

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Las disciplinas deportivas en la contribución de la salud en los niños del nivel primaria**

**Trabajo Académico**

Para optar el Título de segunda especialidad profesional de Educación Física.

Autor.

**Héctor Wilmer Quispe Terán**

**Piura- Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Las disciplinas deportivas en la contribución de la salud en los niños del nivel primaria

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) .....

**Piura- Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### **Las disciplinas deportivas en la contribución de la salud en los niños del nivel primaria**

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

Héctor Wilmer Quispe Terán (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Asesor)

**Piura- Perú**

**2020**



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Para, a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio 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 Dr. Segundo Alburquerque Silva, (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alba (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“Las disciplinas deportivas en la contribución de la salud en los niños del nivel primaria”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor (a) **HÉCTOR WILMER QUISPE TERÁN**.

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 **diecisiete (17)**.

Por tanto, **HÉCTOR WILMER QUISPE TERÁN**, 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 doce 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 los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alba  
Vocal del Jurado

## **Dedicatoria**

Dedicatoria a Dios, mi familia e mis hijos.

## INDICE

DEDICATORIA.....	5
INDICE.....	6
RESUMEN .....	8
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO I.....	15
MARCO TEORICO.....	15
1.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIOS. ....	15
ANTECEDENTES INTERNACIONAL .....	16
1.2. DEFINICIÓN DE SALUD.....	16
1.3. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA SALUD .....	17
2.4. FACTORES CONDICIONANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE .....	18
CAPÍTULO II.....	20
DISCIPLINAS DEPORTIVAS .....	20
2.1. DEFINICIÓN DE DISCIPLINAS DEPORTIVAS.....	20
2.2. DIMENSIÓN SALUDABLE DEL DEPORTE.....	20
2.3. LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS EN EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD .....	21
2.4. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS SISTEMAS EDUCATIVOS .....	21
2.5. EL PROGRAMA CURRICULAR DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN FÍSICA.....	22
2.6. EL PROGRAMA CURRICULAR DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN FÍSICA.....	22
2.7. BENEFICIOS DURANTE LA PRÁCTICA DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS.....	23
A) EL FÚTBOL.....	23
B) ARTES MARCIALES.....	23

C) NATACIÓN.....	24
CONCLUSIONES.....	25
RECOMENDACIONES .....	26
REFERENCIAS CITADAS.....	27

## **RESUMEN**

Este trabajo de investigación lleva el título “las disciplinas deportivas en la contribución de la salud de los niños del nivel primario”. La cual, surgió del propósito de conocer los distintos beneficios del deporte. Así como también ciertos elementos en el campo de salud. El método utilizado es descriptivo exploratorio, y se ha utilizado diversas fuentes bibliográficas para su desarrollo. La importancia del trabajo, se basa en el aporte que puede generar en los docentes y padres de familia para que tenga en cuenta la información que se describe en este trabajo académico para titulación de segunda especialidad. Finalmente, se concluye que el gran aporte que tienen las disciplinas deportivas dentro de todos los procesos de desarrollo en los estudiantes y todo tipo de persona que los practique.

Palabras claves: Disciplinas deportivas, niñez, beneficios.

## **ABSTRACT**

This research work is entitled "sports disciplines in the contribution of the health of children at the primary level". Which, arose from the purpose of knowing the different benefits of sport. As well as certain elements in the field of health. The method used is descriptive exploratory, and various bibliographic sources have been used for its development. The importance of the work is based on the contribution that it can generate in teachers and parents so that they take into account the information described in this academic work for a second specialty degree. Finally, it is concluded that the great contribution that sports disciplines have within all the development processes in students and all kinds of people who practice them.

Keywords: Sports disciplines, childhood, benefits.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo académico se refiere al tema de las disciplinas deportivas contribuyendo en la mejora continua de nuestra salud física, mental y emocional.

Para realizar este trabajo se ha recurrido al método descriptivo, exploratorio con el transcurrir de los años las disciplinas deportivas ha generado un importante mejoramiento de la calidad de vida de las personas en las diferentes localidades del ámbito local, regional y nacional, promoviendo la mejora en diversos ámbitos de nuestra salud.

Al verse incrementado el número de participantes en las diferentes disciplinas deportivas, fue posible una buena organización, colaboradores comprometidos y ante todo destacar el valor de la gestión administrativa de nuestros representantes de los ministerios de educación y salud incentivando la práctica de la educación física a través del deporte en los diferentes status sociales de nuestras localidades desde los infantes hasta los adultos de la tercera edad.

Estimamos que el mayor aporte que generará la siguiente investigación contribuirá a que todo profesional en la especialidad de la educación física tenga conocimiento sobre propiedades valiosas que todo ser humano obtiene al realizar actividad física, además el deporte al ser aplicado en los diferentes niveles socioculturales de nuestra sociedad, especialmente nuestros niños que son el futuro de nuestra nación y de este modo se seguirá fomentando la influencia positiva del deporte en la salud física, mental y emocional en nuestra sociedad. Por otra parte, estar informados con los nuevos métodos y procedimientos en la carrera de educación física a través del deporte.

De manera muy especial mi agradecimiento a los docentes quienes, con sus experiencias de consejos, instrucciones, contribuyeron su importante tiempo para el cumplimiento de nuestra monografía académica. Nuestra gratitud y respeto hacia nuestros docentes.

El plan de Fortalecimiento de la educación física y el deporte escolar (2018) señala que “una de las prioridades del Estado Peruano es la promoción de la educación física y el deporte escolar como parte de la formación integral de los estudiantes.

Las disciplinas deportivas en la actualidad se encuentran íntimamente ligadas a la salud pública de nuestra sociedad, garantizando de este modo los desafíos que propone el crecimiento de la nación, posición que contribuye de importancia los desperfectos de nuestra calidad y estilos de vida en nuestra localidad, pues en el proceso de enseñanzas pedagógicas de las universidades peruanas domina el memorismo, motivando así de este modo a la repetición de argumentos; los profesores apoyados en la utilización de una metodología educativa dogmática y represiva, precisamente la represión en la enseñanza es la que dirige a la desaprobación de lo creativo evitando la innovación de destrezas con potencial alcanzando como producto un bajo rendimiento en la actividad física.

A través de la práctica profesional se observa el incremento de enfermedades físicas, mentales y emocionales debido a la ausencia de la práctica de la educación física mediante el deporte dentro del ámbito local y regional. Considerando lo expuesto, se tiene algunos factores importantes en las disciplinas deportivas y la salud pública; incremento en la contaminación ambiental, aumento de la capacidad ociosa como consecuencia de la disminución de la jornada laboral, desorden en la dieta alimenticia y estilos de vida ligados al estrés.

Actualmente estudios indican que uno de los principales tropiezos del profesional en la especialidad de Educación física es la falta de conocimiento de las formas de investigación para de este modo aprender y comprender la prevención de las enfermedades físicas, mentales y emocionales a través del deporte. Puesto que el bajo resultado surge debido a que el profesional no organiza sus actividades de capacitaciones y talleres sobre temas del deporte ligados a la salud pública, asimismo no posee métodos ni mucho menos técnicas de trabajo que le permita simplificar y al mismo tiempo promover el deporte en base a la mejora continua de nuestra salud a través de paquetes de software. De igual modo existen muchos profesionales en Educación Física inteligentes y trabajadores que se preocupan por impulsar el deporte en nuestra sociedad involucrando así a niños y adultos de la tercera edad. Explicando que se emplea procedimientos o técnicas de trabajos escasos y desfasados.

Otro componente esencial para obtener resultado positivo, son los programas o paquetes de software. Caso contrario con un bajo resultado se obtiene falta de interés en la realización de labores rutinarias de educación física a través del deporte, por ende, el profesor de educación física debe hallar motivación al momento de realizar su trabajo.

Por último, nuestros profesionales especialistas en educación física no han logrado mejorar sustantivamente la salud física, mental y emocional con la educación física a través del deporte en nuestra región de La Libertad, pues la formación profesional requiere mayor énfasis de actualidad de los programas curriculares ligados a necesidades de nuestra población. Sosteniendo lo afirmado es necesario poner énfasis en modificar la actitud adquirida frente a los futuros profesionales de educación física; pues de ello dependerá que se lleve a cabo una formación académica idónea con la capacidad de impulsar el crecimiento de destrezas en las distintas disciplinas del deporte, desarrollando así la adaptabilidad a distintos entornos, extendiendo competencia de análisis y determinación resolución de problemas, iniciativa y creatividad; sin descuidar capacidades técnicas de los profesionales especialistas en educación física de nuestra ciudad y región.

Para el desarrollo del trabajo, se han considerado los siguientes objetivos:

### **Objetivo general**

- Conocer el aporte de las disciplinas deportivas en la contribución de la salud física en los niños del nivel primario.

### **Objetivo específicos**

- Identificar los factores que definen el fortalecimiento de la salud en los estudiantes del nivel primario.
- Conocer la incidencia de las diferentes disciplinas deportivas en los estudiantes del nivel primario.

El ingreso a una Institución Educativa de Primaria, es un proceso complejo que implica que el estudiante genere a gran escala variaciones individuales e importantes. Dentro de estos se localiza la transformación a un reciente contorno organizativo, educativo y social, administrado por disposiciones claras y/o comprendidas las cuales deberán tener conocimiento y ejercer en dichos entornos.

Al indagar los diversos componentes genera que determinados estudiantes perciben estar consumidos con el estrés físico, mental y emocional y que otros se compadecen alentados y favorecidos, se puede disponer que la extensión de conducir la salud física, mental y emocional depende de la personalidad del individuo; analizando la situación del estudiante de analizar los sucesos de enfermedades y buscar respuestas.

La destreza de las distintas disciplinas deportivas precisa un papel preventivo, apoyando a mitigar los signos ocasionados por enfermedades en los aspectos físicos, mentales y emocionales.

De igual forma experimentar deportes en forma regular contribuye a prevenir enfermedades de manera considerable fortaleciendo el tratamiento de la diabetes y reforzando las estructuras óseas del cuerpo humano incrementando de este modo las características de fuerza, resistencia, elasticidad muscular y articular, evitando la aparición de enfermedades reversibles.

Por consiguiente, esta investigación se desarrolló de manera teórico - práctico por consiguiente nos faculta resolver en qué medida las disciplinas deportivas contribuyen en la mejora continua de nuestra salud física, mental y emocional de estudiantes del nivel primaria de nuestra localidad.

## CAPÍTULO I

### MARCO TEORICO.

#### 1.1. Antecedentes de estudios.

##### **Antecedentes nacionales.**

Infantes (2018) en su investigación titulada “Orientación de las aptitudes físicas para el buen desempeño de las actividades físicas en alumnos de primaria”; estudio las aptitudes físicas, con la finalidad de generar una propuesta que estimule las aptitudes físicas y su desarrollo en las diferentes etapas del ser humano sobre todo en el nivel educativo primario.

Cjuno (2017) refiere que al culminar su estudio “Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar”; halló que en relación al fomento de las actividades físico deportivas, el 33% de estudiantes casi siempre participan en las actividades deportivas organizados por la Escuela

Profesional de Educación-Espinar; también el 35% de estudiantes opinan que están regularmente implementadas las instalaciones deportivas y el 31% de estudiantes lograron un aprendizaje medianamente significativo en las asignaturas de Educación Física y Deportivas.

## **Antecedentes Internacional**

Se puede encontrar el trabajo de Domínguez (2013) denominado “Educación emocional a través de la educación física: una propuesta para 3ero ciclo de primaria” la cual señala que a través de estas estrategias y lineamiento de las emociones se puede abordar en las diversas prácticas de educación física.

Yugcha (2017) en su investigación titulada “La educación física y su influencia en la calidad de vida de los niños de quinto a séptimo año de educación general básica de la escuela Eugenio Espejo Diez de Agosto, de la Parroquia Guaytacama, Cantón Latacunga año lectivo 2015-2016”; tiene el objetivo de generar conciencia en los niños, para concientizar sobre la importancia de la educación física sobre todo el ámbito escolar y los beneficios que se puede adquirir.

Leinadier, et al (2016) en su investigación titulada “Estilos de vida saludables y sentido de vida en estudiantes de nivel primario” la cual se puede encontrar las distintas prácticas que tiene los estudiantes a través de las distintas acciones que tiene en un centro educativo.

### **1.2. Definición de Salud**

Devis (2017) afirma que la salud, a lo largo de la historia se ha dado diferentes definiciones al concepto de salud. Pasando de ser definido simplemente como la ausencia de enfermedad a ser entendido en palabras de la OMS como: El estado de completo bienestar tanto físico como mental y emocional ya que, para el entender el concepto de

salud también es necesario tener en cuenta aspectos sociales y psicológicos y no simplemente físicos. (p.132).

Sánchez (2016) define la salud física, como “el estándar de marchas fisiológico del individuo, así mismo se encuentra relacionado con nuestra masa corporal; además con nuestra envoltura y motorizado el cual nos ha movilizad desde el día que aparecimos y se hará hasta el día de nuestra partida. Garantizamos que sí vamos alcanzar lo más lejano posible en nuestra vida, considerando que cuidaremos a nuestra masa corporal de la mejor forma.” (p.245).

Sánchez (2016) afirma sobre la Salud Mental, que encaminamos nuestra vida cotidiana y de la manera en que nos vinculamos con los demás en diferentes sectores, ejemplo: en nuestros hogares, los colegios, los centros laborales, en las ocupaciones entretenidas y en la sociedad. (p.138).

Además, Sánchez (2016) menciona que la Salud Emocional, está ligado a la conducción del encargado de los afectos, razonamientos y conductas; investigándolos, otorgándoles un apellido, aprobándolos, incorporándolos y consiguiendo la potencia vital que se ocasiona, con el objetivo de estar al servicio de los valores. (p.145).

### **1.3. Factores que intervienen en la salud**

De acuerdo a la página web del noticiero de arteixo (2019) señala que existen 4 principales factores que influyen en la salud física y mental. Primero, que tiene que ver con la genética, la cual es uno de los factores más difíciles de cambiar. En segundo lugar,

el medio ambiente, y aquí se encuentra tanto factores sociales como son la pobreza y la cultura familiar, y los factores físicos que tiene que ver con el uso de aerosoles, el ruido, la contaminación atmosférica, etc. En tercer lugar, se encuentra el estilo de vida, entre ellos la falta de ejercicios, la mala alimentación, los excesos. En cuarto lugar, la atención médica.

Por otro lado, de acuerdo al informe de Lalonde (1974) determinada 4 grandes determinantes como son:

“Primero, el medio ambiente, relacionado a los factores ambientales físicos, biológicos, de contaminación química.

Segundo, los estilos de vida, relacionado a los hábitos personales y de grupo, la alimentación, las adicciones, conductas peligrosas o temerarias, actividad sexuales, etc

Tercero, la atención sanitaria, que tiene que ver con la calidad, accesibilidad y financiamiento de salud que atiende a los individuos y poblaciones”

## **2.4. Factores condicionantes de los estilos de vida saludable**

### **Hábitos alimenticios**

En la etapa escolar, es el periodo en el que se establecen hábitos alimenticios, la cual constituye la base del comportamiento alimentario para el resto de la vida. Dentro de este contexto las condiciones ambientales, familiares, culturales y sociales tienen una gran importancia para definición de la personalidad alimenticia (Garbayo, et. al)

Además también señala que los problemas alimenticios más frecuentes en los niños se manifiestan de dos maneras: con restricción alimentario y con alteraciones graves de la conducta alimentario, estos problemas frecuentes puede tener un alto impacto en la salud.

Campos (2014) al respecto señala que los hábitos alimenticios son conductas adquirida por los niños a lo largo de la vida, que influyen en nuestra alimentación, incluye el tipo de alimentos que se come la combinación y la preparación, adquiere a qué hora y en que horario comen y con quien. Además, también proporciona unas pautas que sirven de guía para llevar un hábito alimenticio adecuado.

- Alimentación variada
- Consumo de frutas y verduras
- La higiene
- Beber la suficiente cantidad de agua
- Realizar cambios graduales de los hábitos

## CAPÍTULO II

### DISCIPLINAS DEPORTIVAS

#### 2.1. Definición de Disciplinas Deportivas

Se puede encontrar distintas disciplinas deportivas que se practican en los diversos niveles educativos. Bajo esta percepción. Sánchez (2015) señala como “una agrupación de actividades físicas, cuyo hábito investiga las características físicas, intelectuales, morales, sociales, fisiológicas, etc. En la cual, enseña a controlar los movimientos, es decir, a obtener costumbres musculares y aceptando el crecimiento proporcional de la persona” (p. 48)

En cuanto a la clasificación del deporte, diversos autores han clasificado de diversas maneras, teniendo la principal dificultad, las particularidades que presenta cada uno de las disciplinas deportivas. De acuerdo a lo que señala Britapaz, del valle (2015) se puede clasificar el deporte desde el punto de vista “socio ecológico, olímpico, grupos de disciplinas, medio físico, motivos exigencias, circunstancias, país de origen, sector de población, etc.” (p. 29)

#### 2.2. Dimensión saludable del deporte

Desde la antigüedad, el deporte ha estado asociado con el campo de la salud, por ejemplo, los griegos no solo rendían culto al cuerpo, sino que consideraban que un cuerpo hermoso representaba un cuerpo saludable, así aparece la relación del deporte con la salud pública. En la actualidad, de acuerdo a Britapaz, del valle (2015) la práctica del

deporte continúa siendo asociada con el bienestar y mejoras en la calidad de la vida del colectivo humano, y además sobre todo por los beneficios que pueden aportar.

### **2.3. Las disciplinas deportivas en el fortalecimiento de la salud**

Rosillo (2011) señala que el deporte mejora tanto la salud física como mental, y puede reducir tus niveles de grasa corporal y mantenerte sanos. Por ejemplo, este autor menciona 8 disciplinas como: Ajedrez, atletismo, baloncesto, fútbol, natación, voleibol, etc.

Asimismo, en otra página sobre salud (2019) resalta que cada deporte tiene sus propias particularidades en beneficio de la salud de los niños. Por ejemplo, esta página señala que los deportes más beneficiosos son: Natación, ciclismo, running, boxeo, tenis, fútbol, artes marciales.

### **2.4. Importancia de la educación física en los sistemas educativos**

En su afán de destacar el papel de suma importancia que desempeña la educación física en todo sistema educativo se tomó en cuenta el planteamiento de Elian Cuesta; entre las actividades humanas que mayor contribución positiva da al desarrollo multilateral de individuo, encontramos aquellas con un vínculo estrecho a la educación física. A través de la misma tanto niño, adolescentes y jóvenes desarrollan habilidades motrices, psicológicas y psicosociales, que ayudan a la mejora de la cultura del movimiento, conservando un estado de salud óptimo, asimismo también adornan y le generan sentido a la vida si es que se da en un ambiente en el cual se estimula la movilidad de la mejoría de casa individuo y su inclusión adecuada en la sociedad.

En la actualidad y ya se tiene conocimiento acerca de que la educación física forma parte de su totalidad de niveles de enseñanza a nivel nacional, por lo tanto en la educación superior y los estudiantes que cursan diversas carreras profesionales reciben esta asignatura de carácter obligatorio, de esta manera se les proporciona más posibilidades de practicar de diversos deportes para que así puedan elegir cual es de su preferencia y es allí donde entrarían a tallar los docentes de educación física debido a que les ayudaran en el proceso de descubrir cuál es el deporte que desean practicar a lo largo de su vida.

## **2.5. El programa curricular de educación primaria en física**

El programa curricular de educación del nivel primario (2017) señala que la evolución de la educación física está en función de los avances sociales, científicos y tecnológicos en el mundo. Además, se pretende que los estudiantes desarrollen una conciencia crítica hacia el cuidado de la salud y la de los demás. Finalmente, enfatiza 3 competencias: Interactúa a través de sus habilidades socio motriz, se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, asume una vida saludable. Para ello, el estudiante supe la comprensión y aplicación de la actividad física para la salud y los conocimientos adecuados para alimentación e higiene corporal saludable.

## **2.6. El programa curricular de educación primaria en física**

Pérez y Tejero nos dice que no hay ningún deporte mejor que otro. Iniciarse en deportes de distintas modalidades da mayor posibilidad de desarrollo motor y expresividad creativa. Una vez conocidos varios deportes, el niño podrá ir eligiendo aquel que le guste más y se adecúe a sus posibilidades, siendo preferible uno individual y otro en equipo. Existen tres modalidades de ejercicio: aeróbico, fuerza, y crecimiento óseo.

Cada uno de ellos es bueno y vital, y eso va a depender mucho del tamaño, fuerza y estructura ósea de los niños, ya que cada uno va a demostrar más habilidad en una que en otra, que no es determinante, pero si el docente debe estar atento en los desempeños individuales y grupales de cada uno.

## **2.7. Beneficios durante la práctica de las disciplinas deportivas**

Los beneficios que se pueden adquirir a través de las disciplinas deportivas, son muchos, pero en un tema didáctico, se va a indicar algunos beneficios de los deportes fútbol, artes marciales y natación que son importantes en los niños del nivel primario.

### **a) El fútbol**

La página de Oximesa (2019) señala los beneficios:

- “Mejora la función cardíaca
- Colabora en el desarrollo de los huesos y músculos
- Libera estrés
- Mejora la autoestima y la confianza en uno mismo”
- “Ejercitar el cuerpo, incrementar resistencia, fuerza y flexibilidad muscular” (Diario de España : 2016)

### **b) Artes Marciales**

La página de Oximesa (2019) señala los beneficios:

- “Tonificación muscular
- Aumento de resistencia cardiovascular
- Pérdida o mantenimiento de peso corporal”

### c) Natación

La página de oximesa (2019) señala los beneficios:

- “Fortalece los huesos
- Mejora la flexibilidad y capacidad cardiorrespiratoria
- Aumenta la resistencia y fuerza”
- Aporta resistencia y fuerza (Diario de España : 2016)

Por otro lado en el diario ok de España (2016) señala los 10 mejores deportes que son beneficiosos como: El remo, squash, fútbol, natación, Tenis ciclismo, baloncesto, voleibol, correr y caminar, boxeo,

Carrera (sf) señala que son múltiples los beneficios, que se puede conseguir durante la práctica de las disciplinas deportivas, no solo a nivel cardiovascular, también respiratorio, orgánico, a nivel social y anímico-

Además Carrera (sf) también señala que la actividad física es beneficios para la salud, la cual indica que las mejores actividad físicas son: andar, montar en bicicleta, subir escaleras, labores de lo hogar, pero lo más recomendable es practicar un ejercicio físico.

Para Carrera (sf) señala una clasificación de los beneficios de los deportes a un nivel mucho más de la perspectiva de la medicina, son: a nivel orgánico, cardíaco, pulmonar, cardiovascular, metabólico, sangre, neoru endocrino, sistema nervioso, gastrointestinal, osteomuscular, psíquico

## CONCLUSIONES

PRIMERA. Se concluye que son diversos los factores que intervienen en la salud de los niños, por un lado, la genética, la cual ya es muy complicado de poder modificar. La segunda son los factores del medio ambiente, la cual incluye los factores físicos y sociales. Tercer lugar, los estilos de vida propia de los niños.

SEGUNDA. Se concluye que el deporte y la salud siempre van de la mano, así que ligarlo en el proceso de aprendizaje con el niño no es ni será nada forzado, ya que naturalmente en el juego empírico se encuentra una gran cantidad de trabajo físico, que cuando empieza a ir a una escuela cuando tenga docentes de educación física altamente preparados para ser guías y poder potenciar y descubrir de acuerdo a su cuerpo en que disciplina deportiva o física puede desarrollarse mejor. Siempre un buen tutor será clave para el buen desarrollo de aprendizaje para nuestros pequeños, estar más que atentos, seguros y dispuestos a avanzar junto a ellos en cada salto o corrida de ilusiones.

TERCERA. Se concluye que los beneficios de cada disciplinada son variados, desde mejorar la función cardíaca, liberar el estrés, a mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo, como a nivel social y anímico.

## **RECOMENDACIONES**

- Es recomendable fomentar en los menores, los diferentes deportes para que mantengan una buena salud tanto física como mental.
- El deporte y la salud del individuo son muy importantes por ello la alimentación debe estar balanceada de acuerdo a su edad y su condición física en la que se encuentren.
- Los docentes deben crear talleres deportivos, fuera del horario de clases, de ese modo incentivarán a los alumnos a practicarlas.

## REFERENCIAS CITADAS

Cjuno Ch., E. (2017). Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar (Tesis de Pregrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa - Perú.

Diario ok (2018) los 10 mejores deportes para nuestra salud y características. Recuperado de: <https://okdiario.com/salud/mejores-deportes-salud-2790850>

Domínguez Cacho, L. (2013). Educación Emocional a través de la Educación Física: Una propuesta para 3° ciclo de primaria.

García F., M. (1990). Aspectos sociales del deporte. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/89223785/Manuel-Garcia-Ferrando-Aspectos-Socialesdel-Deporte-cap-2>

González, P. (2014). Alimentación y nutrición: ¿En qué se diferencian? Recurado de: <https://www.guioteca.com/educacion-para-ninos/alimentacion-y-nutricion-en-que-se-diferencian/> Hernández, P. (2001). Educación del pensamiento y las emociones: Psicología de la educación. La Laguna, Tenerife: Narcea.

Infantes F., W. (2018). Orientación de las aptitudes físicas para el buen desempeño de las actividades físicas en alumnos de primaria (Tesis de Pregrado). Universidad Nacional de Tumbes – Perú.

Leinadier, J., Valderrama, G. A. y Vergara, I. (s/a). Estilos de Vida Saludable y Sentido de Vida, en Estudiantes Universitarios (Tesis). Universidad Católica Santa María La Antigua. Panamá.

MINEDU (2018) Plan de fortalecimiento de la educación física y el deporte escolar. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-ebr.pdf>

Pérez y Tejero (¿) Actividad física y deporte en la infancia y adolescencia: recomendaciones e investigación en nuestro medio. [https://spaoyex.es/sites/default/files/actividad\\_fisica\\_y\\_deporte\\_en\\_la\\_infancia\\_y\\_adolescencia.recomentaciones\\_e\\_investigacion\\_en\\_nuestro\\_medio\\_modificado.pdf](https://spaoyex.es/sites/default/files/actividad_fisica_y_deporte_en_la_infancia_y_adolescencia.recomentaciones_e_investigacion_en_nuestro_medio_modificado.pdf)

Yugcha C., V. A. (2017). La educación física y su influencia en la calidad de vida de los niños de quinto a séptimo año de educación general básica de la escuela Eugenio Espejo diez de agosto, de la parroquia Guaytacama, cantón Latacunga año lectivo 2013-2014 (Tesis de pregrado). Universidad Técnica de Catopaxi. Latacunga – Ecuador.

## Las disciplinas deportivas en la contribución de la salud en los niños del nivel primaria

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.unsa.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.usanpedro.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe:8080</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>www.coursehero.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>6</b>	<b>ve.scielo.org</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>7</b>	<b>idoc.pub</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>www.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>www.dreilm.gob.pe</b> Fuente de Internet	

		1 %
10	<a href="http://buenasnuevas.edu.pe">buenasnuevas.edu.pe</a> Fuente de Internet	1 %
11	<a href="http://www.oalib.com">www.oalib.com</a> Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Oscar Calixto La Rosa Feljoo  
Asesor.