aprendo Shuttleball a mi ritmo”.

En la Revista Digital www.efdeportes.com/efd19a/shutle3.htm. Año 5 - Nº 19. Buenos Aires. Revisado en 15/4/2008.

BLÁQUEZ, D. (1998). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde. Barcelona.

BLÁQUEZ, D. (2003). *Evaluar la Ecuación Física*. Inde. Barcelona.

CALAIS, B. (1991). *Anatomía para el movimiento*. Impressions Dumas. Saint-Etienne.

CÁRDENAS, D. (2002-2003). *Apuntes de “Enseñanzas de los deportes de equipo: Baloncesto”*. Sin publicar.

DELGADO, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. ICE. Granada.

DELGADO, M.; GUTIÉRREZ, A. Y CASTILLO, M.J. (1997). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta*. Paidotrobo. Barcelona.

GARCÍA, O. (2004).



El ordenador de bolsillo (PDA-POCKET PC) en la clase de educación física y en el entrenamiento deportivo. En Revista Digital <http://www.efdeportes.com/efd75/pda.htm>. Año 10 - Nº 75. Buenos Aires. Revisado en 20/3/2008.

GRUPO EFICREA (2004) *Bádminton, fíootball, expresión corporal y juegos*. Inde. Barcelona.

HERNÁNDEZ, M. (1997). *Juegos y deportes alternativos*. Ministerio de Educación y Cultura. Ed. Consejo Superior de Deportes. MARTÍNEZ, A. (1996). *La práctica del deporte de orientación en centros escolares y deportivos*. Gymnos. Madrid.

MARTÍNEZ LOPEZ, E.J. (2004). *Aplicación de la prueba de velocidad 10x5 metros, sprint de 20metros y tapping test on los brazos*.

Resultados y análisis estadístico en Educación Secundaria. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 4 (13) pp.1-17

MONTÁVEZ, M. y ZEA, M.J. (1998). *Expresión corporal. Propuestas para la acción*. Recrea y Educa.

MOTOS, T. y ARANDA, L. (1998). *Práctica de la expresión corporal*. Ñaque. Ciudad Real.

POSADA, F. (2000). *Ideas prácticas para la enseñanza de Educación Física*. Agonós. Lérida.

SÁNCHEZ, F. (1992). *Didáctica de la Educación Física y el deporte*. Gymnos. Madrid.

TORRES, J. (1999). *La actividad física para el ocio y el tiempo libre*. Proyecto Sur. Granada.



USERO MARTÍN, F, Y RUBIO PLÁ, A. (1996): *Rugby*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

VICIANA, J. (2001). *Planificar en Educación física*. Reprografía Digital de Granada.

WEBGRAFÍA

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29009260/EF/index.htm>

<http://educacionfisicamiradordelgenil.wikispaces.com/>

<http://consumismoydeporte.blogspot.com.es/>



ANEXOS



Anexo - 1

Encuesta a Estudiantes

Estimados alumnos, somos estudiantes del V año de la carrera “Licenciatura en Ciencias de la Educación con mención en Educación Física y Deportes “de la UNAN-León, estamos realizando nuestro trabajo de investigación titulado:

Importancia del calentamiento en la clase de Educación Física, Recreación y Deporte en el Quinto (5) grado de primaria del colegio San Luis Gonzaga del municipio de Chichigalpa departamento de Chinandega, en el primer semestre del año 2015.

Agradecemos de antemano su colaboración y no omitimos manifestarle que esta encuesta es anónima.

1. Sexo: M_____ F_____.

2. ¿Le gusta el calentamiento en la clase de Educación Física, Recreación y Deporte?

SI _____ NO _____

3. ¿Considera de importancia el calentamiento en la clase de Educación Física , Recreación y Deporte?

Sí _____ No _____ A veces _____

4. ¿Le gusta calentar antes de jugar en la clase de Educación Física y Deporte?

Sí _____ No _____ A veces _____

5. ¿El maestro o maestra es dinámico en el calentamiento de la clase de Educación Física y Deporte?

SI _____ NO _____ A veces _____



Anexo - 2

Encuesta a docentes

Estimados docentes, somos estudiantes del V año de la carrera “Licenciatura en Ciencias de la Educación con mención en Educación Física, Recreación y Deportes “de la UNAN-León, estamos realizando nuestro trabajo de investigación titulado:

Importancia del calentamiento en la clase de Educación Física, Recreación y Deporte en el Quinto (5) grado de primaria del colegio San Luis Gonzaga del municipio de Chichigalpa departamento de Chinandega, en el primer semestre del año 2015.

Agradecemos de antemano su colaboración y no omitimos manifestarle que esta encuesta es anónima.

1. Sexo: M_____ F_____.

2. Realiza calentamiento siempre antes de iniciar la clase de Educación Física, Recreación y Deporte?

SI _____ NO _____ A veces _____

3. ¿El calentamiento va dirigido al contenido principal de la clase de Educación Física, Recreación y Deporte?

Sí _____ No _____ A veces _____

4. ¿Le gusta impartir la clase de Educación Física, Recreación y Deporte?

Sí _____ No _____ A veces _____

5. Considera hay que darles capacitación sobre la disciplina de Educación Física y Deporte?

SI _____ NO _____ A veces _____



Anexo - 3

Encuesta a Directores

Estimados directores, somos estudiantes de V año de la carrera “Licenciatura en Ciencias de la Educación con mención en Educación Física y Deportes “de la UNAN-León, estamos realizando nuestro trabajo de investigación titulado:

Importancia del calentamiento en la clase de Educación Física y Deporte en el Quinto (5) grado de primaria del colegio San Luis Gonzaga del municipio de Chichigalpa departamento de Chinandega, en el primer semestre del año 2015.

Agradecemos de antemano su colaboración y no omitimos manifestarle que esta encuesta es anónima.

1. Sexo: M_____ F_____.

2. ¿Conoce acerca del calentamiento en la clase de Educación Física, Recreación y Deporte?

SI _____ NO _____

3. ¿Considera se deben capacitar a los maestros de su centro en esta disciplina?

Sí _____ No _____

4. ¿Las instalaciones prestan las condiciones para impartir la clase de Educación Física, Recreación y Deporte?

Sí _____ No _____

5. ¿Los maestros planifican la clase de Educación Física, Recreación y Deporte?

SI _____ NO _____ A veces _____

6. ¿Considera de importancia que sus docentes conozcan acerca de la disciplina de Educación Física y Deporte?

SI _____ NO _____

Anexo-4

Foto-1



Como equipo investigador, mostramos otra evidencia con los investigadores, Bachiller Cándida Valeria Chávez Zepeda con los niños y niñas del quinto grado “A” del Colegio San Luis Gonzaga, nuestro compañero del equipo de trabajo se encontraba tomándolos las fotos evidencias de nuestro trabajo de investigación.



Foto-2



Como equipo investigador, mostramos otra evidencia con los investigadores, Bachiller Herson Lorenzo Maradiaga Mondragón con los niños y niñas del quinto grado "A" del Colegio San Luis Gonzaga, nuestro compañero del equipo de trabajo se encontraba tomándolos las fotos evidencias de nuestro trabajo de investigación

Foto-3



Como equipo investigador, mostramos una de las evidencias donde realizamos nuestro trabajo de Investigación, los niños y niñas del quinto grado "A" del Colegio San Luis Gonzaga realizando calentamiento en la clase de Educación Física Recreación y Deportes.

Foto-4



Como equipo investigador, mostramos una de las evidencias donde realizamos nuestro trabajo de Investigación, los niños y niñas del quinto grado "A" Colegio San Luis Gonzaga realizando calentamiento en la clase de Educación Física Recreación y Deportes.

Foto-5



Como equipo investigador, mostramos una de las evidencias donde realizamos nuestro trabajo de Investigación, los niños y niñas del quinto grado “A” Colegio San Luis Gonzaga realizando calentamiento en la clase de Educación Física Recreación y Deportes.

Foto-6



Como equipo investigador, mostramos una de las evidencias donde realizamos nuestro trabajo de Investigación, los niños y niñas del quinto grado "A" Colegio San Luis Gonzaga realizando calentamiento en la clase de Educación Física Recreación y Deportes.



Foto-7



Como equipo investigador mostramos evidencias de la aplicación de encuesta a niños y niñas del quinto grado "A" del Colegio San Luis Gonzaga, municipio Chichigalpa.



Foto-8



Como equipo de investigación, mostramos evidencia de la aplicación de encuesta a la directora del Colegio San Luis Gonzaga del municipio de Chichigalpa, donde realizamos nuestro trabajo de investigación.



Foto-9



Directora y personal docente del Colegio San Luis Gonzaga del municipio de Chichigalpa, donde realizamos nuestro trabajo de investigación.