

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Cultura física en los estudiantes.

Trabajo académico.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación Física

Autora.

Gilmer Aguilar Torres

Jaén - Perú.

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Cultura física en los estudiantes.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente) 

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro) 

Mg. Ana María Javier Alva (miembro) 

Jaén - Perú.

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Cultura física en los estudiantes.

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido
y forma

Aguilar Torres Gilmer (Autora)

.....

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Asesor)

.....

Jaén - Perú.

2019



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jaén, al día siete del mes de agosto de dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E Teresa Otoyá Amese, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Cultura física en los estudiantes" para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **AGUILAR TORRES, GILMER**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 18

Por tanto, **AGUILAR TORRES, GILMER** queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Con el gran amor recibido de mis padres especialmente de mi madre, esposa e hijos que han sido mi norte y guía para avanzar en la vida venciendo adversidades, a ellos dedico este proyecto que pretende ser un aporte en el desarrollo profesional

ÍNDICE

DEDICATORIA	5
INDICE.	6
RESUMEN	7
ABSTRACT.	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I FUNDAMENTOS	11
1.1. Fundamentación Filosófica.	11
1.2. Fundamentación Ontológica.	11
1.3. Fundamentación Epistemológico	12
1.4. Fundamentación Axiológico	12
1.5. Fundamentación Científica.	12
CAPÍTULO II ACERCAMIENTO A LA CULTURA FÍSICA	14
2.1. Cultura física	14
2.2. Deporte	14
2.2.1. Clasificación del Deporte.	15
2.3. Beneficios de la cultura física	15
2.4. Educación física	16
2.5. Recreación	17
2.6. Capacidades físicas	18
2.7. Competencias	19
CAPÍTULO III FORMACIÓN INTEGRAL	21
3.1. Concepto	21
3.2. Saberes para la formación integral.	23
3.3. Fases y características de la formación integral.	24
3.4. Causas y Efectos.	26
CONCLUSIONES	27
RECOMENDACIONES.	28
REFERENCIAS CITADAS.	29

RESUMEN

La cultura física es muy importante en la educación física, en tanto la mayoría de estudiantes deben practicarla para su bienestar psíquico y físico. La cultura física mejora las emociones, sentimientos, pasiones, formas de pensar, estilos de vida, calidad comunicativa. La cultura física, es entendida como una práctica permanente, mediante el cual se aplica los conocimientos a lo largo de la vida con fines de desarrollo intelectual, de una visión y orientación consciente. La cultura física, es aquella que ayuda a mejorar los papeles interactivos de los alumnos, contribuye con la mejor expresión, permite adquirir nuevos valores, desarrolló el ser humano de modo integral. Los estudiantes con cultura física se muestran con mayor libertad, más derecho eso más justos dentro de los paradigmas constructivistas, sociales y humanistas.

Palabras clave. Aprendizaje, salud, educación física.

ABSTRACT.

La cultura física es muy importante en la educación física, en tanto la mayoría de estudiantes deben practicarlo para su bienestar psíquico y físico. La cultura física mejora las emociones, sentimientos, pasiones, formas de pensar, estilos de vida, calidad comunicativa. La cultura física, es entendida como una práctica permanente, mediante el cual se aplica los conocimientos a lo largo de la vida con fines de desarrollo intelectual, de una visión y orientación consciente. La cultura física, es aquella que ayuda a mejorar los papeles interactivos de los alumnos, contribuye con la mejor expresión, permite adquirir nuevos valores, desarrolló el ser humano de modo integral. Los estudiantes con cultura física se muestran con mayor libertad, más derecho eso más justos dentro de los paradigmas constructivistas, sociales y humanistas.

Keywords. Learning, health, physical education.

INTRODUCCIÓN

En el nuevo milenio buscamos proyecciones innovadoras en los ámbitos; social, cultural, deportivo, económico, científico y tecnológico, para generar producción sustentable, mejorando la calidad de vida, el área educativa-deportiva-recreativa no puede quedar aislada a dichos avances, debiendo ser orientada a tendencias de mejoras continuas, en este sentido este proyecto apunta a la transformación de estilos de interaprendizaje y gestión educativa para la formación integral.

El paradigma constructivista social de corte crítico busca reestructurar las políticas educativas tradicionales vigentes con una intencionalidad de evaluación continua del proceso educativo, para explicar y comprender el fenómeno educativo-deportivo-recreativo, a través de los aspectos teóricos, epistemológicos y axiológicos, posibilidades y alternativas que surgen como procesos no concluidos, no acabados pero que si están en construcción para recuperar las intencionalidades de la dinámica de los procesos sociales, enfoque que considera interrelacionar la teoría-práctica; que consiste en la explicación, descripción, interpretación y aplicación de un programa con resultados de eficiencia y eficacia que se deriva de la acción – reflexión - acción donde el profesional está involucrado completamente en el interaprendizaje.

El ser humano necesita ser influenciado con hábitos de practicar las actividades físicas como vía para la consecución de los más grandes objetivos plasmados en acrecentar las funciones que lleva intrínsecamente la práctica de la Cultura Física promoviendo una salud integral para atender las necesidades sociales. Lo enunciado anteriormente no cristaliza en la formación y desarrollo de los estudiantes, en razón de que los docentes no colaboran en la construcción de una sociedad justa y democrática, no hay conciencia de su formación en valores como la solidaridad, no hay la tenacidad, perseverancia, sentido de pertenencia, generando profesionales que no les permite potenciar sus capacidades físicas e intelectuales y mejorar la convivencia, no aprovechan todos los recursos didácticos técnicos y tecnológicos a su alcance y que logren un nivel óptimo de preparación en actividades-

físicas-deportivas-recreativas que contribuyan a su formación integral, a la conservación y mejoramiento de la salud y consoliden hábitos de práctica sistemática de ejercicios que perduren en la vida familiar, social y profesional, así como también no aprovechan la utilización correcta del tiempo libre, para evitar el sedentarismo y lograr una mejor calidad de vida.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTOS

La educación física (PE) tiene un papel importante en los procesos educativos, potenciando la aptitud física y el bienestar, y el desarrollo de la competencia sociales y la confianza.

1.1. Fundamentación Filosófica.

La Educación es la práctica de la filosofía, la que tiene como finalidad la perfección del SER HUMANO, considerando las etapas que conforman su personalidad, el desarrollo armónico, la madurez de todas sus facultades para que actúen en forma libre, consciente y responsable (Dewey 1969), las constantes innovaciones en el mundo físico deportivo y las aportaciones de nuevas perspectivas y concepciones de la actividad física han propiciado el reajuste de las clasificaciones ya existentes y han suscitado nuevas investigaciones en busca de criterios para la estructuración de la Cultura Física como un sistema educativo, con base al aspecto moral y social, donde el estudiante es el centro de atención de los avances científicos, tecnológicos y deportivos que alcancen su formación integral.

1.2. Fundamentación Ontológica.

Manifiesta que las estudiantes, son seres humanos con las características propias, que tiene ilusiones y aspiraciones propias de su edad, por lo tanto, el docente debe enfocar sus actividades hacia el cumplimiento de esas aspiraciones siempre que sea para mejorar su Formación Integral, a través de ideologías y pensamientos críticos, de acuerdo a su avance y desarrollo intelectual de cada estudiante, proponiendo tendencias interactivas maestro alumno. Si se considera una visión socio- pedagógica totalizadora de la educación, se puede afirmar que sus fines y función lo constituyen la adaptación, la socialización y la culturización, así como también la creación y

transformación de la cultura con la integración personal a un proceso renovador y transformador en la educación.

1.3. Fundamentación Epistemológico

La interrelación maestro alumno surge para cumplir los objetivos de la enseñanza-aprendizaje, generando nuevos conocimientos y experiencias con fundamentos y métodos del conocimiento científico. Con motivación relacionar el conocimiento y el rol del docente en el devenir social. Es importante abandonar aquellas viejas prácticas de trabajo docente, donde no se permite desarrollar el pensamiento, formar estructuras cognitivas fuertes y tener una conciencia de sus propios aprendizajes. (Contreras, 2006)

1.4. Fundamentación Axiológico

Esta investigación se fundamenta en el servicio al estudiante para que valore la importancia de la práctica de la Cultura Física en la Formación Integral con una preparación académica de calidad de aprendizaje, y el compromiso de todos y cada uno de los miembros de la comunidad en rescatar y resaltar los valores de responsabilidad y compromiso para mejorar actitudes en las interrelaciones diarias de los actores, para lo cual debe haber una perspectiva que asuma una visión y orientación consiente a su papel de gestores del cambio positivo inspirado en la transmisión de la cultura, como una cosmovisión centrada en valores.

1.5. Fundamentación Científica.

Modernamente enfrenta un mundo contrastado de frecuentes cambios económicos, sociales, culturales, políticos e ideológicos, en consecuencia, las estructuras familiares deben propender a esta práctica en conjunto con valores éticos que al momento vienen sufriendo graves fracturas que repercuten directamente en la calidad de vida de la población actual. Los estudiantes del Colegio María de Nazaret deben compartir y orientar esta práctica, sus alcances y consecuencias, reconociendo

los factores de riesgo que anteceden a las conductas lesivas del ser humano y propugnar desarrollar habilidades; destrezas y capacidades en su formación integral, así entendida hoy más que nunca la Cultura Física se ha convertido en un referente motivacional, capaz de ser practicada por todos quienes gustan llevar una vida sana y saludable sin mirar edad, sexo ni condición social, pues aplicando una metodología adecuada tanto en la teoría como en la práctica orientan de manera más efectiva los estándares de eficiencia personal. Cultura Física es toda expresión de ritmo y movimiento del ser humano mostrando una estrecha relación entre la formación del cuerpo e intelecto.

La Cultura Física es aquella que nos ayuda a tener una vida correcta, tanto a nivel teórico como práctico, sabiendo alternar músculo y cerebro. Saber cuidarnos, saber elegir el método adecuado para ello en cada momento, tener la capacidad de aconsejar en materia de educación física, saber estar, mientras vemos un evento deportivo, comprendiendo los aspectos educativos, competitivos de éste, comprende los papeles de los que celebran dicho evento (y no sólo los deportistas, sino jueces, árbitros, técnicos, espectadores). Saber ganar, saber perder. Comprender la aplicación de técnicas, contenidos físicos y su porqué en cada momento. Al fin y al cabo, es educación física de cada día, que debemos adquirir en el día a día cuando vemos a alguien correr por la calle o andar en bicicleta, ir acumulando experiencias físicas-deportivas-recreativas y así obtener conocimientos acerca de las ciencias de la actividad física.

CAPÍTULO II

ACERCAMIENTO A LA CULTURA FÍSICA

2.1. Cultura física

La Cultura Física es la parte de la CULTURA que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al desarrollo de la educación, competición, aptitud física y salud mental.

2.2. Deporte

Son todas las actividades de aplicación de lo aprendido en las que el ser humano dentro de una competencia, compara su rendimiento en función de sí mismo y de los demás, se desarrolla bajo reglas pre establecidas y aceptadas por los participantes, incluyen procesos de entrenamiento para establecer y mejorar el rendimiento de las capacidades físicas como velocidad, agilidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, entre los deportes tenemos: el baloncesto, voleibol, fútbol, gimnasia, natación, atletismo, defensa personal, halterofilia y otros.

El deporte es el tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada; clasificada en individual ó colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin, una demostración humana de rendimiento físico e intelectual.

Frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica del segundo.

2.2.1. Clasificación del Deporte.

La clasificación del deporte se realiza según el objetivo de la actividad, podríamos empezar por su ordenamiento.

Lúdica, cuando el objetivo es el entretenimiento.

Salud, cuando tratamos de mejorar la calidad de vida.

Estético, cuando el objetivo es mejorar nuestra figura.

Competitivo, cuando el objetivo es ganar.

Aventura, cuando el objetivo es superar retos.

Extremo, cuando el objetivo es llegar al límite de lo posible.

Recuperar fuerzas perdidas, cuando se realiza sin intención competitiva, por el placer de disfrutar la actividad física.

2.3. Beneficios de la cultura física

Mejor funcionamiento cardio-respiratorio, mayor fuerza muscular, huesos más fuertes, capacidad de reacción más rápida y menos tendencia a la depresión, produce efectos beneficiosos, mentales y psicológicos, rendimiento académico óptimo, nivel de confianza en uno mismo, sensación de bienestar, eficacia en el trabajo, en la evolución de capacidad intelectual, para una mejora de la calidad de vida. Existen pruebas epidemiológicas de que la falta de ejercicio está relacionada con el desarrollo de diferentes trastornos que son causa de gran mortalidad, se ha comprobado que con la práctica de la Cultura Física disminuye estos índices, ya que el cuerpo humano está diseñado para la acción y no para el descanso. (Cruz, 2006)

La práctica deportiva propicia salud, previene enfermedades, resguarda de las adicciones, fomenta la disciplina, desarrolla las capacidades físicas, los hábitos y

destrezas en el individuo, forja el carácter al elevar el autoestima, motiva la superación personal en un marco competitivo, favorece el desarrollo armónico e integral, fomenta la convivencia social al reforzar los valores de la unidad, solidaridad y trabajo en equipo, inhiben conductas violentas y antisociales por lo que ya es tiempo de dirigir nuestras acciones y esfuerzos, y lograr que el ser humano cambie y mejore su estilo de vida con la práctica continua de las actividades físicas –deportivas – recreativas, se adopte como una forma de vida en todos los que conforman la comunidad estudiantil, promoviendo el uso adecuado del tiempo libre.

Beneficios Profilácticos: Previene: El Cáncer, El Infarto, La Tuberculosis, Las Ulceras, La Gastritis, La Obesidad, La Hipertensión, Las enfermedades de los órganos digestivos, La Arterioesclerosis, Los trastornos del sistema nervioso (insomnio, vértigo), Las enfermedades pulmonares, aumenta la flexibilidad de la columna, eleva la resistencia, retarda el proceso de envejecimiento, mejora la memoria, mejora la vista, desaparecen las cefaleas, reduce la irritabilidad.

Beneficios Sociales y Psicológicos: Excelente salud - vida sin enfermedad, longevidad activa - retorno de la juventud, despertar de las facultades creadoras y de las posibilidades, elevación de los resultados deportivos, presentación correcta y elegante, figura esbelta, fuerte sistema nervioso - alegría de la vida, perfecta capacidad de trabajo y una excepcional resistencia, fuerza de voluntad y seguridad en sí mismo, ahorro de tiempo, buenos amigos en la práctica deportiva, muchísimos e inolvidables minutos de placer.

2.4. Educación física

La Educación Física son todas las actividades que se aprende y se enseña intencionalmente por medio del movimiento en la que como producto se visualiza cambios o mejoramiento en sus habilidades, destrezas, capacidades, motivaciones y conocimientos.

Así entendida como:

Movimientos Naturales: Caminar, Correr, Saltar, Lanzar, Movimiento y agua, Lucha.

Movimiento y Material: Movimientos con implementos sencillos, Movimientos a manos libres, Movimiento con pequeños aparatos, Construcción de pequeños implementos.

Movimiento Expresivo: Movimiento y ritmo, Danza, baile y ronda, Expresión y creación corporal, Movimiento y lenguaje.

Formación y Salud: Movimientos formativos, Movimiento y salud, Movimiento y naturaleza. (Rios, 2005)

2.5. Recreación

Es la forma de actividad física realizada con fines de placer, aplicada en el tiempo libre de las personas y su manifestación es diferente en todas las personas. Las diferentes disciplinas de la recreación física conllevan la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

Recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

El término recreación proviene del latín recreativo, que significa restaurar y refrescar. De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud.

El recrearse permite al cuerpo y a la mente una "restauración" o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizamos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente

la muerte. Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental.

Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo, investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior. (Forero, 2013)

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por ello es necesario manifestar también que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, con el objeto recuperar fuerzas perdidas, se realiza sin intención competitiva, por el placer de disfrutar la actividad física, entre ellas tenemos los juegos, cantos, bailes, dinámicas, moralejas, refranes, cachos, adivinanzas, anécdotas, placer, pasatiempo, diversión en la práctica del ejercicio físico y por lo común la vida al aire libre, entre otras.

2.6. Capacidades físicas

Son las condiciones psicomotoras que durante el proceso de formación y educación se desarrollan en el entrenamiento deportivo. El desarrollo de las capacidades físicas está dado por las causas internas que permite que el organismo sea más rápido, fuerte, resistente, ágil y flexible. Las capacidades en el ámbito del Deporte, la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo, se las puede ver de la siguiente manera:

Capacidades Físicas

Capacidades Motoras

Cualidades Físicas

Valencias Físicas

2.7. Competencias

En el campo de la Cultura Física las competencias laborales o profesionales se expresan por los profesionales y técnicos de la esfera en el saber actuar utilizando todos los recursos (conocimientos, hábitos, habilidades, valores, cualidades de su personalidad, ...) demostrando con ello su idoneidad para resolver diferentes problemas que se presentan en el contexto en que desarrolla su trabajo. En éstas, precisamente el criterio de desempeño está dado por el uso que hace de todo lo que sabe, sabe hacer y es. Por eso es imprescindible que ellas se describan en términos de resultados y normas de ejecución.

El conjunto de saber (conocimiento),

Saber-hacer (habilidades, acciones o Procedimientos)

Saber estar y saber ser (actitud).

Se coincide aquellos que se acercan al criterio de que las competencias laborales no se pueden reducir ni al saber, ni al saber-hacer, por lo que no se puede tener la creencia de que ellas se adquieren en el proceso de formación del profesional, haber adquirido conocimientos tener habilidades y capacidades (recursos) no significa ser competente.

La competencia está relacionada con el saber actuar, es decir en la movilización de los recursos en la actividad que se está ejecutando.

Respecto a los tipos de competencia, se plantea que éstas son:

Básica

Comportamientos elementales que deberán demostrar los trabajadores y que están asociados a conocimientos de índole formativa.

Genérica

Comportamientos asociados con desempeños comunes a diversas ocupaciones y ramas de actividad productiva.

Específica

Comportamientos asociados a conocimientos técnicos, vinculados a un cierto lenguaje o función productiva determinada.

CAPÍTULO III

FORMACIÓN INTEGRAL

3.1. Concepto

La Universidad del Valle, de Cali, Colombia, ha definido la formación integral como: el proceso de «enseñar a pensar»; «enseñar a aprender»; «enseñar a ser y estar». Esto implica el desarrollo de diversas estrategias, que incluyen el fomento de la creatividad, el sentido de responsabilidad, el fomento de la independencia en la búsqueda del conocimiento, la incentivación de un acercamiento interdisciplinario hacia el saber y la posibilidad del desarrollo de las aspiraciones individuales para que el estudiante realice otras actividades culturales, deportivas y recreativas, permitan formarse integralmente, aprendiendo a cumplir un reglamento, aprendiendo a ganar, a perder, a competir, a ser tolerante, a trabajar en grupo, a resolver conflictos.

La misma Universidad, define la formación integral como: "El desarrollo del talento y de las capacidades creativas y de autorrealización del estudiante, en cuanto a profesional, persona y ciudadano, en sus dimensiones cognitivas, afectivas, éticas, estéticas y políticas".

La Universidad Veracruzana, de México, dice: La formación integral parte de la idea de desarrollar, equilibrada y armónicamente, diversas dimensiones del sujeto que lo lleven a formarse en lo intelectual, lo humano, lo social, lo profesional, y deportivo; Es decir, en el nuevo modelo la Universidad Veracruzana propicia que los estudiantes desarrollen procesos educativos informativos y formativos.

Los primeros darán cuenta de marcos culturales, académicos y disciplinarios, que en el caso de la educación superior se traducen en los elementos teórico-conceptuales y metodológicos que rodean a un objeto disciplinar. Los formativos, se refieren al desarrollo de habilidades y a la integración de valores expresados en actitudes.

El nuevo modelo integral propone que el énfasis curricular recaiga sobre la formación de los estudiantes, y no sobre una información enciclopedista, ya que un alumno bien formado cuenta con las actitudes y herramientas para el constante auto-aprendizaje a través de las bases que ha creado al educarse de una manera integral.

El apoyo institucional debe encaminarse en todo momento a fomentar y consolidar una mentalidad nueva, democrática y profundamente transformadora con respecto a nuestro entorno. Precisamente esta percepción realista del mismo representa el aspecto vital de la denominada educación integral, refiriéndonos a ella como a la consolidación de saberes tanto de orden teórico como práctico, encaminados al enriquecimiento del mundo espiritual y material de la sociedad.

La formación integral es un punto donde se fusionan una serie de elementos de alta complejidad que de una u otra forma comprometen tanto los aspectos socioeconómicos como los de índole superestructura, entorno a los cuales se tejen una serie de variables inmersas en la historicidad típica de cada nación. Este hecho de por sí exige a la educación asumir la responsabilidad que le corresponde en la transición histórica que se avecina. Porque como afirma el Doctor Orozco: Una universidad descontextualizada transmite una imagen descontextualizada.

Esto indica una vez más que como centro de educación superior está sujeta al entorno hacia el cual enfoca su discurso y no al margen de él. Siendo por lo tanto su objetivo inmediato modificarlo basándose para ello en el humanismo científico como ente formador de valores. Resultaría ilógico que la institución universitaria no abordara el problema de la formación integral como uno de los objetivos centrales que su misión implica para el futuro.

Por Formación Integral la Universidad Javeriana entiende una modalidad de educación que procura el desarrollo armónico de todas las dimensiones del individuo.

Cada persona es agente de su propia formación. Esta favorece tanto el crecimiento hacia la autonomía del individuo como su ubicación en la sociedad, para que pueda asumir la herencia de las generaciones anteriores y para que sea

capaz, ante los desafíos del futuro, de tomar decisiones responsables a nivel personal, religioso, científico, cultural, político y deportivo.

La Formación Integral, busca superar las visiones yuxtapuestas de las diversas ciencias, culturas y técnicas, tomar conciencia de los nexos entre las especializaciones y la dimensión global, para dar sentido a todo el proceso de la vida humana.

A diferencia de otras asignaturas, el deporte en cualquiera de sus disciplinas, estimula la capacidad de respuesta cerebral, aportando al desarrollo físico intelectual integral.

3.2. Saberes para la formación integral.

Según la UNESCO plantea la formación integral es “La educación a lo largo de la vida, se basa en aprender o saber pensar, hacer, vivir, saber emprender y saber ser.

- **Saber pensar.** - Estudiantes a formar en conocimientos, que se concretiza en la interpretación de la teoría hacia la práctica de la investigación participativa y en el desarrollo de sus capacidades.
- **Saber hacer.** - Estudiantes a formar, en habilidades y destrezas, que se manifiestan en una formación polivalente en el desarrollo de las potencialidades y la vinculación dialéctica entre la teoría y la práctica.
- **Saber vivir.** - Estudiantes a formar, en vivir con los demás, que se manifiesta en el trabajo en equipo activo y participativo en la comunicación dialógica y en el desarrollo de la inteligencia emocional.
- **Saber emprender.** - Estudiantes a formar en autogestión, que se concretiza en relacionar la educación con el trabajo productivo en forma práctica e inmediata, desarrollando aptitudes empresariales.
- **Saber ser.** - Estudiantes a formar, en actitudes, que se concretiza en una formación ética con sentido social y de género en un compromiso político que este dirigido a defender los intereses de la colectividad.

3.3. Fases y características de la formación integral.

El proceso formativo integral debe realizarse en cinco fases, a lo largo de ellas se van alumbrando los valores que la creatividad, el desarrollo del pensamiento en las que descubriremos una idea decisiva, formarse integralmente significa entusiasmare con la unidad, comprender modelos elevados de la unidad con las realidades de nuestro entorno que constituye el ideal de nuestra vida.

Primera Fase. El punto de partida: Proceso integral formativo es mirar alrededor, contemplar las realidades y percatarse de que no todas tienen el mismo rango, unas son menos objetivas, realidades cerradas en sí, delimitables, pensables y situables en un lugar determinado del tiempo y el espacio. Ejemplo un lápiz.

Otras realidades también son delimitables por tener una vertiente material, tienen iniciativa y desarrollan cierta actividad en distintos órdenes, una persona abarca cierto campo en diversos aspectos: ético, estético, profesional, religioso, deportivo.

El arte de vivir con autenticidad consiste en aprender a ver las realidades del entorno no solo como objeto sino como ámbitos posibles como una realidad abierta, dispuesta a colaborar en experiencias reversibles y de doble dirección.

Segunda Fase. La vida: En ella a menudo realizamos acciones que van de nosotros a las realidades del entorno, yo tengo el protagonismo.

El hombre es un ser de encuentro, vivimos como personas, nos desarrollamos y perfeccionamos como tales en medida directamente proporcional en la calidad y cantidad de los encuentros que fundamos con las diversas realidades de nuestro entorno.

Esta forma de superar los límites mediante la unión y la creatividad, es una tarea conjunta que nos abre la posibilidad de vincular los modos auténticos de solidaridad con las formas más exigentes de independencia.

Tercera Fase. El lenguaje: Es el vehículo expresivo del encuentro, resalta el valor decisivo que juega el lenguaje en la vida humana; es el medio en el cual podemos crear relaciones de encuentro y convivencia o bien destruirlas, nos permite crear formas excelsas de unidad pero también nos depara recursos para destruir toda posibilidad de unión si aceptamos que el ser humano es un ser de encuentro debemos concluir que el lenguaje auténtico es el que está inspirado por el amor y constituye el lugar en el cual se crean relaciones de encuentro.

Cuarta Fase. El ideal de la vida humana solidaria: Consiste en crear las formas más valiosas de unidad o encuentro que sea posible al asumir los diferentes valores de modo activo y comprometido, actuamos de manera creativa en el lenguaje del amor, valor, ideal y creatividad, conceptos nucleares del proceso de la formación integral. (Bantula, 2003)

Los seres humanos tenemos que ir configurando la vida en cada instante mediante el impulso que recibimos del ideal que es la clave que sirve para nuestra existencia, tendemos por principio hacia el ideal de la unidad y solidaridad, nuestra actitud será generosa y nos orientamos por la vía de la creatividad.

Si optamos por el ideal del dominio, la posición y el disfrute, nuestra actitud será el egoísmo encaminado por la vía de la fascinación que nos produce primero euforia y pronto la decepción, las tristezas, la angustia, la desesperación y la destrucción.

Quinta Fase. La unidad: Si nos encaminamos por este ideal adquirimos una visión nueva de lo que es la vida humana, al entregarse a las experiencias de encuentro, descubriendo cada día la importancia de la relación en la vida y aprendo a ver las realidades como nudos de relaciones.

Para educar una unidad en creatividad y valores se necesita aprender a ver, pensar, actuar y sentir de modo relacional.

Esta forma relacional de ver las realidades significa un desarrollo de la inteligencia que se habitúa a pensar de forma comprensiva, penetrante y elevada, de esta forma se atiende a lo concreto inmediato y no se queda uno preso de él, sino que se llega a sus derivaciones de pensamiento, amplitud, penetración y lado

alcance, en este camino real el que se piensa con rigor, razona de modo lógico u coherente o tomar decisiones lúcidas con mente clara u abierta ajustándose a las condiciones de la realidad.

3.4. Causas y Efectos.

Entre las causas que se evidencian para desarrollar una formación integral efectiva, es la práctica discontinua e inadecuada de las actividades físicas.

Sus efectos:

No convivir de forma grata y fecunda. Falta de un comportamiento de acuerdo a las exigencias del propio ser, descubrimiento a lo largo del proceso formativo integral, el saber pensar, saber hacer, saber actuar con rigor y vivir creativamente.

Si lo anterior se actúa con rigor, pongo las bases del encuentro y éste es el lugar nato de la creatividad que es el campo de la iluminación, tenaz y elocuente de la necesidad de convivir, ser tolerante, comportarse de forma digna y conseguir despertar en los estudiantes el entusiasmo por esta forma de vida, esta forma de persuasión se consigue al mostrar la razón profunda de aquello que se proclama y da sentido a la vida con orientación decisiva, a pautas de conducta que fácilmente son interpretadas por la energía que sustenta la práctica deportiva.

Como lograr una formación integral: las condiciones actuales de vida hace indispensable una formación integral de los jóvenes si queremos tener futuros profesionales, idóneos en el campo ocupacional, así lo demuestran los medios de comunicación que acosan a los ciudadanos con un alud de informaciones de todo orden, lo que resulta difícil para los jóvenes reaccionar con la debida lucidez, antes estas ideas contrastadas por lo que la única vía de solución es dotar a los jóvenes estudiantes de un elevado poder de discernimiento y fortalecer su voluntad mediante la propuesta en marcha de su formación en valores, de un ideal de vida con la práctica adecuada de las actividades físicas.

CONCLUSIONES

- Primero.** La formación por competencias contribuye a que las habilidades profesionales del personal relacionado con la Cultura Física, se puedan aprovechar en una mayor gama de opciones de empleo dentro de esta esfera. Por lo que, la formación y certificación de competencias apoyan la empleabilidad en la misma.
- Segundo.** Los educadores físicos, por las habilidades que posee, puede preparar un equipo deportivo o desarrollar un programa de recreación Física y por otra parte un entrenador deportivo puede desarrollar un programa de Educación Física o arbitrar una competencia de su deporte.
- Tercero.** La competencia laboral del profesor, el entrenador deportivo o director técnico y el árbitro debe ser analizada en el desempeño eficiente de su trabajo, evidenciado en mayores y mejores resultados en el mismo y en el cumplimiento de sus responsabilidades y funciones, demostrando su idoneidad en este sentido, a partir de que incorpore el sistema de componentes cognitivo, motivacional, meta cognitivo y las cualidades de su personalidad.

RECOMENDACIONES.

Se recomienda lo siguiente

- A los docentes, promover la enseñanza de la cultura física como parte importante en el cuidado de la salud.
- A los estudiantes, participar activamente en la ejecución de actividades físicas para prevenir enfermedades y promover la salud.

REFERENCIAS CITADAS.

Bantula, J. (2003). Juegos multiculturales: 225 juegos tradicionales para un mundo global. Barcelona: Paidotribo.

Contreras, R. (2006). Epistemología de la educación física. España: Perea.

Cruz, J. (2006). Educación física y deporte. Colombia: Universidad del Valle.

Forero, M. (2013). Historia de tres mundos: Cuerpo, cultura y movimiento, Reflexiones. Colombia: Universidad Santo Tomas.

Rios, M. (2005). Manual de Educaciòn Fisica. España: Paidotribo.

Cultura física en los estudiantes.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	www.padredennis.com Fuente de Internet	9%
2	espanol.answers.yahoo.com Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad Militar Nueva Granada Trabajo del estudiante	3%
4	doczz.es Fuente de Internet	2%
5	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	2%
6	fing.javeriana.edu.co Fuente de Internet	1%
7	isp7.edu.ar Fuente de Internet	1%
8	docplayer.es Fuente de Internet	1%

9	Submitted to Universidad Pontificia Bolivariana Trabajo del estudiante	1 %
10	cdigital.uv.mx Fuente de Internet	1 %
11	es.catholic.net Fuente de Internet	1 %
12	colombiamedica.univalle.edu.co Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.