

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de la educación física en educación primaria.

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física

Autor.

Manuel Cesareo Flores Andoa

Tumbes- Perú.

2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de la educación física en educación primaria.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

.....

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (miembro)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Tumbes - Perú.

2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de la educación física en educación primaria.

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

Manuel Cesareo Flores Andoa (Autor)

Dra. Fabrizia del Aguila Allain De Rojas (Asesora)

Tumbes - Perú.

2022



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes, a los treinta y un días del mes de julio del año dos mil veintidós, se reunieron sincrónicamente a través de Google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, y un representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, el Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *Importancia de la educación física en educación primaria*, para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física al señor(a). **FLORES ANDOA MANUEL CESAREO**

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

Por tanto, **FLORES ANDOA MANUEL CESAREO**, 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. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado
DNI: 25772336

Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Secretario del Jurado
DNI: 00230120

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Vocal del Jurado
DNI: 43852105

Importancia de la educación física en educación primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD

28% INDICE DE SIMILITUD	22% FUENTES DE INTERNET	2% PUBLICACIONES	11% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	www.slideshare.net Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	3%
3	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	odont.info Fuente de Internet	1%
5	altafitgymclub.com Fuente de Internet	1%
6	www.localgymsandfitness.com Fuente de Internet	1%
7	zuv67.blogspot.com Fuente de Internet	1%
8	ieslamalladeta.edu.gva.es Fuente de Internet	1%
9	Submitted to Universidad Tecnológica Indoamerica 	1%

Trabajo del estudiante

10	paulacarrascoedfcuarto.blogspot.com	1 %
	Fuente de Internet	
11	www.myfit.fit	1 %
	Fuente de Internet	
12	Submitted to Universidad Alas Peruanas	1 %
	Trabajo del estudiante	
13	documents.tips	1 %
	Fuente de Internet	
14	dspace.unitru.edu.pe	1 %
	Fuente de Internet	
15	Submitted to Universidad Marcelino Champagnat	1 %
	Trabajo del estudiante	
16	www.portaleducativo.edu.ni	1 %
	Fuente de Internet	
17	Submitted to Universidad de Granada	1 %
	Trabajo del estudiante	
18	mulpix.com	1 %
	Fuente de Internet	
19	productosdelareforma2010.blogspot.com	1 %
	Fuente de Internet	
20	www.libros.fahce.unlp.edu.ar	1 %
	Fuente de Internet	



21	Submitted to Universidad Católica Sedes Sapientiae Trabajo del estudiante	1 %
22	icastrofitness.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
23	www.ps.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
24	www.efdeportes.com Fuente de Internet	< 1 %
25	programas.unsl.edu.ar Fuente de Internet	< 1 %
26	Submitted to Asociacion Educativa Williamson del Peru Trabajo del estudiante	< 1 %
27	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	< 1 %
28	slideplayer.es Fuente de Internet	< 1 %
29	Rubiela Arboleda Gómez. "CUERPO Y PEDAGOGÍA", Educación Física y Deporte, 2010 Publicación	< 1 %
30	catalogo.cenda.edu.co Fuente de Internet	< 1 %
31	op.europa.eu Fuente de Internet	< 1 %

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
Excluir bibliografía Activo


Dra. Fabrizia del Aguila Allain De Rojas
(Asesora)

DEDICATORIA

A DIOS quien guía mi camino y fortalece mi corazón.
A MIS PADRES quien me apoyan en todo momento y me impulsan a ser cada día mejor. A MI FAMILIA quienes dan fortaleza a mi alma. A MIS AMIGOS, que me aconsejan a seguir adelante.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	8
RESUMEN.....	11
ABSTRACT.....	12
INTRODUCCIÓN.....	13
1 ANTECEDENTES.....	15
1.1 Antecedentes internacionales.....	15
1.2 Antecedentes nacionales.....	15
2 LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	17
2.1 Concepto de Educación Física.....	17
2.2 Beneficios de la Educación Física.....	18
2.3 Importancia de la Educación Física en los centros escolares.....	19
2.4 El papel del docente de Educación Física.....	20
2.5 La Educación Física en la actualidad.....	21
CAPÍTULO II.....	23
3 LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA.....	23
3.1 Concepto de Educación Física en Primaria.....	23
3.2 Propósito de la Educación Física en Primaria.....	23
3.3 La enseñanza de la Educación Física en Primaria.....	24
3.4 La Educación física y la institución escolar.....	25
3.5 El área de Educación física en Primaria.....	26
3.6 Competencias del área de Educación Física.....	26
CAPÍTULO III.....	28
4 ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA	
28	
4.1 Ejercicios de coordinación.....	28
4.2 Juegos recreativos.....	29

4.3	Ejercicios de flexibilidad	29
4.4	Resistencia, fuerza y juegos motrices	30
	CONCLUSIONES.....	32
	RECOMENDACIONES	33
	REFERENCIAS CITADAS	34
	ANEXOS.....	36

RESUMEN

El presente estudio monográfico tiene como finalidad dar a conocer la importancia de la Educación Física en la Educación Primaria. Por lo que, se da a conocer aspectos teóricos científicos de la educación física, el desarrollo de la Educación Física en el nivel Primaria y, algunas actividades y ejercicios de Educación física, la cual, servirá como material para el docente del área. En conclusión, dar importancia a la Educación Física, permitirá al docente desarrollar en el estudiante conocimientos científicos, habilidades cognitivas, sociales y técnicas, en diversos ejercicios y deportes, permitiendo hábitos de salud física y mental, y por ende la educación integral del escolar.

Palabras Claves: Educación, Educación Física, Educación Primaria.

ABSTRACT

This monographic study focuses on publicizing the importance of Physical Education in the Preschool stage, since these children are the fundamental pillar of the beginning in the achievement of comprehensive training. In this way, scientific theoretical aspects of physical education, Physical Education at the Preschool level and psychomotricity and the Psychomotor area are presented as part of Physical Education; which will serve as teaching material for the teacher of the level. In conclusion, giving importance to preschool Physical Education will allow the development of basic elements of literacy, mathematics and will increase the acquisition of knowledge, confidence, security, values and interaction with peer children.

Keywords: Education, preschool Physical Education, psychomotricity

INTRODUCCIÓN

La Educación Física es un trabajo pedagógico que se amplía como práctica social, que tiene como objeto el estudio del cuerpo del niño y adolescente en su desarrollo físico, motriz, vivencial, motivacional. Lo que, implica darle una debida importancia y organizar la enseñanza de la misma a partir de competencias y para la vida; es decir, todo lo que aprenda en el área de Educación física, sea significativo y pueda ser utilizado en su vida cotidiana, a través de acciones motrices que demuestren respeto, equidad e inclusión.

La educación física debe promover acciones educativas que no conlleven o motiven el dolor. De ahí, que el educador de esta área, debe tener un sutil trabajo pedagógico. Lo que lleva, a ser un educador físico profesionalista reflexivo, que le permita recapacitar sobre su práctica con los estudiantes.

Asimismo, si le damos importancia a la Educación Física, específicamente en primaria, permitirá al docente desarrollar en el estudiante conocimientos científicos, habilidades cognitivas, sociales y técnicas, en diversos ejercicios y deportes, permitiendo hábitos de salud física y mental, y por ende la educación integral del escolar.

Para un mayor entendimiento del presente estudio, se plantean los siguientes objetivos:

Objetivo General:

- Conocer la importancia de la Educación Física en el nivel Primaria.

objetivos específicos.

- Conocer aspectos teóricos relevantes de la educación física.
- reconocer la importancia de la Educación Física en Primaria.
- identificar actividades y ejercicios para trabajar la Educación Física en Primaria.

Asimismo, el presente trabajo de investigación se desarrolla de la siguiente manera:

El capítulo I: Contiene los aspectos teóricos relevantes de la Educación Física.

El capítulo II: Presenta el desarrollo de la Educación Física en el nivel Primaria.

El capítulo III: Da a conocer diversos ejercicios y actividades para trabajar la Educación Física en el nivel Primaria.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

1.1 Antecedentes internacionales

Ríos (2005) en su trabajo monográfico titulado: “Importancia de la Educación Física en Preescolar” para optar su Licenciatura, cuyo objetivo es dar a Conocer la importancia de la Educación física en el Nivel Preescolar, concluye que la investigación realizada ayuda a valorar a la Educación Física desde Inicio de la Educación Básica Regular, ya que la psicomotricidad es un elemento influyente en el desarrollo integral de infante.

Cipagauta (2014), en su Proyecto de Investigación titulado: “La importancia de la Educación Física en edades tempranas en el contexto escolar”. Cuyo objetivo es reconocer que la Educación Física es primordial para estas edades tempranas. Concluye que, al dar importancia a la Educación Física en la vida del preescolar, tendremos un pilar fundamental en el aprendizaje del niño, porque el niño a través del juego y actividad física, genera experiencias significativas que siempre perduraran. De igual forma, la psicomotricidad genera por medio de la actividad corporal, la capacidad de interacción del sujeto con el entorno.

1.2 Antecedentes nacionales

Delgado, Z. (2020), en su trabajo académico de Segunda Especialidad, titulada: “Las actividades físicas en los niños de 5 años del nivel inicial, cuyo objetivo es “Reconocer la importancia de las actividades físicas en los niños del nivel Inicial”. Concluye que, las actividades físicas son muy importantes en el desarrollo de los niños del nivel inicial, puesto que, con ello, no solo se tiene una buena percepción del cuerpo, sino, además, es la base para el desarrollo de su área cognitiva – intelectual y emocional. Asimismo, aduce que los beneficios y aspectos positivos de las actividades físicas inciden favorablemente en los aspectos de la salud, la esfera cognitiva, el desarrollo armónico de la estructura corporal, la socialización, la esfera emocional y

el aspecto espiritual, lo que nos hace tener una mayor calidad y esperanza de vida en el futuro.

Arévalo, H. et al (2014). En su guía de promoción de actividades físicas titulada: “Ampliación de Oportunidades de Actividad Física para los Niños y Niñas de la Primera Infancia”. Cuyo objetivo es dar a conocer la importancia de la actividad física en la primera infancia. Concluye que, si consideramos trabajar la actividad física en la primera infancia, llevará al niño o niña a tener hábitos y estilos de vida saludable.

CAPÍTULO II

LA EDUCACIÓN FÍSICA

2.1. Concepto de Educación Física

Quintero (2016) aduce que “la Educación Física se concibe como un área práctica, que permite al estudiante el aprendizaje de conocimientos científicos y el desarrollo consciente de sus facultades cognitivas, psicológicas, sociales y de habilidades técnicas específicas de diversos ejercicios y deportes, así como de valores, que permiten la formación de actitudes positivas y buenos hábitos de salud física y mental”. (p.3). Es decir, la Educación Física, no solo es impartir conocimientos teóricos, sino prácticos que ayudan al estudiante a logro de competencias motrices, cognitivas, sociales y técnicas.

Según Padilla (2008) afirma que “La Educación Física es una forma de intervención pedagógica que se extiende como práctica social; su objeto de estudio no es sólo el cuerpo del niño en su aspecto físico, sino su corporeidad, es decir sus experiencias motrices, vivencias, deseos, motivaciones, aficiones y sus propias praxias”. (p. 5). Lo que permite la Educación Física, en otras palabras, es desarrollar experiencias motrices, llena de motivación y autodeterminación.

Por otro lado. La Dra. Vanessa Bird enfatiza que “la educación física se concentra en el movimiento del ser humano mediante ciertos procesos (e.g, enseñanza formal), dentro de un contexto físico y social”. (Bird, 1995, pp. 23-24). Es decir, el área en mención centra su trabajo en el movimiento y sus procesos de las personas.

Según Salagaz (2001) aduce que “para definir la educación física debemos verlo desde dos concepciones que son:

Criterio social: Entendida como transmisión de los bienes de una sociedad a los miembros inmaduros de la misma. Por tanto, se actúa de fuera hacia dentro. Entendido como alimentación, protección, transmisión, etc.

Criterio individual: Enfocada a la promoción y desarrollo de las capacidades humanas. Es un proceso de ayuda al ser humano en esa búsqueda necesitada de mundos más abiertos con los que establece contacto; es la ayuda al diálogo con la vida, desarrollando las facultades que para ello existen en potencia”. (pp. 4-5)

Lo que determina, si queremos hablar de Educación física, debe haber una concepción integral, o sea, debe atender a las dos concepciones, porque ambos enfoques se complementan entre sí. En efecto, en todo proceso educativo al estudiante hay que ayudarlo alimentándole, enseñándole con objetivos, contenidos y métodos apropiados para que se desarrollen en él las facultades que en potencia posee.

De acuerdo a la Programación Curricular de Primaria (2016), señala que:

“La Educación Física, pretende que los estudiantes desarrollen una conciencia crítica hacia el cuidado de su salud y la de los demás, de manera que sean autónomos y capaces de asumir sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida. (p.109). En sí, el área de Educación Física, busca que los estudiantes reflexionen para considerar dentro de su vida la actividad física como cuidado físico y mental.

1.3 Beneficios de la Educación Física

Vargas y Orozco (2003) asevera que los beneficios de una Educación Física de Calidad son:

Es la única área escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud.

Ayuda a familiarizar se con actividades corporales permitiendo desarrollar ante ellas el interés necesario para el cuidado personal (salud), algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta, al mismo tiempo comprende la importancia de la realización de ejercicio físico como medio de prevención en el desarrollo de algunas enfermedades.

Ayuda a fortalecer el respeto por su cuerpo y por el de los demás.

Contribuye a fortalecer la autoestima y el respeto por sí mismos.

Desarrolla la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo.

Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge, Talbot (1999).

Es una de las pocas materias que se preocupa por el desarrollo integral de la persona ya que desarrolla las áreas, social, afectiva, psicomotora y cognitiva. (p. 125)

Lo que implica, que la Educación Física, conlleva al desarrollo del cuerpo, no sólo como área, sino, como una actividad autónoma en el campo laboral, social, de la salud, afectiva, cognitiva, psicológica, motora y emocional.

1.4 Importancia de la Educación Física en los centros escolares

Machancoses et al. (2020) afirma que “La Educación Física escolar es un bien social y cultural dirigido a la unidad que significa la persona o el ser humano”. (p.3). Por lo que, la Educación Física debe dar respuesta a los estudiantes desde distintos ángulos:

En el plano psicológico: autoafirmación, autoestima, expresión.

Desde el plano fisiológico o necesidad de movimiento.

Desde la perspectiva de la comunicación social en la lucha contra los otros que se convierte en cooperación o ayuda mutua.

La Educación Física, permite la autoafirmación, el desarrollo motor y la socialización.

Por otro lado, Gómez (2011) aduce que:

“Si bien es cierto que la Educación Física es un área curricular cuyo carácter está ligado a la práctica y a la experiencia, también es necesario reconocer que la incorporación de estrategias distintas, variadas e innovadoras promueve nuevos aprendizajes y aumenta la motivación. Por otra parte, propicia la vinculación de los saberes que los estudiantes ya poseen sobre el uso de nuevas tecnologías con los contenidos que se pretenden enseñar, enriquece el abordaje del contenido seleccionado y permite profundizar sus alcances. La conjunción de la experiencia corporal, ludomotriz, deportiva y expresiva con el uso de tecnología favorece la multiperspectiva como estrategia de profundización del contenido, tanto para pensar la enseñanza como al transitar la experiencia de aprender Educación Física”.

Esta área, utiliza estrategias prácticas y tecnológicas que motivan al estudiante a una múltiple perspectiva en profundizar el aprendizaje y la enseñanza.

1.5 El papel del docente de Educación Física

Para Padilla (2008a) aduce que el papel es que:

“El docente debe crear ambientes de aprendizaje que generen confianza y participación activa, planeando secuencias de trabajo que complementen las presentadas en la guía, de tal forma que no se abandone ni el propósito ni la competencia que se pretende desarrollar en los estudiantes. Al organizar la sesión, sustituir los ejercicios de orden y control por formas de comunicación basadas en el respeto y la libertad de expresión de los alumnos.

El docente debe aprender a observar cuidadosamente y a mirar en todo momento los desempeños motrices de sus estudiantes, orientar la sesión modificando, bajo el principio de la hipótesis de la variabilidad de la práctica, diversos elementos estructurales tales como: Jugador, los compañeros, adversarios, el tiempo, la regla, implemento, móvil y el espacio”. (pp. 12-13)

Es decir, el docente no sólo debe crear ambientes de confianza y participación activa; también, es necesario estar atentos a desempeño del desarrollo motor de cada estudiante para orientarlo y apoyarlo.

Para Smyth (1995) indica que el docente de Educación Física, “no puede dedicarse sólo a visitar el gimnasio, sino que debe buscar la integración en el entorno escolar como cualquier otro profesor. (p. 212). Lo que lleva al docente, crear espacios de integración.

Por otra parte, Pinkham (1994) considera que “hay pocas investigaciones sobre las condiciones de trabajo de los profesores de Educación Física. El dominio físico del profesor de Educación Física comienza por el gimnasio como “celda aislada” ya que suele estar apartado del resto de aulas. Sin duda, factores contextuales como el equipamiento, la ratio o el apoyo administrativo, afectan a los profesores y, por tanto, influyen en la calidad de los programas de Educación Física”. Es decir, tener ambientes poco apropiados dentro de la escuela, no conllevan al logro óptimo de las competencias.

Cárdenas (2017) Indica que “El profesor de educación física es un trabajador de la cultura, un intelectual de la educación, que con la intención de enseñar crea nociones y transforma la sociedad”. (p. 11). El trabajo del docente, no sólo queda dentro de la institución educativa, sino, que repercute en toda la sociedad.

1.6 La Educación Física en la actualidad

Peña (2014) asevera que:

“Se contextualiza el trabajo que se desarrolla en el área de Educación Física, a partir de su perspectiva actual y en el marco de la política educativa vigente. Se revisan los enfoques de enseñanza del área que han antecedido al actual y se plantea la diferencia entre distintos conceptos que rodean este ámbito educativo: Educación Física, cultura física, deporte, actividad física y activación física. Además, se

mencionan las aportaciones del área a la Educación Básica. Asimismo, se señalan las prioridades de la Educación Física y lo que esta área como espacio pedagógico impulsa para la formación integral de los estudiantes, donde el juego y la exploración de las posibilidades motrices son la tarea fundamental para la construcción de aprendizajes individuales y colectivos”. (p. 11). Lo que conlleva, que, en la actualidad, la Educación Física, cree una relación entre el juego y práctica motriz.

CAPÍTULO II

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA

2.1. Concepto de Educación Física en Primaria

Quintero (2016a) aduce que:

“La Educación Física se concibe como un área práctica, que permite al estudiante el aprendizaje de conocimientos científicos y el desarrollo consciente de sus facultades cognitivas, psicológicas, sociales y de habilidades técnicas específicas de diversos ejercicios y deportes, así como de valores, que permiten la formación de actitudes positivas y buenos hábitos de salud física y mental”. (p.3)

Es decir, la Educación Física, conllevará a formar actitudes positivas y buenos hábitos en la salud física y mental, cuando el estudiante desarrolle las competencias y habilidades propias del área.

2.2. Propósito de la Educación Física en Primaria

Castañer, M. y Camerino, O. (2001) establece que los propósitos generales de la Educación Física en la Educación Primaria son:

Mejorar la capacidad coordinativa basada en las posibilidades, dominio y manifestaciones eficientes del movimiento que repercuta en la resolución de problemas en los ámbitos cognoscitivo, motriz, afectivo y social.

Estimular, desarrollar y conservar la condición física del educando, a través de la ejercitación sistemática de las capacidades físicas, atendiendo a las características individuales del mismo.

Propiciar la manifestación de habilidades motrices a partir de la práctica de actividades físico-deportivas y recreativas que le permitan integrarse e interactuar con los demás.

Propiciar en el educando la confianza seguridad en sí mismo mediante la realización de actividades físicas, que propicien la posibilidad de control y manejo del cuerpo en diferentes situaciones.

Promover la formación y estimularla adquisición de hábitos de ejercitación diaria, higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente, con la práctica de actividades complementarias que condicionan su efectiva repercusión en la salud individual y colectiva.

Fomentar la manifestación de actitudes positivas individuales y grupales, así como la adquisición de valores a partir de aquellas actividades que utilicen el movimiento como una forma de expresión.

Incrementar las actitudes sociales favorables de respeto, cooperación y confianza en los demás mediante las actividades grupales que promuevan su integración al medio y su relación interpersonal.

Fortalecer la identidad Nacional al practicar actividades físicas recreativas, tradicionales y regionales, que faciliten el fomento de valores culturales relacionados con todo tipo de manifestación motriz. (p. 17)

De esta manera, la Educación Física en la escuela primaria tiene como propósito la formación de hábitos, valores, actitudes y conocimientos relacionados con el cuidado del cuerpo, así como con el uso y la movilidad del mismo.

2.3. La enseñanza de la Educación Física en Primaria

Carballo (2014) afirma que las prácticas docentes que llevan adelante los profesores de Educación Física en las escuelas, sin especificaciones de niveles educativos, tienen como la primera función indelegable del profesional docente:

“El acto de enseñar, considerando a la enseñanza como acto político, histórico, social, pedagógico y didáctico. El acto de enseñar engloba una serie de

conocimientos y saberes que son aprehendidos por los profesionales de la Educación Física en su recorrido de formación y luego de socialización laboral”. (p. 15)

La enseñanza de la Educación Física, atesora conocimientos y saberes prácticos que van a ser socializados por el profesional en bien de los estudiantes.

De acuerdo a la Dirección General de Desarrollo Curricular de México (2006) afirma que:

“La enseñanza de la educación física se caracteriza por impulsar la acción motriz. Ésta se manifiesta a través de desempeños intencionados y creativos que permiten a los estudiantes actuar en espacios determinados durante cierto tiempo. Cuando en estos desempeños hay una mayor presencia de la intencionalidad, se habla de la motricidad; es decir, la competencia para actuar y ejercer las capacidades y habilidades de movimiento de acuerdo con los comportamientos inteligentes, intereses, deseos y emociones acordes con un contexto. La educación física también se vincula con los procesos afectivos, cognitivos, sociales y culturales de las personas; permite a los niños y adolescentes acercarse a las actividades físicas con base en sus intereses, en la confrontación lúdica y en el ejercicio, y pone a prueba su competencia motriz para valorar sus cualidades y las de otros”. (p. 17)

Lo que quiere decir, que la enseñanza de la Educación Física desarrolla la motricidad de cada estudiante, manifiesta en acciones intencionadas y creativas y ciertos contextos; sin dejar de lado, el desarrollo de los procesos afectivos, cognitivos, sociales y culturales.

2.4. La Educación física y la institución escolar

Achucarro et al. (2017), aduce que “La educación física y la institución escolar proporcionan la oportunidad de construir y adquirir vivencias y experiencias, así como componer elementos de juicio para pronunciarse al respecto. Es decir, la institución escolar es uno de los tantos espacios en los que se despliega la práctica

profesional docente y, en ella, se es responsable del tratamiento de prácticas corporales”. (pp. 25-26)

El autor señala, que tanto la escuela y la educación física permiten el desarrollo de la práctica profesional y las prácticas corporales en el estudiante.

2.5. El área de Educación física en Primaria

Según La Programación Curricular de Primaria (2016), afirma que “El área pone énfasis, además, en la adquisición de aprendizajes relacionados con la generación de hábitos de vida saludables y de consumo responsable, no solo en la práctica de actividad física, sino también en el desarrollo de una conciencia sociocrítica hacia el cuidado de la salud y del ambiente, que empieza desde la valoración de la calidad de vida. (p. 110). Lo que indica, que la Educación Física, abarca un conjunto de aprendizajes con el cuidado de la salud, el bienestar de lo personal, social y del ambiente.

2.6. Competencias del área de Educación Física

La Programación Curricular de Primaria (2016a), indica que:

“El logro del Perfil de egreso de los estudiantes de la Educación Básica Regular se favorece por el desarrollo de diversas competencias. En especial, el área de Educación Física se ocupa de promover y facilitar que los estudiantes desarrollen y vinculen las siguientes competencias: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, Asume una vida saludable e Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. (p.11)

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que contribuye a construir su identidad y autoestima.

Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros.

Asume una vida saludable. El estudiante tiene conciencia reflexiva sobre su bienestar, por lo que incorpora prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone que comprende la relación entre vida saludable y bienestar, así como practicar actividad física para la salud, posturas corporales adecuadas, alimentación saludable e higiene personal y del ambiente, según sus recursos y entorno sociocultural y ambiental, promoviendo la prevención de enfermedades.

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. En la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades predeportivas, etc.). Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación. De igual manera, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades.

El desarrollo de estas competencias permite lograr en los estudiantes el perfil deseado en el nivel primaria de la Educación Básica.

CAPÍTULO III

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA

Según, El Consejo Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación de Guatemala (2017) afirma que:

“Promover la práctica de actividades físicas de forma sistemática dentro del aula, contribuye a la formación de hábitos de vida saludables encaminamos la promoción de la salud y el fortalecimiento de una mejor calidad de vida en los estudiantes de educación primaria. Así, recomienda ejercicios de coordinación, juegos de recreación; flexibilidad; resistencia, fuerza y juegos motrices y actividades físicas de resistencia”. (pp. 11-15)

3.1. Ejercicios de coordinación

Los ejercicios de coordinación, tienen como objeto potenciar diferentes capacidades en los niños. Una de ellas es la orientación, la cual les permitirá sincronizarse en relación al movimiento de su cuerpo.

Igualmente, los ejercicios de coordinación estimulan la capacidad de acoplamiento, la cual hace posible que durante una actividad física su cuerpo actúe de manera conjunta, en busca de un objetivo. Igualmente proporciona equilibrio. Una buena coordinación física, le ayudará a mantener la posición de su cuerpo, ya sea en movimiento o estático.

Los ejercicios de coordinación mantendrán al cuerpo preparado para rendir ante diferentes circunstancias. El ejercicio físico le ayuda a desarrollar la coordinación, elasticidad, equilibrio y sentido del ritmo de los niños.

3.2. Juegos recreativos

Los juegos recreativos ayudan a fomentar el desarrollo intelectual de los niños y es un proceso divertido para ellos. Los juegos permiten educar y aumentar la capacidad cognitiva de los niños y niñas, los cuales brindan excelentes resultados ya que les permiten asimilar rápidamente nuevos conocimientos.

Garantizan en el estudiante hábitos de elaboración colectiva de decisiones.

Aumentan el interés de los niños y los motiva a estudiar.

Permiten comprobar el nivel de conocimiento alcanzado por los niños, estos rectifican las acciones erróneas y señalan las correctas.

Permiten solucionar los problemas de correlación de las actividades de dirección y control de los profesores, así como el autocontrol colectivo de los niños.

Desarrollan habilidades generalizadas y capacidades en el orden práctico.

Permiten la adquisición, ampliación, profundización e intercambio de conocimientos, combinando la teoría con la práctica de manera vivencial, activa y dinámica.

Mejoran las relaciones interpersonales, la formación de hábitos de convivencia y hacen más amenas las clases.

Aumentan el nivel de preparación independiente de los niños y el profesor tiene la posibilidad de analizar, de una manera más minuciosa, la asimilación del contenido impartido.

3.3. Ejercicios de flexibilidad

La flexibilidad ayuda a mantener y a mejorar la salud, contribuye al buen funcionamiento de las articulaciones, lo cual en un futuro permitirá prevenir dolores físicos de cualquier índole.

Para mejorar la flexibilidad, se pueden realizar ejercicios individuales (acompañados de implementos), o en parejas, dentro de los cuales podemos nombrar los ejercicios que impliquen los movimientos de las articulaciones y los ejercicios de estiramiento. Algunos efectos del trabajo de la flexibilidad son:

Contribuye a un estado físico global óptimo: cuerpo y mente deben estar siempre unidos para gozar de una buena salud. Los estiramientos proporcionan tranquilidad y relajación al organismo, incluida la relajación mental, ya que provocan una disminución del estrés, y contribuyen a un momento de pensamiento y reflexión.

Relajación y alivio del dolor muscular: cuando los músculos se encuentran tensos y contracturados, la sangre llega a ellos con menos fluidez, y por consiguiente hay una falta de oxígeno y de nutrientes en ese músculo. Todo ello provoca que haya una fatiga y un dolor muscular. Es aquí donde los estiramientos contribuyen a disminuir o eliminar la tensión padecida por la musculatura.

Previene y mejora problemas de espalda: Los estiramientos son uno de los medios más efectivos para la prevención y la cura de los dolores musculares, hasta el punto de ser incluidos y utilizados por fisioterapeutas.

Mejora la capacidad de equilibrar la postura: El sedentarismo sumado a las malas posturas

provocan desequilibrios en el desarrollo muscular y esquelético. Así, la combinación de ejercicios de fortalecimiento de la musculatura con ejercicios de flexibilidad son uno de los mejores medios para lograr un equilibrio postural.

Recuperación más rápida tras la fatiga: La rigidez muscular y la acumulación de residuos metabólicos. Los estiramientos aumentan la irrigación de sangre en el músculo, eliminando sustancias residuales y acelerando el proceso de reconstrucción de nuevos sustratos energéticos.

Prevención y tratamiento de lesiones: si posees una musculatura fuerte y elástica lograrán prevenir lesiones, pero si esta se produjera, cuando el tejido lesionado es elástico y flexible, la gravedad de la lesión será menor, por lo que su tiempo de recuperación y rehabilitación será menor y menos doloroso.

3.4. Resistencia, fuerza y juegos motrices

La estimulación de la fuerza, aporta beneficios mucho más allá de lo puramente estético. Este tipo de ejercicios, poco mencionados e ignorados en

ocasiones para tratar problemas tales como la pérdida de peso, les aporta numerosos beneficios funcionales, de salud y bienestar.

Los ejercicios de fuerza permiten tonificar o desarrollar masa muscular ofreciendo muchas ventajas:

Al desarrollar los músculos y la fuerza de los mismos, los órganos internos se mantienen en sus correctas posiciones y su funcionamiento se optimizan, mejorando la digestión, el tránsito intestinal, la respiración y la salud cardiovascular.

Mejora la postura, porque los músculos implicados en el mantenimiento de la posición erguida se encuentran bien tonificados.

Aumenta el gasto de calorías, al incrementar la masa muscular se eleva el metabolismo basal y el cuerpo quema más calorías, aun estando en reposo.

Previene lesiones, ya que unos músculos fuertes y desarrollados no solo protegen a las articulaciones, sino que ejecutan de mejor manera cada movimiento evitando molestias por malas posturas, y resisten en mayor medida trabajos intensos, lo cual reduce el peligro de ciertas sobrecargas.

Mejora la apariencia física, porque no solo favorece la correcta postura corporal, sino que tonifica evitando flacidez y ubica de mejor manera cada uno de los músculos, que, al estar firmes, mantienen su posición adecuada.

CONCLUSIONES

- PRIMERA** : Dar importancia a la Educación Física, permitirá al docente desarrollar en el estudiante conocimientos científicos, habilidades cognitivas, sociales y técnicas, en diversos ejercicios y deportes, permitiendo hábitos de salud física y mental, y por ende la educación integral del escolar.
- SEGUNDA** : La Educación Física recaba importancia ya que están centrados en el desarrollo de capacidades de los estudiantes de acuerdo a sus posibilidades e intereses, durante todo el año escolar, asimismo, se consideran de vital relevancia la naturaleza psicobiológica del niño en esta etapa escolar. Además, la Educación Física forma parte del ser humano, ya que está inmersa en la actividad física y movimientos que ejecuta de forma diaria.
- TERCERA** : Considerar ejercicios y actividades físicas como parte de la programación de la Educación Física, ofrece oportunidad de gran importancia en el estudiante, como la oxigenación y estimulación del proceso de enseñanza y aprendizaje en el desarrollo psicomotor.

RECOMENDACIONES

Se recomienda lo siguiente:

- Capacitar los docentes de Educación Física del nivel Primaria sobre la importancia de la Educación Física en el desarrollo de aprendizajes en los estudiantes.
- Capacitar a los padres de familia en la importancia de la Educación Física en el desarrollo cognitivo, social y técnica del del estudiante.
- Desarrollar talleres de participación de estudiantes del nivel primaria en los que se promueva actividades y ejercicios físicas para promover el gusto por el área de Educación Física.

REFERENCIAS CITADAS

- Achucarro, S.; Hernández, N. y Di Domizio, D. (2017). Educación Física. Teorías y prácticas para los procesos de inclusión. De la Plata, Argentina. Editorial FACHE
- Bird Arizmendi, V. (1995). Enseñando Educación Física (pp. 23-24). Puerto Rico: Editorial Logo.
- Carballo, C. (2014). Educación Física escolar, académica y profesional. Editorial FACHE. De la Plata, Argentina
- Cárdenas, D. M. (2017). El conocimiento profesional específico del profesor de educación física asociado a la noción de coordinación. Bogotá, Colombia
- Castañer, M. y Camerino, O. (2001). La Educación Física en la enseñanza primaria. Editorial INDE. España
- Dirección General de Desarrollo Curricular (2006). Educación Física. Editorial SEP. México.
- Gómez, P. N. (2011). Educación Física. Editorial ANSES
- Machancoses, Ch., García, M.; Rodríguez, F. y Rufete J.D. (2020) Programa Didáctica: Educación Física. Editorial IES La Malladeta
- Ministerio de Educación del Perú (2016). Programación Curricular de Primaria. Lima, Perú. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-primaria.pdf>
- Padilla, J. A.; Dávila, M. A.; Torres, F.; Escalante, C.; y González, S. (2008). Guía de Educación Física para la Educación Primaria. Editorial SEP

Peña, O. R.; Barceinas, A. M.; Gómez, D. y González, D. C. (2014). Educación Física en la Educación Primaria. Orientaciones para el docente. Editorial SEP. México.

Pinkham, K. M. (1994). La escuela como lugar de trabajo: la perspectiva de los educadores físicos de escuelas secundarias. Trabajo presentado en la reunión anual de la A.E.R.A. Nueva Orleans.

Programación Curricular de Primaria (2016). Ministerio de Educación. Lima, Perú

Quintero, P. E. (2016). Manual metodológico de Educación Física 3. Editorial MINED. Nicaragua.

Smyth, D.M. (1995). Percepciones de los docentes de primer año de educación física sobre su lugar de trabajo. Revista de Enseñanza de la Educación Física, n ° 14. pp. 198-214. Editorial de cinética humana. C^a

Talbot, M. 1999. Cumbre Mundial sobre la Educación Física. Berlín, Inglaterra.

Vargas, P. y Orozco, R. (2003). La importancia de la educación física en el currículo escolar. Universidad de Costa Rica, Costa Rica.

Zagalaz, M. L. (2001). Corrientes y tendencias de la Educación Física. Barcelona: INDE.

ANEXOS



Fuente: Peña, O. R.; Barceinas, A. M.; Gómez, D. y González, D. C. (2014). Educación Física en la Educación Primaria. Orientaciones para el docente. Editorial SEP. México.



Fuente: Peña, O. R.; Barceinas, A. M.; Gómez, D. y González, D. C. (2014). Educación Física en la Educación Primaria. Orientaciones para el docente. Editorial SEP. México.