

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Actividades físicas como medio formativo.

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

Autor.

Niken Guillen Zamora

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Actividades físicas como medio formativo.

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

Niken Guillen Zamora. (Autor)

Dr. Segundo Alburquerque 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 veintidós 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, al Dr. Oscar Calisto La Rosa Fajos, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Raúl Sunción Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "*Actividades físicas como medio formativo*" optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor Niken Guillen Zamora.

A las OCHO horas CINCUENTA 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, Niken Guillen Zamora. Queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las NOBVE horas con VEINTE 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 Fajos.
Presidente del Jurado


Dr. Raúl Sunción Ynfante.
Secretario del Jurado


Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A todas las personas que de alguna u otra manera contribuyeron para el desarrollo y culminación de mi segunda especialidad.

ÍNDICE

DEDICATORIA

INTRODUCCIÓN.....	7
-------------------	---

CAPÍTULO I: PROBLEMATIZACIÓN..... 10

1. Planteamiento del Problema.....	10
2. Objetivos.....	11
2.1. Objetivos General:.....	11
2.2. Objetivos Específicos.....	11
3. Justificación.....	11

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO 13

1. Antecedentes.....	13
1.1. Platón.....	14
1.2. Aristóteles.....	14
1.3. El Renacimiento.....	15
1.4. Johan Huizinga.....	15
1.5. Orígenes Religiosos.....	15
1.6. Teoría Marxista.....	16
1.7. Teorías Románticas del Siglo XIX.....	16
1.8. Teoría sobre el deporte moderno.....	17
2. Definiciones Básicas.....	17
3. Participación:.....	19
4. Actividad Física:.....	20
5. La Planificación:	21
6. Ley que Promueve y Garantiza la Práctica del Deporte y la Educación Física en los Diferentes Niveles de Educación Básica Publica en el Perú.....	23
7. Marco Jurídico del Deporte.....	24
7.1. Constitución Nacional: Art. 1.....	24
7.2. Objeto de la política nacional del deporte: art. 2.....	24

7.3.	Ámbito de aplicación: Art. 3.....	25
7.4.	Sobre las funciones del instituto peruano de deportes Art. 5.....	25
8.	Principio del carácter formativo.....	25
9.	Principio del carácter sistémico y científico de la actividad física.....	25
 CAPÍTULO III: ACTIVIDADES Y BENEFICIOS.....		27
1.	Programa de deporte para todos.....	27
1.1.	El objetivo de este programa deporte para todos son:.....	27
2.	Metabolismo lipídico:.....	28
3.	Metabolismo de las glucosas.....	29
4.	Metabolismo del Ácido Úrico.....	29
5.	Sistema inmunológico:.....	29
6.	Psicosocial:.....	30
7.	Beneficios psicológicos:.....	31
8	Clasificación del plan de actividades físicas recreativas.....	32
9	Acciones educativas.....	33

CONCLUSIONES

REFERENCIAS CITADAS

RESUMEN

Las **actividades físicas** son recomendables para cualquier persona. Hay quienes consideran al ejercicio físico un pequeño sacrificio para sentirse mejor y hay quien lo convierte en un hobby regular. Más allá de las recomendaciones y las aficiones, el deporte puede ser la base de una formación sana y saludable. La propia la sociedad, impone al hombre una preparación constante para enfrentar la vida en consecuencia a sus cambios. En este sentido la **actividad física** adquiere una importancia relevante, pues desde un perfil práctico contribuye al desarrollo de los sujetos tanto desde el punto de vista físico, psicológico. La Educación Física tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros niños, adolescentes, mediante las **actividades físicas**, coadyuvan, a su formación y educación.

Palabras clave. Actividad, Tiempo y Participación

INTRODUCCIÓN

Los peruanos “vivimos en una lucha constante por el bienestar personal y familiar, esto hace que exista una interacción entre diferentes estatus sociales, diferencias que se suscitan en cuanto a las comodidades que podemos alcanzar en relación al poder adquisitivo y las relaciones interpersonales en cualquier ámbito, ya sea laboral, estudiantil o familiar”. (Guerra et al., 2014, p. 3)

Nuestra mente va acumulando un sin número de tensiones psicológicas, que en el peor de los casos afecta nuestro entorno, tal es el caso de sufrir de estrés, migraña y pérdida de la memoria, entre otros. Estos males de los cuales podemos ser víctimas, son reflejados en nuestra área de trabajo nuestro hogar y hasta los estudios, sin nombrar otras situaciones, en la comunidad estudiantil se ve mucho de estos trastornos de comportamiento.

“Es necesario emplear el tiempo para disfrutar para distraer la mente y recrearnos de manera sana. Quizás algunos pensarán "no tengo tiempo "pero si nos detenemos un poco y analizamos de formas la situación, dicha actividad va en beneficio de nuestra salud y de nuestro entorno donde nos desenvolvemos, mejorando así nuestra calidad de vida”. (Oca, 2010, p. 1)

“Mediante la práctica del ejercicio físico queremos conservar e incrementar la salud de todos los niños y adolescentes que de una manera u otra quieran realizar alguna actividad física” (Oca, 2010, p. 1).

“Al iniciar la práctica sistemática de una actividad son muchos los beneficios que se empiezan a experimentar en el organismo. Hay mayor cantidad de sangre circulando, los músculos se tonifican, aumenta la capacidad respiratoria, mejora e funcionamiento del sistema cardiovascular, a través del sudor se eliminan muchas toxinas del organismo y psíquicamente la persona se siente más segura y mejora anímicamente. La práctica regular de actividad física conjuntamente con buenos hábitos alimenticios puede ayudar a evitar o retardar la manifestación de las enfermedades como la diabetes, osteoporosis, cáncer de colon y las complicaciones de

salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad. Los beneficios, sin embargo, van mucho más allá de la prevención de enfermedades. Un estilo de vida activo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés”. (Oca, 2010, p. 1)

“La recreación mediante actividades físicas forma parte integral en la formación del individuo en lo” (Oca, 2010, p. 1):

- “**Fisiológico:** Mejora la salud física, desarrolla habilidades y destrezas” (Oca, 2010, p. 1).
- “**En lo social:** Factor integrador, refuerzas experiencias y relaciones sociales” (Oca, 2010, p. 1).
- “**En lo Económico:** Genera fuente de trabajo, aumenta la productividad” (Oca, 2010, p. 1).
- “**En lo espiritual:** Fortalecimiento del ser humano” (Oca, 2010, p. 1).

La actividad física “influye en el desarrollo bio-psico-social de los adolescentes además mejora la calidad de vida y el uso constructivo del tiempo libre” (Oca, 2010, p. 1).

“La organización mundial de la salud define la actividad física como "todo movimiento que forman parte de la vida diaria, incluyendo en el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”. En realidad, la actividad física es un término amplio que abarca actividades que varían en intensidad desde subir escaleras regularmente, bailar, Caminar, correr, montar bicicleta (...). Una actividad moderada puede llevarse a cabo por cualquier persona, sin costo alguno”. (Oca, 2010, p. 1)

“Una educación de cálida, comprensiva y equilibrada es la base de cada persona saludable, como lo revelo la definición de salud, adoptada en 1948 por la organización mundial de la salud (OMS) en su reunión inaugural Afirma que, "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no meramente de enfermedades o debilidad"”. (Oca, 2010, p. 1)

“La carta internacional de educación y deporte, adoptada por los estados miembros de la organización, educativa, científica y cultural de las naciones unidas (UNESCO) en 1978, afirma bajo este preámbulo en particular, que” (Oca, 2010, p. 1):

- “Una condición esencial para el ejercicio efectivo de los derechos humanos es que toda la gente debe ser libre para desarrollarse y preservar sus poderes físicos,

intelectual y morales y que el acceso a la actividad física, debería estar asegurado y garantizado para todos los seres humanos”. (Oca, 2010, p. 1)

- “Preservar y desarrollar los poderes intelectuales, físicos y morales de los seres humanos” (Oca, 2010, p. 1).
- “El deporte humano hace una contribución efectiva a la adquisición de valores” (Oca, 2010, p. 1).

Quiero agradecer a la Universidad Nacional de Tumbes, por ser la entidad universitaria que nos ha permitido acceder al estudio de posgrado, en la modalidad de segunda especialidad, y brindarnos la confianza, el honor y la oportunidad de ser formados en esta gloriosa institución Universitaria.

CAPÍTULO I

PROBLEMATIZACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

“Existe la necesidad en los niños, niñas y adolescentes de la comunidad estudiantil, recrearse sanamente: Se debe trabajar en un proceso de cambios de conductas para ampliar una nueva cultura de vida, uno de los periodos de tiempo más apropiado para introducir nuevos hábitos, en el tiempo libre de los adolescentes”. (Oca, 2010, p. 2)

“En este sentido se tiene la ventaja de que al ser un tiempo de ocio los adolescentes buscan relacionarlo con el placer o con una actividad física que les provoque una sensación agradable, según su gusto. Lo anterior es la base del cambio de conductas en ellos. En este sentido es que nace la necesidad de desarrollar, en la comunidad estudiantil, actividades físicas recreativas y deportivas que fomente hábitos en los adolescentes en hacer deporte El deporte es la mejor manera de alejar a los niños y jóvenes de los riesgos de las adicciones pues representan una opción atractiva para el uso del tiempo libre”. (Oca, 2010, p. 2)

“El primero tiene que ver con que las dificultades de aprendizaje responden al modelo médico. El segundo postula que estas dificultades son causadas por un disfuncionamiento neurológico. El tercer postulado asocia las dificultades con una perturbación de los procesos psicológicos. El cuarto dice que las dificultades de aprendizaje están asociadas al fracaso escolar, Y finalmente, el quinto postulado afirma que ellas no son causadas en primer lugar por otra condición productora de hándicap”. (Brunet, 1998, p. 4)

Dicho proyecto nos lleva a formular la siguiente pregunta:

¿Existen programas de actividades físicas en la comunidad estudiantil para los adolescentes?

1.2.Objetivos

Objetivo general:

Comprender la importancia de las actividades físicas, deportivas que proporcione diferentes opciones saludables para la utilización del tiempo libre en los adolescentes de la comunidad estudiantil del nivel secundario.

Objetivos Específicos

- Saber cómo programar actividades físicas con adolescentes.
- Entender cómo crear y mantener hábitos en los adolescentes en realizar actividades físicas.
- Conocer cómo organizar eventos deportivos y recreativos en el cual participen los adolescentes de la comunidad.

1.3.Justificación

“En este proyecto se examinará el impacto y los beneficios de la participación deportiva en los adolescentes de la comunidad estudiantil. La actividad deportiva es la única vía para la buena salud, una combinación de actividad física, buena nutrición y el evitar comportamientos perjudiciales contribuye a una formación integral en los adolescentes”. (Oca, 2010, p. 2)

La actividad física “es un elemento de valor en la cultura del aprendizaje en los adolescentes” (Oca, 2010, p. 2).

“La recreación como parte de la actividad física tiene como finalidad lograr que los adolescentes utilicen de manera positiva el tiempo libre a través de actividades planificadas, productivas y agradables para desarrollarlas en ambientes sanos con la interacción de otros jóvenes”. (Oca, 2010, p. 2)

“Es fundamental la actividad física en: las niñas, niños, jóvenes y adultos, para que sean más vigorosos y equilibrados; para que aprendan que su cuerpo es un material

muy valioso que debe ser moderado, trabajado, para ser instrumento óptimo de lo que se propongan: La expresión clásica "Mente Sana en cuerpo sano". (Oca, 2010, p. 2)

“El objetivo de este proyecto es analizar y desarrollar un programa dirigido a los adolescentes, para que tengan como hábito la realización de actividades físicas, además se coordine actividades deportivas y recreativas en pro de la mejora de la calidad de vida”. (Oca, 2010, p. 2)

“Se organizarán eventos deportivos, recreativos en el cual participen los adolescentes para una formación integral en el tiempo libre” ” (Oca, 2010, p. 2).

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

“En los programas de ejercicio físico de ámbito no competitivo, se pretende englobar toda aquella practica físico-deportiva y recreativa en la que, sin buscar el máximo rendimiento en las cualidades trabajadas, contribuyendo al fomento de hábitos de vida más saludables y ayude en definitiva al mejoramiento de la salud”. (Oca, 2010, p. 2)

“La práctica deportiva bajo este concepto no tiene límites de edad ni sexo; es necesario tan solo adaptar el programa de entretenimiento a las características personales de cada individuo, para de esta forma determinar la configuración final del plan de trabajo. Se explicará a través de una serie de estudio, monografías, referidos al área temática que se desarrolla, o en todo caso se tratará de abordar alguna variable o concepto que guarde relación alguna con la investigación que se realiza y que constituya un aporte significativo para la misma”. (Oca, 2010, p. 2)

“Las actividades físicas se originaron cuando el hombre trato de sistematizar en la antigüedad su mejor condición físicas para la guerra vio un ideal en el hombre físicamente apto y hace solo 150 años se convirtió en la educación física para el "desarrollo armonioso y equilibrado del cuerpo"”. (Oca, 2010, p. 2)

“El propio Comité Olímpico Internacional hace una docena de años empezó a auspiciar el congreso científico olímpico y el deporte para todos y apoyar estudios científicos sobre el desarrollo del deporte, siguiendo las tendencias actuales” (Oca, 2010, p. 2).

“En la actualidad la actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades y se reconocen sus beneficios como factor de:

salud, condición física, base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre” (Oca, 2010, p. 2).

2.1.1. Platón.

“Elaboro una teoría de la educación donde la Actividad Física tenía un lugar. En su obra "La República", defiende que la formación inicial del individuo debía estar consagrada al desarrollo intelectual y al cultivo del arte (espíritu que se tiene por sobre salir entre los demás) siempre en consonancia con la misión que por su condición o rango humano lo viniera determinada. Esto se traducía en que los muchachos atenienses acudían al maestro de gimnasia con el fin de que su cuerpo sirviera mejor a su espíritu virtuoso e impedir que la flaqueza física le llevara a la cobardía”. (Oca, 2010, p. 2)

“La aptitud física se convertía en algo más que, en un medio de supervivencia, sería un medio de desarrollo adecuado y armonioso para poder cumplir los designios del cosmos” (Oca, 2010, p. 2).

2.1.2. Aristóteles.

“Fue discípulo de platón. Posteriormente fundo su escuela en liceo. También desarrollaría una gran influencia en la tradición y cultura ateniense” (Oca, 2010, p. 2).

“En la jerarquía educativa que establece Aristóteles como base de la instrucción, se asigna un lugar al ejercicio natural combinado con juiciosas dosis de entrenamientos corporales” (Oca, 2010, p. 2).

“Aristóteles definió a la gimnástica como la parte teórica y la gimnasia sería la parte práctica; no obstante, los gimnastas y el ejercicio físico estaban más relacionados con la medicina y la salud que con la educación” (Oca, 2010, p. 2).

“En lo sucesivo, se ratificó el ideal intelectual y el menosprecio por lo cultural” (Oca, 2010, p. 2).

2.1.3. El Renacimiento.

“El renacimiento comenzó en Florencia a principios del siglo XV, que más tarde se extiende por Italia y Europa en los siglos XVI y XVII” (Oca, 2010, p. 2).

“El renacimiento y su movimiento cultural, el humanismo, se caracterizó, entre otras cosas, por el intento de una formación global del individuo, siendo este su objetivo primordial y es aquí donde se empiezan a incluir los ejercicios físicos junto a la formación intelectual y espiritual”. (Oca, 2010, p. 2)

“Durante el humanismo renacentista, podemos encontrar los primeros intentos de integrar la Educación física dentro de las teorías científico – educativas” (Oca, 2010, p. 2).

2.1.4. Johan Huizinga.

“Si reconocemos que el deporte es esencialmente juego entonces existe desde el inicio de la humanidad. Como sabemos el hombre juega desde que nace como cualquier otro animal. HUIZINGA autor en 1938 de la obra " Homo Ludens", afirma que el juego es el origen de algunos de los logros más preciados del hombre, desde este punto de vista, el deporte constituye una de las más importantes creaciones del impulso lúdico del hombre”. (Oca, 2010, p. 2)

2.1.5. Orígenes Religiosos.

“No hay que olvidar que las competiciones y juegos deportivos de casi todas las sociedades anteriores a la nuestra era parte integral y muy cercana a las creencias religiosas y estaban asimiladas a otras actividades como la danza, el teatro. etc... Una descripción histórica de deporte que lo aparta de lo ritual, es la danza, del teatro está separando artificialmente una componente cultural de otros. Este aspecto religioso ha perdido su vigencia en el deporte de hoy en día”. (Oca, 2010, p. 2)

2.1.6. Teoría Marxista.

“Para los historiadores marxistas en general, las actividades culturales y sociales del hombre, depende de todo momento de su recurso material y de su teología. Desde el punto de vista marxista, el deporte es una manifestación cultural, pero no es un

juego. El deporte no es más que la preparación para él trabajo y un reflejo de las necesidades de supervivencia y progreso del hombre, ejemplo: para un historiador marxista el primer deportista puede ser un cazador y el primer deporte practicado, el lanzamiento de jabalina, ya que para la caza y la subsistencia se exigía una práctica constante y uso de grandes reflejos, lo que hacía que el hombre realizara esta actividad como un entrenamiento”. (Oca, 2010, p. 2)

2.1.7. Teorías Románticas del Siglo XIX.

“Una de las teorías tradicionales del origen del deporte, afirma que este surgió durante la época dorada de la Grecia Clásica, que la practica constante del atletismo, la lucha, etc. y la devoción que los antiguos griegos tenían por los juegos y por el atletismo, explicarían sus logros en la filosofía, la creencia las artes, la educación, e incluso las armas. El atleta griego simboliza las ideas clásicas y los juegos antiguos, iniciado en el año 776 AC su culminación”. (Oca, 2010, p. 2)

“Estas teorías tuvieron sus máximos adeptos entre los fundadores del Comité Olímpico Internacional (C.O.I) y de los juegos olímpicos modernos” (Oca, 2010, p. 2).

2.1.8. Teoría sobre el deporte moderno.

“Otro punto de vista o teoría es el que atribuye orígenes relativamente nuevos a nuestro deporte. El deporte de nuestra sociedad no es más que una forma especial, genuina de adaptación a la vida moderna. Según los seguidores de esta teoría, el deporte puede ser una forma de trabajo disfrazado. Uno de los teóricos más conocido que comparte esta teoría”. (Oca, 2010, p. 2)

“Bero Rigaver, cita algunas características del deporte moderno tales como disciplina, autoridad y competitividad búsqueda de resultados, objetivos nacionales, organización y burocracia, como pruebas de la dependencia existente entre el deporte y el capitalismo industrial. Para estos historiadores, lo que cuenta es que los aspectos esenciales del deporte, tal y como se practica hoy en día, aparecen en Inglaterra a la

vez que se desarrolla la revolución industrial. Los deportes modernos son adaptaciones de la vida política, social y económica de nuestro tiempo”. (Oca, 2010, p. 2)

2.2. Definiciones Básicas

“A continuación, se presentan una serie de definiciones y conceptos básicos, necesarios para la comprensión de teorías que se desarrollaran a lo largo del trabajo” (Oca, 2010, p. 2):

2.2.1 Actividades:

“Es todo aquello que se realiza en constante movimiento, cuando quemas grasa corporal o simplemente ejercitas tu cuerpo para mantenerlo saludable. Una actividad tiene muchos conceptos como, correr, nadar, andar en bicicleta entre otros más. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado periodo mayor a 30 minutos”. (Brainly, 2018, p 1)

“Generalmente, una comunidad se une bajo la necesidad o meta de un objetivo en común, como puede ser el bien común; si bien esto no es algo necesario, basta una identidad común para conformar una comunidad sin la necesidad de un objetivo específico”. (Oca, 2010, p. 2)

2.2.2. Tiempo Libre:

“Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por "su titular" a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle. Generalmente, las personas suelen utilizar este tiempo para descansar del trabajo o bien para llevar a cabo alguna actividad que les reporte recreación, entretenimiento o placer”. (Oca, 2010, p. 2)

“El ocio es tomado por HEGEL como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene

sentido es aburrido. La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta y depende de cada persona, así estudiar, cocinar o hacer música puede ser ocio para unos y trabajo para otros, pues estas últimas pueden hacerse por placer además de por su utilidad a largo plazo. Al ocio se lo puede emplear en actividades motivadoras y productivas”. (Oca, 2010, p. 2)

2.2.3 Recreación:

La Recreación en los niños y adolescentes se manifiesta como una de las principales actividades “para planear el futuro participativamente. Es también una de las mejores e ideales actividades para favorecer al hombre sobre las maquinas, por ejemplo, generando diversas actividades de encuentro y diversión en el espacio público, y reduciendo la necesidad y presencia de los automóviles”. (Oca, 2010, p. 2)

En la Recreación se busca:

- “Favorecer las oportunidades de contacto, comunicación y la toma de decisiones comunitarias para fortalecer de esta manera la identidad y pertenencia al Barrio” (Oca, 2010, p. 2).
- “Facilitar el acceso a las dotaciones, equipamientos y centros de trabajo y la reducción de las necesidades de desplazamiento” (Oca, 2010, p. 2).
- “Valorizar el espacio público como espacio con diversas funciones de estancia, de socialización, de intercambio, de juego no exclusivamente destinado al movimiento” (Oca, 2010, p. 2).

“Por medio de la recreación y actividades físicas se realizan acciones inteligentes por medio de las cuales se benefician personalmente sin necesidad de ser egoístas, pues pensamos primero en el bien de la comunidad, una comunidad amplia formada por mujeres, hombres, niñas, de la cual hacen parte las futuras generaciones”. (Oca, 2010, p. 2)

2.3. Participación:

“Participación es la colaboración en un hecho ajeno o motivación de éste” (Oca, 2010, p. 2).

- “Se entiende por participación a aquellas iniciativas sociales en las que las personas toman parte consciente en un espacio, posicionándose y sumándose a ciertos grupos para llevar a cabo determinadas causas que dependen para su realización en la práctica, del manejo de estructuras sociales de poder”. (Oca, 2010, p. 2)
- “Es tomar parte en las actividades de forma voluntaria, espontánea en una comunidad” (Oca, 2010, p. 2).
- “Participación es la capacidad de decidir y opinar sobre los objetivos, metas, planes y acciones en cada una de las etapas del programa o proyecto, así como la posibilidad de intervenir en la toma de decisiones del trazado de estrategias, de la ejecución, evaluación y sus beneficios”. (Oca, 2010, p. 2)

2.4. Actividad Física:

“Se entienden por Actividad Física todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, desempeño deportivo o rehabilitadores. La "actividad física" es todo tipo de movimiento corporal que realiza el humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y en el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías”. (Oca, 2010, p. 2)

“La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos que resulta de un gasto de energía y de una experiencia personal y nos permite relacionarnos con los seres y ambiente que nos rodea. Incluye prácticas cotidianas como andar, otras más organizadas, planificadas, repetitivas que reciben el nombre de ejercicio físico y las competitivas, reglamentadas e institucionalizadas que reciben el nombre de deporte”. (Oca, 2010, p. 2)

“No se puede negar que cada desempeño deportivo y recreativo se acompaña de formas amenas y fructíferas que permiten momentos de esparcimiento, los mismos que en cualquier lugar fomentan fórmulas adecuadas de diversión, independiente de las circunstancias desfavorables que puedan estar sucediendo”. (Oca, 2010, p. 2)

“Por todo esto es fundamental desarrollar diversos eventos recreativos y deportivos que permitan el bien común, así como el fortalecimiento del trabajo comunitario” (Oca, 2010, p. 2).

2.5. La Planificación:

“Su esencia consiste en determinar con antelación los objetivos a lograr, señalando las actividades o tareas a realizar y asignando los recursos y materiales, financieros, humanos y tecnológicos necesarios para lograrlos en un tiempo determinado Además de un proceso de decisiones creativas, efectivas y eficientes en condiciones de incertidumbre y ambigüedad para lograr saltos cualitativos, adoptando las vías de acción y la asignación de recursos para la transformación de la realidad”. (Oca, 2010, p. 2)

“Los fundamentos presentados en esta investigación constituyen documentos de orden jurídico en los cuales se citan los siguientes” (Oca, 2010, p. 2):

“La salud y el bienestar de los ciudadanos es uno de los objetivos que aspira alcanzar cualquier gobierno contemporáneo. El nivel de salud de un pueblo se basa no solo en la buena alimentación y la disponibilidad de medicamento y servicios médicos, sino también en el ejercicio físico adecuado y la disposición de periodos de reposo suficientes para que el individuo pueda reponer sus energías para el diario vivir”. (Oca, 2010, p. 2)

“En esta era de alta tecnología en que la maquina reemplaza al hombre la demanda por actividades y facilidad recreativa ha aumentado significativamente, por lo que el gobierno [junta mente con el ministerio de educación] se ve llamado a cumplir” (Oca, 2010, p. 2) una serie de actividades, como los juegos deportivos inter escolares, juegos florales y entre otros para propiciar la actividad física en las instituciones educativas con fines de mejorar su formación integral del estudiante.

“Visualizamos el mejoramiento de nuestros estudiantes en el aspecto efectivo y social a través de un balance del buen uso del tiempo libre en actividades recreativas y deportivas, así como en el rendimiento académico” (Oca, 2010, p. 2).

“El ideal básico es promediar adecuadamente esfuerzo e intereses entre una buena educación para cada estudiante, que le permita contribuir a su sostén y hacerse útil y necesario a la sociedad y unas oportunidades sanas, educativas y relajantes de involucrarse en diversas actividades en su tiempo libre”. (Oca, 2010, p. 2)

“El deporte es un hecho social de trascendencia y su desarrollo en el mundo ha merecido su conclusión paulatina en la constitución política del Perú, la carta magna de 1979 en el artículo 38, ubicado dentro del capítulo IV “de la educación ciencia y cultura, establecido que el estado promueve la “educación física y el deporte, especialmente el que no tiene fines de lucro asignando recursos para difundir su práctica”” (Abanto, 2017).

“La constitución de 1993, actualmente en vigor contiene en el primer párrafo del artículo 14, ubicado en el capítulo II de los derechos sociales y económicos, la siguiente disposición “la educación promueve el conocimiento, el aprendizaje y la práctica de las humanidades, la ciencia, la técnica, las artes, la educación física y el deporte. Prepara para la vida y el trabajo y fomenta la solidaridad””. (Abanto, 2017, p. 1)

“Como se podrá observar des del año 1979se ha constitucionalizado el deporte ya que en la constitución 1993 el deportes un concepto o valor directamente vinculado a la educación” (Abanto, 2017, p. 1).

“Según el artículo 13 de la constitución política vigente, la educación tiene como finalidad el desarrollo integral de la persona humana” (Abanto, 2017, p. 1), “públicos y privados de contribuir a la formación ciudadana y el derecho al deporte y la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva, respectivamente; elementos que son considerados en es la construcción curricular para la formación humanista social” (Oca, 2010, p. 2) y deportiva.

“En este sentido y sobre la base de lo ante expuesto se puede apreciar claramente que la construcción curricular del sistema educativo peruano está concebida atendiendo el modelo del país delineado en el ordenamiento jurídico de la República Peruana” (Oca, 2010, p. 2).

2.6. Ley que promueve y garantiza la práctica del deporte y la Educación Física en los diferentes niveles de Educación Básica Pública en el Perú.

“**Artículo 1.** Declaratoria de necesidad pública y preferente interés nacional. Declararse de necesidad pública y preferente interés nacional la práctica del deporte y educación física en los diferentes niveles de educación básica pública del país, con la finalidad de promover los niveles de salud adecuado en la población, disminuir la incidencia de enfermedades, entre niños, adolescente y jóvenes, así como cambiara el sedentarismo y la obesidad”. (Congreso de la República del Perú, 2016, Ley N° 30432).

“**Artículo 2.** Plan estratégico de promoción de la actividad física. 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 para elaboración de este plan. Estratégico del ministerio de educación solicita opinión del ministerio de salud. (MINS), ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables (MIMDES), al instituto peruano de deportes (IPD) y a las instituciones públicas o privadas dedicadas a incentivar la actividad física en el país (...)”. (Ley N° 30432, 2016)

“**Artículo 3.** Contenido del plan estratégico de promoción de la actividad de la educación física. El plan estratégico de promoción de la educación física contendrá obligatoriamente los siguientes objetivos y lineamiento” (Ley N° 30432, 2016):

“**a.** Promover el estilo de vida saludable entere la población estudiantil mediante la práctica regular, masiva e inclusiva del deporte, la educación física y a la recreación, en el marco de la concepción del deporte como parte de la estrategia nacional” (Ley N° 30432, 2016).

“b. 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” (Ley N° 30432, 2016).

“c. promover a nivel nacional, regional y local competencias y certámenes deportivos entre las diferentes instituciones de educación básica del país, en coordinación con las instituciones públicas y privadas” (Ley N° 30432, 2016).

“d. promover el desarrollo de la infraestructura necesaria para la práctica del deporte, la educación física y la recreación en cada una de las instituciones educativas” (Ley N° 30432, 2016).

“**Artículo 4.** Financiamiento del plan estratégico de la actividad física, la elaboración, 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 del tesoro público” (Ley N° 30432, 2016).

2.7. Marco Jurídico del Deporte

2.7.1. Constitución Nacional: Art. 1.

“Aprobación de la política nacional del deporte” (Congreso de la República del Perú, 2017, Decreto Supremo N° 003-2017-MINEDU, art 1).

2.7.2. Objeto de la política nacional del deporte: art. 2.

“Objeto de la Política Nacional del Deporte. La Política Nacional del Deporte tiene como objetivo establecer lineamientos para la manifestación divulgación de la actividad deportiva” (Decreto Supremo N° 003-2017-MINEDU, art 2)

7.3. Ámbito de aplicación: Art. 3.

“La política nacional del deporte es de obligatorio cumplimiento para todas las entidades señaladas en el Art. 6de la ley N°28036, ley de promoción y desarrollo del deporte, acorde con sus competencias” (Decreto Supremo N° 003-2017-MINEDU, art 3).

7.4. Sobre las funciones del instituto peruano de deportes Art. 5.

“El Ministerio de Educación, a través del instituto peruano de deportes, en su calidad de ente rector del sistema deportivo nacional del deporte con las entidades que conforman el sistema deportivo nacional, así como realizar las acciones de seguimiento monitoreo y evaluación”. (Decreto Supremo N° 003-2017-MINEDU, art 3)

2.8. Principio del carácter formativo.

“Garantizar la solidez del conocimiento sobre el síndrome metabólico y la actividad física, solo es posible si las etapas tienen un carácter formativo y tienden a desarrollar el componente afectivo, conjuntamente con el cognitivo y conductual” (Hernández, s.f., p. 2)

2.9. “Principio del carácter sistémico y científico de la actividad física”

(Hernández, s.f., p. 2)

“Las actividades a desarrollar en la propuesta, encuentran su fundamento en cada etapa, en la sistematicidad y científicidad con que se realicen las actividades, de forma personalizada. Con su propia problemática personal, el ajuste a la actividad y la búsqueda de equilibrio a través de la diversidad de experiencias, cada miembro de la comunidad transita hacia su realización personal, que aunque no está exenta de vacío, en estas edades, no debe distorsionar una realidad a la cual pretende enfrentarse”. (Hernández, s.f., p. 2)

Objetivo: “Antes de comenzar un plan de actividades es importante analizar variables metabólicas como el nivel de glicemia, colesterol, triglicéridos y presión arteriales que hay que correlacionar con los niveles de capacidad física de trabajo, de tolerancia al esfuerzo y composición corporal, antes de pasar a la etapa siguiente”. (Hernández, s.f., p. 2)

CAPÍTULO III

ACTIVIDADES Y BENEFICIOS

3.1. Programa de deporte para todos.

“Es un programa destinado a promover la actividad física, deportiva, recreativa y para la salud; de manera permanente con propósitos físico o estéticos, realizado por grandes grupos poblacionales, de todas las edades (niños, jóvenes, adulto y tercera edad) diferente sexo y procedencia social”. (Morillo, 2016, p. 2)

3.1.1 El objetivo de este programa deporte para todos son:

- Incorporación masiva.
- Diversificación.
- Contribuir a la educación deportiva.
- Establecer mecanismo de seguimiento.
- Evaluación del programa y sus proyectos.
- Promover la creación y el desarrollo de las organizaciones no gubernamentales deportivas.
- Implantar en los municipios las diferentes formas de actividades, recreativa y para la salud hipotonía e hiperlaxitud.

3.2. Metabolismo lipídico:

“La actividad física aumenta las lipoproteínas de alta densidad (HDL) y disminuye los triglicéridos del suero (OMS, 1995). El ejercicio actuaría por medio de la inducción de la lipoproteinlipasa (LPL) tanto en músculo como en tejido adiposo, proporcionando más sustrato para la formación de HDL”. (Hernández, 2009, p. 31)

“El hecho de disminuir los triglicéridos, hace que exista una formación menor de partículas LDL, las cuales están asociadas a un mayor potencial arteriosclerótico” (Hernández, 2009, p. 31).

“Los niveles de colesterol total no parecen modificarse con la actividad física. Sin embargo, la actividad física sí parece modificar el contenido de colesterol de las diferentes partículas Lakka TA, Laaksonen DE (2007)” (Hernández, 2009, p. 32).

“El determinante fundamental del peso corporal y de la composición corporal es el equilibrio calórico. Así, cuando aumenta el gasto calórico a través de la actividad física y disminuye la ingesta calórica, existe una pérdida de peso (balance energético negativo). La actividad física también ayuda a mantener el valor de metabolismo basal, y por tanto la tasa de pérdida de peso”. (ACSM 1994 como se citó en Hernández, 2009, p. 32).

“Una ventaja adicional de la actividad física sobre la dieta hipocalórica es el efecto selectivamente mayor sobre la pérdida de grasa preservando la masa magra Lakka TA, Laaksonen DE (2007)” (Hernández, 2009, p. 32).

“En caso de obesidad y dislipidemia, la actividad física en resistencia (fondo) es el que hace disminuir el % de grasa” (Hernández, 2009, p. 32).

3.3. Metabolismo de las glucosas

“En cuanto al metabolismo de la glucosa, el ejercicio físico regular se considera importante en el tratamiento de todos los tipos de diabetes. La actividad física mejora el glicémico a largo plazo en los pacientes con diabetes tipo II o no-insulano dependiente (DMNID) mientras que en los pacientes con diabetes tipo I o insulina dependiente (DMID) reduce los requerimientos de insulinas”. (Hernández, 2009, p. 32).

3.4. Metabolismo del Ácido Úrico

“La actividad física también actúa positivamente en caso de una hiperuricemia. El sedentarismo hace que, debido al efecto de la gravedad, el exceso de ácido úrico se deposite en forma de cristales en las zonas corporales más bajas. También es frecuente

el depósito en las articulaciones. El ejercicio hace movilizar al organismo evitando o disminuyendo este depósito, y por tanto la sintomatología acompañante”. (Hernández, 2009, p. 32).

3.5. Sistema inmunológico:

“La actividad física regular y moderada mejora la resistencia a las infecciones.

No así la actividad física intensa y prolongada el cual, aunque produce una estimulación de las defensas específicas e inespecíficas, no son unas defensas útiles. Es más, una actividad física intensa y prolongada favorece la infección, agrava el cuadro clínico cuando está en periodo de incubación, influye negativamente sobre la evolución del cuadro infeccioso y sobre el cuadro inflamatorio de la propia infección”. (Hernández, 2009, p. 33)

3.6. Psicosocial:

“La práctica de la actividad física contribuye significativamente a la salud de las poblaciones clínicas y no clínicas (Van Baak M y Saris W, 1998). Existen tres áreas en las que existe un vínculo sólido entre la actividad física y la salud mental” (Hernández, 2009, p. 33).

- “Reduce la ansiedad y depresión” (Hernández, 2009, p. 33).
- “Incrementa los sentimientos de autoestima, y en particular de aquellos relacionados con la apariencia física” (Hernández, 2009, p. 33).
- “Mejora la capacidad para afrontar el estrés psico-social, lo que a su vez lleva a un aumento del rendimiento académico” (Hernández, 2009, p. 33).

“La actividad física sistemática puede disminuir la percepción del dolor, de la ansiedad y mejorar la capacidad de concentración de la atención” (Van Baak M y Saris W 1998 como se citó en Hernández, 2009, p. 33).

“Por consiguiente, si el organismo es capaz de adaptarse a los cambios del medio exterior o a las modificaciones de su propia actividad, la adaptación a la actividad física puede traducirse por modificaciones profundas tanto en un plano estructural como funcional, y las personas que comienzan un plan de actividades físicas deben

hacerlo por etapas para que este proceso sea gradual y produzca los beneficios citados”. (Hernández, 2009, p. 33).

3.7. Beneficios psicológicos:

- “Mejora la disciplina en el ejercicio físico, y hábitos alimenticios, aumentando nuestra fuerza de voluntad” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Mejora la apariencia y la imagen, lo cual va en beneficios de la auto confianza y sensación de bienestar” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Esto produce un aumento de la seguridad en sí mismos, al constatar que, poco a poco, nos vamos superando y somos capaces de conseguir objetivos que, en un principio, nos parecían inalcanzables” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Reduce los efectos del stress” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Mejora la relajación, aumenta la concentración y estado de alerta” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Aumenta la calidad del sueño” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Reduce comportamientos negativos y dependencias no deseadas” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Proporciona una sensación de bienestar gracias a las "endorfinas" (las hormonas de la felicidad, que segrega nuestro cerebro cuando realizamos deporte” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Mejoran las relaciones familiares y entre los amigos” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Favorece la socialización” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Estimula los pensamientos e ideas creativas” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Retraso del proceso de envejecimiento” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Mejora la capacidad de concentración” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Reduce la tensión nerviosa al gastar muchas más energías en el ejercicio físico.
- Divierte y aumenta la coordinación de movimientos” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Sirve por medio de los movimientos gestuales izados musicalmente, para dar rienda suelta a nuestro sentimiento (expresión corporal)” (Hernández, s.f., p. 2).

3.8 Clasificación del plan de actividades físicas recreativas

“Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios” (Hernández, s.f., p. 2).:

a. “Según la temporalidad, pueden ser” (Hernández, s.f., p. 2):

- “Plan quincenal” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Plan anual (calendario)” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Plan trimestral (temporada)” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Plan mensual” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Plan semanal” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Plan de sesión” (Hernández, s.f., p. 2).

b. “Según la edad de los participantes” (Hernández, s.f., p. 2).

- “Plan infantil” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Plan juvenil” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Plan de adultos” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Plan para ancianos o tercera edad” (Hernández, s.f., p. 2).

c. “Según su utilización” (Hernández, s.f., p. 2).

- “Plan de uso único” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Plan de uso constante” (Hernández, s.f., p. 2).

3.9. Acciones educativas.

- “Charla educativa con respecto a su situación actual a las diferentes variables metabólicas (glicemia, colesterol, niveles de tensión arterial, triglicéridos) y los riesgos a que esto conlleva” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Charla comunicativa, enunciando la combinación del tratamiento farmacológico, con la actividad física, que es el (tratamiento no farmacológico) para un mejoramiento de la salud y menos dependencia del medicamento” (Hernández, s.f., p. 2).
- “Charla educativa-explicativa de la actividad física en el campo de la rehabilitación. Introducción práctica en los ejercicios respiratorios tan necesarios en todas las edades” (Hernández, s.f., p. 2).

“Objetivo de estos ejercicios: poner en movimiento el tórax y los pulmones, facilitando el intercambio de gases y logrando una ventilación adecuada lo más normal posible con un gasto energético mínimo y actuar favorablemente sobre el estado psíquico del paciente” (Hernández, s.f., p. 2).

- ✓ “Ej. # 1. Posición: Decúbito supino con una almohada en la región poplíteica y otra de 5 libras en el abdomen” (Hernández, s.f., p. 2).

“Inspiración: Toma el aire y protruye el abdomen” (Hernández, s.f., p. 2).

“Expiración: Introduce el abdomen y produce un sonido con los labios fruncidos en F o S prolongando la salida del aire” (Hernández, s.f., p. 2).

- ✓ “Ej. # 2. Inspiración: Toma el aire y protruye el abdomen elevando los brazos en 180 grados” (Hernández, s.f., p. 2).

“Expiración: Igual al anterior. Regresando los brazos a la posición inicial” (Hernández, s.f., p. 2).

- ✓ “Ej. # 3. Posición: Igual al anterior. Inspiración: Toma el aire y protruye el abdomen elevando los hombros. Expiración: Igual al anterior. Regresando los hombros a la posición inicial” (Hernández, s.f., p. 2).

- ✓ “Ej. # 4. Posición: Igual al anterior. Con las manos detrás de la nuca y los codos unidos” (Hernández, s.f., p. 2).

“Inspiración: Toma el aire y protruye el abdomen y abducción de los hombros” (Hernández, s.f., p. 2).

“Expiración: Igual al anterior. Regresando los codos a la posición inicial” (Hernández, s.f., p. 2).

- ✓ “Ej. #5. “Posición: Paciente en decúbito supino con las piernas flexionadas” (Hernández, s.f., p. 2).

“Inspiración: Toma el aire y protruye el abdomen” (Hernández, s.f., p. 2).

“Expiración: Igual al anterior y flexiona la cadera auxiliándose con las manos comprime el muslo al abdomen (alternar los miembros inferiores)” (Hernández, s.f., p. 2).

CONCLUSIONES

PRIMERA: El deporte y la recreación desempeñan un papel importante en los jóvenes porque apunta directamente a ellos y está ligado al mundo en que se desenvuelven. Desarrollando actividades físicas como caminatas, maratones familiares, ciclismo turístico, baloncesto y voleibol, fomentaremos la actividad deportiva de los adolescentes y los apartaremos de la vida sedentaria que vienen llevando. Los adolescentes toman conciencia de sus fuerzas y sus limitaciones físicas, y eso les da un buen sentido de sus propios cuerpos que influye positivamente en su bienestar general. . La diversión y la competición que van asociadas a las actividades deportivas ayudan a fortalecer la auto confianza y la conciencia física de los jóvenes, les permiten comprender sus propios cuerpos, y por ende a sí mismos, y fortalecen su personalidad, lo que constituye un requisito previo importante para el desarrollo de una actitud responsable.

SEGUNDA: Creando actividades físicas nuevas y divertidas mantendremos la mente de los adolescentes ocupadas y fuera del alcance de las enfermedades y vicios de la sociedad actual (estrés, insomnio, obesidad, sedentarismo, la drogadicción y alcoholismo). Realizando las actividades físicas en grupo aprenderán a compartir y a trabajar en equipo que es la base del desarrollo de toda sociedad, respetando reglas y normas de juego. Aprenden a entablar relaciones leales que incluyen el respeto a la propia

salud y a la de los demás. Finalmente, el entorno social de los jóvenes también puede ser integrado directamente en el trabajo organizando eventos públicos o torneos especiales. El amplio reconocimiento social del deporte puede utilizarse con provecho en el campo de la salud juvenil, ampliando incluso sus beneficios.

REFERENCIAS CITADAS

- Abanto, J. (2017). *Iusport*. Obtenido de <https://iusport.com/art/46664/-i-el-deporte-en-la-constitucion-del-peru-i->
- Brainly. (2018). *¿Qué es la alimentación y la actividad física?*. Obtenido de <https://brainly.lat/tarea/10908571>
- Brunet, J.-P. (1998). *Definición de las dificultades de aprendizaje*. Bélgica.
- Congreso de la República del Perú. (2016). Ley N° 30432 del 13 de mayo de 2016. Ley que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública. Lima, Perú.
- Congreso de la República del Perú. (2017). Decreto Supremo N° 003-2017-MINEDU del 10 de mayo de 2017. Lima, Perú.
- Guerra, E., Pérez, R., Tizamo, N., González, L., García, M., Sifontes, O., . . . González, M. (2014). *Desarrollar programas deportivos y recreativos con las diferentes disciplinas, a través del deporte de balones a los niños y niñas de la escuela básica Tomás Montilla*. Soledad: Soledad Edo Anzoátegui.
- Hernández, D. (2009). *La actividad física como tratamiento alternativo para el adulto mayor de 65-75 años con síndrome metabólico de la comunidad Marian Grajales del municipio de Pinar del Río [Tesis de grado]*. Pinar del Río: Universidad de Pinar del Río.
- Hernández, M. (s.f.). *Propuesta de Plan de actividades físicas*. Obtenido de Monografías: <https://www.monografias.com/trabajos83/propuesta-plan-actividades-fisicas/propuesta-plan-actividades-fisicas.shtml>
- Morillo, J. (2016). *Deportes para todos*. Obtenido de SlideShare: <https://es.slideshare.net/BellalyArroyo/deportes-para-todos-unidad-ii>
- Oca, M. (2010). *Recreación sana, mediante actividades deportivas, dirigido a los adolescentes*. Obtenido de Monografías: <https://www.monografias.com/trabajos82/recreacion-actividades-deportivas-adolescentes/recreacion-actividades-deportivas-adolescentes.shtml>

ACTIVIDADES FÍSICAS COMO MEDIO FORMATIVO

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%	16%	0%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.monografias.com Fuente de Internet	13%
2	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	1%
3	www.vitalite.com.ar Fuente de Internet	1%
4	www.ugelyungay.gob.pe Fuente de Internet	1%
5	www.buenastareas.com Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	<1%
7	documentop.com Fuente de Internet	<1%
8	www.scribd.com Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Activo