

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Fortaleciendo la salud de los estudiantes a través de las actividades deportivas.

Trabajo Académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor:

Irael Neira García

Sullana – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Fortaleciendo la salud de los estudiantes a través de las actividades deportivas.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Sullana – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Fortaleciendo la salud de los estudiantes a través de las actividades deportivas.

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

Irael Neira García (Autor)

Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Sullana – Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Sullana, a diecisiete días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio, mayor PNP. Roberto Morales Rojas, 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. Oscar Galixto La Rosa Feijoo, 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: **"Fortaleciendo la salud de los estudiantes a través de las actividades deportivas"** para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **IRAEI NEIRA GARCÍA**.

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 16

Por tanto, **IRAEI NEIRA GARCÍA**, 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. Oscar Galixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Dedico este trabajo académico a Dios por darme la fortaleza física y espiritual, para continuar preparándome profesionalmente, y para los niños del nuevo bicentenario.

INDICE

DEDICATORIA

INDICE

RESUMEN.....IV

INTRODUCCIÓN.....	V
CAPITULO I: OBJETIVOS.....	8
CAPITULO II: MARCO REFERENCIAL.....	10
2.1. Antecedentes.....	11
2.2. Educación Física.....	13
2.3 Implicaciones de la actividad física en la salud de los estudiantes	15
CAPITULO III: EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD.....	16
3.1 La actividad física y deportiva orientada a la salud.....	17
3.2 Beneficios de la actividad física	19
3.3 La actividad física reduce la incidencia de estados depresivos o de ansiedad....	19
3.4 Efecto de la actividad física en la conducta escolar.....	20
3.5 Actividades deportivas y salud.....	21
3.6 Beneficios de las actividades deportivas para niños.....	26
3.7 El deporte difunde valores.....	27
3.8 Calidad de vida.....	27
CONCLUSIONES.....	28
REFERENCIAS CITADAS.....	30

RESUMEN

La presente investigación: *Fortaleciendo la Salud de los Estudiantes a través de las Actividades Deportivas*, cumple adecuada importancia en la educación peruana, a través del tiempo las culturas y los pueblos del mundo, han hecho de ella un medio que conserva saludable en todos sus sistemas a los ciudadanos, la misma ha sido adentrada como importante para que todas las personas sin distinguir etapa alguna de la vida permanezcan con salud. Muchas investigaciones demuestran lo mencionado anteriormente. El fin principal es procurar una educación formativa integral para estudiantes de la EBR, teniendo como base el sistema educativo y todas las diversas actividades que se desarrollan como parte de la planificación propia del quehacer de la educación y del aprendizaje.

Palabras Clave: Salud, educación, deporte, desarrollo integral.

ABSTRACT.

The present investigation: Strengthening the Health of Students through Sports Activities, fulfills adequate importance in Peruvian education, over time the cultures and peoples of the world, have made it a means that preserves healthy in all its systems to citizens, it has been introduced as important so that all people without distinguishing any stage of life remain healthy. Much research proves the above. The main purpose is to provide a comprehensive training education for EBR students, based on the educational system and all the various activities that are developed as part of the planning of the educational and learning tasks.

Keywords: Health, education, sport, comprehensive development.

INTRODUCCIÓN

Existen un tipo de relación cuyas investigaciones han demostrado la estreches de su relación; en ella las dos variables interactúan de manera directa, pues la disminución de una afecta en el descenso de la otra; y todo ello se viene cumpliendo a lo largo de los siglos; pues ello es parte de la socialización universal del ser humano.

La historia ha mostrado y sigue mostrando que los humanos han inventado a lo largo de toda su existencia actividades recreativas o deportivas (cuando en ella existen reglas, personas que llevan a cabo la observación de su buena práctica, diseñadas para utilizar partes específicas del cuerpo o en su defecto todo).

Por ejemplo los ingleses crearon el futbol, los americanos el beisbol y el básquet, los africanos las carreras de resistencia y velocidad, los peruanos el fulbito, los oceánicos la vela, etc.; de todos aquellos participantes en estas distintas actividades por ejemplo en el mundial de futbol se ve algún jugador obeso, en el básquet se ve alguno de estatura pequeña, los plusmarquistas son capaces de acelerar su corazón de manera desmesurada, sin embargo a ninguno de ellos le sucede algún problema de salud; y, en contraposición se les nota con un estado físico y mental muy bueno y por encima del promedio global de los terrícolas comunes. Es muy cierto que detrás de ello existe un riguroso programa de alimentación, pero se aclara que eso no es todo indefectiblemente.

Pues la ciencia medico deportiva ha demostrado incansablemente que son las acciones que demandan ejecuciones físicas de distinto nivel de dificultad y quema de energía excedente que produce que el sistema interno y por ende la test externa del cuerpo humano se vea saludable. Esto quiere decir que las actividades deportivas sin lugar a dudas influyen directamente en el tipo de salud que presenta alguien en determinado momento de su existencia.

Los docentes de EF han de poner en práctica todas sus posibilidades a fin de utilizar el movimiento como un medio para potenciar las habilidades de los niños y niñas durante su desarrollo.

Para el presente trabajo se han propuesto los siguientes objetivos:

Objetivo general.

Fortalecer la salud de los estudiantes a través de las actividades deportivas que realizan en su quehacer educativo.

Objetivos específicos.

- Explicar la eficacia de las actividades deportivas en la educación.
- Reconocer las actividades físicas deportivas que fortalecen la salud en los estudiantes.

Esta monografía consta de tres capítulos:

Capítulo I: Marco referencial

Capítulo II: Fortaleciendo la Salud de los Estudiantes a través de las Actividades Deportivas.

Finalmente, las conclusiones del estudio y bibliografía citada.

CAPITULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1.-Antecedentes

(CASTILLO y FERRER , 2019), “ESTILOS DE ENSEÑANZA UTILIZADOS POR LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL PRIMARIA EN EL DISTRITO DE CHILCA”

“Presentamos a continuación un estudio científico que retrata de forma específica el estado de la educación física, dentro de los marcos como asignatura. Entendido como el área que busca establecer un determinado paradigma pedagógico dentro de todas las áreas del conocimiento humano. La misma que deja de lado, ciertos estados mecánicos y miméticos, dentro de la coyuntura actual de la pedagogía”

“La preocupación en cuanto a los logros académicos, es una constante que se materializa desde la adhesión de aspectos formales dentro del desarrollo de la educación física. El aula tradicional se ve remplazada por el aula dinámica y colaborativa. Entendiendo que la Educación Física, es el área en el cual se desarrollan los estudiantes para integrar los conceptos teóricos con el desarrollo práctico de movimientos del cuerpo para controlar e incrementar una salud psicológica adecuada”

“Disciplina que forma al ser humano dentro de una perspectiva terapéutica, educativa y pedagógica. La misma que forma ciudadanos competitivos y colaboradores a la hora de aprender cualquier otra materia. Busca incentivar la convivencia escolar, integrar los conocimientos y formar el compañerismo compartido”

Perspectivas que contribuyeron con la formación de la pregunta de investigación siguiente: ¿Cuáles son los estilos de enseñanza utilizados por los profesores de educación física en el nivel primaria del distrito de Chilca? Teniendo como resultados de mencionada pregunta, que existen diversos estilos de enseñanza en los docentes del Área de Educación Física, dentro del nivel de

educación primaria

Para mayor entendimiento, el trabajo de investigación se estructura en diversos capítulos. Así, dentro del Capítulo I, se muestra el planteamiento del estudio, el mismo que consta de la formulación general y específica del problema, la estructuración de los objetivos, así también como la justificación acompañada de la importancia y finalmente las diversas limitaciones.

Dentro del Capítulo II, se muestra toda la estructura teórica, es decir las bases teóricas del estudio. Por una parte, se desarrollan los antecedentes del estudio, tanto nacionales como internacionales. Así mismo, se muestran las diversas bases teóricas y conceptuales.

Más adelante, Ya en el Capítulo III, se pueden mostrar las diversas metodologías de estudio. Es decir, se explican el tipo de investigación, en nivel, los métodos usados, el diseño que estructuró la lógica de la investigación, la población, las muestras. Además de las diversas técnicas de instrumento y los diversos procesos de reunión de datos.

Finalmente se desarrolla el procesamiento de los diversos datos obtenidos, los procedimientos de la investigación y dentro del Capítulo IV, ya se encuentra los resultados de investigación. Además de las conclusiones, seguido de las sugerencias y las referencias bibliográficas. Para que después se estructuren los diversos anexos”.

La investigadora Osorio (2015) en su investigación “La habilidad motora de los niños y niñas de ocho años de edad de la institución educativa Mariscal Castilla de El Tambo-Huancayo ”

En la investigadora nació la curiosidad en relación a la problemática vista en esa IE, y porque deseaba aprender e identificar de qué manera se encuentra llevando a cabo el proceso evaluativo de esta área curricular.

Tras discutir y analizar su realidad problemática expresa su pregunta “¿De qué manera se realiza la evaluación de la educación física en el nivel primaria de las instituciones educativas del distrito de El Tambo – Huancayo?” (Osorio, 2015, p.23).

Para la solución a esta pregunta, plantea cumplir con el objetivo: “Identificar de qué manera se lleva la evaluación de la educación física en el nivel primaria de las instituciones educativas del distrito de El Tambo – Huancayo” (Osorio, 2015, p.23).

Una vez consolidado el objetivo, ella utilizó una metodología de acuerdo a su material de recolección de datos y su posterior, concluyendo de forma tajante: “Que los docentes logran identificar la manera de llevar la evaluación de la educación física en el nivel primaria de las instituciones educativas del distrito de El Tambo – Huancayo utilizando instrumentos de evaluación adecuados” (Osorio, 2015, p.78).

1.2.-Educación Física:

(Martínez, 2005) “El concepto actual de Educación física va más allá del adiestramiento corporal, de la trasmisión de hábitos, técnicas y usos corporales para el desarrollo optimizado de las capacidades físicas del hombre. La Educación Física es, sobre todo, una acción educativa que atañe a toda persona, no solo a su cuerpo. Forma así parte del proceso educativo y debe orientarse hacia el desarrollo de capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionan y aumentan las posibilidades de movimiento, hacia la profundización en el conocimiento de la conducta motriz como

organizador significativo del comportamiento humano, asumiendo actitudes y normas con referencia al cuerpo y la conducta motriz como organizador significativo del comportamiento humano asumiendo actitudes valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz”

(Manual de Educación Física Deportes, 2003, p. 20)

“Desde la pedagogía, consideramos a la Educación Física un proceso pedagógico tendiente a considerar y crear las condiciones para el desarrollo de la corporeidad en su dimensión global y compleja, en particular de la motricidad como aspecto constitutivo y calificador, capaz de dar respuesta a los sujetos en su situación y necesidad de aprendizaje, contextualizado en una sociedad cambiante e inestable, con importantes diferencias de clase y sustratos culturales”.

(Drobnin, F., 2011, p. 16) “En estudios realizados [...] se analizó el impacto de la actividad física intenso en la adquisición y retención de una tarea motora en jóvenes y se halló que 15 minutos de ejercicio físico intenso fueron suficientes para mejorar la memoria motora”.

(Sánchez, 1996, pág. 48) “la actividad física puede ser contemplada por el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”

(Martínez C., 2000, págs. 37 - 38)

“Las cualidades, son características natas, es decir, son manifestaciones naturales del individuo hacia su medio que se manifiestan desde el nacimiento y pueden ser de manera voluntaria e involuntaria. Como ejemplo tenemos la fuerza, velocidad, resistencia, movilidad, equilibrio, coordinación, espacio-tiempo. A partir

de que estas cualidades se someten a un proceso de entrenamiento estas se convierten en capacidades, las cuales tienen su máxima expresión durante la participación del atleta en una competencia”.

(Álvarez, 1983, pág. 45 y 46) define

“las cualidades o capacidades físicas como los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico”.

1.3 Implicaciones de la “Educación Física” en la “Salud” del Estudiante:

El acto de impartir métodos y formas mediante las cuales los estudiantes puedan mantener una salud óptima en el siglo XXI ha tomado una mayor importancia en las últimas décadas. Siendo este incluso uno de los temas a tratar en los objetivos de desarrollo sostenible propuestos por la ONU.

Al entender la “Educación Física” como una rama de la enseñanza pedagógica nos podemos centrar en dos formas de entenderla. Como aquella forma educativa que ayuda a estar saludable y como aquella educativa forma de hacer ejercicios físicos para continuar estando sanitos. Cada uno de estos aspectos con sus respectivas delimitaciones y objetivos.

La Educación para la Salud puede ser utilizada para la promoción de la salud útil. El objetivo de impartir una educación para la salud es el de crear un grupo de ciudadanos que vivan de una manera óptima. De esta manera el índice de satisfacción del ciudadano promedio incrementaría, incrementando a su vez el índice de

satisfacción social de la ciudadanía en general. Pero esto empieza con los estudiantes aprendiendo la información relativa para mantener una salud aceptable.

De manera concreta y en conjunción se puede estimar y afirmar sin temor alguno a ser sindicado como un investigador desfasado, que es innegable e imposible de esconder que según la ciencia de la estadística inferencial estas dos variables son intensamente relacionables.

CAPITULO II

EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD

2.1.- La actividad física y deportiva orientada a la salud.

Esto significa que el diseño y programación de las actividades físico-deportivas deben estar orientadas al desarrollo puntual o general de cierta parte interna y externa del cuerpo; por ejemplo, levantar pesas aumentaran tus musculatura, hacer abdominales te ayudará a eliminar grasa y a tener un abdomen plano y por ende disminuir el riesgo de obesidad comorbida.

Liliarte y Nonell (1998) afirman que: “En el ámbito escolar, la práctica de actividades gimnásticas parece que motiva mayoritariamente a los niños, mientras que las actividades de ritmo y expresión motivan a las niñas” (p.16).

“Quizás se deba a la fisonomía propia del género a la que pertenecen, a la guía de los padres. Las niñas se ven reflejadas en sus madres de quienes heredan ese gusto por las cosas en donde la dulzura, la expresión femenil están presentes; mientras que los niños se sienten rudos, capaces de cumplir cualquier reto físico que se le exija, por imitación de sus superhéroes, pues muchas veces se les educa que ellos son la raza fuerte, dominante, etc.”

Collins (2004) sostiene que: “Caminar o montar en bicicleta para ir a la compra, en lugar de meterse en el coche, puede marcar la diferencia” (p.107). “Los padres de familia juegan un rol importante en la práctica de actividades físicas por parte de sus hijos, pues son el ejemplo y les pueden enseñar algunas acciones para que ostenten la salud deseada”

Andradas, Merino y Campos (2015) sostienen de que se debe:

“Promover que sean físicamente activos durante al menos 180 minutos al día (3 horas), distribuidos a lo largo del día, incluyendo todo tipo de actividad física: Actividades estructuradas y juego libre, Tanto dentro como fuera de la casa, De cualquier grado de intensidad, a medida que los niños y niñas crecen es necesario ir aumentando gradualmente la intensidad de la actividad” (p.12)

Moreno y Gutiérrez (1998) afirman que: “En el medio acuático, el desarrollo motor del niño pasa de lo reflejo y desorganizado a mostrar una motricidad adaptable, controlada y suficientemente organizada como para adquirir técnicas natatorias hacia los 5-6 años (p.41)”.

Es muy cierto que cuando una persona en la etapa adulto lleva constantemente a la práctica hábitos que le ayudan a mantenerse sanamente, es muy crucial que estas mismas prácticas, el las lleve a cabo con sus hijos en edad escolar, dado que fortalecerá desde épocas temprana su salud integral y no esperar a estar adultos para recién empezar a hacerlo.

Las organizaciones de desarrollo deportivo representan en todo estado parte esencial para su fortalecimiento, y según Bueno (1996): “Es el conjunto de elementos de orden humano, técnico y financiero, ordenados según una determinada jerarquía, nivel o estructura organizativa y que establece y dirige una función directiva o empresaria (enfoque netamente administrativo). Se le considera un agente que organiza con eficiencia y eficacia los factores necesarios para producir bienes y servicios al mercado con ánimo de alcanzar ciertos objetivos preestablecidos (enfoque económico)”.

2.2.- Beneficios de la actividad física.

Son muchísimos los beneficios que otorga a la mente y a la salud de todas las personas sin excepción, de los tantos que existen se pueden mencionar los que a continuación se detallan:

- Ayuda a liberar un alto contenido de toxinas a través de la frecuente y fuerte sudoración.
- Al someter a los pulmones a un mayor consumo de oxígeno, hace que la caja torácica se ensanche, permitiendo el crecimiento y alojamiento de esta nueva masa en ella, y por lo consiguiente el desarrollo de sus alveolos pulmonares.
- Permite masificar su masa muscular de manera natural, ayuda al endurecimiento de su masa ósea. Ayuda al buen crecimiento del esqueleto y disminuir los riesgos de sufrir raquitismo.
- Previene y de manera muy compleja la aparición de la sonada y mortal enfermedad en donde el IMC se ve muy alto: la “Obesidad”

Además, Fedewa (como se citó en (Drobnic, F. , 2011) comenta que: uno de las formas más sanas para que el estudiante eleve considerablemente su poder de retener información, analizarla y usarla siempre, es la práctica guiada de las actividades físicas en donde se someta a presión al funcionamiento del corazón, dado que por el circula mucho oxígeno indispensable para el cerebro y sus funcionamientos.

2.3.-La Actividad física reduce la incidencia de estados depresivos o de ansiedad.

Los estados depresivos leves y crónicos son desde la base hasta la cresta de la cima un gran torrente problemático a nivel estatal y privado también; lo crítico es que se está elevando a niveles exponenciales, por ello nace la necesidad de hacer que sus práctica debe ser muy constante y sobre todo cuando se encuentra la persona en estado de desarrollo constante: la niñez.

Se puede encontrar mucha información de manera física o virtual del porque estas (las AF) desarrollan anticuerpos preventivos a nivel cerebral, los mismos que ayudan considerablemente a desterrar o en los mejores de los casos a reducir problemillas relacionados al estado meramente mental.

También es muy sabido que aquellos jóvenes que presentan una vida muy activa relacionado a la ejecución de este tipo de actividades presentan rara vez problemas mentales, pero sobre todo son los que menos probabilidades tienen que se concreticen sus peligros debido a los riesgos a los que se enfrentan.

2.4.-Efecto de la actividad física en la conducta escolar.

Se puede resumir, en alusión al Informe de UNICEF en el 2004 que: cuando un grupo de entes cuyas figuras de apego, maneras de ser, y distintas maneras de ejecutar valores, es la forma más completa en donde se abstraen nuevas formas de ser y es allí en donde la socialización se pone a prueba de balas pues es justo allí en donde cada jovencito pone en práctica lo aprendido en casa o de sus maestros.

Educando (2011), expresa los siguientes: Permite que la muchachada no tenga problemas para socializarse. Ayuda a que los muchachos sepan cumplir normas y que ellas son un rol muy importante en su vida, Mejora la introversión de quien la padece, mejora los equilibrios emocionales, y por último lo ayuda a ser empático, colaborativo a pensar más en grupo u no de manera personal.

2.5.- Actividades deportivas y salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), encargada directa de proteger la salud a nivel mundial, considera a esta como "el estado de completo bienestar físico, mental, social y no la mera ausencia de enfermedad o invalidez"(según propio documento de la OMS – ONU).

Teniendo en cuenta a esta definición, podemos afirmar que dentro de ella, en tal se promueve la aparición de un ser saludable, es por ello que se pide que los actores educacionales se concentren y establezcan formas de vida que les permitan estar en buen estado. Las instituciones educativas, por medio de diversas acciones, proporcionan diversos instrumentos para mejorar el estado saludable.

González, Márquez y López (eds.) (2015) afirman que: “El hecho de que los niños hayan cambiado sus actividades físicas por actividades que realizan frente al ordenador, televisión o videoconsolas, entre otros, puede ser motivo de cambio en su metabolismo, dichos cambios pueden llegar a provocar obesidad infantil, (...)” (p.161).

Se puede expresar que la máxima coyuntura problemática del presente son las benditas y nefastas formas, manera y sobre todo intemperancia con las que la juventud en demasía utiliza de mala manera las afamadas Tics, sumado a ello el apoyo equivocado que sus figuras putativas les permiten y de una manera asombrosa y escalofriante, con lo cual les acorta y por, mucho el ambiente en donde se puedan recrear y expresar.

Green y Swiontkowski (1998) afirman que: “En los casos típicos los niños se presentan con dolor leve y renquera de comienzo gradual” (p.472). El conjunto de sabuesos de información relacionado a esto centran en un hueso inferior, el mismo que

si es sometido a inverosímiles y agallardados superniveles de estrechismo. De allí surge la imperiosa necesidad de que todos los maestros sin excepción alguna deben ser guiados hacia capacitaciones que ayuden hacer su práctica pedagógica que solucione esto problemas en los estudiantes.

Rusch y Weineck (2004) afirman que:

“En los últimos años las condiciones de desarrollo corporal de nuestros niños han empeorado notablemente. La responsabilidad cabe atribuirla a los cambios socioculturales como la presencia de la técnica en la vida cotidiana, los cambios en la familia y los problemas ecológicos, que suponen una amenaza para la infancia como esfera vital autónoma” (p.11)

Además se puede leer que enumeran infinidades de factores negativos que ayudan a la deformación o malformación corporal de cada uno de los niños de todo el mundo, es por ello que con signos alarmantes que el número de obesos en edades escolares suben como la espuma.

2.6.- Beneficios de las actividades deportivas para niños:

Legido (como se citó en Marín, 1995) afirma que: “La influencia de la actividad física, durante estos períodos, es importante para un desarrollo armónico, funcional, físico, psíquico y social” (p.147).

Desarrollar este tipo de actividades dentro de un régimen controlado y bajo un supervisonismo de alguien que tenga mucho pulso y tacto en ello debe ser y sin dudar será de gran ayuda, en el normal y excelente performance motriz.

Biddle y Goudas (como se citaron en Tejada, Nuviala & Díaz, 2016) sostienen que: “Las experiencias agradables a través de la actividad física pueden

tener un doble efecto en los niños: el placer puede representar un estímulo para la participación continuada y constituir en sí mismo un resultado psicológico positivo” (p.22).

Si el pequeño comienza a acumular bastas acciones de experimentación que le son de su agrado y de ayuda en el momento que ejecuta su accionar físico, se está transformando en un ente que empieza amar cada una de las formas en donde se le someta a presión física.

Andradas, Merino y Campos (2015) sostienen que: “**Ser activo** físicamente durante la infancia y adolescencia no solo **es importante** para la salud de ese período vital, sino también para mantener una buena salud durante todo el curso de la vida” (p.11).

2.7.-El deporte difunde valores:

“El deporte genera un espacio donde los estudiantes pueden encontrar diferentes valores, virtudes y defectos, donde el interés por el ejercicio y la participación deportiva se hallan en su punto más elevado”

Sin tapujos y con la consistencia de todos los estudiosos de esta súper-relación correlacional o positiva o negativa, se concreta que en un pequeño esta actividad por ejemplo le crea valores como la empatía cuando tiene que ser cortés con su rival, sea en estado de ganador o en estado de pérdida.

Otro valor es la práctica de la interculturalidad y el respeto a las creencias, formas de vestir de hablar de sus demás compañeritos, en ello los niños afianza el valor de respetar cualquier forma única de ser de cada alumno con el que juegue por ejemplo.

La honestidad es otro valor que se va construyendo, mejorando y concretizando, pues el niño sabrá por ejemplo a “lucha” en las mismas condiciones contra sus contrincantes, a no hacer trampas, como son el uso de objetos que no están permitidos, dado que estos les puede servir de ayuda.

2.8.- Calidad de vida:

En líneas generales, para (Schalock M. , 1996, págs. 67-69) “La calidad de vida es importante porque el concepto está emergiendo como un principio organizador que puede ser aplicable para la mejora de la calidad.

En este sentido, el concepto puede ser utilizado para una serie de propósitos, incluyendo la evaluación de las necesidades de las personas y sus niveles de satisfacción, la evaluación de los resultados de los programas y servicios humanos, la dirección y guía en la provisión de estos servicios y la formulación de políticas nacionales e internacionales dirigidas a la población general y a otras más específicas, como la población con discapacidad”.

CONCLUSIONES

PRIMERA.- Queda demostrada la importancia de la EF, como factor para fortalecer su estado saludable de los estudiantes de educación Básica Regular, por lo que se reitera practicar esto le da las posibilidades al infante de tener un ambiente de relajación y pasión, a la vez de servirle como zona de confort con la mejora de todos sus aspectos físicos y mentales.

SEGUNDA.- La eficiencia de las actividades deportivas en la educación, sirve como instrumento de alta utilidad que ayudará a la realización de actividades que demanden concentración y esfuerzo físico, todo ello con la finalidad de elevar el estado vivencial de calidad

TERCERA.- Las actividades físicas deportivas que fortalecen la salud en los estudiantes deben de ser una experiencia divertida, agradable y atractiva que llegue a cautivarnos. Es común en las instituciones educativas practicar las carreras, saltos, natación, gimnasia vóleibol, futbol y básquet.

RECOMENDACIONES.

Se recomienda lo siguiente:

- Capacitar a docentes sobre la importancia que tiene la práctica de actividades físicas en la salud de los estudiantes.

- Desarrollar eventos motivadores para la realización de actividades físicas para mejorar la salud.
- Promover eventos para la realización de actividades físicas

REFERENCIAS CITADAS

Álvarez del Villar N (Capacidades físicas 1983) México: Harla Pág. 45,46.

Andradas, E., Merino, B., y Campos, P. (2015). *Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo*. Recuperado el 16 de Agosto del 2018 de <https://books.google.com.pe/books?id=mYicCwAAQBAJ&pg=PA12&dq=actividad+es+f%C3%ADsicas+para+ni%C3%B1as++menores+de+5+a%C3%B1os&hl=es419>

https://books.google.com.pe/books?id=8W1mAhN7tvwC&dq=importancia+de+las+actividades+fisicas+en+los+ni%C3%B1os+menores+de+5+a%C3%B1os&source=gbs_navlinks_s

Collins, J. (2004). *LA salud del bebé y del niño*. Recuperado el 15 de Agosto de https://books.google.com.pe/books?id=8W1mAhN7tvwC&dq=importancia+de+las+actividades+fisicas+en+los+ni%C3%B1os+menores+de+5+a%C3%B1os&source=gbs_navlinks_s

Educando. (2011). Beneficios del deporte a temprana edad. Recuperado de <http://www.educando.edu.do/articulos/familia/beneficios-del-deporte-temprana-edad/>

Paredes, C., Montoya, A., Vélez, A. F. y Álvarez, J.F (2009). Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado en los usuarios de los gimnasios de Empresas Públicas de Medellín Cesar Augusto Paredes Arcila. (Tesis de licenciatura). Universidad de Antioquía, Medellín.

Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Liliarte, T., y Nonell, R. (1998). *Diver-fit, Aerobic y fitness para niños y adolescentes*. Recuperado el 15 de Agosto del 2018 de <https://books.google.com.pe/books?id=xJNXHO5IFRYC&pg=PA90&dq=tipo+de+actividades+f%C3%ADsicas+para+ni%C3%B1os+del+nivel+inicial+escolar&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjvr8KEyvDcAhXRrVkJHSFfApkQ6AEINzAD#v=onepage&q&f=false>

Martínez C. (2000) *Cualidades físicas* Editorial Pax México. Pag.37, 38.

Mendoza, R., Sagrera, M.R. Y Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

Moreno, J.A., y Gutiérrez, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Recuperado el 16 de Agosto del 2018 de <https://books.google.com.pe/books?id=czT0vS0iotcC&pg=PA41&dq=importancia+de+la+nataci%C3%B3n+en+el+desarrollo+infantil&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjvz6ZlflcAhURq1MKHaAVajQQ6AEIUTAI#v=onepage&q&f=false>

Marín Fernández, B. (1995). *Actividad física y deporte durante el crecimiento*. Recuperado el 15 de Agosto de https://books.google.com.pe/books?id=TozY_0ZuB2QC&pg=PA147&dq=actividades

[+fisicas+en+el+nivel+preescolar&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjT6dnizu_cAhUHylMKHcUIDQE4FBDoAQg5MAQ#v=onepage&q&f=false](#)

Pérez, V. y Devis, J. (junio, 2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3 (10), pp. 69-74. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromocion.htm>

Dennis W. “Materiales para la aplicación de Cultura Física” Editorial Abya – Ayala, Quito 1993.

OMS. (2013). Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Schalock M. (1996), “La génesis de los deportes”, editorial Labor, BARCELONA 1996. Pág. 67,69

Osorio, Yance, Angélica (2015) *La habilidad motora de los niños y niñas de 8 años de edad en la IE. Mariscal Castilla de EL TAMBO-Huancayo*-Universidad Nacional del Centro-Perú.

Ariño, J. (1996): “En forma. Hacia la salud por el ejercicio físico”. Barcelona.

Coca-Cola España (2008): Estudio Powerade: ¿Cómo es la relación con el deporte?

Devis Devis, J. (2000): “Actividad Física, Deporte y Salud”. Paidotribo. Barcelona.

Einsingbach, T.H.; Wessinghage, T.H. (1995): “Gimnasia correctivo postural”. Paidotribo. Barcelona.

García Ferrando, M. (2006): “Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación”. Encuesta hábitos deportivos de los españoles 2005, Madrid.

- Granada Ferrero, I. (2001): “El potencial socioeconómico del sector de actividades físicas y deportivas: El caso de Madrid-Sur”. Universidad de Castilla-La Mancha.
- Green, N.E., y Swiontkowski, M.F. (1998). *Traumatismo esquelético en niños*. Recuperado el 15 de Agosto del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=YU1fmM_18vcC&pg=PA473&dq=actividades+f%C3%ADsicas+para+ni%C3%B1os++menores+de+5+a%C3%B1os&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjnzpy91vDcAhVEi1kKHc5FBuoQ6AEIOTAE#v=onepage&q&f=false
- Grotkasten, S. (1997): “Gimnasia para la columna vertebral”. Hispano Europea. Barcelona.
- González, A.J., Márquez, V. V., y López, M. (eds.) (2015). *Educación y salud en una sociedad globalizada*. Recuperado el 15 de Agosto del 2018 de [https://books.google.com.pe/books?id=VjwwBwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Jim%C3%A9nez,+M%C3%A1rquez+y+L%C3%B3pez+\(2015\)&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiW2qzvpDcAhUGyFkKHd7vC8AQ6AEIJjAA#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=VjwwBwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Jim%C3%A9nez,+M%C3%A1rquez+y+L%C3%B3pez+(2015)&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiW2qzvpDcAhUGyFkKHd7vC8AQ6AEIJjAA#v=onepage&q&f=false)
- Howley, E.; Franks, B.D. (1995): Manual del técnico en salud y fitness. Paidotribo. Barcelona.
- Rojó-González, J.J. (2003): “Un análisis de la actividad física para la salud”. En Encuentros Multidisciplinares, nº 14, Vol. V, mayo-agosto.
- Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Boe 10-11-1995) López Miñarro, P.A. (2000): “Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas”. INDE. Barcelona.
- López Miñarro, P.A. (2002): “Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva”. Gymnos. Madrid.
- López Mojares, L.M.: “Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales”.
- López, M.; Esparza, R. (1994): “Guía metodológica para la promoción de la seguridad y la prevención de accidentes en el medio escolar”. Consejería de Sanidad y Dirección Provincial del MEC. Murcia.

- Martínez del Castillo, J. (2006): “Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez”, en Revista Internacional de Sociología.
- Martínez Falero, J. (2002): “La ciencia de la nutrición, alimentación y dietética”. Laboratorios Roche. Barcelona. MOSCOSO, D.; MOYANO, D. (Coord.) (2009): “Deporte, salud y calidad de vida”. Barcelona. OTERO, J.M. (2007): “Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte” (Avance de resultados), Málaga.
- RODRÍGUEZ ROMO, G.; MAYORGA GARCÍA, J.I.; MERINO JIMÉNEZ, A.; GARRIDO MUÑOZ, M.; FERNÁNDEZ DEL VALLE, M. (2005): “Hábitos deportivos de la población de la Comunidad de Madrid-2005”. Madrid.
- Rusch, H., y Weineck, J. (2004). *Entrenamiento y práctica deportiva escolar*. Recuperado el 16 de Agosto del 2018 de <https://books.google.com.pe/books?id=Vp8Qw5xHnskC&printsec=frontcover&dq=importancia+de+la+nataci%C3%B3n+en+el+desarrollo+infantil&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjdnZ6ZlLcAhURq1MKHaAVAjQQ6AEISzAH#v=onepage&q&f=false>
- Sánchez Bañuelos, F. (1996): “La actividad Física orientada a la salud”. Biblioteca Nueva. Madrid.
- Tercedor Sánchez, P. (2001): “Actividad física, condición física y salud”. Wanceulen. Sevilla.
- Tejada, J., Nuviala, A., y Díaz, M. (eds.) (2016). *Actividad física y salud*. Recuperado el 15 de Agosto del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=mmdRDQAAQBAJ&pg=PA23&dq=Importancia+de+las+actividades+f%C3%ADsicas+de+los+ni%C3%B1os+en+el+nivel+inicial&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjFqvucw_DcAhWlpFkKHUvoBX4Q6AEIPjAE#v=onepage&q&f=false
- Weineck, J. (2002): “Nutrición para la salud, la condición física y el deporte”. Gymnos. Madrid.

Fortaleciendo la salud de los estudiantes a través de las actividades deportivas.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	13%
2	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.