

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Planes de participación en actividad física para fortalecer la salud en
estudiantes de educación secundaria.**

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Autor:

Cristian Octavio Barrionuevo Benites

Trujillo – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Planes de participación en actividad física para fortalecer la salud en estudiantes de educación secundaria.

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)

Trujillo – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Planes de participación en actividad física para fortalecer la salud en estudiantes de educación secundaria.

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

Cristian Octavio Barrionuevo Benites. (Autor)

..... 

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

..... 

Trujillo – Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Trujillo, a veintinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio San José N° 81608, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al 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: *“Planes de participación en actividad física para fortalecer la salud en estudiantes de educación secundaria”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física. (a) **BARRIONUEVO BENITES, CRISTIAN OCTAVIO**.

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, **BARRIONUEVO BENITES, CRISTIAN OCTAVIO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional 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 K. Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A Dios por regalarme los días maravillosos para cumplir cada una de mis metas y continuar mi formación docente.

A mi esposa por su amor, apoyo incondicional, enseñanza, dedicación y esfuerzo en mi vida para ser una persona profesional que pueda contribuir de manera positiva en la sociedad.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	5
INDICE.....	6
RESUMEN.....	8
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO I	
ANTECEDENTES DE ESTUDIO.....	14
1.1. Antecedentes nacionales.....	14
1.2. Antecedentes internacionales.....	15
1.3. Definición de actividad física.....	17
1.3. Tipos de actividad física.....	18
1.4. Importancia de la práctica de actividad física.....	19
1.5. Nivel de actividad física.....	19
CAPITULO II.....	21
IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	21
2.1. Beneficios de la actividad física.....	21
2.2. Frecuencia de la actividad física.....	23
2.3. Duración de la actividad física.....	23
2.4. Obstáculos para la implementación de una educación física de calidad.....	23
2.5. Políticas que apoyan la educación física.....	24
2.6. Soluciones para superar las barreras.....	24
2.7. La actividad física durante la jornada escolar.....	26
2.8. Los enfoques coordinados de actividad física.....	27
2.9. Plan Nacional de Actividad Física.....	29
2.10. Características de los programas de educación física de calidad.....	31
2.11. Enseñanza, entrenamiento y tutoría.....	31
2.12. Programas curriculares de educación física basados en evidencias.....	32
2.13. Características de los programas de educación física de calidad.....	32

2.14. Políticas que afectan la calidad de la educación física	33
2.15. Propuesta de estándares de la calidad de la educación física.....	34
2.16. Estándares para el aprendizaje profesional	34
2.17. Características de un programa de desarrollo profesional de alta calidad.....	35
CONCLUSIONES.....	37
RECOMENDACIONES.....	38
REFERENCIAS CITADAS.....	39

RESUMEN

El presente trabajo, describe la importancia de la actividad física en las instituciones educativas, basándose en la implementación de planes, estándares y evaluación. Se considera que un plan de estudios debe mostrar el potencial de la educación física de alta calidad para convertir a los estudiantes en personas activas. Todo estudiante debe tener oportunidad para acceder a actividades físicas que mejoran la salud. Los modelos curriculares deben incluir la educación del movimiento, que enfatiza la importancia de la competencia de las habilidades motoras fundamentales como un requisito previo para la participación en la actividad física a lo largo de la vida; educación deportiva, que hace hincapié en ayudar a los estudiantes a convertirse en jugadores hábiles en los deportes de su elección; y educación física, que imparte conceptos de aptitud física a los estudiantes, incluidos los beneficios y los principios científicos del ejercicio, con el objetivo de desarrollar y mantener la aptitud física individual y un cambio de estilo de vida positivo.

Palabras claves: Actividad física, salud, Participativo.

ABSTRACT

This work describes the importance of physical activity in educational institutions, based on the implementation of plans, standards and evaluation. A curriculum is considered to show the potential of high-quality physical education to make students active. Every student should have the opportunity to access physical activities that improve health. Curriculum models should include movement education, which emphasizes the importance of fundamental motor skill competence as a prerequisite for participation in physical activity throughout life; sports education, which emphasizes helping students become skilled players in the sports of their choice; and physical education, which imparts physical fitness concepts to students, including the benefits and scientific principles of exercise, with the goal of developing and maintaining individual physical fitness and positive lifestyle change.

Keywords: Physical activity, health, Participatory

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como finalidad conocer la actividad física que consiste en realizar cualquier ejercicio de participación muscular que garantice o afecte el desarrollo y la salud humana. Esto es importante porque puede evitar diversas enfermedades, como las enfermedades cardiovasculares. La falta de ejercicio es un factor de riesgo de enfermedades crónicas en los estudiantes. Así mismo La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad física moderada o 75 minutos de ejercicio de actividad física vigorosa todos los días.

Actualmente en la mayoría de instituciones educativas no existe una adecuada práctica de la actividad física debido a la carencia de programas sistemáticos, consistentes y variados de actividad física para sus estudiantes. Es probable que un gran porcentaje de estudiantes solo practiquen en deportes, además solo participan una pequeña proporción ellos. Cabe señalar que la actividad física es un aspecto importante de su formación integral, porque fortalece el desarrollo de sus habilidades, hábitos y actitudes, y lo más importante, lleva una vida saludable.

Por ello, resulta muy importante revisar y proponer algunas alternativas que permitan desarrollar e intensificar la actividad física en los estudiantes como parte de su formación integral, lo que conducirá a una mejor calidad de vida, mayor salud y disminución del estrés, lo que al final conducirá a un mejor desempeño de los estudiantes

Hoy en día, en todo el mundo, uno de cada cuatro adultos y tres de cada cuatro adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen actualmente las recomendaciones mundiales relativas a la actividad física establecidas por la OMS. A medida que aumenta el desarrollo económico de los países, aumenta la inactividad. Hay países en que los niveles de inactividad pueden llegar al 70%, en razón de los cambios en los patrones de transporte, al mayor uso de la tecnología y a la urbanización.

Los niveles de actividad física también se ven influenciados por los valores culturales. En la mayoría de los países, las niñas, las mujeres, las personas mayores, los grupos desfavorecidos y las personas con discapacidad o enfermedades crónicas tienen menos oportunidades de acceder a programas y lugares seguros, asequibles y apropiados en los que poder realizar actividad física.

La actividad física es importante en todas las edades. Los juegos y las actividades recreativas que sean activos son importantes para la primera infancia, así como para un crecimiento y un desarrollo saludables de los niños y adolescentes. La educación física de calidad y los entornos escolares favorables pueden proporcionar conocimientos básicos sobre los aspectos físicos y de salud para fomentar estilos de vida activos y saludables a largo plazo.

También es importante que los adultos realicen actividad física y tengan menos hábitos sedentarios en el trabajo. Para promover la participación en actividad física se debe hacer uso de algunos planes especializados que ayuden a mejorar la salud de los estudiantes previniendo de muchas enfermedades como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mama y de colon. También ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Objetivo general

- Analizar la importancia, beneficios, tipos, niveles, y estándares de la actividad física de calidad y de un plan típico de actividad física a nivel escolar para fortalecer la salud en estudiantes de educación secundaria de la Región de La Libertad.

Objetivo específico

Describir la actividad física, sus tipos, importancia, nivel, beneficios, frecuencia y duración.

Establecer los obstáculos, políticas y soluciones para el desarrollo de la actividad física.

Determinar el rol y enfoques coordinados de la actividad física en la jornada escolar.

Señalar las características de un plan nacional de actividad física prototipo.

Establecer la relación entre la enseñanza, entrenamiento y tutoría y los Programas curriculares de educación física basados en evidencias.

Establecer las características de los programas de educación física de alta calidad.

Señalar las políticas que afectan la calidad de la educación física.

Establecer las políticas que afectan la calidad de la educación física.

Identificar la propuesta de estándares de la calidad de la educación física y de

Estándares para el aprendizaje profesional.

Establecer las características de un programa de desarrollo profesional de alta calidad.

La relevancia y la presencia de la actividad física y el deporte en la vida de la población en edad escolar es, actualmente, uno de los fenómenos culturales más destacables. Numerosos estudios, así como organismos internacionales vinculados con la salud y el desarrollo de la infancia y la juventud, certifican que la práctica regular de deporte o actividades físicas comporta beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social.

La mejora de las habilidades motrices y de las capacidades condicionales; la reducción de los factores de riesgo o el control de determinadas enfermedades tanto físicas (asma, obesidad, cardiopatías, diabetes,...) como psíquicas (depresión, ansiedad, estrés,...); la adquisición de hábitos saludables (higiénicos, alimentarios,...); la integración y la cohesión social (fomenta un modelo inclusivo de convivencia en la diversidad, de respeto a la diferencia); la formación en valores como la solidaridad, la tolerancia, la disciplina, la confianza en uno mismo, la superación personal, etc., son aspectos que a partir de la práctica de actividad física contribuyen a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas. Por todas estas razones, se considera de máxima importancia que toda la población pueda acceder a una práctica físico deportiva y, muy especialmente, se tiene la voluntad de que las y los estudiantes disfruten de buenas experiencias relacionadas con la actividad física y el

deporte, ya que, como señalan diversos estudios, de esta forma se potenciará la adherencia a la práctica deportiva al largo de toda su vida.

Los cambios sociales y culturales, los hábitos familiares, la existencia de diversas posibilidades en cuanto a recursos y equipamientos, entre otros factores, originan que las experiencias relacionadas con la actividad física y el deporte se produzcan tanto en ámbitos de actividad física organizada como no organizada. Ambos ámbitos de actuación constituyen centros de atención para el fomento de un estilo de vida activo y, en consecuencia, se deben procurar los medios para que ambos tipos de práctica se adecuen a criterios de calidad y se hagan visibles en los estudios encaminados a conocer las pautas de comportamiento de la población escolar.

A continuación, se especifican los capítulos de que consta este estudio:

El Capítulo I está referido a realizar el “Planteamiento de la monografía”.

El Capítulo II indica conceptos considerados en “Marco Teórico”.

Por último, se indican las Conclusiones obtenidas y las Recomendaciones orientadas a implementa programas de educación física que mejoran la salud en la mayor medida posible.del ambiente organizacional para así coadyuvar al incremento de la motivación del personal.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DEL ESTUDIO.

1.1. Antecedentes nacionales

Acosta (2017) de la ciudad de Lima, con el fin de determinar la relación entre la actividad física y el estado nutricional de los estudiantes de la Escuela Experimental La Cantuta, realizó un estudio en 248 estudiantes; la conclusión es que el 58% de los estudiantes tiene un estado nutricional normal y el 48% de los estudiantes Realizan ejercicio físico moderado.

Quispe (2015) del distrito de Juliaca, con el objetivo de determinar la práctica de actividades físicas – deportivas en los estudiantes de Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí; estudio a 132 estudiantes (69 varones y 63 mujeres); concluyendo que la práctica de actividades físico – deportivas en los estudiantes, tiene una tendencia regularmente favorable por la frecuencia y tiempo que le dedican.

1.2. Antecedentes internacionales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló que la falta de actividad física es la cuarta causa de muerte más peligrosa y prominente en el universo, y representa el 6% de las muertes mundiales. Solo el 13% de la hipertensión arterial, el 9% del consumo de cigarrillos y el 6% del contenido de azúcar en sangre pueden superarla. El sobrepeso más la grasa simboliza un cinco por ciento de muerte a nivel cósmico. La falta de ejercicio físico es más común en diferentes países, lo que perjudica enormemente la salud general de las personas en todo el mundo, la prevalencia de

enfermedades cardíacas, diabetes o cáncer y sus peligrosas causas, como hipertensión arterial, azúcar en sangre o exceso de peso. Se estima que la falta de actividad física es la principal causa del 27% de la diabetes y alrededor del 30% de las enfermedades cardíacas. A nivel nacional, el Ministerio de Salud (MINSA) manifestó que casi el 90% de los peruanos no realizan ejercicio físico como parte de su vida diaria, lo que daña su salud y los expone a las enfermedades mencionadas por la Organización Mundial de la Salud.

Existe una creciente evidencia de que la actividad física está relacionada con la calidad de vida (énfasis en una alimentación saludable). Asimismo, la actividad física es muy importante para la calidad de vida en los estudiantes de 14 años de la escuela, estos estudiantes pasan parte de su tiempo en actividades sedentarias todos los días: en el aula, se sientan la mayor parte del tiempo, y al llegar a casa, se sientan a ver televisión y otras distracciones. Vivir cerca y tomar transporte afectará su salud. Esta falta de actividad física está provocando serios problemas de salud entre los niños y niñas de la institución educativa N ° 6096 "Antonio Raimondi", exponiéndolos a una obesidad prematura y depresiva, que conlleva a muchas enfermedades y bajo rendimiento académico. Los padres no están muy interesados en promover y fortalecer los hábitos de ejercicio, deportes al aire libre, caminar, deportes y sus propios hábitos. Los maestros de aula rara vez alientan a hacer un buen uso de los descansos, y no tienen sugerencias organizadas para promover la recreación y el deporte con sus juegos de grupos de estudiantes. Por las razones anteriores, es necesario comprobar la estrecha relación entre la actividad física y la calidad de vida para incentivar a las comunidades a cambiar sus actitudes hacia la práctica de la actividad física; y luego plantear como objetivo de investigación determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes alumnos del V ciclo de la Institución Educativa, "Antonio Ramondi" San Juan de Miraflores 2018.

Antonovsky propuso oficialmente su modelo de salud como un posible eje de promoción de la salud, porque proporciona nuevas pautas para la investigación en salud pública. Se enfoca en los recursos de salud y el proceso de promoción de la salud

desde una perspectiva positiva, enfocándose en la promoción de la salud desde los factores que crean la salud, es decir, el origen de la salud (método salutogénico) y no de lo que causa enfermedades (método patógeno).

Antonovsky presentó formalmente su modelo salutogénico como posible eje para la promoción de la salud, ya que provee de una nueva directriz a las investigaciones en Salud Pública. Se centra en los recursos para la salud y en los procesos promotores de la salud desde un punto de vista positivo, enfocando la promoción de la salud desde aquello que crea salud, es decir, hacia el origen de la salud (enfoque salutogénico) y no desde lo que causa enfermedad (enfoque patogénico).

Por tanto, la salud se entiende como "el continuum bienestar- enfermedad", siendo estos polos opuestos y el individuo está en el medio del eje. No es imposible estar 100% sano o 100% enfermo. O puede estar sana con cierto componente de enfermedad o sentirse saludable, aunque padezca alguna enfermedad. "Siempre que nos queda un aliento de vida, no podremos estar nunca enfermos del todo". Antonovsky cree que la salud no es un estado pasivo de equilibrio, sino un proceso inestable, activo y dinámico de autorregulación. De hecho, el estado natural del individuo es el desequilibrio, no la homeostasis.

Cantu (2006) tiene como objetivo comprender el índice de actividad física a través del gasto energético medio diario de los estudiantes universitarios españoles a través de autoinformes, estudió a 185 estudiantes (de 15 a 42 años); la conclusión es que el 60,4% de las personas realizan ejercicios físicos de forma regular. El 28% de las personas realiza ejercicio físico activo, por lo que el 38,1% de los estudiantes realiza actividad física inactiva, lo que puede ocasionar problemas de salud.

Herazo, Hernández y Domínguez (2012) En Barranquilla-Colombia, para estimar la etapa de cambio de la actividad física en la población universitaria, estudiaron a 301

estudiantes y encontraron que solo el 44% de los estudiantes tenían actividad física y concluyeron que la energía gasto Relación significativa con cambios en la actividad física.

1.2. Definición de actividad física

La Organización Mundial la considera como un factor que interfiere en la salud de las personas y lo define como la principal estrategia para prevenir la obesidad. El gasto energético de la tasa metabólica basal. Incluye actividades diarias como las tareas del hogar y trabaja". También involucra actividades que requieren un cierto nivel de esfuerzo en este concepto, como cepillarse los dientes, moverse de un lugar a otro para cubrir las necesidades, limpiar la casa, lavar el auto, realizar deportes de alto rendimiento, y muchos otros que no sean humanos realizar todos los días (Vidarte et al., 2011).

En conclusión, la actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento físico provocado por los músculos esqueléticos. Estos movimientos provocan un gasto energético. Este está presente en todo lo que una persona hace las 24 horas del día, excepto en el sueño o el descanso, por lo que estos métodos pueden ser dividido en: actividades necesarias para mantener la vida, y actividades dirigidas a divertirse, socializar, mejorar la salud o la forma física, e incluso competir (Vidarte et al., 2011)

Nuestras actividades deportivas más comunes incluyen: caminar, andar en bicicleta, hacer deporte, participar en actividades recreativas y juegos; todo esto se puede realizar en cualquier nivel de habilidad y puede ser disfrutado por todos (Vidarte et al., 2011)

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (Vidarte, et al, 2011).

1.3. Tipos de actividad física

Brenes (1996) para mejorar la salud, las personas deben elegir un ejercicio como aeróbicos, por ejemplo: caminar y trotar. Esta actividad requiere de mucha energía y el uso de gran cantidad de músculos. Es continuo, aumenta la frecuencia respiratoria y cardíaca, regula el corazón y los pulmones, aumenta la capacidad de transporte celular y la absorción de oxígeno.

Actividad física aeróbica

Es una actividad deportiva beneficiosa para la salud al realizar ejercicios que implican el uso de oxígeno y actividades que aumentan la frecuencia cardíaca. Ejemplo: caminar, andar en bicicleta, correr, nadar, fútbol, baloncesto, entre otros.

Actividad física anaeróbica

Estas actividades se realizan con la ayuda de máquinas mecánicas diseñadas para el fortalecimiento y definir los músculos, el cuerpo no necesita oxígeno y utiliza la fuerza como energía de impulso para el trabajo deportivo. **Ejemplo:** bandas elásticas, pesas libres, abdominales, carreras breves e intensas, entre otros. Ejemplo: yoga, pilates, tai chi, ejercicios de kegel.

Actividad física de resistencia

Esta disciplina deportiva que desarrolla la capacidad de permanencia para fortalecer el sistema cardiaco, la capacidad pulmonar y activa la circulación. **Ejemplo:** ciclo indoor, bici estática, ejercicios para piernas y glúteos, caminatas.

Actividad física de flexibilidad

Tiene como propósito fortalecer los músculos mediante la técnica del estiramiento, permitiendo la elasticidad de los músculos antes y después de haber

realizado una actividad física o practicado algún tipo de deporte. Esto previene desgarros musculares, calambres y entumecimiento.

1.4. Importancia de la práctica de actividad física

Cuando hay una actividad física planificada, organizada y repetida para mantener el cuerpo sano, se le llama "hacer ejercicio", este es el caso de las personas que caminan o van al gimnasio todos los días. El ejercicio debe realizarse en todas las etapas de la vida, preferiblemente a partir de la edad. La enfermedad periodontal es un factor de riesgo de enfermedades crónicas, especialmente las cardiovasculares. Se debe considerar la combinación de diferentes actividades físicas al formular un plan de ejercicios. (Brenes 1996)

1.5. Nivel de actividad física

La OMS (2019) analizó las directrices y recomendaciones de la OMS y proporcionó información detallada sobre el nivel de actividad física necesario para mantenerse saludable para diferentes grupos de edad y poblaciones específicas.

La OMS recomienda que los niños y adolescentes de 5 a 17 años deben dedicar un promedio de al menos 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a vigorosas, principalmente el ejercicio aeróbico, durante una semana; también debe hacer ejercicio aeróbico vigoroso y ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo al menos tres días a la semana; deben limitar tiempo para actividades sedentarias, especialmente tiempo libre frente a la pantalla.

De acuerdo con las consideraciones de Bastos, González, Molinero y Salguero (2005), los sujetos redujeron significativamente la cantidad y calidad de la práctica de actividad física debido a su inconsistencia y dedicaron menos tiempo a la práctica. beneficios de la salud. Esto obliga a los adolescentes, jóvenes y adultos a mejorar sus niveles de actividad física. (USDHHS, 1996 y 2000; Dunn, Andersen y Jakicic, 1998; WHO, 2002).

Es recomendable que en la niñez y en adolescencia se practique como mínimo 60 minutos diarios de actividad física moderada (caminar a paso ligero, andar en bicicleta) o ejercicio extenuante (correr, saltar la cuerda, hacer ejercicio, etc.) todos los días.

CAPITULO II

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

2.1. Beneficios de la actividad física

Cintra (2011) mencionó algunos beneficios los siguientes beneficios de la actividad física:

- Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer de colon y osteoporosis;
- Mantener o aumentar la fuerza, flexibilidad y densidad de los huesos;
- Reducir el riesgo de caídas entre personas ancianas;
- Mejorar la salud mental y el estado de ánimo,
- Alivia los síntomas de depresión y ansiedad, mejorando las habilidades sociales
- Ayuda a mantener o reducir el peso, reducir la grasa corporal y aumentar la masa muscular.

En los últimos años ha aumentado la importancia y la demanda de las actividades físicas en todos los países, principalmente por el aumento de la industrialización y el uso de la tecnología, así como por el aumento del poder adquisitivo de los ciudadanos. Estos cambios en el estilo de vida han provocado un aumento significativo de los estilos de vida sedentarios en la vida familiar y laboral. Son muchos los factores que conducen a la falta de ejercicio físico (como transporte, tipos de ocio pasivo, aumento del tiempo libre, etc.). A pesar de la tendencia hacia un estilo de vida sedentario y una vida cómoda, es necesario no ignorar el papel necesario de la actividad física en nuestro desarrollo y mantenimiento fisiológico-biológico (European Commission, 2004).¹

Especialmente en la infancia y la adolescencia, la práctica de actividad física de alta calidad estimula el desarrollo físico, cognitivo y social de los jóvenes y cultiva hábitos saludables de ejercicio físico (Duda y Tsunamis, 2003; y Van Beurden, Barnett, Zask, Dietrich, Brooks Y Beard, 2003). La actividad física es el elemento básico del

crecimiento de los jóvenes. Por lo tanto, en las primeras etapas del desarrollo, la actividad física juega un papel importante en el desarrollo físico (Corbin y Pangrazi, 2003; Malina y Bouchard, 1991).

Todo tipo de actividades deportivas, ya sean juegos informales, educación física, deportes, etc., pueden ayudar a cultivar la capacidad atlética de los jóvenes practicantes. Como señalan Malina y Bouchard (1991), el ejercicio físico puede mejorar la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación de los jóvenes. Este aspecto ayuda a reducir el riesgo de lesiones en la edad adulta. Además, un estilo de vida físicamente activo implica otros beneficios directos e indirectos para los jóvenes, por tanto:

- Aumenta y mejora la actividad física
- Proporciona vitalidad y energía
- Refuerza y fortalece la estructura muscular y ósea
- Mejora y aumenta el sistema inmunológico
- Retrasa o prevenir enfermedades crónicas
- Previene la disminución de la respuesta motora
- Realiza el control del peso corporal
- Disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés.
- Proporcionar más oportunidades para interactuar y reunirse con otras personas.
- Promover la vida independiente de las personas mayores.

Por otro lado, en la edad adulta y la vejez, la participación en un programa de ejercicio regular puede evitar eficazmente algunas enfermedades relacionadas con el envejecimiento. La realización de ejercicio físico aeróbico ayuda a mantener y mejorar todos los aspectos de la función cardiovascular (como la eficiencia cardíaca, la diferencia de oxígeno arteriovenoso, la capacidad de oxidación mitocondrial, etc.). Además, el ejercicio físico puede reducir factores de riesgo como enfermedades cardíacas y diabetes, mejorar la salud y ayudar a extender la esperanza de vida (Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashley y Gillis, 2009; Cárdenas, Henderson y Wilson, 2009). El ejercicio de fortalecimiento puede ayudar a compensar la pérdida de masa muscular y fuerza que normalmente se asocia con el envejecimiento normal. Los beneficios

adicionales del ejercicio regular incluyen la mejora de la condición ósea, reduciendo así el riesgo de osteoporosis (ACSM, 2004).

2.2. Frecuencia de la actividad física

Cuando hablamos de frecuencia nos referimos al número de veces que se realiza en una determinada actividad dentro de un determinado período de tiempo y responde a la pregunta ¿con qué frecuencia se debe realizar la actividad? (Por ejemplo, dos veces por semana). Esta es probablemente la característica más difícil de implementar porque lleva un tiempo para su realización; pausar o cancelar otras actividades, vestirse apropiadamente para la práctica, moverse al lugar de práctica, tomar una ducha, etc. Todos ellos representan desafíos reales para el estilo de vida actual (Vuori, Oja, Cavill y Coumans, 2001).

2.3. Duración de la actividad física

La duración es el período de tiempo invertido en una actividad, y responde a la siguiente pregunta ¿cuánto tiempo? (Por ejemplo, 30 minutos). La duración total de la actividad física puede ser más importante que la intensidad y el entorno de práctica para mejorar la salud de las personas, porque las actividades de intensidad moderada de mayor duración y las actividades de intensidad vigorosa de menor duración producen resultados similares.

2.4. Obstáculos para la implementación de una educación física de calidad

- Los períodos de clase dedicados a la educación física están disminuyendo en todos los niveles educativos.
- Las discrepancias existentes entre la política y la implementación con respecto a la asignación de tiempo específico contribuyen a una reducción en el tiempo real de instrucción para la educación física.
- Existe una posible escasez de especialistas en educación física para influir en el diseño y mantenimiento de programas de educación física de calidad.
- Las reducciones en el tiempo de aprendizaje activo y las oportunidades en educación física contribuyen a un potencial bajo rendimiento de los estudiantes en los estándares nacionales.

- Pueden existir disparidades en las oportunidades de instrucción para los estudiantes en entornos de aprendizaje no tradicionales.

2.5. Políticas que apoyan la educación física

Además de las políticas que requieren directamente ofrecer educación física, otras políticas apoyan las oportunidades de educación física en las instituciones educativas. En USA, bajo la Ley de Reautorización de WIC y Nutrición Infantil de 2004, se requirió que los distritos escolares que reciben fondos bajo esta ley establezcan políticas de bienestar escolar local. Estas políticas debían incluir disposiciones para la actividad física y la alimentación saludable, ampliando así la responsabilidad de las escuelas de proporcionar actividad física a los estudiantes. Las instituciones educativas son “el elemento central en un sistema comunitario que asegura que los estudiantes participen en suficiente actividad física para desarrollar estilos de vida saludables” (Pate et al., 2006, p. 1215). Varias agencias y organizaciones han recomendado incorporar una cantidad específica de días y minutos de educación física en la política de bienestar de cada escuela o distrito. Aunque se requiere que a nivel regional se incluyan metas para la actividad física en sus políticas de bienestar escolar local, no se requiere que aborden específicamente la educación física.

2.6. Soluciones para superar las barreras

Para muchos adolescentes que tienen pocas oportunidades de estar activos fuera de la jornada escolar, la educación física de calidad se convierte en la única opción para la actividad física. Para los estudiantes de las grandes comunidades urbanas, las clases de educación física sirven como un entorno seguro en el que realizar actividad física bajo la supervisión de un adulto en un entorno estructurado. Para estudiantes con discapacidad, las clases de educación física son una de las únicas salidas para la actividad física.

En algunos lugares, han encontrado formas de hacer y ofrecer programas sólidos de educación física. La barrera del tiempo limitado se puede superar mediante una programación creativa que aproveche cada minuto del día de manera constructiva. Esto se puede lograr programando la educación física durante el tiempo de planificación del

maestro de la clase. Además, los estudiantes pueden recibir un receso ordenado de 20 minutos dos veces por semana o de 15 minutos tres veces por semana. Unos 150 minutos de tiempo para educación física se pueden incorporar exitosamente en cualquier horario maestro.

Otros ejemplos positivos, identificados en el informe *Physical Education Matters* (Universidad Estatal de San Diego, 2007), incluyen estudios de casos exitosos de escuelas de California de bajos recursos. Sin embargo, el informe reconoce que el avance de tales oportunidades requerirá cambios en las políticas a nivel estatal, distrital y local. Estos cambios incluyen la obtención de fondos de subvención para implementar centros de bienestar de educación física de alta tecnología, el compromiso del personal con el desarrollo profesional, el apoyo administrativo, la prioridad de la educación física, el apoyo comunitario, el uso de maestros de educación física certificados y el apoyo del distrito. Al identificar la necesidad de reformar la educación física guiada por hallazgos basados en evidencia, el informe concluye que el plan de estudios es importante, el tamaño de la clase importa, los maestros calificados son importantes, el desarrollo profesional es importante y el desarrollo físico el medio ambiente importa. Si los programas deben sobresalir y los estudiantes deben tener éxito, la entrega del plan de estudios debe basarse en actividades; el tamaño de las clases debe ser acorde con los de otras áreas temáticas; se deben contratar especialistas en educación física altamente calificados, a diferencia de los maestros de aula, para impartir la instrucción; debe impartirse desarrollo profesional en educación física centrada en la actividad; y las instalaciones de educación física de la escuela, tales como campos de juego y espacio y equipo de gimnasio interior, deben estar disponibles.

Se descubrió que el apoyo administrativo era un factor clave para cambiar los programas, junto con el compromiso del personal y el desarrollo profesional. Tener maestros de educación física certificados y hacer de la educación física una prioridad en las escuelas fueron otros factores clave. Los factores externos fortalecieron aún más los programas, incluido el apoyo del distrito escolar, un coordinador de educación física y el uso de los estándares estatales para brindar responsabilidad. Otras formas de superar las barreras para la educación física de calidad incluyen programar tiempo para la educación física, garantizar un tamaño de clase razonable, brindar actividades

de educación física no tradicionales, hacer que las clases sean más activas y divertidas para todos los estudiantes y reconocer la importancia del modelo a seguir y la inversión y participación personal en la participación en la actividad física entre el personal.

Otra forma más de superar las barreras a la educación física de calidad es ayudar a los responsables de la toma de decisiones administrativas y políticos a comprender la correlación entre la educación física y el rendimiento académico. El informe Educación activa: educación física, actividad física y rendimiento académico de Active Living Research (Trost, 2009) cita evidencia de que “los estudiantes que son físicamente activos y en forma tienden a desempeñarse mejor en el aula y que la educación física diaria no afecta negativamente al rendimiento. Las escuelas pueden proporcionar entornos de aprendizaje excepcionales al tiempo que mejoran la salud de los niños a través de la educación física ”.

2.7. La actividad física durante la jornada escolar

La actividad física durante la jornada escolar también puede estar asociada con beneficios académicos y el bienestar social y emocional de los estudiantes. La educación física, junto con otras oportunidades para la actividad física en el entorno estudiantil redundan para la salud y el desarrollo óptimo y equilibrado. También puede servir como medida preventiva para afecciones en la vida adulta, como enfermedades cardíacas, presión arterial alta y diabetes tipo 2.

Se ha aprendido poco sobre la eficacia a corto y largo plazo de la educación física para abordar los problemas de salud pública (Pate et al., 2011). Dado que los objetivos de aprendizaje de la educación física no han incluido la mejora del estado de salud como medida directa, se han utilizado medidas indirectas y correlativas como sustitutos. Morgan et al. (2007), han demostrado que los estudiantes son más activos físicamente los días en que participan en clases de educación física. Además, no hay evidencia de un efecto compensatorio tal que los niños que han estado activos durante las clases de educación física eligen no participar en actividades físicas adicionales ese día. En consecuencia, la educación física de calidad contribuye a la acumulación diaria de actividad física de un estudiante y es de particular importancia para los estudiantes con sobrepeso o que no tienen acceso a estas oportunidades en el entorno familiar (NASPE, 2012).

A diferencia de otras actividades físicas realizadas en la institución educativa, por ejemplo: (los deportes), la educación física puede representar el único momento y lugar para que cada estudiante adquiera conocimientos y habilidades relacionadas con la actividad física y sea físicamente activo durante la jornada estudiantil. También es actualmente el único momento y lugar para que todos ellos se involucren en una actividad física vigorosa o de intensidad moderada de manera segura debido al entorno de instrucción estructurado y supervisado por un especialista. Se espera que los estudiantes utilicen las habilidades y los conocimientos adquiridos en educación física en otras oportunidades de actividad física como el recreo activo, el transporte activo y los deportes intramuros. Por estas razones, la programación de educación física se ha identificado como la base sobre la cual se pueden diseñar y promover enfoques multicomponentes o coordinados que incorporen otras oportunidades de actividad física.

2.8. Los enfoques coordinados de actividad física

Estos enfoques han existido de una forma u otra desde principios del siglo XX, pero no fue hasta el siglo XXI que se reconoció que la educación física era la base de estos enfoques.

La educación física proporciona a los estudiantes las herramientas necesarias para establecer y mantener un estilo de vida físicamente activo durante toda su vida (NASBE; 2012). La investigación sobre el desarrollo de las habilidades motoras ha proporcionado evidencias que vinculan los niveles de competencia de las habilidades físicas con la participación en la actividad física (Stodden et al., 2009). La investigación en psicología del ejercicio también ha identificado la competencia de habilidad percibida por los estudiantes como un correlato de su motivación para participar en la actividad física (Sallis et al., 2000).

Cuando las intervenciones de componentes múltiples basadas en la escuela incluyen actividades físicas experimentadas en educación física que son agradables y apropiadas para el desarrollo, y si tales esfuerzos coordinados son plausibles, probablemente sean efectivos pueden producir beneficios para la salud (Corbin, 2002). En consecuencia, hay dos objetivos para que la actividad física en los jóvenes se

relacione con la educación física: Incrementar la proporción de instituciones educativas que requieren educación física diaria para todos los estudiantes e incrementar la proporción de estos que participen en sesiones de educación física (Healthy People, 2020).

La importancia de la educación física para los aspectos físicos, cognitivos y sociales del desarrollo infantil ha sido reconocida por muchas agencias de salud y educación. Asimismo, numerosas entidades privadas en USA han ofrecido su apoyo y recomendaciones para fortalecer la educación física. Por ejemplo, el Instituto de Medicina (2012), señala la necesidad de fortalecer la educación física para garantizar que todos los estudiantes realicen 60 minutos o más de actividad física por día. Asimismo, el Plan Nacional de Actividad Física (2010), de USA desarrollado por un grupo de organizaciones comprende un conjunto integral de políticas, programas e iniciativas dirigidas a incrementar la actividad física en todos los segmentos escolares. El plan tiene como objetivo crear una cultura nacional que apoye los estilos de vida físicamente activos para que su visión de que “algún día, todos sean físicamente activos y vivan, trabajen y jueguen en entornos que faciliten la actividad física regular” se pueda realizar. Para lograr este objetivo final, el plan exige una mejora en la cantidad y calidad de la educación física para los estudiantes desde pre inicial a través de importantes iniciativas de políticas que guían y financian la educación física y otros programas de actividad física.

Las asociaciones de profesionales médicos, como la Sociedad Americana del Cáncer (ACS), la Asociación americana de Diabetes (ADA) y la Asociación americana del Corazón (AHA), han reconocido también la importancia de la educación física y han respaldado políticas diseñadas para fortalecerla. Sugieren el apoyo para la educación física de calidad y respaldan la educación física como una parte importante del programa educativo integral y completo de un estudiante debido a su impacto en la salud y el bienestar de por vida. Además, la política de educación física debe dar prioridad a la calidad y, al mismo tiempo, tener como objetivo aumentar la cantidad de tiempo que se ofrece a la educación física en las instituciones educativas.

Recientemente, organizaciones del sector privado han estado uniendo esfuerzos para garantizar que los estudiantes cumplan con la pauta de al menos 60 minutos de

actividad física vigorosa o de intensidad moderada todos los días. Hay que destacar la iniciativa “Let’s Move” de la Alianza Americana para la Salud, Educación Física, Recreación y Danza (AAHPERD) para ayudar a las instituciones educativas a lanzar el Programa Integral de Actividad Física Escolar (CSPAP), que se enfoca en fortalecer la educación física y promover todas las oportunidades de actividad física en la escuela proporcionando una variedad de oportunidades de actividad física en la escuela que permitan a todos los estudiantes participar en al menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa cada día" y proporcionando coordinación entre los componentes del CSPAP para maximizar la comprensión, la aplicación y la práctica del conocimiento y las habilidades aprendidas en educación física, de modo que todos los estudiantes tengan una educación física completa y estén bien equipados para toda una vida de actividad física” (AAHPERD, 2012). Los cinco componentes del CSPAP, considerados vitales para el progreso de un estudiante son: la educación física, la actividad física en la escuela, la actividad física antes y después de la escuela, la participación del personal y la participación de la familia y la comunidad. Una encuesta de AAHPERD (2011) indicó que el 16 % de las escuelas primarias, 13 % de las escuelas intermedias y el 6 % de las escuelas secundarias de USA habían implementado un CSPAP desde que se lanzó el programa.

Bassett et al. (2013) encontraron que la educación física contribuye a que los niños logren un promedio de 23 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa al día. El tiempo dedicado a la actividad física de intensidad moderada o vigorosa podría incrementarse en 6 minutos si el plan de estudios de educación física incorporase un plan de estudios estandarizado como SPARK (Bassett et al., 2013). Por lo tanto, es posible que la educación física contribuya a que los jóvenes alcancen al menos la mitad (30 minutos) de sus necesidades diarias de actividad física de intensidad moderada o vigorosa. Sin embargo, para ayudar a los estudiantes a desarrollar de manera integral, la educación física debe lograr otras metas de aprendizaje cuando los estudiantes están activos.

2.9. Plan Nacional de Actividad Física:

Se presenta como prototipo la estrategia, táctica y características de un plan nacional de actividad física que se opera en USA:

a) Estrategia:

Desarrollar e implementar políticas estatales y distritales que requieran la responsabilidad de la escuela por la calidad y cantidad de programas de educación física y actividad física.

b) Táctica:

- Abogar por requisitos vinculantes para la educación física basada en estándares, el tiempo del plan de estudios, el tamaño de la clase y el empleo de maestros de educación física certificados y altamente calificados.
- Abogar por los estándares locales, estatales y nacionales que enfatizan la provisión de altos niveles de actividad física en educación física (por ejemplo, el 50 por ciento del tiempo de clase en actividad física vigorosa o moderada).
- Promulgar legislación para exigir la responsabilidad institucional por la calidad y cantidad de programas de educación física y actividad física.
- Proporcionar financiamiento local, regional y nacional para garantizar la disponibilidad de los recursos (por ejemplo, instalaciones, equipos, personal debidamente capacitado) para brindar educación física y programación de actividades de alta calidad.
- Desarrollar e implementar políticas a nivel estatal que requieran la información sobre la calidad y cantidad de programas de educación física y actividad física.
- Desarrollar e implementar un sistema de medición y reporte para determinar el progreso hacia el cumplimiento de esta estrategia.
- Monitorear los beneficios y adaptaciones realizadas o necesarias para estudiantes con discapacidades.
- Exigir que las autoridades de salud recopilen, controlen y rastreen anualmente los datos de aptitud física de los estudiantes relacionados con la salud, incluido el índice de masa corporal.

Como resultado de su implementación en USA, encontraron que el 90 % proporcionó educación física, pero este fue disminuyendo; solo el 44 % de las escuelas secundarias brindaba educación física a los estudiantes del último año. El 92 % de las clases fueron impartidas por maestros certificados para enseñar educación física. Más del 76 % ofrecían recreo diario y el 31% prohibían que los maestros impidan que los

niños participen en el recreo por razones disciplinarias. En el 56 % de las escuelas primarias que habían implementado un CSPAP, se fomentó la actividad física entre lecciones / clases; en 44 % se integró en lecciones académicas; y en el 43 % la jornada escolar comenzó con programas de actividad física. El 62% de escuelas ofrecieron clubes deportivos intramuros a al menos el 25 % de los estudiantes.

2.10. Características de los programas de educación física de calidad

Una agenda de acción de actividad física debe tener las siguientes características:

- **Acceso universal:**
 - Diseñar programas efectivos, incluidos aquellos que enfrentan las mayores barreras para participar en la actividad física.
- **Apropiado para la edad:**
 - Diseñar actividades físicas y las tareas para el desarrollo físico, social y emocional, así como su seguridad física y emocional
- **Dosis y duración:**
 - Programar actividades en grupo durante al menos 60 minutos por día que permite un mayor dominio y nivel de habilidad con el tiempo.
- **Diversión:**
 - Cree experiencias positivas tempranas que hagan que los estudiantes regresen por más y déjeles opinar sobre lo que realmente es la “diversión”.
- **Incentivos y motivación:**
 - Enfóquese en “lo mejor de lo personal” versus ganar o perder.
- **Retroalimentación a los niños:**
 - Establecer metas individuales y grupales y de retroalimentación.

2.11. Enseñanza, entrenamiento y tutoría:

Los maestros de educación física, los entrenadores y los mentores pueden hacer o deshacer la experiencia de los estudiantes. Deben prepararse mediante una formación adecuada e incluirse en las conversaciones con las partes interesadas. Una fuerza laboral de actividad física bien capacitada comparte un compromiso y principios

comunes que promueven la actividad física. Los grandes líderes crean experiencias positivas e influyen en todos los alumnos.

Los hallazgos de la investigación sobre educación física eficaz respaldan estas características como puntos de referencia para programas de calidad. En ese sentido, Castelli y Rink (2003) realizaron una comparación de métodos mixtos de 62 programas de educación física en los que un alto porcentaje de estudiantes alcanzó los estándares de aprendizaje de educación física con programas cuyos estudiantes no lograron los estándares. Los datos completos derivados del desempeño de los estudiantes, las encuestas a los maestros y las observaciones demostraron que los programas de educación física altamente efectivos se encontraban en departamentos cohesivos y de larga data que experimentaron más facilitadores. Además, los programas efectivos realizaron cambios curriculares antes de la promulgación de la política a nivel estatal, mientras que los programas ineficaces esperaron para hacer cambios hasta que se les dijo que lo hicieran. Los maestros en programas ineficaces tenían conceptos erróneos sobre el desempeño de los estudiantes y, en general, expectativas más bajas de desempeño y comportamiento de los estudiantes.

2.12. Programas curriculares de educación física basados en evidencias

En esta sección se analizan dos estudios de intervención a gran escala, SPARK y CATCH, como ejemplos de cómo se pueden estructurar los programas para aumentar la actividad física de intensidad moderada o vigorosa en las clases de educación física.

2.13. Características de un programa de educación física de alta calidad

- Oportunidad de aprender
- Todos los estudiantes deben tomar educación física.
- Los períodos de instrucción suman 150 a 225 minutos por semana
- El tamaño de la clase de educación física es consistente con el de otras materias.
- Un especialista en educación física calificado debe proporcionar un programa apropiado para el desarrollo.
- El equipo y las instalaciones son adecuados y seguros.
- El contenido es significativo

- Un plan de estudios secuencial basado en los estándares estatales y / o nacionales para la educación física.
- La instrucción en una variedad de habilidades motoras está diseñada para mejorar el desarrollo físico, mental y social / emocional.
- La educación y la evaluación de la aptitud física están diseñadas para ayudar a comprender, mejorar y / o mantener el bienestar físico.
- El plan de estudios fomenta el desarrollo de conceptos cognitivos sobre la habilidad motora y la aptitud.
- Se brindan oportunidades para mejorar las habilidades sociales y cooperativas emergentes y obtener una perspectiva multicultural.
- El plan de estudios promueve cantidades regulares de actividad física apropiada ahora y durante toda la vida.
- Crear, implementar y evaluar programas que promuevan el bienestar de por vida.

En resumen, cada programa debe “fomentar el cambio ambiental y de comportamiento al proporcionar un paquete coordinado de currículo altamente activo, capacitación de maestros en el lugar, apoyo de seguimiento extenso y equipo de contenido combinado enfocado en el desarrollo de estilos de vida saludables, habilidades motoras y conocimiento del movimiento, y habilidades sociales y personales” (SPARK, 2013).

2.14. Políticas que afectan la calidad de la educación física

La mayoría de los estados exigen oportunidades de instrucción para la actividad física y la educación física. Más estados han desarrollado mandatos para la educación física. Sin embargo, la mayoría de los mandatos carecen de una asignación de tiempo específica que garantice el cumplimiento, a pesar de que la educación física se ha considerado una piedra angular para desarrollar intervenciones de componentes múltiples.

2.15. Propuesta de estándares de la calidad de la educación física

Tomando en cuenta que la educación física es parte del plan de estudios, su calidad debe juzgarse únicamente por si los estudiantes han aprendido y se han beneficiado de ella y en qué medida. En ese sentido se propone la adopción de los estándares tales como los desarrollados por la NASPE (2004) que implican estándares de aprendizaje de los estudiantes que especifican características tanto conceptuales como de comportamiento que una persona con educación física debe poseer para el desarrollo y el mantenimiento de la salud y para el disfrute de un estilo de vida saludable y físicamente activo.

Estándar 1: Demostrar la capacidad de las habilidades motoras y los patrones de movimiento necesarios para realizar diversas actividades deportivas.

Estándar 2: Demostrar comprensión de los conceptos, principios, estrategias y tácticas deportivas aplicables al aprendizaje y desempeño de actividades deportivas.

Estándar 3: Participar en actividades deportivas con regularidad.

Estándar 4: Alcanzar y mantener un cierto nivel de aptitud física para mejorar la salud.

Estándar 5: Demostrar un comportamiento personal y social responsable y respetarse a sí mismo y a los demás en el entorno de las actividades deportivas.

Estándar 6: Valorar la salud, el disfrute, el desafío, la autoexpresión y / o la interacción social de la actividad física.

2.16. Estándares para el aprendizaje profesional

Comunidades de aprendizaje:

El aprendizaje profesional que mejora la eficiencia y los resultados de los educadores para todos los estudiantes se lleva a cabo en una comunidad de aprendizaje que está comprometida con la mejora continua, la responsabilidad colectiva y los objetivos consistentes.

Liderazgo:

El aprendizaje profesional que aumenta la eficacia y los resultados de los educadores para todos los estudiantes requiere líderes hábiles que desarrollen capacidades, defiendan y creen sistemas de apoyo para el aprendizaje profesional.

Recursos:

En el aprendizaje profesional para mejorar la eficacia y los resultados de los educadores frente a los estudiantes se requieren líderes que prioricen, monitoreen y coordinen y desarrollen capacidades y recursos para el aprendizaje del educador.

Datos:

El aprendizaje profesional que aumenta la efectividad del educador y los resultados para todos los estudiantes utilizan varias fuentes y tipos de datos de estudiantes, educadores y sistemas para planificar, evaluar y evaluar el aprendizaje profesional.

Diseños de aprendizaje:

En los aprendizajes profesionales que mejoran la efectividad de los educadores y los resultados para que todos los estudiantes integren teorías, investigaciones y modelos de aprendizaje humano para lograr los resultados esperados.

Implementación:

El aprendizaje profesional que aumenta la efectividad del educador y los resultados para todos los estudiantes apliquen una investigación de cambio y poder brindar apoyo para implementar del aprendizaje profesional para el cambio a largo plazo.

Resultados:

El aprendizaje

2.17. Características de un programa de desarrollo profesional de alta calidad.

- Es sostenido, intensivo y centrado en el contenido para tener un impacto positivo y duradero en la instrucción en el aula y el desempeño de los maestros.

- Está alineado y directamente relacionado con los estándares estatales de contenido académico, los estándares de rendimiento estudiantil y las evaluaciones.
- Mejora y aumenta el conocimiento de los profesores sobre las materias que enseñan.
- Impulsa la comprensión de los maestros sobre estrategias de instrucción efectivas fundadas en investigaciones científicas.
- Se evalúa periódicamente para determinar los efectos sobre la eficacia de los maestros y el rendimiento de los estudiantes. Formación en servicio intensiva y enfocada.

CONCLUSIONES

- Primero. Las investigaciones respaldan el uso de plataformas para mejorar la calidad de la instrucción de actividad física en educación escolar.
- Segundo. Planes de estudios especializados, tales como el Plan SPARK, han demostrado la capacidad de mejorar los niveles de actividad de los estudiantes, aumentar la cantidad de minutos de actividad física vigorosa o de intensidad moderada para los estudiantes y proporcionar un cambio sostenible y positivo (Myers-Schieffer y Thomas, 2012).
- Tercero Las investigaciones encontraron que los estudiantes se mostraron positivos sobre planes de estudios específicos. Esto es gratificante porque uno de sus objetivos era generar sentimientos positivos en los estudiantes hacia la actividad física

RECOMENDACIONES

- Hay la necesidad de un esfuerzo continuo para capacitar a los especialistas en educación física y la necesidad de que las escuelas continúen empleándolos como la fuerza docente principal que diseña e implementa programas de educación física que mejoran la salud en la mayor medida posible.
- Enseñar educación física a los niños de manera eficaz y segura requiere conocimientos específicos sobre los niños y su desarrollo físico / mental.
- Evaluar los programas de educación docente de educación física en todo el país. La ola actual de esfuerzos para frenar la inactividad física entre los estudiantes ha comenzado a influir en los programas de formación docente.

REFERENCIAS CITADAS

- AAHPERD (2011). *Alianza Americana para la Salud, Educación Física, Recreación y Danza*. Informe de la encuesta del Programa Integral de Actividad Física Escolar (CSPAP) de 2011. Reston, VA: AAHPERD.
- AAHPERD. (2012). *Movámonos en la escuela*. www.aahperd.org/letsmoveinschool (consultado el 15 de abril de 2012).
- ACS (Sociedad Estadounidense del Cáncer) CAN (Red de Acción contra el Cáncer), ADA (Asociación Estadounidense de Diabetes) y AHA (Asociación Estadounidense del Corazón). (2012). *Educación física en las escuelas: tanto la calidad como la cantidad son importantes: Declaración sobre educación física de la Sociedad Estadounidense del Cáncer y la Red de Acción contra el Cáncer (ACS CAN), la Asociación Estadounidense de Diabetes (ADA) y la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA)*. Dallas, TX: AHA.
- Bassett, D. R., E. C. Fitzhugh, G. W. Heath, P. C. Erwin, G. M. Frederick, D. L. Wolff, W. A. Welch y A. B. Stout. (2013). *Gastos de energía estimados para políticas escolares y vida activa*. *Revista estadounidense de medicina preventiva* 44 (2): 108-113.
- Bastos, A.; González, R.; Molinero, O. y Salguero del Valle, A. (2005). *Obesidad, nutrición y actividad física*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y Deporte* 1. [En línea]: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista18/artobesidad11.htm>.
- Brenes, Haydée(1996) *interacción entre actividad física y alimentación saludable*. Guías de alimentación: lineamientos metodológicos y criterios técnicos. INCAP/Universidad de Costa Rica. Costa Rica.
- Castelli, D. M. y J. A. Valley. (2007). *La relación de la aptitud física y la competencia motora con la actividad física*. *Revista de Enseñanza en Educación Física* 26 (4): 358-374.

- Castelli, D. y J. E. Rink. (2003). *Una comparación de programas de educación física secundaria de alto y bajo rendimiento*. Revista de Enseñanza en Educación Física 22 (5): 512.
- Cintra (2011) Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 159, agosto de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- Corbin, C. B. (2002). *Actividad física para todos: lo que todo educador físico debe saber sobre la promoción de la actividad física durante toda la vida*. Revista de enseñanza en educación física 21 (2): 128-144.
- Corbin, C. B., y Pangrazi, R. P. (2003). Guidelines for appropriate physical activity for elementary school children: 2003 update. Reston, VA: NASPE Publications. Council on Physical Education for Children (COPEC). (1998). *Physical Activity for Children: A Statement of Guidelines*. Reston, Virginia.
- Dunn, A. L.; Andersen, R. E. y Jakicic, J. M. (1998). Lifestyles physical activity interventions. History, short - and long- term effects, and recommendations. *American Journal of Preventive Medicine* (15), 398-412.
- European Commission. (2004). The citizens of the European Union and Sport. Special Eurobarometer. Bruselas: Directorate General Education and Culture.
- Fishman, B. J., R. W. Marx, S. Best y R. T. Tal. (2003). *Vincular el aprendizaje de maestros y estudiantes para mejorar el desarrollo profesional en la reforma sistémica*. Docencia y formación de profesores 19 (6): 643-658.
- Healthy People (2020): *Objetivos de actividad física*. <http://www.healthypeople.gov/2020/topicsobjectives2020/overview.aspx?topicid=33> (consultado el 14 de marzo de 2013).
- Instituto de Medicina (2012), en su informe Accelerating Progress in Obesity Prevention: Solving the Weight of the Nation
- Keogh, J., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., Gillis, D. (2009). Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17(1)
- Logsdon, B., K. Barrett y B. Logsdon. (1984). *Movimiento: el contenido de la educación física*. Educación física para niños 295-355.

- Malina, R. M., y Bouchard, C. (1991). Somatic growth. En R. M. Malina y C. Bouchard (Eds.), *Growth, maturation, and physical activity* (pp. 39-64), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Meneses, M. (1996): El ejercicio físico y la salud. En: *Revista Costarricense de Salud pública*, 8:23-31,1996.
- Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años. Ginebra: Organización Mundial de la Salud/Organización Panamericana de la Salud, 2019. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51805>
- Pate, R. R., J. A. Mitchell, W. Byun y M. Dowda. (2011). Comportamiento sedentario en la juventud. *British Journal of Sports Medicine* 45 (11): 906-913.
- Plan Nacional de Actividad Física. (2010). *Plan Nacional de Actividad Física*. Columbia, SC: El Plan Nacional de Actividad Física. <http://www.nationalactivityplan.org> (consultado el 1 de febrero de 2013).
- Vidarte, Jose (2011) en su libro de Educación Física. Ph.D en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Autónoma de Manizales. Colombia.

Planes de participación en actividad física para fortalecer la salud en estudiantes de educación secundaria.

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

15%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	dspace.uib.es Fuente de Internet	2%
3	www.congresoderechoeducativo.unach.mx Fuente de Internet	2%
4	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	www.unprg.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	1%
7	www.euroinnova.com.ar Fuente de Internet	1%
8	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%



9	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	1 %
10	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	www.ncbi.nlm.nih.gov Fuente de Internet	1 %
12	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	repositorio.untumbes.edu.pe:8080 Fuente de Internet	1 %
14	www.icsspe.org Fuente de Internet	1 %
15	Submitted to Universidad Tecnologica del Peru Trabajo del estudiante	1 %
16	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
17	www4.hcdn.gob.ar Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.uam.es Fuente de Internet	<1 %
19	milunesco.unaoc.org Fuente de Internet	<1 %

20	Submitted to Universidad de Sevilla Trabajo del estudiante	<1 %
21	epdf.pub Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080 Fuente de Internet	<1 %
23	www.diabetesmellitus.mx Fuente de Internet	<1 %
24	Ayda Garnica Fandiño, Daniel Oliveros Wilches. "LA RESPONSABILIDAD SOCIAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA MOTIVACIÓN A UNA VIDA FÍSICAMENTE ACTIVA Y SALUDABLE.", Revista digital: Actividad Física y Deporte, 2018 Publicación	<1 %
25	Submitted to Universidad Nacional de Colombia Trabajo del estudiante	<1 %
26	brainly.lat Fuente de Internet	<1 %
27	www.thefreelibrary.com Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to 88061 Trabajo del estudiante	<1 %
29	Submitted to Universidad de Pamplona Trabajo del estudiante	<1 %

		<1 %
30	Submitted to Universidad de Ciencias y Humanidades Trabajo del estudiante	<1 %
31	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
32	lat-soluciones.com Fuente de Internet	<1 %
33	www.kinesis.com.co Fuente de Internet	<1 %
34	www.revistacomunicar.com Fuente de Internet	<1 %
35	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.