

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Las actividades físicas para mejorar la salud de los niños de inicial

Trabajo académico.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación Inicial.

Autora

Giovany Gonzales Díaz

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Las actividades físicas para mejorar la salud de los niños de inicial

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)

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Las actividades físicas para mejorar la salud de los niños de inicial

La suscrita declara que el trabajo académico es original en su contenido y forma

Gonzales Díaz Giovany (Autora)

Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (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

Piura, a los 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 el Dr. Oscar Calisto 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: **"Las actividades físicas para mejorar la salud de los niños de inicial"** para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial al señor(a) **GIOVANY GONZALES DÍAZ**.

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, **GIOVANY GONZALES DÍAZ**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

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 Calisto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A Dios por darme la vida y la salud

A mis padres por el apoyo que tanto se necesita como
estudiante para realizar mi segunda especialidad

INDICE

DEDICATORIA.	5
ÍNDICE.	6
RESUMEN.	8
ABSTRACT.	9
INTRODUCCIÓN.	10
CAPITULO I	12
MARCO TEORICO DE LA ACTIVIDAD FISICA.	12
1.1. La Educación física.	12
1.2. Actividad física	13
1.3. Ejercicio físico	13
1.4. Salud	13
1.5. Salud somática	13
1.6. Condición física	14
CAPÍTULO II	18
RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	18
2.1. Relaciones entre actividad física, condición física y salud	18
2.2. Los hábitos de práctica de ejercicio físico como base para mejorar la salud	18
2.3. Riesgo para la salud de la inactividad física y el sedentarismo	19
2.4. Beneficios y riesgos de la actividad física	21
2.5. Influencia de los medios de comunicación en la actividad física	22
CAPÍTULO III	24
LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA EDUCACIÓN EN EL PERÚ	24
3.1. Educación física y currículo	24
3.1.1. El área de Educación Física	24
3.1.2. Competencias del área de Educación Física	24
3.1.3. Plan de Fortalecimiento de la Educación Física	25
3.2. Ejercicio físico relacionado con la salud	26
3.2.1. Actividad física y estilo de vida	26

3.2.2. Desarrollo de la condición biológica	28
3.2.3. Adecuado uso de ambientes y materiales deportivos	28
CONCLUSIONES	30
RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS CITADAS	32

RESUMEN

El presente trabajo monográfico, juntar, acopiar y reunir información acerca de la importancia que tiene las actividades físicas en la salud de los estudiantes del nivel inicial. Para el Ministerio de Educación del Perú, las actividades físicas, se ha convertido en el pilar fundamental de la Educación, por lo que, a través del desarrollo de programas educativos, desarrolla el aspecto social y motor de los niños, el cual va relacionado con el desarrollo del cuerpo y el fortalecimiento de la salud. Se pretende rescatar el valor de la actividad física y capacitado para ejercer normalmente todas sus funciones fisiológicas”, aspecto que se logra con una adecuada actividad física y complementado con hábitos saludables que fortalecen el cuerpo y la salud.

Palabras Claves: Salud, Actividades, hábitos.

ABSTRACT.

The present monographic work, gather, collect and gather information about the importance of physical activities in the health of students at the initial level. For the Ministry of Education of Peru, physical activities have become the fundamental pillar of Education, which is why, through the development of educational programs, it develops the social and motor aspect of children, which is related to the development of the body and the strengthening of health. It is intended to rescue the value of physical activity and trained to normally exercise all its physiological functions”, an aspect that is achieved with adequate physical activity and complemented with healthy habits that strengthen the body and health.

Keywords: Health, Activities, habits.

INTRODUCCION

En el presente trabajo de investigación se desarrollan aspectos básicos de la Educación Física y su relación con el fortalecimiento del cuerpo y la salud, competencia principal que el área desarrolla en la Educación Básica Regular del sistema educativo peruano. En su estructura presenta tres capítulos que desarrolla de manera específica temas relacionados con actividades físicas y salud.

Los maestros y maestras del nivel inicial, anteriormente se dedicaban al desarrollo de sus actividades pedagógicas, o desarrollo de sus sesiones de aprendizaje con los estudiantes de este nivel, poco o nada les interesaba la salud y bienestar de los estudiantes, dicha tarea lo dejaban con sus padres o cuidadores y el estudiante solo era un agente intelectual para recibir sus clases de forma intelectual.

Pero hoy en día con el avance de la ciencia y tecnología se ha incrementado áreas de actividades físicas como por ejemplo el área de educación física en todos sus niveles y modales de estudio e incluso en los programas de la universidad en su facultad de educación; por lo tanto, se pretende que los estudiantes del nivel inicial realicen sus actividades físicas para mejorar su estado de salud porque es muy importante que los niños y niñas mantengan una buena salud.

Para el presente trabajo se indican los siguientes objetivos:

Objetivo General

Fortalecer la salud de los niños y niñas de educación inicial a través de las actividades físicas.

Objetivos Específicos

- Concientizar a los directivos, profesores, padres de familia que las actividades físicas tiene una gran importancia, para mejorar la salud de los niños y niñas de educación inicial.
- Incrementar la visualización sobre la importancia de las actividades físicas como parte del proceso de la buena salud de los niños y niñas de educación inicial.
- Propiciar espacios entre padres de familia y con sus hijos para que colaboren evolucionar en las actividades físicas en niños y niñas de educación Inicial.

En el capítulo I titulado definiciones básicas, se estipulan algunas definiciones que clarifican conceptos relacionados a la actividad física, ejercicio físico, salud y otros que son de gran importancia para lograr la comprensión del rol preponderante que juega la Educación Física en la salud humana.

En la propuesta del capítulo II: relación entre actividad física y salud se detallan la influencia que tienen la actividad física en el desarrollo del cuerpo y el fortalecimiento de la salud de la persona a partir relaciones establecidas entre actividad física – salud, hábitos de prácticas de ejercicios – salud, inactividad – salud, y otras relaciones importantes que se establecen entre estos conceptos que promueven una cultura de salud física personal.

En el capítulo III, titulado la educación física y la educación en el Perú, se presentan algunos conceptos que nosotros como maestros manejamos y debemos poner en práctica cuando se enseña el área de Educación Física, enmarcado dentro de la propuesta curricular nacional para el área, sin dejar de lado los programas que el Ministerio de Educación pone en marcha con el fin de darle mayor efectividad a sus objetivos de crear hábitos de actividad física saludables que permitan al estudiante insertarse en el mundo del deporte pero de manera más importante en el fortalecimiento de la salud.

CAPITULO I

MARCO TEORICO DE LA ACTIVIDAD FISICA.

1.1.La Educación física.

El área de Educación física está definida como una disciplina de movimiento con un concepto que nos explica que es el crecimiento y la formación de un nivel muy importante de las personas, que se desarrolla tanto la parte corporal como también la motricidad, La cual es una disciplina que no se puede apartar de las personas por lo que contribuye al desarrollarse y evolucionarse.

1.2.Actividad física

La OMS (2010) define actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, de igual manera, establece que la "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio" ya que el ejercicio es simplemente una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física, mientras que la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas”, en tal sentido, la actividad física constituye todo un procedimiento de acciones que va en beneficio del desarrollo y cuidado del cuerpo y la salud.

1.3. Ejercicio físico

Definida “la actividad física” es necesario determinar la definición también de “ejercicio físico”, así según el Ministerio de Sanidad y Consumo de España (2006) “el ejercicio físico es algo más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de

mejorar o mantener la condición física de la persona” (p. 11), de modo que constituye un procedimiento que está incluido dentro de toda actividad física entre los cuales podemos citar los trabajos que se realizan dentro del hogar como puede ser en las áreas verdes o subir de un piso a otro utilizando las gradas o también pueden ser el uso de las escaleras dentro de la casa, que tal vez no pueden catalogarse como “ejercicio” programado, pero que sin duda alguna constituyen actividades físicas.

1.4. Salud

Para Piédrola (2000) “la salud puede ser entendida, en una primera aproximación, como un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual” (p. 2), visto de esta manera, la salud constituye un anhelo humano puesto que es necesario para que toda actividad humana pueda realizarse con total normalidad; dicho de otra manera, si se tiene buena salud es posible realizar todas las actividades humanas con normalidad, en caso contrario se convierte en un obstáculo para realizarlas.

De igual modo, la salud es un medio que nos permite desarrollarnos potencialmente, en los diferentes aspectos de nuestras vidas ya sea personal o socialmente, de ella depende nuestro estado de ánimo, nuestra disposición para realizar una u otra actividad, siempre y cuando nuestras vidas hayan sido direccionadas en un sentido positivo y correcto.

1.5. Salud somática

Piédrola (2000) define la salud somática como el “estado del organismo libre de enfermedades y capacitado para ejercer normalmente todas sus funciones fisiológicas. La salud es entendida aquí desde un modelo clínico, donde las personas son consideradas como sistemas fisiológicos multifuncionales. La salud vendría dada por los síntomas de alteración o lesión de dichos sistemas o funciones orgánicas”, la salud somática es punto de partida para entender correctamente el funcionamiento de todo el cuerpo, tanto en salud síquica, social, ecológica y espiritual, puesto que depende de la salud somática, o física, el estado necesario para desarrollar los demás estados saludables del ser humano.

1.6. Condición física

“Es el conjunto de cualidades o capacidades que reúne un individuo para el desarrollo del trabajo físico” (Delgado, 2010. P. 2). En realidad, es el estado que predispone al ser humano físicamente para desarrollar una actividad, esto dependerá de varios factores que lograrán que el individuo logre ese estado necesario como el buen funcionamiento de los órganos, velocidad, fuerza, entre otros.

Si se habla de cuáles son los componentes de la psicosis en lo que se refiere motricidad según nos dice (Berruezo, 2000) son los siguientes:

- **Actividad Tónica:** Es la comprobación generalizada que adquieren las personas dentro de sus sistemas especialmente sobre su sistema muscular, cuando se realiza esto como consecuencia va a permitir la ejecución de las actividades voluntarias, Todas las actividades o movimientos de este tipo se encuentran ordenadas o regulas por el cerebro o similar a ello; el cual es consecuencia del aprendizaje adquirido producto de las actividades que se han realizado donde se integra y se demuestra en el contexto donde encuentra pero en el mundo exterior y psíquico, la aplicación voluntaria de la mentalidad es uno de los sucesos especiales para poder adquirir conocimientos, de interiorizarlos y ubicarlos en el cerebro de la persona de la persona.
- **Equilibrio y Posición:** si nos referimos a la forma de hacer un balance es la posición que adquiere los diferentes sistemas corporales para conducirse, proceder, ejercer, para hacer partícipe, para aprender, para hacer tiempo, el sentido de igualarse, compensar es la facultad de orientar o ubicarse en el espacio. La persona cuando se encuentra en equilibrio tanto corporal o mental es el momento en cual una persona va realizar una actividad o movimiento de una manera coordinada o también puede hacer un gesto de tranquilidad o se va a quedar sin ningún movimiento de su masa corporal. Si hablamos de la posición de nuestro cuerpo se encuentra en relación o entrelazada con el cuerpo.
- **Control Respiratorio:** Si se habla de la inspiración o expiración; es decir por la respiración del torrente sanguíneo se encuentra controlada por un reflejo o acto involuntario o inconsciente del sistema pulmonar y por los centros respiratorios bulbares, ellos son los que, de manera involuntaria, inconsciente realizan el

proceso de la respiración de acuerdo a las necesidades de cada momento o de cada actividad. También se encuentra, dominada, sujeta a las influencias del sistema cerebral específicamente a la corteza cerebral, tanto de tipo consciente como inconsciente. Por esta razón las personas realizan actos de parar, acelerar las inspiraciones o expiraciones en nuestro cuerpo de una forma consciente o inconsciente.

- **Esquema Corporal:** El presente concepto se refiere a que la persona humana tiene un conocimiento de su masa corporal que se adopta en cualquier de sus presentaciones puede ser flaco, gordo atlético, etc., que lo podemos tener en estado de reposo como en movimiento, también se puede tener relacionando con muchas piezas del cuerpo o muchas partes y, sobre todo, en relación con el contexto donde se desarrolla y con los objetos que nos rodean.

Si principalmente nos referimos a nuestro cuerpo, en su estructura o cualquier otra índole se estable, se compone como un prodigio.

- **La Coordinación Motriz:** El concepto que nos muestra en la presente sobre coordinación motriz es aquella oportunidad que tiene la persona para realizar funciones que implican una gran cantidad de ejercicios o movimientos en donde va participar actividades de determinados fragmentos, casi todos los órganos del cuerpo como por ejemplo órganos o nervios del sistema muscular y la prohibición de otras partes del cuerpo. Actualmente se puede observar dos grandes grupos en la coordinación motriz:
- **Coordinación Global:** Son aquellos ejercicios que van coordinando las actividades de la mayoría partes del cuerpo por ejemplo cuando las personas realizan acciones de locomoción.
- **Coordinación Segmentaria:** Son aquellos ejercicios que está relacionado con el sistema nervioso y actúan los órganos de los sentidos como la vista, el oído; es decir, es lo que se quiere decir que actúan los ojos en la cual se asocian con algunos ejercicios de otros órganos que se encuentran inmersos en nuestros sistemas de nuestro organismo.

- **La Lateralidad:** Este concepto se refiere a que las acciones que se realiza van a dar la preferencia de una parte lateral de nuestro cuerpo dando la frecuentabilidad y efectividad. En la cual esto nos conlleva a pensar al concepto de eje corporal. A la vez este concepto nos podemos hacer conjeturas en nuestra masa corporal.

Esta coordenada de nuestro cuerpo se divide en tres grandes grupos como motrices, espaciales, perceptivas y grafo motoras. La unión o sinapsis de nuestro cuerpo va coordinando para realizar la adquisición de la lateralidad, En la cual las personas van a acceder que los estudiantes o las personas diferencien su lateralidad entre la derecha y la izquierda de su cuerpo. Además, a las finales de este proceso va acceder luego la proyección de estas referencias sobre el mundo y sobre los demás y, por tanto, también va acceder a como uno puede una forma de organizarse en el contexto social.

- **Organización espacio – tiempo:** Si se tiene una relación entre el tiempo con el espacio; se tiene un concepto claro sobre la coordinación de los ejercicios o movimientos, También podemos decir que el espacio es la combinación, conjunción, unión de las posiciones. Por lo tanto, se puede inferir que el tiempo es el espacio en los ejercicios.
- **Espacio:** El presente concepto está referido a dos grandes conceptos sobre el tema de espacio a uno se le llamaría un lugar donde puede ubicarse y otro lugar donde puede la persona situarse. Si hablamos del primer caso nos referimos a lo siguiente. El espacio es el lugar que ocupan las cosas y, por lo consiguiente, es el lugar en el que se ubican dentro del espacio. Nuestro cuerpo en el momento de realizar los movimientos o ejercicios se ubica un lugar para hacer esto.
- **Tiempo:** Si nos referimos al concepto sobre el tiempo. Esto es nada más que lo que acontece entre dos estados espaciales sucesivos en lo que se realiza una acción de un ser humano o puede ser animal irracional o cosas.
- **Las nociones de tiempo y espacio,** el presente concepto está referido que a través de ejercicios van a involucrar un apreciado orden temporal, durante los

movimientos va a ejecutarse nociones temporales como: velocidad, pausado; ubicación, posición en el tiempo como: antes-después y la organización en el tiempo que se encuentra relacionado con las áreas donde se ejecutan los movimientos, es decir, la conciencia de los movimientos, ejemplo: marchar por una determinada área al ritmo de un instrumento musical, según lo indique el sonido.

CAPÍTULO II

RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

2.1. Relaciones entre actividad física, condición física y salud

López (s.a.), a raíz de lo que Devis (2000) manifiesta, considera que “actualmente las relaciones entre la actividad física y la salud están repletas de supuestos que sostienen la problemática relación: actividad física = condición física = salud”. Sabemos cuándo un estudiante ejecuta movimientos físicos de su cuerpo, tiene cierta influencia en la mejora de la condición física del individuo y en consecuencia si la condición física mejora, mejorará también la salud, sin embargo, el paradigma propuesto anteriormente no siempre es real, es decir que, no siempre que la condición física mejora, lo hará también la salud.

De otro lado, complementando lo anteriormente dicho se puede manifestar que “la actividad física puede influir en la salud haya o no haya mejora en la condición física, ya que la actividad física está al alcance de todos porque todos pueden hacer algún tipo de actividad, mientras que la mejora de la condición física no siempre se consigue porque, entre otras cosas, depende en gran medida de factores genéticos” (López, s.a., p. 4).

Del mismo punto de vista, la actividad física es un elemento que atribuye a estar en coordinación con otro individuo, que puede ser en lo genético la forma de vivir dentro de su contexto y puede ser cualquier forma en que se presente de forma personal éstos pueden incidir a la mejora de la salud personal y va a permitir mantener sano a los estudiantes que lo ejecutan que la realización o no de actividad física.

2.2. Los hábitos de práctica de ejercicio físico como base para mejorar la salud

López (s.a.) citando a Berger (1996) plantea que “algo debe estar equivocado porque no se entiende que el ejercicio físico esté asociado a tantos beneficios y sin

embargo haya tan pocas personas que lo practiquen con suficiente intensidad y frecuencia como para disfrutar de esos beneficios”. Si se piensa que la práctica de los ejercicios físicos para mantener una buena salud es cierto, a veces no ha sido productivo por lo que a veces no se encuentra atribuida al hecho, hay muchas personas que no lo realizan y se mantienen sanos, es decir, no es decisivo u obligatorio que lo realice, tal y como lo explican algunos estudios que se han realizado con diferentes personas y con diferentes edades, los cuales relacionan la práctica de movimientos, ejercicios físicos para tener una excelente salud, pero la mayoría son sedentarios.

Cuando se habla de sedentarismo, es cuando no persona no realiza ningún tipo de actividad física. Va a existir anomalías sobre dicho cuándo va pasando los años y ya se demuestra en ella, en la cual no tenemos conciencia de tratar de controlarse, sino que esperamos vivir en carne propia las consecuencias que pueden ocasionar dicho sedentarismo.

Sin embargo, hay muchos seres humanos que participan en diferentes cursos, talleres gimnasios programas dados por la municipalidad, e incluso lo realizan de forma personal los movimientos o ejercicios en base al modelo de creencias en la salud y el de autoprotección, donde la motivación para realizar esta actividad es el riesgo de sufrir o la presencia de alguna patología que disminuye su calidad de vida. Todas estas formas de realizar ejercicios siempre se van a presentar en personas adultas porque cuando eres adolescente no presentas enfermedades de este tipo, sin tener miedo a que padezcan enfermedades consecuencia del sedentarismo. Por tal razón los que se preocupan son las personas que tienen mayor de treinta años a más.

En tal sentido, las escuelas juegan un rol preponderante en la práctica de actividades físicas principalmente en adolescentes de la educación secundaria que es en ellos en los que las actividades físicas son menos frecuentes. Es necesario que los profesionales de la actividad física y del deporte, en las I.E.E. serían los profesores de Educación Física, busquen alternativas que permitan, dentro del escaso tiempo disponible, desarrollar hábitos de práctica de ejercicio ya que, desde la perspectiva de

la Educación para la salud, uno de los propósitos más importantes y básicos de la Educación Física es desarrollar actitudes positivas hacia el ejercicio físico que generen la suficiente adherencia a la práctica del mismo.

2.3. Riesgo para la salud de la inactividad física y el sedentarismo

Uno de los problemas más frecuentes en la sociedad actual es la inactividad física asociada al sedentarismo, por ello Gonzales (2004) manifiesta que “la inactividad física determina un deterioro de la composición del tejido articular. Esto junto a la atrofia muscular consecuente, provocan una situación de inestabilidad articular que degrada más rápidamente el cartílago, acelerando los problemas degenerativos”, no solo esto, también podemos asociar problemas como “la hipertensión arterial, el hipercolesterolemia, la diabetes tipo II”, y estos se intensifican si el individuo tiene frecuencia en la práctica del sedentarismo.

La inactividad física mantenida en el tiempo es un factor de riesgo en problemas en el sistema cardiovascular, como deterioro de la función miocárdica o disminución del consumo máximo de oxígeno, aspecto muy importante en cuanto a la afectación funcional en otros órganos y sistemas.

López (s.a.) manifiesta que “diferentes estudios sociológicos muestran un alto grado de sedentarismo en la población escolar, siendo la adolescencia una etapa de la vida donde se reduce de forma importante la práctica de ejercicio físico”, las I.I.EE. son el lugar apropiado para potenciar la práctica de actividades físicas que reduzcan en los estudiantes el riesgo de sufrir alguna enfermedad asociada a la inactividad física y a sedentarismo.

Hay muchas personas que no se dedican hacer nada de ejercicios físicos, sabiendo que el sedentarismo trae consigo una gran serie de enfermedades a los diferentes sistemas de nuestro cuerpo ya que la grasa se va almacenando en las venas y en las arterias y de acuerdo a la alimentación que tengan las personas se va acelerar

o retardar las diferentes enfermedades de alto riesgo como por ejemplo enfermedades cardiovasculares, metabólicas (obesidad, hipercolesterolemia, hiperlipidemias, hipertensión arterial, osteoporosis y diabetes) y respiratorias, como también lo va acelerar el consumo de cigarrillos, alcohol como cerveza, yonque, vinos etc., el estrés y una dieta sin hábitos de consumo de alimentos, es decir, desequilibrada.

Las personas que realizan ejercicios o actividades físicas desde la niñez o realizan juegos deportivos desde su infancia van a tener muchos beneficios en lo que se refiere la buena salud de la persona o de los estudiantes en cualquier nivel educativo, siempre van a pasar de ser sedentarios a ser una persona con actividad física con altos niveles de actividades físicas, el cual va a permitir que sea una persona sana libre de enfermedades.

Los riesgos de la actividad física son muy diminutos con respecto a los riesgos que puedes tener si no realizas actividades físicas porque te va a ocasionar muchos riesgos cardiacos, cerebrales, cardiacos obesidad, etc. También se puede inferir que no todas las actividades físicas son necesariamente saludables, sino que depende de la intensidad, las características personales, la frecuencia, la seguridad, la satisfacción, la relación social y el respeto al medio ambiente, entre otros aspectos.

2.4. Beneficios y riesgos de la actividad física

Devis (2000), citado por López (s.a.) propone la siguiente tabla donde se muestran de manera más sucinta los beneficios y riesgos de la actividad física tanto en el aspecto físico, psicológico como en el aspecto social.

EFECTOS	BENEFICIOS	RIESGOS/ PERJUICIOS
FÍSICOS	✓ Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales.	✓ Trastornos leves. ✓ Afecciones cardiorespiratorias.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas. ✓ Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito...). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lesiones músculoesqueléticas. ✓ Síndrome de sobreentrenamiento. ✓ Muerte súbita por ejercicio.
PSICOLÓGICOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas. ✓ Estado psicológico de bienestar. ✓ Sensación de competencia. ✓ Relajación. ✓ Distracción, evasión. ✓ Medio para aumentar el autocontrol. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Obsesión por el ejercicio. ✓ Adicción o dependencia del ejercicio. ✓ Agotamiento (síndrome de burn out). ✓ Anorexia inducida por el ejercicio.
SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rendimiento académico. ✓ Movilidad social. ✓ Construcción del carácter. 	

2.5. Influencia de los medios de comunicación en la actividad física

Trigueros, Rivera y de la Torre (2013), citan a Prat y Soler (2003), para manifestar que “el papel de los medios de comunicación y las nuevas tecnologías en general, en especial de la televisión, se perciben con una doble y contradictoria sensación; por un lado se consideran negativos ya que contribuyen a la transmisión de contravalores, y por otro, se constituyen en elementos con un potencial educativo tremendo debido a la enorme difusión que tienen” (p. 131), además citan a Mesa (1999) para remarcar que “la televisión, como cualquier otro medio, tiene la capacidad de crear o recrear la realidad y que, cada día con mayor fuerza, niños y adultos definimos esta realidad, basándonos en las visiones de la existencia que se nos transmiten por los medios de comunicación, de ahí su importancia en la creación y adquisición de diferentes hábitos, entre los que se encuentra la práctica de actividad física”.

Entonces podemos rescatar que, los medios de comunicación y las nuevas tecnologías juegan un rol preponderante en desarrollo de la actividad física del adolescente, por un lado, si no se usa adecuadamente estaríamos convirtiéndola en una fuente inmensa de sedentarismo, en caso contrario es un potencial invaluable en cuanto sirva para recrear hábitos que permitan al individuo incorporar la actividad física en su vida.

CAPÍTULO III

LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA EDUCACIÓN EN EL PERÚ

3.1. Educación física y currículo

3.1.1. El área de Educación Física

El Ministerio de Educación (2006) cita a Contreras (1988) para definir a la Educación Física como “una forma de educación cuya peculiaridad reside en que se opera a través del movimiento, (...). En esa línea, al movimiento hay que entenderlo no como una mera movilización mecánica de los segmentos corporales, sino como la expresión de percepciones y sentimientos, de tal suerte que, consciente y voluntariamente es un aspecto significativo de la conducta humana”.

En tal sentido esta área de educación física está inmersa en la educación de todos los niveles educativos ya sea inicial, primaria, secundaria e incluso en la universidad en la cual retribuye en la formación de competencias, capacidades a través de los desempeños, Por lo tanto, se va a tener un equilibrio de todos los estudiantes tanto emocional como físico y como también se van a relacionar con otros estudiantes ya sea de su aula como puede ser con otra aulas.

3.1.2. Competencias del área de Educación Física

El Ministerio de Educación (2016), en el Currículo Nacional de la Educación Básica 2016 “prioriza los valores y la educación ciudadana de los estudiantes para poner en ejercicio sus derechos y deberes, así como el desarrollo de competencias que les permitan responder a las demandas de nuestro tiempo apuntando al desarrollo sostenible, asociadas (...) a la educación física para la salud, en una perspectiva intercultural, ambiental e inclusiva que respeta las características de los estudiantes, sus intereses y aptitudes” (p. 4).

De igual modo en las Rutas del Aprendizaje 2015, el Ministerio de Educación del Perú propone como una de las competencias de la Educación Física el “desarrollo de la corporeidad y la salud”, razón por la cual asociamos más estrechamente la

actividad física al desarrollo de las condiciones físicas adecuadas y de la salud de nuestro cuerpo y más precisamente de los adolescentes que cursan la educación básica regular.

3.1.3. Plan de Fortalecimiento de la Educación Física

La Resolución Ministerial N° 034-2015-MINEDU, crea un programa para fortalecer y restablecer las actividades lúdicas de los estudiantes como algunas competencias deportivas Escolares que al 2021 como una forma o método en el aspecto educativo y en la sociedad que está relacionada con algunas políticas de otro programa dado por el Ministerio de educación que la 9 y 10 como parte de un sistema estratégico que se encuentra sujeta a promover los ejercicios que pueden darse en la escuela de forma regular, donde el estudiante juegue con sus compañeros en la escuela, que también lo puede hacer los adolescentes y las personas de más edad; y a la promoción de los juegos en donde se vea las competencias.

Por lo tanto, los planes que se encuentran en operación o en acción están orientados a trabajar en el nivel inicial, primaria, secundaria y superior, es decir, todos los niveles educativos.

- a) Aumentar el trabajo educativo en el área de Educación Física en las escuelas de todo el país, que es en niños de inicial, primaria y adolescentes y secundaria.
- b) Fortificar las facultades de los docentes o educadores para lograr los conocimientos, aprendizajes en los niños y adolescentes para poder observar cuales estudiantes tienen capacidades deportivas o identificación del talento deportivo.
- c) Aumentar o amplificar la atención de los estudiantes tanto de inicial, primaria y secundaria a través del trabajo docente ya sea por contrato nombramiento.
- d) Perfeccionar, mejorar el departamento de educación física donde esté implementada la infraestructura deportiva existente en las escuelas públicas de nuestro país.
- e) Abastecer, proveer a las escuelas de nuestro país con todos los implementos o materiales deportivos para el desarrollo y logro de los aprendizajes en el área Educación Física.

- f) Fomentar o impulsar la participación de los niños, niñas, adolescentes donde les permita participar en campeonatos, juegos deportivos nacionales y más competencias deportivas que permitan la identificación del talento deportivo de cualquier edad.

3.2. Ejercicio físico relacionado con la salud

Delgado y Tercedor (2002), en su propuesta de reflexiones sobre los ejercicios o movimientos físicos relacionados con la salud, titulado “Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas”, propone que es necesario hablar de la actividad física como condicionante de la salud, en tal sentido constituye un “hecho cultural e histórico, ocasionado por la disminución y falta de esfuerzo físico realizado en países con alto nivel de desarrollo industrial y tecnológico”. (p. 1)

Basados en sus estudios y propuestas es que planteamos los siguientes temas que desarrollaremos a continuación referentes a la actividad física y su influencia notoria en la salud, pero específicamente relacionada con la Educación Física en los estudiantes.

3.2.1. Actividad física y estilo de vida

Es necesario rescatar que para desarrollar una adecuada actividad física debemos considerar algunos hábitos que permitan conseguir una adecuada influencia en la salud.

Al estudiante hay que orientarlo sobre algunas reglas, normas o hábitos deportivos que pueden ser de suma importancia en el trabajo del área de Educación Física que pueden ser los siguientes:

- a) Normas, reglas en cuanto se trabaje las programaciones diarias planificadas por el docente como por ejemplo de cómo el docente planifica su sesión de clase de educación física, el estudiante no puede realizar actividades o movimientos que

pueden ser negativos para su salud donde debe practicar hábitos para mejorar su respiración en cuanto a su expiración e inspiración.

- b) El estudiante debe estar bien aseado todo su cuerpo para poder realizar actividades físicas tanto de manos, pies, cabello, ojos, nariz, genitales y bucodental.
- c) El estudiante de inicial primaria o secundaria debe tener una higiene adecuada para el desarrollo de las actividades físicas, donde por ejemplo las posturas adecuadas o saludables, trabajo o ejercicios donde le permita la elasticidad y fortalecimiento del sistema muscular, así como de toma de conciencia corporal.
- d) Los estudiantes que realizan estas actividades físicas deben tener hábitos alimenticios, y buena alimentación con todos los nutrientes respectivos considerando, entre otros, hidratación continuada de agua o minerales, cuidado del balance energético y el aporte de nutrientes esenciales, evitar alimentos ricos en calorías vacías y la ingesta excesiva de proteínas y grasas saturadas, potenciar la ingesta de alimentos crudos, evitar la ingesta de drogas institucionalizadas (alcohol, tabaco y algunos medicamentos) y no institucionalizadas, y crear una actitud crítica hacia los patrones consumistas de nuestra sociedad (suplementos alimentarios).
- e) Conocimiento y aplicación de los primeros auxilios básicos del ámbito escolar, ante la aparición de un accidente.

A través de la creación de estos hábitos se posibilita un adecuado cuidado del cuerpo y la prevención de enfermedades a corto plazo y en edades posteriores.

3.2.2. Desarrollo de la condición biológica

En el desarrollo de la condición biológica tiene un trabajo que está orientada a que el estudiante ya sea de inicial, primaria y secundaria tenga que trabajar basado en dos grandes conceptos que le va a permitir restringir el desarrollo de un trabajo físico, en cual puede ser en beneficio de su salud o puede ser a un rendimiento deportivo de acuerdo a sus necesidades. Estas facultades que tiene los estudiantes de

los niveles inicial, primaria y secundaria de las instituciones educativas de educación básica regular más otras que van adquiriendo durante la práctica deportiva para lograr un buen rendimiento deportivo que algunas se pueden mencionar como ejemplo potencia, agilidad, fuerza explosiva, etc, de tal modo que conformarían la condición física para el rendimiento deportivo de los estudiantes de cualquier nivel escolar.

Además se tiene que mencionar que durante las prácticas deportivas de los estudiantes del nivel inicial, primaria y secundaria de las instituciones educativas de educación básica regular también se trabaja para mejorar el funcionamiento del sistema nervioso central del estudiante, para el desarrollo de la coordinación neuromuscular (gestos correctos y económicos), que, aunque no conforman un elemento principal de CFS, es importantísimo para el aprendizaje motor e incluso para la prevención de lesiones de los estudiantes en la cual se encuentran en avance del rendimiento deportivo.

3.2.3. Adecuado uso de ambientes y materiales deportivos

Cuando el docente tiene diferentes ambientes o espacios deportivos los materiales deportivos tiene que ubicarse de una manera adecuada donde el estudiante pueda trabajar y tener un rendimiento deportivo óptimo. Por lo tanto, se ubicarían de la siguiente manera:

- a) Análisis crítico sobre el estado de instalaciones: vestuarios, patios, gimnasio y pistas (limpieza, ventilación, luz y estado de los materiales)
- b) Utilización de un material adecuado: estado del material deportivo, gimnástico y escolar, apreciando nivel de deterioro y adecuación o no a las posibilidades de los estudiantes de todos los niveles (pelotas de diferentes tamaños y de diferente material existente en los departamentos de educación física de las instituciones públicas, como también puño de raquetas finas, altura de canastas inferior para básquet).
- c) El estudiante de cualquier nivel educativo tiene que usar ropa adecuada para sus prácticas deportivas de cualquier nivel como, por ejemplo: ropa (pantalóneta,

polo), zapatillas y y material de protección (coderas, rodilleras, cascos, gafas, gorras).

El docente tiene que tener su ambiente o departamento de educación física o espacios como lozas deportivas existe en las instituciones educativas bien ordenado donde los estudiantes puedan trabajar correctamente de tal modo que ellos gocen de un trabajo sin accidentes, donde el estudiante se muestre conforme, protegido y a gusto, como también tenga seguridad durante las actividades físicas.

El docente a la hora de planificar sus sesiones de aprendizaje de educación física debe tener en cuenta que debe trabajar sobre el cuidado del cuerpo de los estudiantes y por ende de él mismo, teniendo en cuenta que los estudiantes tienen capacidades y habilidades diferenciadas con cada uno de ellos; además la valoración de lo importante que es un desarrollo físico equilibrado para tener una buena salud que puede ser (en lo físico, psicológica y en lo social) y la aceptación de las diferencias y las posibilidades de cada uno de ellos en el momento de la participación, para evitar riesgos innecesarios que dañen la salud.

Todo el tiempo del trabajo en el área de educación física se ha visto que el tiempo que asigna el Ministerio de Educación es muy reducido puesto que el trabajo de las actividades físicas es muy amplio para el crecimiento y desarrollo de la condición biológica y que el trabajo interdisciplinar, Solo amerita el trabajo de contenidos pero menos a la parte práctica que requieren los estudiantes con mayor pronunciación o mayor énfasis para tener una buena salud, Hoy en día no ha cambiado nada para el desarrollo del área, ya que en esta asignatura debería medirse la eficacia y las capacidades de cada estudiante y que se encuentren motivados para realizar dichas actividades en la cual les debe interesar (connotaciones emocionales previamente referidas).

CONCLUSIONES

Luego de haber desarrollado el presente trabajo de investigación se ha llegado a las siguientes conclusiones:

PRIMERO. La actividad física desde la práctica de buenos hábitos de ejercicio influye positivamente en la salud de la persona, principalmente del adolescente en el área de Educación Física.

SEGUNDO. Las actividades físicas juegan un rol importantísimo en el crecimiento o aprendizaje de los hábitos de ejercicios beneficiosos y provechosos para el crecimiento o adquisición de la corporeidad y la salud.

TERCERO. Los integrantes que trabajan en la educación peruana para el siguiente año, debe priorizar, además de otras áreas, el área de Educación Física con el fin de desarrollar en los estudiantes habilidades físicas que le permitan no solo tener buena salud sino desenvolverse en la sociedad a través del deporte.

RECOMENDACIONES

- Los docentes y padres de familia deben fortalecer la salud de los niños y niñas de educación inicial a través de las actividades físicas.
- Se debe concientizar a los directivos, profesores, padres de familia sobre las actividades físicas que tienen una gran importancia, sobre el mejoramiento de la salud de los niños y niñas de educación inicial.
- Se recomienda incrementar la visualización sobre la importancia de las actividades físicas como parte del proceso de mejora de la buena salud de los niños y niñas de educación inicial.
- Se debe propiciar espacios con los padres de familia y con sus hijos para contribuir al desarrollo de las actividades físicas en niños y niñas de educación Inicial.

REFERENCIAS CITADAS

- Delgado, E. (2010). Apuntes educación física: cualidades físicas básicas. 1ª Edición. Sevilla, 9p.
- Delgado y Tercedor. (2002). Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas. 1ª Edición. Granada. 11p.
- Gonzales. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. Escuela abierta. Vol 7, 73 – 96pp.
- López. (2008). Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. 1ª Edición, 21p.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. (2010). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. 1ª Edición. España. Grafo. 111p.
- Piédrola. (2000). El concepto de salud. 1ª Edición. 14p.
- Trigueros, Rivera y De la Torre. (2013). El contexto social y su influencia en la práctica de actividad física. Revista Digital de Investigación Educativa. Vol 7, año III. 119 – 136pp.

Las actividades físicas para mejorar la salud de los niños de inicial

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	23 %
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
3	Submitted to Fundacion San Pablo Andaluca CEU Trabajo del estudiante	1 %
4	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
6	cluale16.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
7	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
8	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



9

es.scribd.com
Fuente de Internet

<1 %

10

repositorio.uct.edu.pe
Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.