

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Los beneficios de la educación física en los estudiantes

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física.

Autor:

Fredy Cornelio Bermeo Velasco

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Los beneficios de la educación física en los estudiantes

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)

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Los beneficios de la educación física en los estudiantes

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

Fredy Cornelio Bermeo Velasco (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Tumbes – Perú

2021



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes, a diez días del mes de julio del año dos mil veintiuno, se reunieron en sinerónicamente a través de google meet, 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 Calixto 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: “**Los beneficios de la educación física en los estudiantes**” para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **BERMEO VELASCO, FREDY CORNELIO**.

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 15.

Por tanto, **BERMEO VELASCO, FREDY CORNELIO**, 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 Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Figueras Cardena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA.

A Dios por ser el que siempre me brindo su guía y sabiduría para poder culminar con este proceso educativo.

INDICE

DEDICATORIA.	5
INDICE.	6
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I	12
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	12
1.1. Antecedentes Internacionales	12
2.2. Antecedentes Nacionales	13
1.3. Definiciones de Educación Física	14
1.4. Características de la Educación Física:	17
CAPÍTULO III	22
BENEFICIOS E IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	22
2.1. Beneficios de la Educación Física	22
2.2. Educación Física y Salud	23
2.3. La Educación Física como elemento importante para el rendimiento académico de los estudiantes:	24
2.4. Importancia de la Educación Física	25
2.5. La calidad de vida:	27
CONCLUSIONES	29
RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS CITADAS	32

RESUMEN

El propósito de esta monografía es determinar los beneficios de la educación física en los estudiantes. Con relación a la educación física podemos decir que muy bien utilizada se puede convertir en un instrumento pedagógico muy importante que ayude a las personas a adquirir destrezas, conocimientos, aptitud física y actitudes que coadyuvan a un excelente desarrollo y bienestar de la salud. Muchos son los beneficios que trae consigo su práctica, entre los que podemos destacar que como asignatura tiene como fin “el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud”. De ahí la importancia de desarrollar actividad física, teniendo en consideración que la educación física, el ejercicio y el deporte forman parte de la actividad física que deben desarrollar todas las personas.

Palabras Clave: Beneficios, destrezas, conocimientos, bienestar, salud.

ABSTRACT

The purpose of this monograph is to determine the benefits of physical education for students. In relation to physical education, we can say that very well used it can become a very important pedagogical instrument that helps people to acquire skills, knowledge, physical aptitude and attitudes that contribute to an excellent development and health well-being. There are many benefits that its practice brings with it, among which we can highlight that as a subject it is aimed at "the body, activity, physical development and health". Hence the importance of developing physical activity, taking into account that physical education, exercise and sport are part of the physical activity that all people should develop.

Key Words: Benefits, skills, knowledge, well-being, health.

INTRODUCCIÓN

El tener ahora una visión global ha llevado a realizar grandes cambios en el sistema educativo, por ejemplo, uno de esos cambios se manifiesta en la estructura curricular y la educación física no es ajena a estos cambios, puesto que constituye una asignatura muy importante en la formación integral del estudiante.

A través de la educación física, podemos lograr objetivos que son diferentes a las de otras áreas, puesto que como lo manifiestan algunos autores, “es la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud”. Son muchos los beneficios que se pueden lograr a través de la práctica de la educación física, entre los que podemos citar: Que, comparándola con otras áreas, la educación física es el único curso que tiene que ver con el cuerpo, el desarrollo físico, la actividad y la salud; a través de ella se va a motivar a las personas a cuidar su cuerpo y poder desarrollar una vida sana con muy buena salud, sobre todo en la etapa adulta, considerando el desarrollo de ejercicios físicos, muy necesarios para prevenir el desarrollo de varias enfermedades. Otro de los beneficios es el fortalecimiento de la autoestima en las personas, así como el respeto por sí mismas; asimismo, la educación física contribuye al desarrollo de la conciencia social, teniendo en cuenta que por medio de la educación física las personas se preparan para hacer frente a triunfos y derrotas, así como incentivar la colaboración y el espíritu de amistad, fraternidad y de grupo. La educación física ayuda también a desarrollar habilidades y conocimientos, los mismos que podrán ser utilizados en la actividad laboral, en las competencias deportivas y en tiempos libres. Finalmente, coadyuva al desarrollo integral de la persona, al desarrollar contenidos sociales, psicomotores, afectivos y cognitivos; a diferencia de otras materias que se centran en temas más específicos relacionados a su propia naturaleza.

En este contexto el desarrollo de la presente monografía consta de dos capítulos. El capítulo I versa sobre el marco teórico conceptual de lo que es la educación física, enfocada desde el punto de vista de diferentes autores y en el capítulo II se desarrolla los beneficios y la importancia de la educación física; terminando con las conclusiones que están en relación con los objetivos trazados en esta investigación.

De acuerdo a información existente, se conoce que la inactividad física, según la Organización mundial de la Salud (2015), se constituye en el cuarto factor de riesgo en lo relacionado a las muertes en el mundo, lo que según las estadísticas equivale al 6% de los fallecimientos registrados en todo el mundo. Asimismo, se estima que la inactividad física es el motivo principal de “aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica”.

Como sabemos la educación física es uno de los componentes de la actividad física, por lo que, a la luz de las estadísticas señaladas anteriormente, a través de ella se deben fomentar estilos de vida saludable y que los estudiantes sean conscientes de ello, asumiendo una actitud reflexiva que los lleve a adoptar hábitos de vida saludables, llevando a la práctica una educación física en favor de la salud y que correctamente orientada promueva en los estudiantes sanas costumbres tanto en la escuela como fuera de ella desarrollando actividades físico deportivas como partes de su estilo de vida, complementando con hábitos de higiene y buena alimentación. En esta parte, es necesaria la participación de la familia, puesto que juegan un rol fundamental en que sus hijos adquieran uno u otro estilo de vida; buscando con ello mejorar su calidad de vida y no ser más tarde parte de las estadísticas tan lamentables.

Objetivo general

Investigar sobre los beneficios de la educación física en los estudiantes.

Objetivos específicos

- Describir el marco teórico de la educación física.
- Identificar las diferentes características de la educación física.
- Determinar los beneficios de la educación física, como uno de los componentes de la actividad física.

Como hemos visto la educación física reviste gran importancia, teniendo en cuenta los beneficios que ésta trae consigo. Como sabemos los beneficios están orientados hacia el mejoramiento de la salud, la condición física de los estudiantes y el desarrollo de una buena conducta deportiva.

En un sentido más amplio encontramos que “La educación física provee aptitud física y destrezas motoras, aptitud social, cultural, competencia recreativa y competencia intelectual. A través de la educación física se desarrolla y mejora el bienestar general y la aptitud física de sus participantes”. (Car Willgoose).

Adicionalmente podemos expresar que la educación física promueve en los estudiantes el llevar buenos hábitos de alimentación e higiene para estar en condiciones de llevar a cabo una sana competencia a través del deporte, así como también el desarrollo de la actividad física trae grandes beneficios en la vida de las personas en general y que se ven reflejados en una buena salud y mejores niveles de calidad de vida.

Por estas razones consideramos justificada la realización de la presente investigación y además subrayar que, al ser por su naturaleza eminentemente teórica, sirve como material de consulta a los docentes que quieran conocer e investigar sobre este importante tema, teniendo en cuenta su importancia y los grandes beneficios que trae a los estudiantes y a las personas en general en los diversos aspectos que se abordan en esta monografía.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

1.1. Antecedentes Internacionales

Crespo (2006), en su estudio realizado sobre la “Importancia de la Educación Física en el Preescolar”, teniendo como objetivo esencial demostrar la importancia de la Educación Física en el nivel Preescolar”. Para lograrlo utilizó una investigación de campo, la misma que fue de tipo descriptivo. Empleó una muestra integrada por 8 docentes del Jardín de Infancia Eugenio Mendoza de Barquisimeto, estado de Lara. Las conclusiones a las que se llegó en esta investigación fueron las siguientes: “La Educación Física no puede estar desarticulada de los contenidos, procedimientos y métodos en el nivel de Educación Inicial; El uso de estrategias didácticas propias de la actividad físicas, coordinada por un profesional, facilita el desarrollo psicomotor del educando; Es necesario que se articule el área de Educación Física a la educación inicial pues la constante activación de ésta facilita el desarrollo psicomotor del educando.

Pedrero (2008) desarrolló el estudio denominado “Análisis de la Educación Física en la región de Murcia desde la perspectiva psicosocial del alumno”. En esta investigación las conclusiones fueron las siguientes: Los alumnos perciben las clases de Educación Física divertidas y sin mucha dificultad. Así mismo, valoran positivamente la utilidad de lo aprendido, circunstancia que está estrechamente relacionada con la valoración positiva que realizan de la misma y la demanda de más horas de clase. De igual modo cuando los alumnos perciben que el profesor les motiva lo asocian positivamente con una mejor preparación del mismo, su interés por la materia y la mejora de las relaciones personales. Así mismo, cuando esto se produce, se genera una asociación positiva con la valoración de la asignatura, la utilidad futura de la misma, su consideración respecto a otras materias, la aceptación de más horas de clase y la práctica de actividades físico-deportivas fuera del entorno escolar.

2.2. Antecedentes Nacionales

Cervelló y Santos (2000) en su investigación: “Motivación en las clases de educación física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo en Revista de Psicología del Deporte”. Esta investigación examinó las relaciones entre las orientaciones de meta, el clima motivacional percibido, la percepción de habilidad, la preferencia por tareas con diferente grado de dificultad, la satisfacción, la diversión, la preferencia por distintos tipos de evaluación y la valoración que los estudiantes hacían de las clases de educación física”. La muestra utilizada fue de 280 estudiantes, los cuales respondieron a una serie de cuestionarios que ayudaron a analizar las variables mencionadas. “Los resultados mostraron, de forma general, que la orientación a la tarea, la percepción de habilidad y la percepción de un clima motivacional orientados a la tarea eran buenos predictores de la preferencia por tareas desafiantes, la satisfacción con experiencias de maestría, la diversión, la preferencia por contenidos evaluativos relativos al progreso personal y una alta valoración de la educación física. Por el contrario, la orientación al ego, la percepción de habilidad y la percepción de un clima motivacional orientado al ego, aparecieron como predictores de la preferencia por tareas fáciles, la satisfacción con el éxito normativo, el aburrimiento, la preferencia por la evaluación del rendimiento comparativo y una menor valoración de la educación física. hacían de las clases de educación física. Poco atractivas y aburridas hasta cierto punto.

Ramos, (2018), en su investigación denominada “Actividad física en el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Parroquial Santa Matilde Lima, 2018”, para optar el Grado Académico de Maestro en Psicología Educativa, en la Universidad César Vallejo, Lima – Perú; arribó a la conclusión siguiente: “Existe incidencia de la actividad física en el rendimiento académico en los estudiantes de la I.E.P. Santa Matilde 2018; con un nivel de significancia de 0.11 y coeficiente de Nagelkerke lo cual implica que la variabilidad del rendimiento académico depende del 49,6% de la actividad física” .

Ponce, Quispe, Alfaro y Meléndez (2016) realizaron la investigación: “Creencias y prácticas de la actividad física y estilos de vida saludable en el personal

administrativo de una universidad de Lima, Perú”, cuyo objetivo fue determinar el nivel de creencias y prácticas de actividad física y los estilos de vida saludable en el personal administrativo de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH) en el año 2014”. “El diseño de estudio fue de tipo descriptivo observacional prospectivo de corte transversal. La población inicial fue de 150 trabajadores administrativos de la UPCH, y por diversos motivos (llenado mal de la encuesta, personal ausente, etc.) la población final fue de 100 trabajadores. El instrumento para la recolección de datos fue el cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida. Resultados: Se encontró que las prácticas de la actividad física en la población era poca y que sus estilos de vida eran poco saludable (43%). Sin embargo, según sus creencias sobre la importancia de la práctica de la actividad física son alta, así como la creencia de tener un estilo de vida saludable (52%). Conclusiones: Con los resultados se concluye que el mayor porcentaje de la población tiene la creencia y los conocimientos sobre la importancia de tener un estilo de vida saludable pero no necesariamente lo practican, esto nos genera las preguntas en relación a los factores que estarían influenciando para que en la práctica no se dé. Se sugiere, asimismo, que la institución promocióne los programas orientados a promoción de la actividad física y estilos de vida saludables en el personal administrativo, así como las pausas activas en el centro laboral para prevenir futuras enfermedades y lesiones.

1.3. Definiciones de Educación Física

El término educación física conjuntamente con el ejercicio físico y el deporte, forman parte de lo que se conoce como la actividad física. En esta monografía consideramos diferentes definiciones de educación física con la finalidad de tener una visión más amplia de su significado, teniendo en cuenta el punto de vista de diferentes autores. Así tenemos que:

Dimas, (2006), sostiene con relación a la educación física que es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la

conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

“...Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás...”. (Dimas, 2006)

González, citado por Buñuel, (1997), define la Educación Física, como “la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional de sus facultades de movimiento, y con ellas el del resto de sus facultades personales”.

Por su parte, Cagigal (1968) sostiene que la Educación Física, como “ciencia aplicada de la Kinantropología, es el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión”.

Parlebas, de forma más sencilla, expresa que, “todos aceptamos la Educación Física como el área de la escolaridad preocupada por las conductas motrices de los alumnos”.

Podemos manifestar que la Educación Física y el Deporte influyen sobre la persona concebida en su totalidad, coadyuvando a la formación de su personalidad, contribuyendo a realizarse física, intelectual y moralmente. Al respecto, el Programa oficial del M.E.C. y la Junta de Andalucía expresan lo siguiente:

La educación física y deportiva tiene como fin, junto a las demás áreas formativas, el desarrollo armónico de todas las posibilidades del alumno en su preparación general para la vida como persona y como ciudadano.

Nixon & Jewllet (1980):

“La única diferencia entre la educación física y otras formas de educación es que la educación física tiene que ver principalmente con situaciones de aprendizaje y respuestas de los estudiantes que se caracterizan por movimientos abiertos/públicos, tales como deportes acuáticos, baile y ejercicios”.

Wuest & Bucher (1999):

“Un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar”

Nixon & Jewllet (1980),

“Aquella fase del proceso total educativo que concierne al desarrollo y utilización de las capacidades de movimiento voluntarias y con propósito definidos, incluyendo respuestas directamente relacionadas con las dimensiones mentales, emocionales y sociales. Las modificaciones del comportamiento estables resultan de estas respuestas centralizadas en el movimiento, de manera que el individuo aprende a través de la educación física”

Nixon & Cozens (1980),

“La educación física es esa parte del proceso total educativo que utiliza las actividades vigorosas que involucran el sistema muscular para producir los aprendizajes resultantes de la participación en estas actividades”

Pórtela, J. (1979), sostiene que la Educación Física es un:

“Proceso educativo que tiene como propósito a partir de su contribución máxima posible al crecimiento y desarrollo óptimo de las potencialidades inmediatas y futuras del individuo en su totalidad a través de una instrucción

organizada y dirigida, y su participación en el área exclusiva de actividades de movimiento del cuerpo seleccionadas de acuerdo a las normas higiénicas y sociales de nuestro grupo como pueblo respetuoso de la ley y el orden”

“La educación física es parte del currículo escolar, cuya finalidad es el desarrollo de los jóvenes física, social, mental y moralmente, de modo que se conviertan en ciudadanos bien balanceados, inteligentes, saludables, responsables y felices para la democracia”. (Vannier & Fait)

Calzada, (1996), expresa que:

“La Educación Física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento”. El término integral se refiere a todas las dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social”.

1.4. Características de la Educación Física:

Cecchini, E. (1996), considera las siguientes características de la Educación Física, las mismas que se describen a continuación:

Educación integral

- La educación física pretende un enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que lo rodea.
- Es un medio para el desarrollo físico, moral y de la personalidad.
- Se busca mejorar los comportamientos y actitudes sociales de los individuos.
- Se pone en juego como una unidad los aspectos emocionales, afectivos, espirituales, físicos y psicomotores.

Capacidad para actuar físicamente en el ambiente que lo rodea

- “El desarrollo de la motricidad humana o conducta motriz

- El movimiento traduce procesos internos, expresa reacciones de un organismo en situaciones diversas.
- El movimiento es un aspecto significante de la conducta del ser humano.
- El movimiento es una actividad externa (se evidencia en la realización práctica) e interna o personal”.

La acción motriz sitúa en el centro del proceso físico-educativo al educando

- “La conducta motriz coloca en el eje de todo de todo el proceso al individuo en acción como manifestación de toda su personalidad.
- Es la acción motriz del educando la que genera el proceso físico-educativo.
- Este carácter autoconstructivo y autorregulado de la acción implica conceder la mayor importancia a las diferencias individuales.
- Permitir a cada individuo comunicarse como persona única y original”.

Relación humana físico-educativa:

- “El punto de referencia central de todo el proceso educativo es la actividad del estudiante.
- El educador es considerado como un intermediario, encargado de regular el proceso educativo.
- Se basa en la comunicación y participación de experiencias educativas.
- La acción pedagógica es activa, es un proceso dinámico-interactivo entre el maestro y el estudiante.
- La educación física, como sistema, podría ser definida como una acción pedagógica sobre una acción motriz”.

1.5. Didáctica de la Educación Física:

Moreno, I. (2017), sostiene que:

“La didáctica de la educación Física se centra en el conocimiento práctico, que actúa como una síntesis entre la teoría didáctica y los principios que fundamentan

su acción. Su principal aporte es procurar una serie de conocimientos prácticos que den alguna luz a los procesos de experimentación e innovación del currículo.

Numerosos son los autores que defienden que los antecedentes de la didáctica de la Educación Física tienen su origen en Grecia; sin embargo, la didáctica de la Educación Física tal y como hoy la entendemos, también podría iniciarse con Rousseau, Pestalozzi y las escuelas europeas, porque es a partir de este momento cuando comienza a institucionalizarse la enseñanza de esta disciplina.

Con relación a esto, se puede asegurar que, “aunque exista una ciencia de la motricidad, no se debe centrar solamente en el movimiento, sino en el sujeto que se mueve, en sus motivaciones, decisiones o estrategias motrices”. En relación a ello Cagigal (1998) afirma que “el objeto de nuestra ciencia es el hombre en movimiento o capaz de moverse, y las relaciones sociales creadas a partir de esa aptitud o actitud”.

“Por tanto, el campo de estudio de la didáctica de la Educación Física está formado por el conjunto de los elementos y contextos de enseñanza-aprendizaje institucionalizados, en la medida que manejan información relacionada con la actividad física y el deporte. Estas son precisamente las materias que constituyen el área de referencia que se conoce como Educación Física”.

En este marco Bañuelos (2003) sostiene que,

“En función de la persona como ser que se mueve, se puede decir que la Educación Física es una pedagogía de las conductas motrices y su finalidad es la educación, utilizando como medio el movimiento. La Educación Física es, por tanto, una acción que se ejerce sobre los sujetos, y no sobre los contenidos”.

Por consiguiente, los enfoques didácticos se hacen más complicados, si las metas del profesor son sucesivas y arribistas. En este sentido Bañuelos (2003) considera “que la formación específica del docente en esta materia, debe ser más exigente que para el profesor de aula”.

“Es así que la asignatura se desarrolla teniendo en cuenta una metodología especial en la cual el actor principal es el estudiante, en donde demuestra sus habilidades tanto intelectuales como físicas para el desempeño docente en la clase de educación física.

De acuerdo con la forma como se plantea la asignatura de Fundamentos y Didáctica de la Educación Física para la Educación Básica, se organiza teniendo en cuenta unas competencias básicas, competencias generales y competencias profesionales que los estudiantes deben desarrollar para su labor docente profesional, partiendo de una metodología específica, buscando armonizar con la modalidad de Educación a Distancia, cuyas particularidades complementan y enriquecen el programa”.

1.6. La motivación en las clases de Educación Física:

La motivación es uno de los principales problemas que afrontan la mayoría de docentes. En cambio, “Del Villar (1993) o Sáenz López (1998) muestran cómo en Educación Física los alumnos llegan motivados a las sesiones. Una de las paradojas de esta área de conocimiento la plantea Del Villar (1993) cuando expone cómo esta motivación llega a ser muy elevada en Primaria debido a la necesidad vital de movimiento que tienen los niños, por lo que se hace complicado canalizar esta excesiva demanda en una estructura organizativa eficaz. Continúa este autor afirmando que sólo cuando se consigue el control del grupo es posible diseñar organizaciones eficaces que derivarán en una mayor participación del alumnado y, por tanto, en el aumento de la motivación. Es entonces cuando se presentan las condiciones ideales para conseguir los aprendizajes”.

“En la escuela existen incentivos positivos o negativos, siendo la calificación una motivación externa que puede estimular la participación en clase (Bakker y otros, 1993). Sin embargo, estos y otros autores recomiendan utilizarla en positivo y nunca como amenaza. Siguiendo a Escartí y Cervelló (1994), en Educación Física podemos aplicar numerosos refuerzos tangibles (trofeos, regalos, etc.) o psicológicos

(autoestima, prestigio, etc.). Más adelante, analizaremos algunos recursos didácticos que nos pueden ser útiles para aumentar la motivación en las clases”.

“El juego se convierte en un medio de aprendizaje y de motivación que va a resultar muy útil en las clases de Educación Física, particularmente en Infantil y Primaria, pero también en Secundaria (Fernández y otros, 1993)”.

“Knapp (1981) añade que las situaciones competitivas aumentan la motivación de los participantes por lo que, si son tratadas de forma educativa, resultarán muy adecuadas.

Los niños pequeños se motivan a través de situaciones lúdicas mientras que a los niños de más edad (a partir de los 11 12 años) también les gusta que se reconozca su perfección en los movimientos, es decir que cuanto más habilidad logre más se motivará hacia la tarea (Knapp, 1981)”.

CAPÍTULO III

BENEFICIOS E IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

2.1. Beneficios de la Educación Física

Car Willgoose, sostiene que “la educación física provee aptitud física y destrezas motoras, aptitud social, cultural, competencia recreativa y competencia intelectual. A través de la educación física se desarrolla y mejora el bienestar general y la aptitud física de sus participantes”.

A continuación, presentamos un resumen de los beneficios que proporciona la Educación Física:

- “Ayuda que el estudiante descubra el mundo y sus capacidades
- Promueve el valor y práctica del movimiento humano
- Fomenta el bienestar holístico y el disfrute de la vida
- Prepara al alumno para el trabajo y el descanso
- Las tareas cotidianas se convierten en actividades creadoras y de control”.
- “...el movimiento es la base para conocer el mundo y conocerse así mismo” (Rlisdorf, 1967, citado en: Calzada, 1996, p. 122).
- “...el movimiento es la expresión de la inteligencia” (Calzada, 1996, p. 122).
- “La adquisición y refinamiento de destrezas motoras.
- Desarrollo y mantenimiento de la aptitud física para el logro de un bienestar y salud óptima
- Conocimiento sobre actividades físicas y ejercicios
- Promoción de actitudes positivas que conduzcan al aprendizaje y participación para toda la vida.
- El niño de escuela elemental desarrolla coordinación, lateralidad, balance, ritmo, imagen de cuerpo y orientación de espacio”.

- “La educación física provee aptitud física y destrezas motoras, aptitud social, cultural, competencia recreativa y competencia intelectual” (Car Willgoose).
- “A través de la educación física se desarrolla y mejora el bienestar general y la aptitud de sus participantes”.

La actividad física que desarrollamos en la educación física desempeña un rol muy valioso en la evolución psicológica y social, así como también en “el crecimiento y desarrollo corporal, el aprendizaje motor, y la aptitud de los niños”.

Según Vargas y Orozco (2003), los beneficios que nos brinda la Educación Física son los siguientes:

- a) “Es la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud.
- b) Ayuda a familiarizarse con actividades corporales permitiendo desarrollar ante ellas el interés necesario para el cuidado personal (salud), algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta, al mismo tiempo comprende la importancia de la realización de ejercicio físico como medio de prevención en el desarrollo de algunas enfermedades.
- c) Ayuda a fortalecer el respeto por su cuerpo y por el de los demás.
- d) Contribuye a fortalecer la autoestima y el respeto por sí mismos.
- e) Desarrolla la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo.
- f) Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse en la vida laboral dentro del campo deportivo, actividades físicas y en tiempos libres.
- g) Es una de las pocas materias que se preocupa por el desarrollo integral de la persona ya que desarrolla las áreas, social, afectiva, psicomotora y cognitiva”.

2.2. Educación Física y Salud

Debemos promover una estrategia global para la enseñanza de la Educación Física, no sólo preocupándonos en promover la práctica de la actividad

física, sino también al mismo tiempo, fomentar en los estudiantes dietas sanas que se constituyan en cimientos esenciales para prevenir diversas y variadas enfermedades (De Hoyo y Sañudo, 2007).

“La práctica regular de ejercicio físico tiene efectos beneficiosos sobre las articulaciones, potencia efectos psicológicos positivos para la salud, aumenta la autoestima y produce, en general, bienestar a los individuos que lo practican de manera sistemática” (Serra, De Cambra, Saltó, Roura, Rodríguez, Vallbona y Salleras, 1994).

“La actividad física en educación física juega un papel importante en la evolución psicológica y social, así como en el crecimiento y desarrollo corporal, el aprendizaje motor y la aptitud de los niños y tiene efectos positivos contra los miedos y las de presiones, favoreciendo la autoestima, reduce las actitudes negativas y el ejercicio fomenta la disciplina, la capacidad de concentración y una actitud participativa” (Vargas y Orozco, 2003).

2.3. La Educación Física como elemento importante para el rendimiento académico de los estudiantes:

Torres, E. (2012), sostiene en relación a que se debe tener en cuenta la importancia de la educación física como un elemento muy importante para mejorar el rendimiento de los estudiantes, expresa lo siguiente:

Siempre escuchamos decir que los niños aprenden a través del movimiento", aparte de los beneficios de la actividad física, “el movimiento es una parte integral de la vida del niño y la educación, porque es a través del movimiento que ellos desarrollan habilidades sociales, emocionales y cognitivas. Para los niños pequeños, el movimiento es un medio fundamental de comunicación, expresión y aprendizaje. Es imperativo que los maestros den a los niños tantas oportunidades como sea posible para estar físicamente activos y aprender a partir de este. (Torres, 2012),

“Un aspecto importante en el desarrollo del currículo en las escuelas hoy en día, es la integración de los contenidos de las asignaturas. La integración se refiere a la relación mutua entre las disciplinas incluida la educación física. Esto sugiere la construcción de relaciones entre todas las áreas de estudio que componen el currículo escolar. La integración del plan de estudios mejora el aprendizaje, promueve el entendimiento y el refuerzo de los contenidos curriculares en una variedad de entornos educativos, y, por otro lado, estimula a los estudiantes para transferir lo aprendido en un contexto de nuevos valores (Nichols, 1994)”.

“Los maestros tienen muchas oportunidades de usar el movimiento y la actividad física en las clases, como estrategia metodológica, estas relaciones pueden despertar el interés de los niños (as) en su trabajo en matemáticas, lenguaje, ciencias, estudios sociales, salud y otros temas. (Nichols, 1994)”.

En este sentido, se puede entremezclar la educación física con la metodología tradicional de los docentes de aula. Por ejemplo, los profesores de educación física pueden aportar la idea de dedicar los primeros cinco minutos de la primera clase a realizar una actividad aeróbica, concentrando al alumno en el aprendizaje posterior”.

“Otra alternativa es la de ofrecer programas de actividad física extraescolar, maestros y padres interesados pueden ser alentados a establecer clubes apropiados para el desarrollo de actividades internas de carácter competitivo y no competitivo, como, por ejemplo, fútbol, baloncesto, ajedrez, atletismo. Aunque este no es un parámetro que pueda ser medido en todos los niños que practican deporte. Sí, es posible comprobar que estos niños son innegablemente más activos e inquietos, lo que hace que puedan responder a variados estímulos a la vez y no perder la capacidad para la concentración”. (Nichols, 1994)”.

2.4. Importancia de la Educación Física

Equihua, A. (2007), sostiene con relación a la importancia de la Educación Física, lo siguiente:

La enseñanza de la educación física es un medio educativo de gran importancia para que las nuevas generaciones alcancen su ideal de vida y participen en la formación de una sociedad más sana, plena y equitativa.

La práctica equitativa y el conocimiento sistematizado de los niños y jóvenes han mostrado que el desarrollo físico impacta además de la salud el desempeño intelectual y el logro de las habilidades básicas para el aprendizaje. Con el juego organizado y las actividades de la educación física, los alumnos aprenden a construir y seguir normas, fundando con ello su personalidad ética y social superior.

La educación física tiene como meta la formación de sujetos, no de objetos, ni mecanismos de precisión; de ahí que esté profundamente marcada por un fuerte componente afectivo subjetivo, tanto en quien la imparte como en quien la recibe.

La educación física debe ser un medio esencial para la formación de los niños y jóvenes en general. En la clase de educación física ellos se sienten felices de participar, capaces de dominar su cuerpo. Sin embargo, hay factores que obstaculizan una prestación del servicio más eficiente.

La educación física está orientada a proporcionar a los niños y jóvenes elementos y satisfactores motrices en relación con sus necesidades, intereses y capacidades que puedan ser manifestados durante su participación en los diferentes ámbitos de la vida familiar, social y productiva.

Con relación a la importancia de la educación física, Moreno, I. en su publicación “Didáctica de la Educación Física para la Educación Básica, considera que:

“La Educación Física es el grupo de disciplinas y ejercicios que se deberán desplegar si el objetivo es perfeccionar y desarrollar el cuerpo, eso sí, en lo que sí no existe una norma es en ubicar a la Educación Física concretamente en algún tipo de ámbito, porque la misma está probando que puede ser una actividad de tipo recreativa, terapéutica, educativa, competitiva y social, entonces, la escuela, la medicina, el deporte, el entretenimiento hacen uso de la educación física”.

“En la escuela, por ejemplo, la educación física resulta ser una materia más, como el resto, sujeta a una evaluación y a través de la cual, la escuela buscará que el alumno, además de sus capacidades intelectuales, pueda desarrollar a la par las corporales y motoras, también imprescindibles para su efectivo desarrollo como persona”.

“En tanto, en la salud, la educación física tiene un objetivo claro y concreto también: promover la salud con el objetivo de prevenir enfermedades. Es un hecho que por ejemplo la actividad física reduce problemas cardíacos, problemas de columna, de posición, entre otros. Por otro lado, la actividad física puede realizarse en alto rendimiento con el objetivo de participar de algún tipo de competencia”.

“Asimismo, la educación física, a través de actividades especiales como el yoga, la música y la danza, facilitará la expresión corporal de quienes las desempeñen, permitiéndoles una mejor expresión a nivel social y finalmente, la educación física, en sintonía con la recreación, desarrollará actividades lúdicas que vincularán al sujeto con su entorno y lo ayudarán a la hora del intercambio social con el otro o los otros, entonces, en definitivas cuentas, la educación física entiende al ser humano como una suma de cuerpo, mente y alma y trabajará en orden a conseguir y contribuir a esa unidad”.

2.5. La calidad de vida:

Yugcha, V. (2015), considera con relación a la calidad de vida lo siguiente:

“La calidad de vida es un programa organizado que los individuos deben contribuir a la mejora de su estado de vida, con una serie de propósitos que conlleve a la sociedad a mejorar su estado de salud”.

“En líneas generales, para Schalock M. (1996), la calidad de vida es importante porque el concepto está emergiendo como un principio organizador que puede ser aplicable para la mejora de una sociedad como la nuestra, sometida a transformaciones sociales, políticas, tecnológicas y económicas. No obstante, la

verdadera utilidad del concepto se percibe sobre todo en los servicios humanos, inmersos en una Qualityrevolution que propugna la planificación centrada en la persona y la adopción de un modelo de apoyos y de técnicas de mejora de la calidad”.

En este aspecto, el concepto puede ser empleado para varios fines, abarcando también “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”.

“Para la investigadora la calidad de vida está relacionada con una mejora y la importancia que tiene la salud que permitirá que el ser humano se desenvuelva en el mundo que se encuentra por lo que se hace necesario que el individuo conozca la importancia de la educación física y la recreación, constituyendo los objetivos que tiene la educación dentro de la sociedad”.

Dennis, W. (1993), define la calidad de vida como:

- “La calidad de las condiciones de vida de una persona.
- La satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales.
- La combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta.
- La combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales”.

CONCLUSIONES

PRIMERA. - Como sabemos el término educación física conjuntamente con el ejercicio físico y el deporte, forman parte de lo que conocemos como la actividad física.

Teniendo en cuenta las diferentes definiciones contenidas en esta monografía podemos afirmar que la educación física hace posible en la persona su desarrollo integral, el cual lo logra a través del movimiento. Al hablar de integral nos estamos refiriendo a las dimensiones físicas, mentales, espirituales y sociales del ser humano. Asimismo, se le considera a la educación física como un instrumento, un mecanismo de la pedagogía, puesto que contribuye a desarrollar las “cualidades básicas de la persona como unidad bio-sico-social”, teniendo al mismo tiempo una actuación determinante en el desarrollo y la conservación de la salud. Finalmente, es necesario precisar que uno de los fines insustituibles de la educación física es “educar al ser humano en todo lo relacionado con su organismo y su cuerpo y así poder tener un estilo de vida más saludable”.

SEGUNDA. - En esta investigación hemos desarrollado las siguientes características de la educación física:

Las que se agrupan en lo relacionado a la educación integral; la capacidad para actuar físicamente en el ambiente que lo rodea; la acción motriz sitúa en el centro del proceso físico-educativo al educando; y relación humana físico-educativa. Éstas se desarrollan en la presente monografía para explicar las características de la educación física.

TERCERA. - Los beneficios de la educación física los podemos explicar y resumir con lo que manifiesta un autor y expresando textualmente lo siguiente:

“La educación física provee aptitud física y destrezas motoras, aptitud social, cultural, competencia recreativa y competencia intelectual. A través de la educación física se desarrolla y mejora el bienestar general y la aptitud física de sus participantes”. (Car Willgoose).

RECOMENDACIONES

- Es muy importante que los estudiantes sean conscientes de la importancia de la educación física y que su práctica permanente les va a ayudar a mejorar su estilo de vida, así como también perfeccionar sus destrezas y habilidades; razón por la cual los docentes deben desarrollar esta tarea de crear conciencia en sus estudiantes.

- Los docentes deben estar al tanto de lo qué es y la importancia de la educación física para estar en condiciones de poder llegar mejor a sus estudiantes, creando conciencia, motivándolos y mejorando sus aprendizajes por lo que deben capacitarse constantemente en relación a los avances de este importante tema como lo es la educación física.

- Trabajar de forma coordinada con los padres de familia con la finalidad de monitorear a los estudiantes y poder contrarrestar las influencias negativas que puedan tener, reforzando en ellos sus conocimientos en cuanto a estilos de vida saludables, buena alimentación y la práctica de actividades físicas para sentar las bases de una buena salud en el futuro.

REFERENCIAS CITADAS

- Cagigal, J.M.; (1968): “La Educación Física, ¿ciencia?”. Rev. Citius, Altius, Fortius, N.º X (1,2), pp.5-26.
- Cecchini Estrada, J. A. Concepto de Educación Física. En: J. A. Cecchini Estrada, et al (Eds). Tratado de Educación Personalizada Dirigido por Víctor García Hoz: Personalización en la Educación Física Rialp. Madrid, 1996.
- Cervelló, F. Santos-Rosa (2000) Motivación en las clases de educación.
- De Hoyo, M. y Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 7 (26) pp. 87-98. Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista26/artmotivos49.htm>
- Del Villar, F. (1993). El desarrollo del conocimiento práctico de los profesores de E.F., a través de un programa de análisis de la práctica docente. Un estudio de casos en formación inicial. Tesis doctoral inédita. Universidad de Granada.
- Dennis W. “Materiales para la aplicación de Cultura Física” Editorial Abya – Ayala, Quito 1993
- Dimas, J. (2006). Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas de la UANL. Tesis que para obtener el Grado de Maestría en Ciencias del Ejercicio con especialidad en Alto Rendimiento. Universidad Autónoma de Nuevo León. México.

- Fernández, J.P; García, R. y Posada, F. (1993). Guía para el Diseño Educación física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo en Revista de Psicología del Deporte, Vol. 9, Nro. 12, pp: 34-38.
- González Muñoz, M. (1993): “La Educación Física: fundamentación teórica y pedagógica”, en Blázquez Sánchez, D. & Cols., Fundamentos de Educación Física para enseñanza primaria, vol. I (pp. 31-78). Barcelona: INDE.
- MEC (1989): “Diseño Curricular Base”. MEC. Madrid.
- Parlebas, P.; (1997): “Problemas teóricos y crisis actual en la Educación Física”. Rev. Digital Educación Física y Deportes, Año 2, N.º 7. Buenos Aires.
- Ramos, M. (2018). Tesis: Actividad física en el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Parroquial Santa Matilde Lima, 2018. Lima - Perú: Universidad César vallejo.
- Sánchez Bañuelos, F. (1992): Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte. Madrid: Gymnos.
- Sánchez Bañuelos, F. & Cols. (2003): Didáctica de la Educación Física para Primaria. Madrid Pearson Educación.
- Serra, L., De Cambra, S., Saltó, E., Roura, E., Rodríguez, F., Vallbona, C. y Salleras, L. (1994) Consejo y prescripción de ejercicio. Medicina Clínica (Barcelona); 102(1): 100-108. Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista26/Artmotivos49.pdf>
- Schalock M. (1996), “La génesis de los deportes”, editorial Labor, BARCELONA 1996. Pág. 67,69
- Siedentop, D. (1998): Aprender a enseñar la Educación Física. Barcelona: INDE.

- Torres, E. (2012). Desarrollo Humano a través de la Educación Física en la escuela; Tesis de Grado: Biblioteca Universidad San Buenaventura Bogotá.
- Torres Solís, José Antonio. (2012). Didáctica de la educación física. México: Editorial Trillas.
- Vargas, P. y Orozco, R. (2003) La importancia de la Educación Física en el currículo escolar. Revista de las Sedes Regionales,4, (7), 119-130 Costa Rica. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/666/66640709.pdf>
- Yugcha, V. (2015). 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 para obtener el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación con mención en Cultura Física en la Universidad Técnica de Cotopaxi – Ecuador.

Los beneficios de la educación física en los estudiantes

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	studylib.es Fuente de Internet	1%
3	docenciaef1.blogspot.com Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	es.wikipedia.org Fuente de Internet	1%
7	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1%
8	saludmed.com Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1%

10	matiasrainone.blogspot.com.ar Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
12	educacionfisicamonicosanchez.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad de San Martin de Porres Trabajo del estudiante	<1 %
14	Submitted to Instituto Superior de Formacion Docente Salomé Urenq Trabajo del estudiante	<1 %
15	epdf.pub Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.