

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Actividad física en el desarrollo de los adolescentes en su etapa
escolar.

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional en Educación Física.

Autora.

Elizabeth Saravia Galindo

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Actividad física en el desarrollo de los adolescentes en su etapa
escolar.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su
contenido y forma.

Elizabeth Saravia Galindo. (Autora)
Dr. Segundo Alburqueque Silva. (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO

En Tumbes, a los veintiséis días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, el Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Saúl Sunción Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "Actividad física en el desarrollo de los adolescentes en su etapa escolar", optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física a la señora Elizabeth Saravia Galindo.

A las OCHO horas VEINTE minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

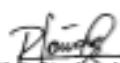
Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, Elizabeth Saravia Galindo queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las OCHO horas con CUARENTA minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Saúl Sunción Ynfante
Secretario del Jurado


Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima
Vocal del Jurado

*A Dios, quien nos da la fortaleza espiritual,
a mis estudiantes por la confianza y apoyo
que me dan día a día, siendo mi fuente de
inspiración para seguir fortaleciendo mis
capacidades en el proceso de mi formación
profesional.*

ÍNDICE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES 11

1.1. La Actividad Física 11

1.1.1. Tipos de actividad física 12

1.2. Beneficios de la actividad física 16

1.3. La adolescencia 19

1.3.1. Actividad física en adolescentes 23

1.3.2. Desarrollo cognitivo 25

1.3.3. Desarrollo Social en adolescentes 26

1.3.4. Desarrollo Psicológico 29

1.3.5. Desarrollo Motor 31

CAPÍTULO II

EDUCACIÓN FÍSICA 33

2.1. Ley que promueve y garantiza la Práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública 36

2.2. La actividad física en la Edad escolar 37

2.3. Importancia de la educación física 39

2.4. Horas de educación física en Básica Regular 40

2.5. La Educación Física. situación actual 41

2.6. Nuevo Enfoque de Educación Física 42

CONCLUSIONES

REFERENCIAS

ANEXOS

RESUMEN

Remontándonos a la historia el hombre para su supervivencia utilizó sus percepciones, su capacidad corporal, sus habilidades motrices, su orientación espacial y temporal. Por ello el ser humano debe reconocer la importancia que tiene en nuestras vidas la actividad física.

Constatado el valor educativo de la actividad física para el desarrollo personal y social de los adolescentes, este estudio pretende analizar dicha práctica y la percepción de éstos sobre el desarrollo humano según su contexto.

El propósito de la presente monografía es contribuir, cómo la actividad física influye en el desarrollo personal y social del adolescente teniendo como aliado la praxis del área de Educación Física en las instituciones educativas.

Palabras claves: Adolescente, Educación, Desarrollo

INTRODUCCIÓN

Actualmente debido al poder adquisitivo, el uso excesivo e inadecuado de la tecnología ha incrementado la necesidad de realizar actividad física, ya que estos cambios han generado el sedentarismo en la persona, cuya repercusión se observa en nuestra salud y fisonomía corporal.

La actividad física no sólo afecta a la salud física, también repercute a la salud psicológica y social, es decir engloba aspectos de expresión, comunicativos, cognitivos, lúdicos e incluso afectivos, que involucra el desarrollo personal y social. Podemos decir entonces que la actividad física a través del movimiento erradica el sedentarismo de nuestra sociedad, y es un mecanismo necesario para la socialización de los estudiantes; por lo que se debe implementar estrategias para motivar a los estudiantes al desarrollo de la actividad física y con la práctica se convierta en un hábito en toda la población estudiantil.

En la etapa de la adolescencia, la persona presenta cambios físicos, sexual, psicológico, que varía según su madurez biológica. La preparación física se convierte en parte importante como entrenamiento integral, pues mejora el rendimiento energético del organismo, la actividad física busca cubrir los vacíos o espacios de ocio del adolescente, con el fin de desarrollar estrategias para la promoción de vida activa en los estudiantes.

En nuestro sistema educativo se considera como área Educación física espacio que busca el crecimiento integral efectivo desde inicial hasta secundaria, que abarca la Educación Básica Regular. Desarrolla disciplina y fortaleza mental que conlleva a vencer obstáculos logrando sus objetivos trazados, no solo en lo deportivo también en lo social e intelectual. El hecho de practicar una disciplina deportiva orienta al estudiante al manejo de la psiquis, por lo que se logra una actitud mental que implica el logro de sus propósitos, siendo buenos y útiles ciudadanos.

La inversión del estado debe priorizar la Educación física como aliado para combatir los problemas sociales, avalada por un profesorado estimulado por una remuneración y preparación que les asegure una vida digna para ellos y sus familias. Se debe focalizar en la preparación integral de nuestros estudiantes y no en el deporte competitivo que da cabida a la corrupción por los gastos que se asumen. El deporte no fue creado para combatir las drogas, pero sí para crear una brecha a este problema y mejorar las condiciones de vida de los jóvenes de cara a un mejor futuro de nuestra sociedad.

A fin de aportar teóricamente, en el Capítulo I se considera aspectos conceptuales en cuanto a la actividad física y la implicancia en diferentes ámbitos del adolescente.

En el Capítulo II, se revisa la actividad física como área en las instituciones educativas, el énfasis con el que se debe propiciar el desarrollo de la persona, la importancia que le da el estado a través de su ente ejecutor el Ministerio de Educación.

La actividad física y la nutrición trabajan de manera conjunta para mejorar la salud y con ello la calidad de vida.

Actualmente la actividad física en el ámbito educativo se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es trabajada en edades tempranas, ya que permite a los alumnos desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas, esenciales para su vida diaria y como proceso para su proyecto de vida.

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia de la actividad física en el desarrollo de los adolescentes en etapa escolar; asimismo, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1. Entender el actividad física en adolescentes, también 2. Conocer marco conceptual de la educación física y el desarrollo adolescente.

CAPÍTULO I

ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES

En este capítulo se considera algunas concepciones sobre la importancia de la actividad física en los estudiantes, que determinan las decisiones que puedan adoptarse. La relevancia y la presencia de la actividad física y el deporte en la vida de la población en edad escolar es, actualmente, uno de los fenómenos culturales más destacables.

1.1. La Actividad Física

“La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física”(Gimnasia Pasiva, s.f)

“Según las recomendaciones sobre actividad física que el Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS, por sus siglas en inglés) publicó en 2008 para los estadounidenses”(Gimnasia Pasiva, s.f) ("2008 Physical Activity Guidelines for Americans" en inglés solamente), “por lo general el término actividad física se refiere a los movimientos que benefician la salud”(Gimnasia Pasiva, s.f)

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud

física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

1.1.1. Tipos de actividad física

“Los cuatro tipos principales de actividad física son la actividad aeróbica, las actividades para el fortalecimiento de los músculos, las actividades para el fortalecimiento de los huesos y los estiramientos. La actividad aeróbica es la que más beneficia al corazón y los pulmones”(Gimnasia Pasiva, s.f)

a. Actividad aeróbica

“La actividad aeróbica pone en movimiento los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas. Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos en tijera son ejemplos de actividad aeróbica. La actividad aeróbica se llama también actividad de resistencia”(Gimnasia Pasiva, s.f)

“La actividad aeróbica hace latir al corazón más rápido que de costumbre. Durante este tipo de actividad la respiración también se hace más rápida. Con el tiempo, la actividad aeróbica que se realiza con regularidad hace que el corazón y los pulmones sean más fuertes y funcionen mejor”(Gimnasia Pasiva, s.f)

b. Otros tipos de actividad física

“Los otros tipos de actividad física —las actividades para fortalecer los músculos, las que fortalecen los huesos y los estiramientos— benefician al cuerpo de otras formas”(Gimnasia Pasiva, s.f)

“Las actividades de fortalecimiento muscular mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos. Hacer flexiones de brazos en el suelo (lagartijas), hacer abdominales, levantar pesas, subir escaleras y cavar en la huerta o el jardín son ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular”(Gimnasia Pasiva, s.f)

“En las actividades de fortalecimiento de los huesos, los pies, las piernas o los brazos sostienen el peso del cuerpo y los músculos ejercen presión contra los huesos. Esto ayuda a fortalecer los huesos. Correr, caminar, saltar a la cuerda y levantar pesas son ejemplos de actividades de fortalecimiento de los huesos” (Gimnasia Pasiva, s.f)

“Las actividades de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento de los huesos también pueden ser aeróbicas. Todo depende de si obligan al corazón y a los pulmones a trabajar más que de costumbre. Por ejemplo, correr es una actividad aeróbica y de fortalecimiento de los huesos”(Gimnasia Pasiva, s.f)

“Los estiramientos mejoran la flexibilidad y la capacidad de mover completamente las articulaciones. Tocarse los dedos de los pies, hacer estiramientos laterales y hacer ejercicios de yoga son ejemplos de estiramientos”(Gimnasia Pasiva, s.f)

“Grados de intensidad en la actividad aeróbica” (Gimnasia Pasiva, s.f)

“La actividad aeróbica puede ser de distintos grados: suave, moderada o intensa. La actividad aeróbica moderada e intensa es más beneficiosa para el corazón que la actividad aeróbica suave. Sin embargo, la actividad suave es mejor que la falta de actividad”(Gimnasia Pasiva, s.f)

“El grado de intensidad depende del esfuerzo que sea necesario hacer para realizar la actividad. Por lo general, las personas que no están en buena forma física tienen que esforzarse más que las que están en mejor forma. Por esa razón, lo que representa una actividad suave para una persona puede ser una actividad de intensidad moderada para otra”(Gimnasia Pasiva, s.f)

c. Actividades suaves y moderadas

“Las actividades suaves son tareas cotidianas corrientes que no requieren mucho esfuerzo. Las actividades moderadas hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen más que de costumbre”(Gimnasia Pasiva, s.f)

“En una escala del 0 al 10, las actividades moderadas corresponden a un 5 o a un 6 y producen aumentos evidentes de las frecuencias respiratoria y cardíaca. Una persona que está realizando una actividad moderada puede hablar pero no cantar”(Gimnasia Pasiva, s.f)

d. Actividades intensas

“Las actividades intensas hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen mucho. En una escala del 0 al 10, la actividad intensa corresponde a un 7 o a un 8. Una persona que está realizando una actividad intensa no puede decir sino unas pocas palabras antes de detenerse para tomar aliento” (Gimnasia Pasiva, s.f)

e. Ejemplos de actividades aeróbicas

“A continuación hay varios ejemplos de actividades aeróbicas. Según la forma física en que esté la persona que las realiza, estas actividades pueden ser suaves, moderadas o intensas” (Gimnasia Pasiva, s.f):

- “Realizar labores de jardinería que aumenten la frecuencia cardíaca, como cavar o limpiar la tierra con un azadón”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Caminar, hacer excursionismo, trotar y correr”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Hacer aeróbicos acuáticos o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces” (Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Montar en bicicleta, montar en patineta, patinar y saltar a la cuerda”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Practicar el baile y la danza aeróbica”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Jugar al tenis, al fútbol, al hockey y al basquetbol”(Gimnasia Pasiva, s.f)

1.1.2. Riesgos de la actividad física

“Los beneficios de la actividad física superan con creces los riesgos a que se exponen el corazón y los pulmones”(Gimnasia Pasiva, s.f)

“En raras ocasiones se presentan problemas del corazón a consecuencia de la actividad física. Entre estos problemas se cuentan las arritmias, el paro cardíaco súbito y el ataque cardíaco. Ocurren generalmente en personas que ya tienen enfermedades del corazón” (Gimnasia Pasiva, s.f)

“El riesgo de presentar problemas del corazón a consecuencia de la actividad física es mayor entre los adolescentes y los adultos jóvenes que tienen problemas cardíacos congénitos. El término congénito se refiere a un problema del corazón que ha estado presente desde el nacimiento”(Gimnasia Pasiva, s.f)

“Entre los problemas cardíacos congénitos se cuentan la miocardiopatía hipertrófica, los defectos cardíacos congénitos y la miocarditis. Las personas que sufren estas enfermedades deben preguntarle a su médico qué tipos de actividad física pueden realizar sin peligro”(Gimnasia Pasiva, s.f)

“Entre las personas de edad madura y avanzada, el riesgo de presentar problemas del corazón debido a la actividad física tiene que ver con la enfermedad coronaria. Las personas que sufren enfermedad coronaria tienen más probabilidades de tener un ataque cardíaco cuando están realizando ejercicios intensos que cuando no lo están haciendo”(Gimnasia Pasiva, s.f)

“El riesgo de presentar problemas del corazón debido a la actividad física tiene que ver con el estado físico de cada persona y con la intensidad de la actividad que esté realizando. Por ejemplo, una persona que no está en buen estado físico corre más riesgo de sufrir un ataque cardíaco durante una actividad intensa que una persona que está en buena forma”(Gimnasia Pasiva, s.f)

“Si usted tiene un problema del corazón o una enfermedad crónica, como enfermedad coronaria, diabetes o presión arterial alta, pregúntele al médico qué tipos de actividad física puede realizar sin peligro. También debe preguntarle al médico qué tipos de actividad física puede realizar si tiene síntomas como dolor en el pecho o mareo”(Gimnasia Pasiva, s.f)

1.2. Beneficios de la actividad física

Según estudios realizados, parece que existe una relación entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir

más que las inactivas. Por otra parte, es una realidad que las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida. Parece evidente por lo tanto que la práctica de ejercicio físico tiene algo de positivo para la salud.

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. Actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético. Ejercicio físico es un tipo de actividad física que se define como todo movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física. Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de sedentarismo.

Durante nuestra infancia y adolescencia la mayoría de nosotros mantiene un nivel de actividad física más que suficiente a través del juego y de diferentes actividades deportivas. Pero las oportunidades de realizar ejercicio físico se reducen a medida que nos hacemos adultos. Además, a diferencia de generaciones precedentes, cada vez son menos los que realizan, ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, actividades que impliquen algún tipo de trabajo físico. En cualquiera de los países del mundo que llamamos desarrollados, los indicadores de actividad física muestran cifras realmente desalentadoras. Según distintas estadísticas el sedentarismo afecta de un 40 a un 60% de la población, y sólo 1 de cada 5 individuos alcanza el mínimo de actividad física recomendado para la salud.

“El ejercicio físico y el deporte mejoran nuestra salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico y socioafectivo, aunque si se realiza ejercicio físico sin control, con técnicas defectuosas, posiciones inadecuadas, sobrepasando los límites, etc. podríamos causar serios daños y lesiones en nuestro organismo. Algunos de estos beneficios son” (Gimnasia Pasiva, s.f):

A nivel físico:

- “Elimina grasas y previene la obesidad”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Aumenta la resistencia ante el agotamiento”(Gimnasia Pasiva, s.f)

- “Previene enfermedades coronarias”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Favorece el crecimiento”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Mejora el desarrollo muscular”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Combate la osteoporosis” (Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos como el sedentarismo”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Aumenta la capacidad vital” (Gimnasia Pasiva, s.f)
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades: HTA, DM, enfermedades cardiovasculares cáncer de colon y mama etc.
- “Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Aumenta el índice de mineralización ósea, con lo cual se produce un fortalecimiento a nivel del tejido óseo”(Gimnasia Pasiva, s.f)

A nivel psíquico:

- “Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Mejora los reflejos y la coordinación”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Aporta sensación de bienestar” (Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Elimina el estrés”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Previene el insomnio y regula el sueño”(Gimnasia Pasiva, s.f)

A nivel socioafectivo:

- “Estimula la participación e iniciativa” (Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Estimula el afán de trabajo en grupo”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol
- “Nos enseña a aceptar y superar las derrotas”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas”(Gimnasia Pasiva, s.f)

- “Favorece y mejora la autoestima”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Mejora la imagen corporal” (Gimnasia Pasiva, s.f)

“La práctica de cualquier deporte con constancia ayuda a que los adolescentes aprendan la importancia de la disciplina, la constancia y el esfuerzo. Fomenta igualmente la competitividad que si se desarrolla con moderación puede ser muy beneficiosa en su vida. Los chicos y las chicas aprenden a disfrutar de las victorias y a hacerse fuertes con las derrotas” (Web Colegios, s.f)

“En el caso de los deportes de equipo se amplía además la cantidad de beneficios para los chicos. Aprenden la importancia de contar con los demás lo que desarrolla su sociabilidad; entienden la importancia de respetar la autoridad; la necesidad de seguir las reglas y la trascendencia de respetar a los rivales”(Web Colegios, s.f)

1.3. La adolescencia

Su origen está en la palabra "adolescere" que significa crecer, desarrollarse.

“La OMS define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia” (EcuRed, s.f)

Los determinantes biológicos de la adolescencia son prácticamente universales; en cambio, la duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, y dependiendo de los contextos socioeconómicos. Así, se han registrado durante el pasado siglo muchos cambios en relación con esta etapa vital, en particular el inicio más temprano de la pubertad, la postergación de la edad del matrimonio, la urbanización , la mundialización de la comunicación y la evolución de las actitudes y prácticas sexuales.

El cerebro de un adolescente es diferente al cerebro de un adulto dado que se encuentra en etapa de maduración hasta los 22-24 años.

Las áreas encargadas del auto-control, el juicio, las emociones y la organización se desarrollan durante la pubertad y principios de la adultez. Es por eso que la adolescencia se caracteriza por ser un periodo de dificultades en la toma de decisiones, toma de riesgos y descontrol emocional.

Durante la adolescencia se produce una segunda fase en el desarrollo del cerebro - la primera ocurre durante los primeros 18 meses de vida, hay algunas conexiones entre neuronas que desaparecen y se fortalecen otras, haciendo el cerebro más eficiente.

“La adolescencia es quizás la época más complicada en todo el ciclo de la vida humana.”

“Los adolescentes son muy conscientes y están seguros de que todo el mundo los observa, entre tanto, su cuerpo continuamente los traicionan; sin embargo la adolescencia también ofrece nuevas oportunidades que los jóvenes abandonan de diferentes maneras. No sabemos porque la maduración comienza cuando lo hace, ni podemos explicar tampoco cuál es el mecanismo exacto en la que la desencadena, solo sabemos que a cierta edad determinada por factores biológicos esto ocurre. Todos estos factores ayudan de una manera u otra a crear responsabilidad en cada joven, lo que hace temprana o tardíamente que este obtenga una maduración intelectual que le hará abrir la memoria y pensar mejor las cosas antes de actuar” (EcuRed, s.f)

“La evolución radical de las costumbres sociales en los países desarrollados ha variado sustancialmente los detalles de lo que hasta hace pocos años era un auténtico problema: la iniciación heterosexual. Así, han quedado relegadas al recuerdo las iniciaciones que provenían del trato con prostitutas o, en el caso de la mujer, las que se retrasaban hasta el matrimonio” (EcuRed, s.f)

“La práctica heterosexual es hoy algo normal entre los adolescentes de ambos sexos. Las relaciones prematrimoniales no sólo son aceptadas socialmente, sino incluso recomendadas por la mayoría de los especialistas. Y no puede ser de otro modo: El proceso de aprendizaje del joven adulto no puede dejar de lado precisamente aquel campo en el que más inseguro se siente y del que todavía, en la práctica, nada sabe” (EcuRed, s.f)

“Si bien el nerviosismo y la ansiedad que indefectiblemente acompañaban estas primeras experiencias de iniciación pueden entorpecerlas o hacerlas fracasar en el

plano del placer, nada habrá de traumático en la decepción inicial. El adolescente podrá explicarse racionalmente los motivos del eventual fracaso y de esta forma encauzar su ansiedad”(EcuRed, s.f)

“El adolescente que haya recibido la necesaria información sobre los aspectos teóricos, prácticos y de las relaciones sexuales tiene bagaje de conocimientos y la madurez necesarias para que sus primeras prácticas heterosexuales sean, para él y su pareja, algo satisfactorio”(EcuRed, s.f)

“Los adolescentes deben ser capaces de confrontar la presión que reciben de su propio deseo con la realidad de la experiencia, sin la carga de ansiedad suplementaria que reciben de la ignorancia, de los sentimientos de culpa o del miedo al castigo. Y sin ser instigados por una conducta de desprecio hacia la prohibición misma”(EcuRed, s.f)

1.3.1. Actividad física en adolescentes

“Es importante para mantener el cuerpo en buen estado físico. Hace bien para evitar muchas enfermedades, el cuerpo del adolescente está en pleno crecimiento y formación, por esto es necesario formarlo adecuadamente, y fortalecer los músculos para tener un cuerpo sano. Junto con la educación física viene la buena alimentación, es importante incorporar vitaminas y proteínas al organismo, así fortalecer el cuerpo contra enfermedades e incomodidades” (Web Colegios, s.f)

La importancia de la Actividad Física en una etapa tan problemática y tan decisiva, en la vida de cualquier adolescente. Señalar el entorno del adolescente, como un pilar primordial, el cual debe de formarse de los cambios que a nivel emocional y psicológico se producen en el chico/a, con el objetivo de comprender mejor sus comportamientos, y lo más importante, saber ayudarle en cualquier situación de confusión que puede marcar tanto positiva o negativamente en etapas venideras.

“Pero además de esos innegables beneficios físicos, la práctica deportiva tiene aún más ventajas para los adolescentes en su proceso de maduración personal. En ese periodo complejo que es la adolescencia puede no ser nada fácil para unos padres lograr que su hijo o hija adolescente retomen la práctica deportiva o la comiencen si de niños no se han dedicado a ella, pero los beneficios pueden ser enormes. Así que un consejo para los padres de adolescentes es que se marquen como prioridad lograr que sus hijos le dediquen unas horas semanales al deporte”(Web Colegios, s.f)

La práctica de cualquier deporte con constancia ayuda a que los adolescentes aprendan la importancia de la disciplina, la constancia y el esfuerzo. Fomenta igualmente la competitividad que si se desarrolla con moderación puede ser muy beneficiosa en su vida. Los chicos y las chicas aprenden a disfrutar de las victorias y a hacerse fuertes con las derrotas.

En el caso de los deportes de equipo se amplía además la cantidad de beneficios para los chicos. Aprenden la importancia de contar con los demás lo que desarrolla su sociabilidad; entienden la importancia de respetar la autoridad; la necesidad de seguir las reglas y la trascendencia de respetar a los rivales.

“Es importante tomar en cuenta que si bien la práctica deportiva habitual es muy beneficiosa para los adolescentes hay que tener cuidado con la práctica de ejercicio en exceso. Un comunicado de la Asociación Americana de Medicina Deportiva y la Asociación Americana de Nutrición dice que algunos programas para la mejora física podrían ser perjudiciales para los adolescentes si obligan a un tipo de ejercicio intenso o prolongado o provocan un contenido graso corporal excesivamente bajo” (Web Colegios, s.f)

1.3.2. Desarrollo cognitivo

"El desarrollo psíquico ocurre como un proceso espontáneo, continuo, de automovimiento, de saltos hacia escalones superiores, que implica el paso a nuevas formas de pensar, sentir y actuar" (Guerra, s.f., para. 5). “Esta es la manera como en el niño se da también el desarrollo cognitivo. Varias teorías existen al respecto como la de Piaget, Freud, Erikson y la de Vigotsky”(Navarro, A, et al, s.f)

“El desarrollo cognitivo, según las teorías de Piaget, pasa por cuatro etapas bien diferenciadas en función del tipo de operaciones lógicas que se puedan o no realizar: Del nacimiento a los 2 años, es la primera etapa, llamada de inteligencia sensomotriz, en esta etapa el niño pasa de realizar movimientos reflejos inconexos al comportamiento coordinado, pero aún carece de la formación de ideas o de la capacidad para operar con símbolos”(Navarro, A, et al, s.f)

“En la segunda etapa, comprendida de los 2 a los 7 años, llamada del pensamiento preoperacional, el niño es capaz ya de formar y manejar símbolos, pero aún no es capaz de operar lógicamente con ellos” (Navarro, A, et al, s.f)

“En la tercera etapa, comprendida de los 7 a los 11 años, llamada de las operaciones intelectuales concretas, el niño comienza a ser capaz de manejar las operaciones lógicas esenciales. Aproximadamente a los 7 años de edad, el niño entra en el estadio que Piaget denominó de las operaciones concretas. Se llama operaciones a las transformaciones mentales basadas en las reglas de la lógica. El niño poco a poco se vuelve más lógico”(Navarro, A, et al, s.f) "En este período el niño es capaz de realizar procesos lógicos elementales, razonando en forma deductiva de la premisa a la conclusión" Microsoft Encarta (2004).

“Empieza a superar las limitaciones características del pensamiento de la etapa preoperacional. Sin embargo, sólo será capaz de poner en práctica estos procesos lógicos cuando hagan directamente referencia a objetos concretos. Los problemas abstractos y las hipótesis enunciadas verbalmente quedarán excluidos de su razonamiento durante algún tiempo, hasta acceder al estadio siguiente y último del desarrollo cognitivo, mismo que tendrá lugar hacia los once años, siempre y cuando haya superado con éxito los estadios anteriores”(Navarro, A, et al, s.f)

“Esta primera etapa operacional constituye una especie de tránsito entre lo que se ha denominado lógica de la acción instaurada durante el período preoperacional, y la adquisición de las estructuras lógicas más generales, que se producirán cuando el individuo sepa desprenderse de lo concreto y sea capaz de situar lo real en un conjunto de transformaciones posibles. En las operaciones concretas el niño utiliza estructuras de conjunto que constituyen la base funcional del pensamiento lógico-abstracto, desarrollando una serie de funciones que desde el estadio sensoriomotor empezaron a perfilarse; dichas estructuras son elementales y rudimentarias y no permiten todavía al niño utilizar combinaciones generales abstractas. "A partir de los seis años, el niño comienza a operar a través de conceptos científicos, por lo que tendrá iniciar el conocimiento de la esencia y diferencia de objetos y fenómenos de la realidad" (Guerra, s.f., para. 68). Un niño de 7 a 10 años de edad es capaz de ordenar fácilmente una serie de objetos atendiendo a su altura y a su longitud y de resolver problemas verbales”(Navarro, A, et al, s.f)

1.3.3. Desarrollo Social en adolescentes

"El proceso de socialización consiste en la apropiación por parte del individuo de toda la experiencia social, lo cual le proporciona la posibilidad de integrarse a la vida en sociedad" (Guerra, s.f., para. 8).

"El primer medio social donde se desenvuelve el niño es la familia. Poco a poco va ampliando su ámbito de relaciones sociales a amigos de la familia, su barrio y la escuela donde pasará gran parte del día relacionándose con compañeros y otros adultos (maestros). Uno de los aspectos que influye de forma decisiva en la capacidad de relación social del niño es el establecimiento de sólidos vínculos afectivos"(Navarro, A, et al, s.f) "El hecho de que un niño haya establecido fuertes vínculos afectivos en la infancia facilitará sus relaciones sociales posteriores" Enciclopedia de la Psicología (1999).

El desarrollo social de cualquier adolescente es probable que se vea muy influido por la naturaleza de su comunidad, como:

- El estatus socio-económico
- Las redes de apoyo
- La escuela
- Los grupos y organizaciones religiosas
- Los medios de comunicación
- Aquellos que viven en la comunidad

"Perkins afirma que la adolescencia es el período en el que el pensamiento de una persona cambia de lo concreto (ver el mundo en blanco y negro) a lo "abstracto" (cuestionar el mundo que les rodea). Los adolescentes comienzan a analizar su relación con el mundo y se hacen cuatro preguntas abstractas básicas" (Fundación Aparecida de actividades socio-económicas, s.f):

- "¿Quién soy yo? (Hace referencia a los roles sociales y la sexualidad)"(Fundación Aparecida de actividades socio-económicas, s.f)
- "¿Soy normal? (¿Encajo con cierta gente?).¿" (Fundación Aparecida de actividades socio-económicas, s.f)
- "¿Soy competente? (¿Soy bueno en algo que es valorado por mis compañeros y padres?)"(Fundación Aparecida de actividades socio-económicas, s.f)

- “¿Puedo amar y ser amado? (¿Aquellos que están fuera de mi círculo íntimo familiar pueden amarme?)” (Fundación Aparecida de actividades socio-económicas, s.f)

“Los que trabajan con jóvenes deben reconocer estas inquietudes y deben darles la oportunidad de explorar sus valores y creencias. Las pautas para ello se pueden encontrar en la siguiente tabla” (Fundación Aparecida de actividades socio-económicas, s.f):

“La conquista de una función satisfactoria dentro de un grupo de compañeros es una de las tareas a realizar por el niño en el período de desarrollo de la infancia a la adolescencia. Un fracaso en este sentido provoca un problema de gravedad para el adolescente. Los trabajos de investigación que no es menester mencionar han puesto de manifiesto ciertos hechos relacionados con los contactos del niño y de sus compañeros”(Silva, J, 2014)

“Todo niño ansia su aceptación por parte de sus amigos. La importancia de esta aceptación va en aumento a lo largo de toda la adolescencia. Los pre adolescentes y los adolescentes tienden a imitar a sus compañeros u a otros ligeramente mayores que ellos en algunos casos. Un buen equilibrio en las relaciones con los amigos durante la pre adolescencia forman buenas relaciones en la adolescencia y post adolescencia” (Silva, J, 2014)

“Los inicios de la adolescencia se caracterizan por la formación de grupos de compinches o pares, los cuales desempeñan un importante papel en la satisfacción de ciertas exigencias de los adolescentes. Los problemas de la aceptación social, de la conquista de amigos y de su simpatía. Son una realidad auténtica que preocupa a todos los adolescentes”(Silva, J, 2014)

“Al ver que sus padres no llegan a comprenderlos o no los aprecian haciéndolos objetos de sus censuras en todas sus actividades, y al no sentirse protegidos y seguros

de que sus profesores habrán de prestarles la ayuda necesaria en un momento de apuro, se dirigen hacia sus compañeros en busca de ayuda y simpatía” (Silva, J, 2014)

“La madurez de los impulsos sexuales durante ese tiempo se ven seguidas por un cambio de idea entre los miembros del sexo opuesto. De ahora en adelante, el muchacho ya no mirará a la chica como algo que le es indiferente, sino como una persona cuya simpatía hay que interesarle como sea. Este cambio de actitud es natural debido a la maduración de los impulsos y deseos sexuales” (Silva, J, 2014)

1.3.4. Desarrollo Psicológico

El adolescente típico suele estar lleno de dudas, empiezan a cuestionar todas estas ideas, las opiniones de sus padres buscar sus propias verdades, las cuales desarrollaran de su propio intelecto. Entre algunas características del desarrollo tenemos las siguientes:

- Tendencia a discutir: El adolescente usa la discusión para hacer valer sus puntos de vista.
- Indecisión: El adolescente al hacerse consciente de que existen muchas posibilidades le cuesta tomar decisiones.
- Autoconciencia: Tienden a sentirse observados y juzgados por los demás, son sensibles a las críticas.
- Centrarse en sí mismos: Suelen creer que ellos son especiales y únicos, por lo cual se arriesgan mucho.

“El ambiente que rodea a los adolescentes ejerce una influencia sobre su desarrollo moral. La moralidad tiene al menos dos dimensiones: justicia en relación con los derechos del individuo, y cuidado derivado de un sentido de responsabilidad hacia sí mismo y hacia los demás. La teoría del Kohlberg se centra en la primera dimensión, la justicia, que parece ser un punto de vista con una orientación más masculina”(Centro de Psicología Virtual, s.f)

“La investigadora Carol Gillian ha considerado la moralidad desde un punto de vista más femenino, con énfasis sobre la responsabilidad en las relaciones. Para evaluar el

desarrollo moral de las personas desde esta perspectiva se utiliza la entrevista de la ética del conflicto, en la que se presenta a los adolescentes un conflicto de la vida real y se pregunta a los adolescentes qué debería hacer la persona implicada en dicho conflicto. Los niveles de la ética del conflicto aparecen en la tabla. Parece ser que cuanto mayor sea la edad del sujeto, se obtiene mayores niveles en la ética del conflicto”(Centro de Psicología Virtual, s.f)

Nivel	Descripción
1. Supervivencia	“Cuidar de sí mismo para garantizar la propia felicidad y evitar sufrir o ser herido” (Centro de Psicología Virtual, s.f)
1.5. “Transición de	la supervivencia a la “Un nuevo entendimiento de la conexión entre el yo y los demás, responsabilidad” junto con el concepto de egoísmo. Aunque consciente de las (Centro de necesidades de los otros, el cuidado de sí mismo sigue siendo lo más Psicología Virtual, importante”(Centro de Psicología Virtual, s.f)
s.f)	“Cuidar de los demás elaborando el concepto de responsabilidad: Lo correcto se define por la iglesia, los padres, la sociedad, etc.
2. Bondad	Consideran que es egoísta actuar en su propio interés y que deben poner los intereses de los demás por encima de los propios” (Centro de Psicología Virtual, s.f)
2.5. “Transición de	la bondad a la verdad “Reconsideración de la relación entre el yo y el otro: ¿Es bueno en la relación” proteger a los demás a expensas de uno mismo? Más flexibilidad, (Centro de análisis y lucha con los dilemas” (Centro de Psicología Virtual, s.f)
s.f)	“Se centra en la dinámica de las relaciones mediante un nuevo
3. “Cuidar de sí	entendimiento entre los demás y el yo: condena herir y explotar; mismo y de los toma la responsabilidad por las opiniones. Consideran que es tan demás” malo ignorar sus propios intereses como ignorar los de los demás. Un modo de llegar a este entendimiento procede del interés por tener

una conexión profunda con los demás. Una relación implica a dos personas, y si una de ellas es menospreciada o se menosprecia a sí misma en favor del otro, la relación se daña”(Centro de Psicología Virtual, s.f)

1.3.5. Desarrollo Motor

El desarrollo motor constituye un elemento de referencia en el desarrollo humano, y tiene como aspectos fundamentales al movimiento y a los procesos perceptivos; las experiencias motrices y perceptivas de la persona, desde su nacimiento y durante el transcurso de su vida, con énfasis diferenciados en las primeras etapas, le permiten conocer lo que le rodea y, por eso, establece relaciones consigo misma, con los otros y con su medio físico y social.

En cuanto a la evolución del desarrollo motor humano, muchos son los autores que se han ocupado de este estudio, cuyo resultado ha producido teorías y modelos que tratan de explicar la evolución de la motricidad humana; destacan por ejemplo: K. Meinel y G. Shabel, B. Cratty, V. da Fonseca, D. Gallahue, entre otros estudiosos del tema. Estos modelos, en su mayoría, coinciden en la existencia de fases o etapas por las que pasa la persona durante su desarrollo y también, en que éstas suponen la adquisición progresiva de acciones corporales o motrices cada vez más complejas. Como ejemplo de la evolución del desarrollo motor humano, podemos observar el gráfico del modelo propuesto por Gallahue, 1982.

CAPÍTULO II

EDUCACIÓN FÍSICA

Hace un poco más de 25 años el Perú tomó la decisión de dejar de ver el tema del desarrollo corporal como una prioridad de estado. De esta forma el curso de educación física pasó a un segundo plano dentro de los centros educativos.

La actividad física en niños no sólo ayuda a quemar calorías y a bajar de peso, sino que es parte fundamental en su correcto desarrollo físico y mental, así explica Pilar Appiani, Directora de Promoción Escolar, Cultura y Deporte del Ministerio de Educación

En este capítulo se argumenta la importancia del área de Educación física como ente ejecutor de las diferentes actividades físicas que se pueden ejecutar en la educación básica regular en mejora del bienestar de los estudiantes.

2.1. Ley que promueve y garantiza la Práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública

- “Artículo 1. Declaratoria de necesidad pública y preferente interés nacional
Declárase de necesidad pública y preferente interés nacional la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública del país, con la finalidad de promover los niveles de salud adecuados en la población, disminuir la incidencia de enfermedades crónicas entre los niños, adolescentes y jóvenes, así como combatir el sedentarismo y la obesidad” (El Peruano, 2016)
- “Artículo 2. Plan Estratégico de Promoción de la Actividad Física” (El Peruano, 2016)

“El Ministerio de Educación tiene a su cargo la elaboración, aprobación, implementación, ejecución y control del Plan Estratégico de Promoción de la Actividad Física, que tendrá vigencia quinquenal”(El Peruano, 2016)

“Para la elaboración de este Plan Estratégico el Ministerio de Educación solicita opinión al Ministerio de Salud (MINSA), al Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMDES), al Instituto Peruano del Deporte (IPD) y a las instituciones públicas y/o privadas dedicadas a incentivar la actividad física en el país, opiniones que no son obligatorias ni vinculantes”(El Peruano, 2016)

- “Artículo 3. Contenido del Plan Estratégico de Promoción de la Actividad Física

El Plan Estratégico de Promoción de la Actividad Física contendrá obligatoriamente los siguientes objetivos y lineamientos” (El Peruano, 2016):

“Promover un estilo de vida saludable entre la población estudiantil mediante la práctica regular, masiva e inclusiva del deporte, la educación física y la recreación, en el marco de la concepción del deporte como parte de la estrategia nacional” (El Peruano, 2016)

“Promover la formación de promotores y difusores de la práctica del deporte, la educación física y la recreación, con especial énfasis en la población estudiantil con discapacidad, mediante la incorporación de programas y planes para la promoción de la actividad física en el currículo de capacitación del personal docente”(El Peruano, 2016)

“Promover a nivel nacional, regional y local competencias y certámenes deportivos entre las diferentes instituciones de educación básica del país, en coordinación con instituciones públicas y privadas”(El Peruano, 2016)

“Promover la sensibilización sobre la importancia de realizar actividad física mediante la incorporación de programas, planes y acciones en las áreas curriculares dedicadas a desarrollar temas de ciencias, biología, ciencias sociales, formación cívica y artes, entre otras relacionadas”(El Peruano, 2016)

“Promover el desarrollo de la infraestructura necesaria para la práctica del deporte, la educación física y la recreación en cada una de las instituciones de educación básica del país”(El Peruano, 2016)

“Promover la difusión de información sobre la importancia de la realización de actividad física para la disminución de la incidencia de enfermedades crónicas entre los niños, adolescentes y jóvenes, y la lucha contra el sedentarismo y la obesidad”(El Peruano, 2016)

- “Artículo 4. Financiamiento del Plan Estratégico de Promoción de la Actividad Física” (El Peruano, 2016)

“La elaboración, aprobación, implementación, ejecución y control del Plan Estratégico de Promoción de la Actividad Física se financia con cargo al presupuesto institucional del Ministerio de Educación, sin demandar recursos adicionales al tesoro público”(El Peruano, 2016)

- “Artículo 5. Convocatoria, selección y designación de profesionales de educación física” (El Peruano, 2016)

“El Ministerio de Educación convoca, selecciona y designa a, por lo menos, un profesional de educación física en cada institución básica pública del país, que se encarga de la formación integral de los estudiantes a través de la práctica del deporte, la educación física y la recreación. Se exceptúa de esta obligación a los centros educativos públicos unidocentes” (El Peruano, 2016)

“La implementación de lo dispuesto en el presente artículo se realiza de manera progresiva, en un plazo que no excederá los 5 (cinco) años desde la vigencia de la presente Ley, con cargo al presupuesto institucional del Ministerio de Educación, sin demandar recursos adicionales al tesoro público”(El Peruano, 2016)

- “Artículo 6. Modificación de la Ley 28044, Ley General de Educación
Modificarse el literal f) del artículo 21 de la Ley 28044, Ley General de Educación, en los términos siguientes”(El Peruano, 2016):

- “Artículo 21. Función del Estado” (El Peruano, 2016)

“El Estado promueve la universalización, calidad y equidad de la educación. Sus funciones son” (El Peruano, 2016):

f) “Garantizar la obligatoriedad de la enseñanza de la educación física y de la práctica del deporte, incluyendo la recreación, dentro de los diversos estamentos de la educación básica del país, así como orientar y articular los aprendizajes generados dentro y fuera de las instituciones educativas con la finalidad de prevenir situaciones de riesgo de los estudiantes”. (El Peruano, 2016)

2.2.La Actividad Física en la Edad Escolar

“Dadas las múltiples nomenclaturas y la proliferación de intentos de clasificar o diferenciar el deporte y la actividad física en la edad escolar, se ha optado por un concepto inclusivo buscando un denominador común a todas aquellas prácticas de actividad física y deportivas que realizan los niños, niñas y jóvenes, respetando la diversidad de orientaciones, prácticas y organizaciones, pero intentando darles a todas ellas una estructura de referencia y unos objetivos compartidos, en definitiva, un marco común, el que definiremos en el Plan Integral de promoción del deporte y la actividad física” (Carranza, M, et al, 2014)

“Se considera actividad física y deporte en edad escolar aquella práctica deportiva realizada por niños y niñas y por los y las jóvenes que están edad escolar, formándose en las diferentes etapas del actual sistema educativo: infantil, primaria, secundaria obligatoria y post-obligatoria, tanto dentro como fuera de los Centros Escolares y una vez finalizado el horario lectivo” (Carranza, M, et al, 2014)

“Se apuesta de esta forma, por un sistema integrador, en el cual tienen cabida las diferentes modalidades que coexisten en estos momentos, es decir, la actividad física y el deporte escolar que tiene lugar en los Centros Docentes, el deporte ofrecido desde los clubes y entidades deportivas y otras actividades físico deportivas que forman parte de los programas de diferentes entidades y asociaciones del tejido social. En este sentido, los proyectos deportivos que se ofrezcan en el marco de la actividad física y el deporte en edad escolar, deberán recoger las siguientes intencionalidades” (Carranza, M, et al, 2014)

2.3. Educación Física en el sistema Educativo

La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación básica. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

“La educación física, como un área más del sistema educativo, ha tomado el papel de referente y fundamento de todas las actuaciones presentes y futuras para la promoción de la actividad física y el deporte” (Carranza, M, et al, 2014)

“Un área que ha tenido en cuenta la identificación corporal, el desarrollo de las capacidades perceptivo motrices y las habilidades motrices, la expresión corporal, el trabajo de las capacidades condicionales, el juego y la iniciación deportiva, así como la higiene, la salud corporal y todos aquellos valores que se deriven de una práctica colectiva. Esta base educativa nos permite la integración de las diferentes propuestas que aparecen fuera del horario lectivo y nos da más oportunidades para hacer posible unos estilos de vida activos de los futuros ciudadanos y ciudadanas” (Carranza, M, et al, 2014)

“En la década de los 80 se consiguieron una serie de finalidades en el ámbito de la educación física las cuales permitieron situar al cuerpo y al movimiento entre las prioridades educativas”(Carranza, M, et al, 2014)

“Se consiguió la licenciatura en educación física, se creó la figura del especialista en educación física en la enseñanza primaria, se creó la especialidad de educación física en las Facultades de Formación del profesorado, aparecieron unos diseños curriculares del área envidiables para toda la comunidad europea, y la actividad física fue introduciéndose en los hábitos cotidianos de muchos ciudadanos y ciudadanas. Muchos Ayuntamientos reforzaron esta nueva filosofía del deporte y la actividad física generando programas de promoción de la Educación Física, planificando actos de ciudad e incorporando a su estructura departamentos o áreas de deporte”(Carranza, M, et al, 2014)

“En el ámbito educativo, los currículos de Educación Primaria y Secundaria tratan de responder a las nuevas necesidades sociales y personales. No obstante, es necesario que los marcos normativos, tanto de ámbito estatal como autonómico, permitan, por un lado, la imprescindible adecuación a los cambios sociales y de condiciones de vida de las personas, y, por otro, que los centros educativos en el ámbito de la autonomía que les reconoce la legislación puedan completar la elaboración curricular en función de las específicas características del entorno social y cultural en el que se ubica”(Carranza, M, et al, 2014)

“El relevante papel que debe jugar la Educación Física en la formación de la población escolar, tanto en lo referente a conocimientos y habilidades como a las actitudes, hábitos y valores, ha sido, de nuevo, puesto de manifiesto en organismos y asociaciones científicas internacionales (p.e. European Parliament, 2007/9 ; International Working Group on Women and Sport, 2006/10) ante el riesgo de una involución respecto de los progresos experimentados en la década final del siglo XX. De hecho, a pesar de las recomendaciones oficiales del Parlamento Europeo, dos acontecimientos claves acontecidos en nuestro país pueden constituir un retroceso a situaciones no deseadas y ya vividas en las décadas 60, 70 y parte de los 80. Por un lado, la Ley Orgánica de Educación (en adelante LOE, 2006) permite una disminución de los minutos semanales asignados al área de la Educación Física curricular”(Carranza, M, et al, 2014)

“Una nueva configuración de la Formación del Profesorado de Educación Primaria hace posible que los futuro Maestros que tengan la responsabilidad de impartir el área de Educación Física vean disminuida su formación inicial a un tercio de la de por sí precaria situación de formación actual” (Carranza, M, et al, 2014)

2.4.Importancia de la educación física

La constante actividad física es una herramienta vital para reducir casos de estrés, ansiedad y depresión. Asimismo, disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, musculares, diabetes y obesidad.

Sin embargo, este curso también es una herramienta vital para que el niño pueda desarrollar una conciencia de hábitos saludables y sepa que es lo mejor para su cuerpo. Permitiendo así que el alumno conozca que la vida sedentaria reduce la tonicidad de sus músculos, sepa tomar mejores decisiones alimentarias y evite el consumo de comidas con alto contenido de grasas.

“La educación física, como lo dice su nombre, tiene que ver con el aprendizaje. El conocer la importancia que tiene el deporte en la vida del ser humano. Por medio de ella, se entiende lo apreciable que es practicar algún ejercicio, para la prevención de diversas enfermedades, que son causadas por el sedentarismo. Una de las principales y, que se ha degenerado en una pandemia, como la obesidad. Asimismo, los problemas cardíacos, ventriculares y otras funciones vitales. También atrasar la natural acción degenerativa que vivirá nuestro cuerpo” (Adriana, s.f)

“Asimismo, lo relevante que es el deporte, para mantener saludables el aspecto psíquico. Como fuente de vitalidad, ánimo y contenedor del estrés”(Adriana, s.f)

“La educación física, también demuestra lo importante que es el trabajo en equipo. Ya que al practicar deportes de compañía, se conoce el valor de coordinar esfuerzos, para lograr una meta. Función vital en el mundo laboral, de hoy en día. Por otra parte, nos hace pensar, reaccionar rápidamente, delegar y confiar en otros, diversas decisiones que nos afectan directamente” (Adriana, s.f)

“Por último, pero no menos importante, por medio de la educación física, se puede visualizar a aquellas personas que podrían llegar a ser campeones, en alguna disciplina. Poder pronosticar a los futuros medallistas olímpicos o seleccionados nacionales de alguna área en particular. Procesos que a gran escala, incentivan al resto de la población, a comenzar con algún plan de ejercicio por medio de la imitación y la motivación, que significa el tener a un astro deportivo” (Adriana, s.f)

“Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva. Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su

desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás” (Adriana, s.f)

CONCLUSIONES

PRIMERA.- Se debe generar diversas estrategias para la puesta en marcha de actividades físicas, dentro y fuera de la escuela, para erradicar el sedentarismo originado por el exceso y abuso tecnológico, e incluso como momentos de motivación, disipación recreación.

SEGUNDA.- No hace falta ser deportista para la praxis de la actividad física, se requiere de voluntad por sentirnos mejor con nosotros mismos, socializar y formar nuestra personalidad fomentando disciplina, principios, dejando de lado los problemas sociales en adolescentes que se viene acrecentando.

TERCERA.- El curso de educación física es una forma de revertir la tendencia actual al sedentarismo, a los malos hábitos alimenticios, a las enfermedades cardiovasculares y musculares.

REFERENCIAS CITADAS

Adriana, (s.f) La Educación Física y el Deporte, Monografias, recuperado de:<https://www.monografias.com/trabajos92/educacion-fisica-y-deporte/educacion-fisica-y-deporte.shtml>

Michael Schiro. “Teorías del currículo y concepciones curriculares” libro de Magendzo, A. Donoso, P. Santiago de Chile. 1992. Pág.12.

Andine Fernández, F. “Diseño Curricular” IPLAC. et. al. 2003-1995. Pág. 5.

Lafrancesco V, G.M. “Nuevos fundamentos para la transformación curricular” editorial Delfín Ltda. 2003. Pág. 15 – 26.

Rossi Q, E.J. “Construcción y evaluación del Plan curricular en la Universidad”. Organización mundial de la salud “El aumento de la actividad física” Ediciones de la OMS 2008

Caride, J.A. “Educación del ocio y del tiempo libre”. En M. Beas, y J. García (Coords.), Atención a los espacios y tiempos escolares (pp. 17-31). Granada: Grupo Editorial Universitario. (1998).

Centro de Psicología Virtual, (s.f) DESARROLLO PSICOLÓGICO DURANTE LA ADOLESCENCIA, Recuperado de:<https://cepvi.com/index.php/psicologia/articulos/desarrollo-psicologico-durante-la-adolescencia?start=3>

Musitu, G; García, F.; Gutiérrez, M. Autoconcepto Forma -A-“AFA”. TEA Ediciones, S.A. Madrid. (1991)

Peiró Velert, C. El Proceso de socialización deportiva de las orientaciones de meta en la adolescencia (Tesis doctoral) Universidad de Valencia. (1996).

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física Para la Salud. Ginebra: OMS; 2010.

Ley que promueve y garantiza la Práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la Educación Básica Pública Ley N° 30432

Carranza, M, et al, (2014) PLAN INTEGRAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE, Slideshare, recuperado de:<https://de.slideshare.net/VicentAlfaro/escolarv1>

CASTEJÓN, Francisco, et al. Manual del Maestro Especialista en Educación Física, Madrid. Editorial Pila Teleña. CONTRERAS JORDÁN, Onofre. (1998): Didáctica de la Educación Física – Un Enfoque Constructivista, España. Editorial Inde.

CONSEJO NACIONAL DE EDUCACIÓN (2007) Proyecto Educativo Nacional al 2021. "La educación que queremos para el Perú" aprobado como política de estado con Resolución Suprema N° 001-2007-ED, en enero de 2007.

EcuRed, (s.f) Adolescencia, EcuRed, recuperado de:<https://www.ecured.cu/Adolescencia>

El Peruano, (2016)587206 NORMAS LEGALES, El Peruano, recuperado de:<https://www.conadisperu.gob.pe/web/documentos/NORMAS/Ley%2030432.pdf>

Fundación Aparecida de actividades socio-económicas, (s.f) Mediación de Jóvenes: La Adolescencia: Las Cuatro Preguntas, Fundación Aparecida de actividades socio-económicas, recuperado de:<https://faase.es/mediacion-de-jovenes-la-adolescencia-las-cuatro-preguntas/>

Gimnasia Pasiva, (s.f) ¿Qué es la actividad física?,Gimnasia Pasiva, recuperado de:<https://sites.google.com/site/edfisicayuli/tematica-3-periodo/tematica>

MINEDU , "Diseño Curricular Nacional 2009". Ministerio de Educación Lima. (2009),

MINEDU Plan Estratégico Sectorial Multianual (2011) (PESEM) 2012-2016

DIPECUD Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar, aprobado por Resolución Ministerial 041-2014-MINEDU del 31 de enero del 2014. (2014)

DIPECUD Aprobación del Plan Nacional de Educación Física y el Deporte Escolar por Resolución Ministerial 034-2015-MINEDU. (2015)

DEFID.Normas para la ejecución del Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar en el año 2016, aprobada por Resolución Viceministerial 096-2015-MINEDU. (2015)

MINEDU Modificación Parcial del DCN 2009, Resolución Ministerial N° 199-2015-MINEDU, con fecha del 25 de marzo del 2015. (2015)

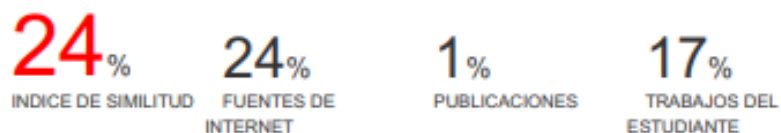
Navarro, A, et al, (s.f) ¿EDUCACIÓN COLECTIVA O INDIVIDUALIZADA? (DIVERSIDAD ESCOLAR) Eduinnova formación, recuperado de:https://www.eduinnova.es/monografias09/COLECTIVA_O_INDIVIDUALIZADA.pdf

Silva, J, (2014) El Adolescente, Club Ensayos, recuperado de:<https://www.clubensayos.com/Filosof%C3%ADa/El-Adolescente/1475504.html>

Web Colegios, (s.f) ¿Por qué es tan importante el deporte en la adolescencia?, Web colegios, recuperado de:<https://www.webcolegios.com/file/805573.pdf>

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO DE LOS ADOLESCENTES EN SU ETAPA ESCOLAR

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	perezarteagalaura.blogspot.com Fuente de Internet	4%
2	www.scribd.com Fuente de Internet	3%
3	elcomercio.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	www.psicomisabel.cl Fuente de Internet	2%
6	www.buenastareas.com Fuente de Internet	2%
7	www.cepvi.com Fuente de Internet	1%
8	efisicakarlamartinez.blogspot.com Fuente de Internet	1%

9	ifightdepression.com Fuente de Internet	1%
10	www.efdeportes.com Fuente de Internet	1%
11	origin.who.int Fuente de Internet	1%
12	www.enclase.com.mx Fuente de Internet	1%
13	ined21.com Fuente de Internet	1%
14	fsase.es Fuente de Internet	1%
15	loslobossj.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
16	www.listindiario.com Fuente de Internet	<1%
17	rua.ua.es Fuente de Internet	<1%
18	www.minedu.gob.pe Fuente de Internet	<1%
19	es.scribd.com Fuente de Internet	<1%
20	Submitted to Universidad de Almería Trabajo del estudiante	<1%

<1%

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
Excluir bibliografía Activo