

UNIVERSIDAD NACIONAL TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**La importancia de la educación física en la calidad de vida en los
estudiantes**

Trabajo Académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor

Gilbert Edinson Quevedo Patiño

Jauja – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La importancia de la educación física en la calidad de vida en los estudiantes

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

Dr. Ana Maria Javier Alva (miembro)

Jauja – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**La importancia de la educación física en la calidad de vida en los
estudiantes**

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

Gilbert Edinson Quevedo Patiño. (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Asesor)

Jauja – Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jauja, a veinticinco días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Escuelas del Futuro, 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. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, 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: *“La importancia de la educación física en la calidad de vida en los estudiantes”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **QUEVEDO PATIÑO, GILBERT EDINSON**.

A las once horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16.

Por tanto, **QUEVEDO PATIÑO, GILBERT EDINSON**, 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 doce horas el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Figuerola Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

La importancia de la educación física en la calidad de vida en los estudiantes

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.untumbes.edu.pe

Fuente de Internet

4%

2

repositorio.uct.edu.pe

Fuente de Internet

3%

3

ludicaydeporte.jimdofree.com

Fuente de Internet

3%

4

hdl.handle.net

Fuente de Internet

2%

5

repositorio.utc.edu.ec

Fuente de Internet

1%

6

Bautista Hidalgo Yolitzma Isabel. "Los hábitos saludables en alumnos entre 9-12 años el caso de la Escuela Primaria Estado de Michoacan", TESIUNAM, 2006

Publicación

1%

7

repositorio.unsa.edu.pe

Fuente de Internet

1%

repositorio.espe.edu.ec

8	Fuente de Internet	1 %
9	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
10	Gómez Soto María Estela. "La práctica docente de la educación física en el contexto de la educación especial y la educación inclusiva", TESIUNAM, 2021 Publicación	<1 %
11	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.ujcm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad Nacional Mayor de San Marcos Trabajo del estudiante	<1 %
14	hera.ugr.es Fuente de Internet	<1 %
15	es.wikipedia.org Fuente de Internet	<1 %
16	dadun.unav.edu Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

www.scribd.com

18	Fuente de Internet	<1 %
19	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
20	www.plancuscatlan.com Fuente de Internet	<1 %
21	Flores Vega Antonia. "El aprendizaje acelerado y significativo alternativas didácticas para formar instructores del deporte de karate do de la organización Urakawa", TESIUNAM, 2007 Publicación	<1 %
22	tesis.ipn.mx Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.

Asesor.

DEDICATORIA

En primer lugar a Dios, que con el amor grande e infinito que tiene me dio la vida y los instrumentos educativos para ser feliz con el logro de mis anhelos de servir a Dios a través de mis actos y labores profesionales.

INDICE

DEDICATORIA.....	8
ÍNDICE.....	9
RESUMEN.....	11
ABSTRACT.....	12
INTRODUCCIÓN.....	13
CAPITULO I.....	16
LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES.....	16
1.1.- Antecedentes de Estudio:	16
1.1.1.- Antecedentes Nacionales:	16
1.1.2.-Antecedentes Internacionales:	18
1.2.-Educar:	19
CAPÍTULO II.....	21
IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.	21
2.1.-Educación Física:	21
2.2-la Educación Física y la Escuela:.....	22
2.3.-Importancia de la Educación Física en las instituciones educativas:	23
2.4.-Preparación Física:	24
2.5.- Desarrollo Didáctico de la Educación Física:	25
2.6.-Beneficios de la Educación Física en los Estudiantes:	25
CAPÍTULO II.....	27
CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES.....	27
3.1.-Estilo de vida en la Escuela:	28

3.2.-Calidad de vida y su importancia:	29
CAPÍTULO III	31
ACTIVIDADES FÍSICA PARA LOS ESTUDIANTES	31
CONCLUSIONES.....	32
RECOMENDACIONES.....	33

RESUMEN

En este trabajo académico que está titulado: La Importancia de la Educación Física en la Calidad de Vida en los Estudiantes, motivando su relevancia porque las instituciones educativas destinan un tiempo para la Educación Física, formando individuos que sean libres, saludables, gozando de buena calidad de vida, un buen nivel de salud, desarrollando su competencias, capacidades y habilidades físicas básicas. Toda la vida, desde la infancia, se debe realizar ejercicios y actividades lúdicas, actividad física, es necesario para llevar y mantener una vida sana. Se presentan enfermedades, en muchos niños, jóvenes y adultos por la falta de actividad física, ya que es parte fundamental y muy esencial para la mente y el cuerpo de los estudiantes, por lo abordado el objetivo general es: puede demostrar que tan importante es la educación física en los estudiantes y los dos objetivos específicos: explicar que beneficios da la educación física en los estudiantes y sugerir actividades físicas para los estudiantes.

Palabras clave: Educación física, actividad, salud

ABSTRACT

The present academic work entitled The Importance of Physical Education in the Quality of in studentes, motivatng its relevance because Educational institutions allocate time for Physical Education, forming free, healthy individuals, enjoying quality of life, Good health, developing their basic physical skills, abilities and skills. All your life, from chidhood, you should perform exercises, 'physical activity es necessary to maintain a healthy life. Diseases occur in children, youth and adults due to lack of physical activity, since it is a fundamental part for the Mind and body of students, so the general objective: to demonstrate the importance of physical Education for students

Keywords: Physical Education, activity health.

INTRODUCCIÓN

Importancia de la Educación Física en la Calidad de Vida en los Educandos, es necesario conocer como es tan importante la educación física al igual que las otras áreas educativas que se imparten en el currículo educativo, las actividades físicas deportivas, dan un aporte significativo al desarrollo armónico en diferentes etapas de su vida y su formación integra de los estudiantes, permitiéndoles adquisición la capacidad del movimiento, el esfuerzo, y la superación, cognoscitiva, afectiva, valores y motricidad, habilidades, socialización, hábitos de acuerdo a sus intereses y necesidades.

Según (Orihuela LL, 2020) “Comprendemos que el ejercicio físico es la combinación de movimiento más ampliación.”

El ser humano realiza movimientos desde el vientre materno, allí se encuentra, inmerso en agua, realizando movimientos. Posteriormente sus movimientos son voluntarios y libremente que van a fortalecer su desarrollo integral, como sus músculos y la salud.

La Educación Física, es una disciplina en la que se ve relacionada con el uso total del cuerpo se considera como un proceso pedagógico que crea condiciones para el desarrollo del cuerpo y las necesidades de aprendizajes, pedagógicamente permite la formación integral de los individuos, por lo que es necesario el aprendizaje de la educación física.

Actualmente en el Perú tenemos pocos docentes especializados en educación física, para cubrir las necesidades educativas en esta área, motivando el encargo de las clases a docentes sin la especialización correspondiente.

Considerando importante que las instituciones educativas seleccionen docentes comprometidos y especialistas que den una excelente enseñanza de la educación física para los

educandos en los diferentes niveles educativos y así tener alumnos desarrollando diferentes disciplinas deportivas.

Por lo que en este trabajo académico es necesario conocer ¿Cuál es lo importante de la educación física en cada estudiante? y ¿Cómo explicaría muchos de los beneficios de la educación física en los estudiantes? y ¿Qué actividad física sugeriría para los estudiantes?

Considerándose los consiguientes objetivos:

Objetivo General:

Demostrar la importancia, de la educación física en los estudiantes.

Objetivos Específicos:

- Explicar cada beneficio de la educación física, en los estudiantes
- Sugerir actividad física para los estudiantes.

En el capítulo I, se ha tenido en cuenta los antecedentes nacionales y los internacionales que dan relevancia a la presente investigación.

En el Capítulo II, se considerado: lo importante de la educación física, el concepto de la educación física.

En el capítulo III, se ha hecho una reflexión sobre la calidad de vida en los estudiantes.

En el capítulo IV, se ha tratado sobre las actividades físicas para los estudiantes

En este presente trabajo académico se realizó una investigación considerada básica, utilizándose un método que es el descriptivo, dejando la oportunidad de continuar con la investigación para lograr más aportes al tema.

En las conclusiones, tenemos Lo importante que es la educación física, en los estudiantes tiene relación, con salud integral y la buena calidad de vida de los estudiantes, potencia la psicomotricidad, vinculando el crecimiento integral, de todas y cada una de las habilidades motoras, sus aprendizajes en los estudiantes, desarrollando, las habilidades específicas de diferentes disciplinas deportivas, consolidando las reacciones de unidad y cooperación e interés, disfrute, respeto se deben practicar en las actividades de deporte y de acuerdo a la edad de los estudiantes.

En las recomendaciones para los estudiantes, realizar ejercicios físicos desde la infancia al aire libre y seleccionar los ejercicios físicos de adecuados de acuerdo a la edad; para todos los padres de familia y docentes deben supervisar a cada estudiante que realicen ejercicios a diario, para que se les haga hábitos personales, las que deben incrementarse gradualmente.

Las actividades grupales se fomentarán en la edad escolar porque es fundamental para la buena salud social y además la salud emocional de todos y cada uno de los estudiantes

Permitirles mantener hábitos e integrarse a la vida diaria, sin imponerles y sacrificios de hábitos saludables en los estudiantes.

Finalizando con las referencias bibliográficas de revistas, tesis, monografías, libros etc.

Expresando mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Tumbes por haber otorgado la pertinencia a los docentes de educarse en una segunda especialidad y específicamente segunda especialidad en educación física.

CAPÍTULO I

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES

1.1.- Antecedentes de Estudio:

1.1.1.- Antecedentes Nacionales:

(Pajuelo C, 2018) Esta investigación se realizó, en Yungay – Ancash, se encuentran cuatro capítulos, en el capítulo I, se está considerando el título de la monografía, la descripción del tema, todo el planteamiento de los objetivos y la justificación e importancia del estudio.

En el capítulo II. que es el cuerpo de la monografía, este contiene lo que viene a ser la temática, por medio del marco teórico conceptual.

Capítulo III, se encarga de las conclusiones.

En el capítulo IV contiene todas las recomendaciones necesarias para la aplicación, finalizando con las referencias bibliográficas.

Considerando los objetivos:

Objetivo General:

Describir la importancia de la actividad física en la calidad de vida de los estudiantes de nivel secundario, en Yungay-Ancash- 2017,

Objetivos Específicos:

Identificar qué beneficios hay en la educación física para los estudiantes de secundaria.

Describir, los componentes principales, de la actividad física para la contribución y en que repercute en la mejora de la calidad de vida de estudiantes.

Importancia y Justificación del estudio menciona que según OMS la deficiencia de que se realice actividad física trae como principal problema desbalances en la salud de

las personas, siendo esto confirmado porque según los estudios es el cuarto factor, de mortalidad en el Perú: según todos los datos que estiman estadísticamente un 6% de fallecimientos anuales por la no practica de actividad física

(Ponce V, 2018) la presente investigación doctoral se tipo experimental y explicativa, se realizó en la I.E. Sebastián Barranca, Camaná del departamento de Arequipa. Consta de tres capítulos, con los objetivos:

Objetivo general: Ejecutar mediante un Programa que sea de intervención de la Educación Física, para mejorar la Salud en estudiantes de la I.E. Sebastián Barranca de Camaná_Arequipa 2016.

Objetivos Específicos: Medir como se encuentran las prácticas de salud de los estudiantes de secundaria mucho antes de poner en marcha el programa que es de intervención de a educación física la dar una mejora en la salud integral de los educandos.

Medir como se desarrolló las creencias en la salud integral de todos los estudiantes de secundaria después de que aplicó el programa, de intervención, de educación física, para mejorar la salud integral en cada estudiante participe.

Hacer una comparación de como fue el inicio y como fue el final después de ejecutar la aplicación, del programa de Intervención de educación Física, Para la Salud.

Fijar cada factor que es contextual en la salud integra de cada estudiante de nivel secundario.

Concluye que, las prácticas, en salud integral de los estudiantes de secundaria antes de que se ejecutara el programa, de intervención de educación física, para la mejora de la salud integral, en los estudiantes exhibe en un consolidado de un 4.3% perteneciente a poco saludable, el 89.1% considerado saludable y el 6.6% se presenta como muy saludable.

Que las convicciones en la salud integral de cada estudiante de nivel secundario posterior a la aplicación del programa, de intervención de educación física, para mejorar la salud en estudiantes de nivel secundario muestra un consolidado del 1.3% de estudiantes tiene una muy baja presencia de creer que es desfavorable en la salud; el 72.8% presenta una muy alta presencia de creer que favorece a la salud y un 25% cree que es altamente favorable con lo que se considera afirmativa la hipótesis que se planteó

Haciendo una comparación del porcentaje antes de que se aplicara el programa se presentaba un 6.6% que era muy saludable y con el fin del programa estos niveles se incrementaron a un 25.9% quedando la hipótesis que se planteó efectivamente corroborada.

Cada factor contextual presentes en la salud de los estudiantes de nivel secundario en el consolidado se puede apreciar la presencia de un 66.7% y una gran ausencia de un 33.3% datos que están reflejando la calidad en las que son dadas todas las condiciones, socioeconómicas de la población de estudio. Con lo que se sugiere.

1.1.2.-Antecedentes Internacionales:

(Yugcha C, 2015) Investigación realizada en la escuela: Eugenio Espejo-Diez de Agosto, de Guaytacama, del Cantón Latacunga. Es una investigación del tipo descriptivo, con métodos que se consideran adecuados: -método inductivo, -método deductivo, -método analítico y finalmente método empírico, con fichas de observación que sirvieron para la elaboración de una guía de ejercicios en los cuales se puede mejorar de manera considerable la calidad en la vida de las personas.

Establecer una guía, de ejercicios que incentiven a los pequeños de la escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto” a realizar actividades físicas, para que se pueda mejorar el estilo de vida llevado.

Objetivos Específicos:

Relacionar a los niños(as) de los grados de quinto y séptimo de educación básica en la importante que es practicar educación física.

Poner en práctica la guía para involucrar a los estudiantes a realizar ejercicios de manera inalterable con el hecho de mejorar y conservar una buena salud.

Evaluar cada experiencia vivida por los niños y niñas teniendo muy presente las capacidades y sus limitantes de cada uno.

Tiene tres capítulos

El capítulo I: se compone por el marco conceptual, que se encuentran todos los conceptos que se usaran en la investigación.

El capítulo II: se encuentran los antecedentes, de la I.E., los análisis y cada interpretación de estos según resultados que se han obtenido. Encuestas realizadas a los docentes y todas las fichas de evaluación de los educandos de la Escuela Eugenio “Espejo-Diez de Agosto”.

En el capítulo III: se conforma por el diseño de la propuesta, conjuntamente con eso tiene los objetivos, resultados, conclusiones y las respectivas recomendaciones.

La presente investigación, del trabajo académico es una Investigación que se considera básica y el método que se ha utilizado es el método descriptivo de modo exploratorio, ya que aún hay mucho campo que recorrer e investigar.

Los materiales utilizados en esta investigación han sido fuentes electrónicas como físicas, así así diversas tesis, libros, revistas, etc.,

1.2.-Educar:

(MINEDU;, 2016) La educación es el camino por el cual se acompaña a una o varias personas en la creación de estructuras propias e internas, cognitivas y socioemocionales, para que así puedan alcanzar el máximo nivel de sus potencialidades.

Al mismo tiempo, es una forma muy útil de incluir a las personas en esta sociedad como todos los ciudadanos que cumplen cabalmente con sus responsabilidades y, sobre todo, ejercen plenamente sus derechos con el respeto que merece la gran diversidad de personas e identidades ambientales. Hasta hace unas cuatro décadas, la educación incluía algunos conocimientos rudimentarios de la humanidad, al menos la lectura, la escritura y los elementos básicos de las ciencias, las matemáticas y la educación cívica, basados en el conocimiento de las leyes más importantes del país. y un enfoque superficial en las habilidades de varios campos.

Educación frente a la realidad, es un proceso social que forma al individuo mediante un proceso activo en etapas, que prepara al individuo para enfrentar el mundo real de modo consciente, equilibrado, eficiente, y para interactuar como ciudadano responsable dentro de ella.

Se educa al ser humano desde que nace en su ambiente familiar, al respecto muchos estudiosos dan sus opiniones, es así que tenemos 184 definiciones, partiendo del verbo latino educere y educare “conducir fuera de” “extraer de dentro hacia afuera”, desde aquel desarrollo de sus principales potencialidades del individuo, esto configura al sujeto individual y único. Ya que la terminología educare se relaciona con criar y alimentar que es instruir, guiar orientar al individuo, mediante la trasmisión de determinados conceptos culturales con la inserción al individuo en la sociedad.

CAPÍTULO II

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

2.1.-Educación Física:

La educación física es un campo relacionado con el uso de todo el cuerpo y la educación integral de cada persona a través de medios que utilizan la recreación y la iniciación deportiva. Es una de las áreas del currículo en el sistema educativo peruano que orienta e impone disciplina en los estudiantes a través de las clases de educación física para promover su desarrollo integral y el logro de una buena salud con el bienestar integral de sus estudiantes.

El fundamento del campo de la educación física radica en el desarrollo de las denominadas habilidades físicas y motrices, y estos dos factores facilitan la formación de manera general y holística de los estudiantes en cada una de sus habilidades físicas, cognitivas y motrices. Como resultado, les influye para que den gran importancia al aprendizaje motor y físico. Para los estudiantes, el desarrollo del trabajo de Educación Física se vuelve interdisciplinario con otros campos.

El 04 de noviembre de 204 , con la ratificación en la 38ª Conferencia de la UNESCO en París (Francia) el 18 de noviembre de 2015, se legalizó la Carta Internacional para la Educación Física y el Deporte que contiene 12 artículos.

Artículo 1 La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental de toda persona.

Los Valores y Beneficios del Deporte:

Artículo 2.- establece que la educación física, especialmente la actividad física y el deporte, pueden traer múltiples beneficios a los individuos, las comunidades y la sociedad en su conjunto.

Artículo 11.- Establece que la educación física, al igual que la actividad física y el deporte, juega un papel fundamental en el logro de los fines relacionados con el desarrollo, la paz y todas las situaciones profesionales. Para conflictos y desastres.

Principios de Calidad y Ética.

Artículo

- establece que los programas de educación física, actividad física y deportes deben ser atendidos de por vida.

Artículo 5.- Los interesados deben prestar atención no sólo a la actividad económica sino también a la sostenibilidad social y ambiental.

Artículo 6 La investigación y los datos empíricos y la evaluación se consideran componentes muy necesarios del desarrollo de la educación física y el deporte.

Artículo 7 Todas las actividades educativas, formativas y administrativas relacionadas con la educación física, la actividad física y el deporte serán supervisadas por profesionales altamente calificados.

Artículo 8.- Es muy importante que la educación física, la actividad física y el deporte cuenten con un espacio óptimo para su práctica.

Artículo 9 Seguridad y gestión de riesgos con las condiciones necesarias para una oferta de calidad.

Artículo 10.- La protección y promoción de la integridad y los valores éticos de la educación física, la actividad física y el deporte deben ser de gran preocupación para todos.

Roles y sus diferentes actores:

Artículo 3.- Todas las partes con un interés claro deben participar en el desarrollo de una visión estratégica que defina opciones y prioridades relacionadas con la política.

Artículo 12 La cooperación internacional es un requisito previo para ampliar el alcance y el impacto de la educación física, la actividad física y el deporte.

La primera carta de 1991 establece que "la práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental de toda persona".

2.2.-la Educación Física y la Escuela:

Los estudiantes dedican poco tiempo a la actividad física en estos tiempos que esta la pandemia es más han postergado mucho las actividades físicas.

Según (Espinosa M, 2020) La evidencia de que la educación física se considera adecuada es que la capacidad de comprender al bebé y atender todas sus necesidades e intereses es característica de esta disciplina mencionada, pero me gustaría enfatizar la importancia de los conceptos. El objetivo específico o principal de la educación física. todavía se centra en las habilidades, los diferentes métodos e intereses de los estudiantes, y la constancia constante durante el período de formación. Se supone que la actividad física y el deporte van de la mano.

En las instituciones educativas de acuerdo al currículo se programan en el curso de educación física clases teóricas y prácticas de la educación física, en las que es necesario concientizar a los estudiantes y a todos los agentes educativos sobre lo importante y beneficioso que es la educación física desde el nivel inicial, en las clases se fomentaran hábitos, de actividad física duraderos para toda la vida. Además, se programarán actividades que estimulen los deportes como competencias de carreras, natación, salto alto, salto largo etc., así se desarrollarán habilidades específicas en los alumnos y se les brindara oportunidades para fortalecerlos en determinadas disciplinas deportivas y puedan participar en las competencias con éxito. En la actualidad, antes de pandemia Covid-19, algunos padres escogían en que institución educativa los alumnos sobresalen en los juegos olímpicos para matricular a sus hijos, también hay academias deportivas que preparan a los niños(as), los adolescentes, los jóvenes y adultos, unas son de natación, fútbol, básquet, gimnasia, yoga, danzas y otras. Todas estas academias quedaron en suspenso por el aislamiento social y ahora ya se están abriendo, pero siempre con las medidas necesarias para evitar contagios, con las vacunas, se espera que se fortalezcan más las actividades deportivas, por otro lado, tenemos que las clases virtuales sean más efectivas y estén dirigidas a incentivar las actividades físicas.

2.3.-Importancia de la Educación Física en las instituciones educativas:

Según (CJUNO Ch, 2017) El planteamiento de Elaín Cuesta (s/a) es tomado en consideración al intentar enfatizar el papel de la educación física en cualquier sistema educativo. Entre las actividades humanas que más contribuyen al desarrollo polifacético

del individuo se encuentran las relacionadas con la educación física. A través de ellos, los niños, niñas, adolescentes y jóvenes comienzan a desarrollar habilidades hasta ahora desconocidas: motrices, psicológicas y, sobre todo, psicosociales. Estas habilidades, además de mantenerse en forma, mejoran la cultura del ejercicio y hacen que la vida sea bella y significativa, un entorno todo en uno que estimula la mayor movilización de cada tema y su adecuada implementación en la sociedad.

En el sistema educativo del Perú, se toma en cuenta a la educación física como asignatura más, que forma parte del currículo educativo y está en todos los niveles de enseñanza desde el nivel inicial, primario, secundario y universitario. Fomentándose competencias de actividades deportivas con estímulos, estos eventos se realizan inicialmente en forma interna en las instituciones educativas luego se organizan eventos deportivos interinstitucionales en la localidad, luego la participación es regional hasta llegar a nivel nacional e internacional hasta llegar a los juegos olímpicos mundiales, el Perú ha participado, en el año 1,936 se reconoció su participación desde entonces ha continuado participando de los Juegos Olímpicos Panamericanos, el Perú fue sede en el 2018.

2.4.-Preparación Física:

Según (Macedo V, 2020) Este es un proceso dirigido a fortalecer órganos y sistemas, aumentando su capacidad funcional y desarrollando habilidades motoras. Fuerza, velocidad, resistencia, agilidad. La preparación física tiene su punto de partida principalmente en el desarrollo individual y busca formar una base importante para la motricidad condicionada y la coordinación, posibilitando el desarrollo y buen potencial de aprendizaje de cada técnica y forma táctica.

En Educación física se considera la preparación, como un sistema de actividades físicas que realizan los estudiantes como los ejercicios con determinada intención, puede ser preparar a los alumnos para la competencia de: carreras, preparar o estrenar salto alto,

para jugar fútbol, vóley, natación, tenis y otros deportes. Durante esta etapa se fortalece las cualidades motoras (fina y gruesa).

2.5.- Desarrollo Didáctico de la Educación Física:

La educación física es desarrollar relación y conocimientos básicos, aprendizajes, métodos, reacciones, persistencias emocionales, ciudadanía activa.

Según (Castillo V & Ferrer R, 2019) El desarrollo didáctico tiene lugar en el marco de la relación profesor-alumno. Este es un proceso íntimo para establecer mecanismos educativos específicos para la enseñanza y el aprendizaje. Comprender que los humanos son depositarios de varios movimientos de comunicación.

Además de enseñar educación física, esto se relaciona con el aprendizaje de actividades esenciales o relacionadas dentro de la materia. Estas guías y guías de decisiones permiten diferentes tipos de intervenciones y encarnan la educación física.

Considerándose así que por medio del desarrollo didáctico la educación física se potencia con la concreción de la enseñanza-aprendizaje, en la escuela ya que la práctica de ejercicios físicos con intencionalidad y significancia, para la realización de diferentes deportes como la gimnasia rítmica, el básquet, el fútbol, la natación, las carreras, los saltos, el tenis y otros, disciplinas deportivas que fortalecen la las habilidades, las interacciones, la salud del cuerpo y emocional de los estudiantes.

Por lo que didáctica, es la rama de la pedagogía y estudia los pasos de aprendizaje y enseñanza, mostrando resultados inmediatos porque ayuda a los alumnos a reconocerse, comprenderse, para facilitársele las acciones de formación personal a través de las interacciones de alumnos/as y profesores

2.6.-Los beneficios de la Educación Física en los Estudiantes:

según (Espinoza M, 2020) Los beneficios físicos se destacan a diario en la mayoría de los medios de información, y la actividad física continua combinada con una

dieta equilibrada puede ayudar a regular el peso y prevenir la obesidad tanto en bebés como en adultos, y también se ha demostrado que contribuye significativamente a la prevención de enfermedades biodegenerativas. : Aterosclerosis, que está estrechamente asociada con la enfermedad cardiovascular.

Sin embargo, es en el campo de la educación donde tenemos la mayor oportunidad de hacer cambios positivos en la vida modificando y fortaleciendo los valores de los escolares como el estilo de vida, la salud, el medio ambiente y sobre todo los deberes y derechos de personas y comunidades.

En las instituciones educativas se está fortaleciendo las actividades físicas a través del curso de educación física, para beneficiar a los educandos con una programación específicamente para fortalecer las habilidades motoras, cognitivas y socioemocionales con practica de valores , potenciándose el desarrollo integro de los estudiantes, es por eso que se debe estimular las actividades físicas desde temprana edad del estudiante, permitiéndoseles aprovechar el tiempo libre con actividades físicas a través de juegos motores al aire libre así gozaran de un bienestar gozando de buena salud. En estos tiempos que se está viviendo en confinamiento por la pandemia Covid – 19. Los estudiantes reciben sus clase por vía virtual lo que motiva estar con una computadora, Tablet o celular y para su uso tiene que estar sentado, tiene poca actividad física, los juegos que más le atraen son virtuales por lo que es urgente aplicar un plan educativo de educación física que potencia las actividades físicas y superar el tiempo y preservar la salud del cuerpo y de la mente en los estudiantes ya que algunos estudiantes se tienen ahora obesidad han perdido o se postergado el hábito de hacer ejercicios a diario.

Fortalecer la actividad física es tener cambios positivos de vida, optimizándose el rendimiento escolar por las mejores conexiones entre neuronas mejorándose la capacidad cerebral, la autoestima mejorando el cuerpo, afectividad en los estudiantes es potenciar hábitos de vida como estudiantes interactuando en sociedad y en un ambiente sano, previniendo enfermedades cardio vasculares, la obesidad, enfermedades cardiorrespiratorias, y en los adultos se previene las enfermedades degenerativas como arterosclerosis.

CAPÍTULO III

CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES

En lo largo de toda la historia podemos conocer que las civilizaciones en el mundo siempre se han preocupado por el bienestar de los integrantes de comunidad por supervivencia para obtención de alimentos, diferentes motivos relacionaban la salud, con los ejercicios físicos es así como se realizaban competencias, como en la India, China, Esparta, Roma, Inglaterra, en Suiza, Alemania y otros. En Alemania Friedrich Ludwig Jan, en el siglo XIX, fue el creador del primer gimnasio para niños, sostenía que una mejor sociedad era aquella que había establecido los estándares para la fortaleza física y las habilidades. Es de conocimiento que en todas partes de alguna u otra forma en las comunidades ya tenían ideas sobre educación física y relacionaban con el desarrollo integro de cada ser humano, porque se fomentaba la formación de hábitos saludables habilidades motora y cognitivas, sentían bienestar físico y psicológico.

Es necesario tener en cuenta que nuestros estudiantes su calidad de vida, es conocer como están los estudiantes en sus diferentes aspectos como su salud en forma integral, su estado emocional, sus habilidades sociales, lo que dependerá en su rendimiento escolar, por lo cual se orienta al desarrollo del curso de la educación física, se estima que es muy importante fomentar desde los primeros años en los seres humanos, el hábito de realizar ejercicios físicos a diario “mente sana cuerpo sano”.

Según (Tantaleán O, 2019) menciona a Moreno y Ximénez (1996) afirma diciendo que calidad de vida es un concepto un tanto nuevo. Se empezó a usar a mediados de los 70 aproximadamente y se originó un gran interés por este concepto en los 80. Tiene como raíz principal el campo de la medicina y poco después fue el centro de la sociología, la psicología, iniciando una revolución y generando que se realicen estudios acerca del tema.

Por lo que necesario fortalecer las instituciones educativas, con los programas de educación física, fomentará los valores que contribuyen con la formación personal de cada alumno y su buena calidad de vida.

3.1.-Estilo de vida en la Escuela:

Es un decir común darle años a la vida y vida a los años, por lo que el estilo de vida que obedece a ciertos patrones de conducta que son peculiares de cada grupo social o de una persona que se identifica la manera de vivir, por lo que se relaciona el estilo de vida n forma global con elementos que favorecen los hábitos de saludables, es por ello que en las diferentes culturas se identifican por alguna cualidad propia de su comunidad como las danzas, los platos típicos de una determinada sociedad, así como se puede identificar las costumbres diferentes de la zona costera con la parte de la sierra y de la sierra y costa con las de la selva, por lo que encontramos muy claro que puede existir diferentes estilos de vida.

Según (Uriarte M & Vargas V, 2018) Dice que el la forma de vivir la que se define como: habito de todo individuo o sociedad lleva a satisfacer cada necesidad de los sujetos para apuntar a un mutuo acuerdo en bienestar y salud. Para la (OMS), los hábitos de vida es un conglomerado de formas de comportarse que se asocian con la salubridad detectable y estable en el individuo o la sociedad en general. El estilo de vida es la contestación de la relación entre las características propias del ser humano, la comunidad, la circunstancia de la economía y problema ambiental, en que habita las personas. Otras condiciones en la vida de la persona comprenden las normas del conocimiento, desarrollando único, que meditan la satisfacción de la persona procediendo de mera en el que se centre en riesgo.

Por lo mencionado, en la investigación de Uriarte M & Vargas V, se define como estilo de vida a los hábitos, normas de una determinada sociedad específica para

satisfacer sus necesidades básicas, relacionandolos con la salud de sus integrantes para lograr un adecuado binestar.

Reflexionando como tener un estilo de vida que sea saludable es necesario conocer y prevenir la enfermedades como aterosclerosis,HTA, etc y Ppsicológicas(situaciones depresivas, ansiedad .agresividad) que se presentan en determinadas zonas y edades, por lo que constantemente se hace de conocimiento la importancia de los ejercicios físicos, una adecuada alimentación (nutrición balanceada) y evitar drogas.sustancias toxicas, bebidas alcoholicas, las causantes de diversos problemas en la sociedad.

3.2.-Calidad de Vida y su Importancia:

Según (Cabello R, 2018), cita a Jimenes Tello y Esquerra (2011, p.107)”es una idea netamente humana que se encarga de relacionar el nivel de satisfacción en que se encuentra la persona con la condición física que posee, el estado emotivo, el ámbito familiar y social, así como cuales son sus gustos y aspiraciones de vida.

La buena calidad vida, consideramos que el ser humano desde que nace se le brinda calidad de vida, con atención, afecto, alimentación (lactancia, leche materna), lo continuara en su vida familiar, en la escuela y en sociedad, dándole sentido a la vida, es por ello que desde la escuela los niños(as) ya tienen idea de su proyecto de vida, el que en la escuela se le dará pautas para que ese proyecto de vida lo vaya incrementando ideales positivos hacia la vida, formando su personalidad con valores positivos, satisfacción, con respeto a la naturaleza, interactuando en el mundo con éxito, gozando de bienestar y felicidad. .

Según (Alor N, 2018) en la gran variedad de investigadores, en la cual se encuentra (Schalock R.L, 1996), habla de la calidad de vida que tiene mucha importancia, ya que es un concepto netamente aplicable en relación a mejorar en sociedad, pero principalmente a mejorar los servicios humanos. De tal manera se puede reutilizar para diferentes objetivos, entre las cuales podemos evaluar cada necesidad de las personas de los programas y que grado de satisfacción tienen, evaluación de resultados obtenidos del

programa y los servicios humanos, la orientación y la guía, la provisión de los servicios y la planeación de las políticas nacionales y sobre todo las políticas de ámbito internacional, que se concentren netamente en la población en general y en otros puntos más específicos, como las personas con alguna discapacidad.

La calidad de vida se relaciona el avance de las ciencias, especialmente con la medicina, es notorio que estándar promedio de vida de los humanos, se prolongue algo más en otros años, presentándose notoriamente aumento de enfermedades crónicas, tratamiento y sus efectos de una determinada enfermedad en los ámbitos de su vida, es así que existen programas y terapias para enfermos crónicos.

En educación es necesario potenciar estudios sobre la formación de manera integral de la persona con calidad de vida satisfactoria y mejora para los estudiantes poder darles una atención oportuna, así lograr en los estudiantes tendrán actitudes positivas frente a la vida, como: la espiritualidad, las aspiraciones personales, creatividad, el cumplimiento de las metas, el rendimiento escolar, el aspecto físico, desarrollo de habilidades, auto estima, en sus interacciones, familiares, escolares y sociales, satisfacción personal, bienestar y felicidad con calidad de vida.

CAPÍTULO IV

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LOS ESTUDIANTES

Para los estudiantes se debe programar actividades que puedan realizarlas de acuerdo a su edad, es conocido que actividad física es el ejercicio dinámico como parte de la rutina diaria fortalece la salud y evita muchas enfermedades, es así como tenemos tipos de actividad física:

Actividades relacionadas con el trabajo cardio muscular: (aeróbico), requieren de oxígeno utilizando el corazón y los pulmones, para realizar sus tareas requieren de usar grandes grupos musculares por periodos de tiempo. Es eficaz para la salud cognitiva

Actividades que se aplique el uso de fuerza y/o la firmeza de los músculos: desarrollándolos y fortaleciéndolos juntamente con los huesos. La fuerza de los músculos es netamente la capacidad que emplea el musculo para poder generar una tención que supera la fuerza contraria, mientras que en la resistencia de los músculos es la capacidad de este para que de fuerza o de otra forma resistencia al muscular, siendo flexible y mejorando progresivamente la coordinación.

Para fomentar las actividades físicas en los alumnos/as, se puede iniciar las prácticas deportivas con placer, realizando actividades físicas, como llevarlos al parque, bailar, jugar al aire libre, saltar, caminatas, natación, carreras. El deporte mejora el rendimiento escolar y la salud cerebral infantil, favorecerá la función cognitiva en la vejez.

CONCLUSIONES

Primera: La importancia de la educación física entre los estudiantes está relacionada con la salud infantil y la calidad de vida.

Segunda: Los beneficios de la educación física para los estudiantes son importantes porque mejoran las habilidades psicomotoras y conectan el aprendizaje de los estudiantes con el desarrollo integral de habilidades motoras.

Tercera: Las actividades físicas en los estudiantes, desarrollan las habilidades específicas de diferentes disciplinas deportivas, consolidando las reacciones de unidad y cooperación e interés, disfrute, respeto se deben practicar en las actividades de deporte y de acuerdo a la edad de los estudiantes.

RECOMENDACIONES

Se recomienda realizar ejercicios físicos desde la infancia al aire libre y seleccionar los ejercicios físicos de adecuados de acuerdo a la edad.

- Supervisar a los estudiantes que realicen ejercicios a diario, para que se les haga hábitos personales.
- Las actividades físicas para los estudiantes, se realizarán al aire libre, combinados con diversión y juegos.
- Las actividades físicas, se deben incrementar gradualmente.
- Las actividades grupales se fomentarán en la edad escolar porque es muy importante para la salud social y la salud emocional de los estudiantes
- El desarrollo de las actividades físicas permite mantener hábitos e integrarse a la vida diaria, sin imponerles y sacrificios de hábitos saludables en los estudiantes.

REFERENCIAS CITADAS

- Alor N, Y. S. (2018). CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL 5TO. DE SECUNDARIA DE LA I.E.E. CORONEL PEDRO PORTILLO SILVA HUAURA - 2017. TESIS. UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN, Huacho, Perú. Recuperado el 09 de febrero de 2022, de <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3298/Yoselin%20Sharlot%2C%20ALOR%20NEYRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cabello R, C. J. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de Vciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018. TESIS. Universidad Cesar Vallejo, San Juan de Miraflores- Lima, Perú. Recuperado el 09 de febrero de 2022, de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Castillo V, P. J., & Ferrer R, R. A. (2019). Estilos de enseñanza utilizados por los profesores de educación física en el nivel primaria en el Distrito de Chilca. Tesis. Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo. Recuperado el 07 de febrero de 2022, de https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/5621/T010_42482736_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- CJUNO Ch, E. (2017). Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación. Tesis. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar, Arequipa, Perú. Recuperado el 10 de febrerp de 2022, de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4551/EDScjche.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Espinosa M, G. A. (2020). Desarrollo profesional en el área de educación física. Trabajo académico. UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, Sullana, Perú. Recuperado el 08 de febrero de 2022, de

<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2571/TRABAJO%20A>

Espinoza M, G. A. (2020). Desarrollo profesional en el área de educación física. Trabajo académico. UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, Sullana, Perú. Recuperado el 08 de febrero de 2022, de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2571/TRABAJO%20ACADEMICO%20->

[%20ESPINOZA%20MESTANZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2571/TRABAJO%20ACADEMICO%20-)

Macedo V, G. (2020). La Preparación Física Policial y la Capacidad de Resistencia en los alumnos del Primer Semestre de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional de la P.N.P. Puno, 2018. Tesis. UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú. Recuperado el 06 de febrero de 2022, de

<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/5346/Gabriel%20MACEDO%20VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MINEDU;. (02 de Junio de 2016). Currículo Nacional de la Educación Básica. Recuperado el 10 de febrero de 2022, de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>

Orihuela LL, D. (2020). Ejercicios físicos y composición corporal de los estudiantes de la promoción 2018 de la carrera profesional de Educación Física y Deporte de la Universidad Nacional de Educación. Tesis. UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú. Recuperado el 03 de FEBRERO de 2022, de

<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/5577/David%20ORIHUELA%20LLACSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pajuelo C, E. A. (2018). IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE EDUCACION FISICA, DISTRITO DE YUNGAY-. TRABAJO DE INVESTIGACIÓN MONOGRÁFICO:. UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI, Trujillo, Perú. Recuperado el 02 de febrero de 2022, de

https://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/297/1/015110050G_B_2018.pdf

- Ponce V, L. E. (2018). PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR LA SALUD INTEGRAL EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SEBASTIÁN BARRANCA”, CAMANÁ – AREQUIPA 2016. Tesis. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN, Arequipa, Perú. Recuperado el 02 de enero de 2022, de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5843/EDDpovale.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tantaleán O, L. D. (2019). Efectos de un Programa de Habilidades Sociales sobre la calidad de vida en adolescentes vulnerables del distrito de Carabayllo. Tesis. UNIVERSIDAD RICARDO PALMA, Lima, Perú. Recuperado el 05 de febrero de 2022, de repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/3304/MPSIC-T030_43082296_M%20%20%20LESLIE%20DENISE%20TANTALEÁN%20OLIVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Uriarte M, Y. C., & Vargas V, A. (2018). “ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER”. TESIS. UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER, Lima, Perú. Recuperado el 09 de febrero de 2022, de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2390/TITULO%20-%20URIARTE%20-%20VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Yugcha C, V. A. (2015). “LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA. TESIS DE GRADO. UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI 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.”, Latacunga, Ecuador. Recuperado el 03 de febrero de 2022, de repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2254/1/T-UTC-3587.pdf