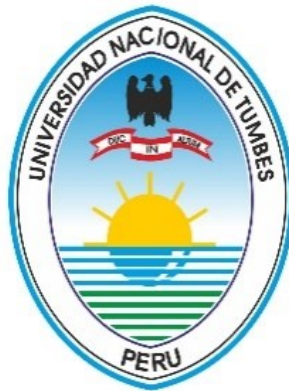


**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**Las principales carencias que se presentan actualmente en el sistema de educación física en nivel primario.**

**Trabajo académico.**

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

**Autor.**

**Wilter Mondragón Moreto.**

**Tumbes – Perú**

**2022**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**Las principales carencias que se presentan actualmente en el sistema de educación física en nivel primario.**

**Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:**

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

.....

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (miembro)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Tumbes – Perú

2022

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



### **Las principales carencias que se presentan actualmente en el sistema de educación física en nivel primario.**

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

Wilter Mondragón Moreto (autor)

.....

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 uno 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: "*Las principales carencias que se presentan actualmente en el sistema de educación física en nivel primario*" para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física al señor(a). **WILTER MONDRAGON MORETO**

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 18.

Por tanto, **WILTER MONDRAGON MORETO**, 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

## Las principales carencias que se presentan actualmente en el sistema de educación física en nivel primario

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	1 %
2	<a href="http://zagan.unizar.es">zagan.unizar.es</a> Fuente de Internet	1 %
3	<a href="http://farmarunning.wordpress.com">farmarunning.wordpress.com</a> Fuente de Internet	1 %
4	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Fuente de Internet	1 %
5	<a href="http://educacionfisicadeporteyrecreacion.blogspot.com">educacionfisicadeporteyrecreacion.blogspot.com</a> Fuente de Internet	1 %
6	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	1 %
7	<a href="http://s5ce97c466788d9b4.jimcontent.com">s5ce97c466788d9b4.jimcontent.com</a> Fuente de Internet	1 %
8	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1 %

9 Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal <1%  
Trabajo del estudiante

---

10 ri.ues.edu.sv <1%  
Fuente de Internet

---

Excluir citas Activo  
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Dra. Fabrizia del Aguila Allain de Rojas  
Asesora.



## **DEDICATORIA.**

Mi trabajo le dedico especialmente a mi familia, padres, hermanos, hijos y esposa, porque son aquellas personas que están apoyándome incondicionalmente cuando me encuentro frente a cualquier reto, recibiendo sobre todo apoyo moral y emocional para que no desista en el camino de la vida y continúe avanzando y logrando distintos objetivos propuestos.

## ÍNDICE:

RESUMEN.....	9
ABSTRACT.....	10
INTRODUCCIÓN.....	11
a). objetivo general.....	12
b). objetivos específicos.....	12
CAPITULO I.....	13
ANTECEDENTES.....	13
1.1. Antecedentes nacionales:.....	13
1.2 Antecedentes internacionales:.....	14
CAPITULO II.....	16
LA EDUCACIÓN FISICA.....	16
2.1. Definición:.....	16
2.2. Importancia:.....	17
2.3. Características:.....	18
2.4. Áreas en las que se divide la educación física:.....	18
CAPITULO III.....	20
IMPORTANCIA DE PRACTICAR LA EDUCACIÓN FISICA EN LAS.....	20
3.1. ESCUELAS PRIMARIAS.....	20
3.2. QUE CARENCIAS PRESENTA EL SISTEMA DE EDUCACIÓN FISICA Y.....	21
QUE MEDIDAS SE PUEDEN REALIZAR PARA MEJORARLO.....	21
3.3. INFLUENCIA QUE TIENEN LOS DEPORTES EN EL DESARROLLO.....	23
DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMARIA.....	23
3.4. DEPORTES MAS PRACTICADOS EN LAS DIFERENTES AREAS DE LA EDUCACIÓN FISICA ENLA ETAPA ESCOLAR.....	25
3.5. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRACTICA DE LOS DEPORTES.....	26
3.6. ¿QUE BENEFICIOS APORTA LA EDUCACIÓN FISICA A LOS NIÑOS DE PRIMARIA?.....	27
CONCLUSIONES:.....	29
RECOMENDACIONES:.....	30
REFERENCIAS CITADAS:.....	31



## **RESUMEN.**

El presente trabajo aborda un tema que quizá hoy en día se considera de poca importancia, pero debemos conocer e informarnos acerca de esto, debido a que, todo lo relacionado con el aprendizaje y desarrollo de los niños es importante, sobre todo porque se encuentran en pleno crecimiento, por lo mencionado es que, nuestro tema se basa en aquellas carencias existentes en el sistema de educación física en nivel primario, el cual, tiene como finalidad aportar conocimientos, que sirva de ayuda para fortalecer el desarrollo de los estudiantes ya sea fuera o dentro de la escuela, por ello es que, la información se encuentra estructurada con su respectiva introducción y objetivos y los demás conceptos están expuestos en tres capítulos, comenzando por la información mas general del tema y adentrando con puntos que son esenciales y que complementan la información; mencionando también que las diferentes ideas han sido recopiladas de fuentes como documentos, revistas, artículos, tesis, entre otros trabajos de investigación que sirven de antecedentes, todo lo encontrado ha sido estudiado para poder aportar conceptos propios pero con base en las fuentes encontradas durante la investigación.

**Palabras clave: educación física, carencias, educación.**

## **ABSTRACT.**

The present work deals with a subject that perhaps today is considered of little importance, but we must know and inform ourselves about this, because everything related to the learning and development of children is important, especially because they are in full growth, for what is mentioned is that our theme is based on those existing deficiencies in the physical education system at the primary level, which aims to provide knowledge, which helps to strengthen the development of students either outside or within the school, that is why the information is structured with its respective introduction and objectives and the other concepts are exposed in three chapters, beginning with the most general information on the subject and entering with points that are essential and that complement information; mentioning also that the different ideas have been compiled from sources such as documents, magazines, articles, theses, among other research works that serve as background, everything found has been studied to be able to contribute own concepts but based on the sources found during the investigation. research.

Keywords: physical education, deficiencies, education.

## INTRODUCCIÓN.

A lo largo del tiempo la actividad física a tenido cambios como para llamarse educación física o para que se incluya en el sistema educativo, sin embargo, a logrado permanecer y colocarse dentro del marco educativo y social como algo de suma importancia, y que hoy en día ya no pasa desapercibida, pese a que en algunos casos o sectores le den poca relevancia. Es un tema que por lo general muchos conocen como realizar esfuerzo físico para estar en forma, sin embargo, esto va mucho más allá que simplemente conseguir un cuerpo ideal; lo que implica la educación física es disciplina, constancia y no solo eso, ya que ayuda a mejorar el desarrollo del ser humano tanto corporal como emocional y mental y con ello desarrollar un estilo de vida saludable.

La educación física es enseñar y crear hábitos desde una temprana edad para que posteriormente en sus demás etapas de la persona pueda desempeñarse de manera fortuita y saludable; esto influye en el ámbito personal y social, contribuyendo a crear relación con otras personas y con uno mismo.

Por ello en el trabajo se expone puntos e ideas sobre el tema, que se encuentran estructurados en capítulos, siendo que, encontramos los objetivos del tema de estudio y en el primer capítulo encontramos los antecedentes de estudio; en el capítulo II se observa puntos con información general, para el capítulo III se consideró información esencial, especifica al tema y complementaria a las ideas generales, finalizamos con las respectivas conclusiones y recomendaciones.

La información obtenida a sido mediante distintas fuentes como bibliotecas virtuales, documentos, libros, artículos y otros trabajos que han sido de gran aporte; además de utilizar el resumen, análisis, sombreado de ideas principales como métodos de investigación.

Actualmente los diferentes sistemas educativos de las escuelas, ya se ha considerado la practica de educación física, sin embargo, existen carencias como la falta de docentes especialistas y capacitados en el área para una buena enseñanza, el espacio, ambiente, materiales o instrumentos, además de incorporar al horario educativo, debido a que se tiene que ampliar el

horario de clases o reducir las horas de algunos cursos para que esta pueda tener un espacio y tiempo de práctica, otro problema que se encuentra es que en muchas ocasiones los niños desde muy pequeños no se les incentiva a ninguna actividad física, por lo contrario llevan una vida sedentaria y eso genera que posteriormente en los diferentes niveles educativos presenten inicialmente problemas para realizar algún deporte o adaptarse a alguna rutina.

**a). objetivo general.**

- Identificar las carencias que presenta el sistema de educación física para poder trabajar en ello.

**b). objetivos específicos.**

- Plantear una idea clara sobre la importancia de la educación física en las escuelas primarias.

- Determinar de qué modo influyen los deportes en el desarrollo de los estudiantes.

- Conocer los factores que influyen en la practica de los deportes y que beneficios aportan.

La justificación de la elaboración de este trabajo consiste en, el desarrollo de un tema con suma importancia hoy en día pero que presenta carencias en su sistema educativos, por ello se quiere brindar información correcta y precisa para contribuir al desarrollo integral de las personas y como es de tratarse en nuestro tema de los estudiantes de primaria, motivándolos y enseñándoles correctamente la educación física y crear bueno hábitos para su vida.

## **CAPITULO I.**

### **ANTECEDENTES.**

#### **1.1. Antecedentes nacionales:**

La educación física, empezó a insertarse en el Perú a inicios del siglo XX, para poder confrontar problemas nacionales de ese entonces. Se dio a partir de una iniciativa positivista, ya que el propósito era combatir los malos hábitos generar la modernización del país.

Después de la derrota de la Guerra del Pacífico, el Perú se vio inmerso en distintos malos hábitos, como la holgazanería, el vicio de juego y el alcohol. Basando en esos antecedentes, la educación física fue incluida en los currículos de enseñanza de Educación Inicial, Primaria y Secundaria, basándose en una buena disciplina y moral idónea.

Por eso mediante los años 1900 y 1949, la educación física, fue considerada como un material importante para el proceso de industrialización y modernización del país; dirigiéndose a ayudar a transformar individuos fuertes, empeñosos y disciplinarios, que sacarían adelante al Perú. Por lo que los gobiernos empezaron a desarrollar entidades que empezaran a promover la educación física, recibiendo asesoría de empresas internacionales.

(MONTES, 2017) en su tesis de pregrado “Uso de redes sociales en el área de Educación Física” como objetivo implantar la importancia de la relación que pueda existir entre las redes sociales y el área de Educación Física, llegando a la conclusión que puede ser de mucha importancia, para saber la historia, además de poder implementar nuevas técnicas y mecanismos para llevar a cabo mejor la Educación Física.

Según (VASQUEZ, 2016); en su investigación “las actitudes hacia la educación física de los estudiantes de la organización educativa primaria de Puno”, nos dice que tiene como finalidad dictaminar las actitudes frente a la educación física, ya que existe problemas de economía, actitudes vandálicas y pandillaje de los estudiantes de dicha institución.

## 1.2 Antecedentes internacionales:

A los inicios del siglo XX, todas las instituciones públicas, iniciaron a realizar distintos programas para la formación en educación física y para 1950, más de 40 instituciones habían ofrecido clases de educación física.

En casi todos los sistemas de entrenamiento, la educación física es considerado un curso en que se imparten conocimientos y habilidades físicas a un individuo o grupo de personas mediante el juego o la exploración deportiva.

La influencia es primordial para la educación física, ya que los griegos de las culturas antiguas, se centraban en la anatomía, en las metas y habilidades físicas. Pero después de un tiempo el mundo antiguo se empezó a combinar con lo científico y humanista.

En el mundo oriental, a través de la historia se puede observar el duro entrenamiento físico desde los inicios, primaba la tradición japonesa, ya que el ejercicio físico era integrado a la vida diaria, con el método del Bushido.

COSTA & LOPEZ (1986); nos señalan que; a través de la historia, habían aumentado las preocupaciones por la salud y bienestar, un ejemplo está en las recomendaciones dietéticas de Pitágoras, que fueron considerados como una forma de vida diaria de alta moral y ética. También mencionamos al pensamiento de Huarte de San Juan, quien se referió sobre la alimentación de los padres hacia sus hijos, notando una diferencia con los discursos sobre el estilo de vida, actividad física y de una buena salud. Desde la antigüedad se usó la actividad física como medio de obtener alimentos.

Para (GEERTZ, 1989), indica que; la importancia del pensamiento humano se basa en su origen, función forma y aplicación, por lo que la cultura está relacionada con la sociedad. Entonces como conclusión decimos que la actividad física es una forma de recoger todos los deportes transferidos de cultura tras cultura.

Según (GUILLET, 1971) menciona que; los chinos parecen ser los primeros en utilizar el ejercicio físico de manera amplia y racional para estos fines. Estas personas ya tenían un método deportivo llamado kung fu, creado alrededor del año 2700 a.c. su función era los

finés religiosos y servían para aliviar las dolencias del cuerpo y la debilidad del alma. El Abad, introdujo la gimnasia en India y China, basándose en los principios del yoga, y es ahí donde se crea los “8 ejercicios”, con la finalidad de compensar la vida sedentaria de los monjes.

ZAGALAZ, (2001), manifiesta; que en la época antigua para los griegos practicar la gimnasia era una obligación moral, ya que se buscaba el fortalecimiento del cuerpo y la belleza. Concuerda con Platón, quien la consideraba como una necesidad humana natural, y de gran importancia la ejecución del deporte en una vida sana. También señala que Aristóteles incorporó en la educación la fisioterapia, ya que situó su importancia en formar y desarrollar la práctica de ejercicios.

MONROY & SAEZ, (2007) nos señalan que; al igual a la teoría de Píndaro, la educación en la antigua Grecia, tenía como propósito establecer un equilibrio físico, al mismo tiempo concuerda con Platón, en su frase “gimnasia para el cuerpo y música para el alma”, llevando a cabo que el conocimiento, el cuerpo y la educación física estaban destinados a cuidar el alma. No obstante, también consideran deportistas aquellos que, dadas sus características, unidas al tiempo que implican ya la importancia que tienen, expresan una aproximación muy cercana a la profesionalidad.

Por su lado, en Inglaterra se empezaron a practicar deportes en un sistema que hacía énfasis en el desarrollo moral a través de la participación en actividades físicas. La predominación de dichos 2 territorios ha sido determinante para basar el deporte y el acondicionamiento físico en todo el mundo.

Muchas otras naciones europeas siguieron este desplazamiento. Primero se inventaron escuelas privadas de gimnasia. Pero a inicios del siglo XX se comenzaron a extender los deportes organizados, de esta forma que las escuelas públicas en torno al mundo empezaron a desarrollar un currículo de enseñanza física.

## **CAPITULO II.**

### **LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

#### **2.1. Definición:**

La educación física es una disciplina que busca el desarrollo integral del cuerpo humano, teniendo una vida sana. En los últimos años ha sido integrada al plan escolar de diferentes escuelas como una materia, ofreciendo una educación sobre nuestro propio cuerpo para mantenerlo en estado saludable; mediante la enseñanza de deportes que contribuyen al buen desarrollo y a través de la educación física nos enseñan a practicarlos de forma correcta y segura, ya que, estas actividades requieren de esfuerzo físico, además, aprendemos a conocer nuestras limitaciones en cuanto a ejercitar nuestro cuerpo.

También se puede definir como una disciplina didáctica, que por medio de un grupo de personas que implementan la actividad física, podemos decir que busca un desarrollo multilateral e integral para todos los individuos. No se busca que se tenga un rendimiento o calidad de ejecución, sino que se desarrollen actividades que ayuden a mejorar el organismo del individuo. Por lo que la educación física, tiene la posibilidad de integrar ciertos deportes.

Resulta ser actividades físicas en las cuales se emplea el cuerpo humano y sus diferentes capacidades y habilidades que posee, como la fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, etc., en ese sentido, debemos entender que no solo es cuestión de practica si no también de conocer y estudiar los beneficios que nos aporta a nuestro bienestar.

Es lograr que el individuo se desempeñe realizando diferentes actividades que potencien su desarrollo personal y social, creando valoración personal, una sana competitividad y respeto con uno mismo y con los demás.

Luke (al, 1991), afirman que las clases de educación física tiene gran influencia para la practica de los deportes, debido a que existe una estrecha relación entre la experiencia de practicar deporte fuera del horario escolar y el conocimiento que se brinda de en las clases de



educación física; dichas experiencias fomentaron la realización de deportes en horario escolar y además generan gran interés en los estudiantes.

Considerada como materia escolar, la educación física es un proceso pedagógico orientado a proporcionar una preparación adecuada para el desarrollo corporal y mental, logrando un mayor nivel de conocimiento acerca del tema y alcances relacionados con las múltiples tareas de la cultura con relación a la actividad física. Colectivo de autores (1979).

## **2.2. Importancia:**

La importancia de la educación física se debe a que esta relacionada con contribuir a mejorar la salud enseñando en las escuelas la forma correcta de practicar los deportes y los beneficios que nos aporta.

Su enseñanza consiste en conocimiento y experiencias obtenidas en actividades físicas, las cuales implican usar y potenciar el sistema motor y cognitivo.

La practica de deportes genera un ambiente motivacional, que contribuye al buen estado de animo y buen estado físico, además logra que el individuo desarrolle su capacidad de socializar, es decir que no solo influye en aspectos corporales del ser humano si no en su condición emocional y en su desarrollo social de poder establecer relaciones e interactuar con otras personas.

(Bucher, 1999), plantea que es un proceso el cual usa la actividad física como un medio que contribuye a que las personas puedan mejorar su destreza, estado físico, en general ayuda a su desarrollo optimo.

(Lumpkin, 1986), la definición que aporta sobre la educación física es que, es un proceso mediante el que las personas incrementa su destreza, mejora su estado físico, mental y social.

(Calzada, 1996), la educación física constituye el desarrollo completo del individuo mediante el movimiento coordinado y voluntario; mencionando que un desarrollo integral hace referencia a todas las dimensiones que el ser humano posee.

### **2.3. Características:**

- Busca mejorar la relación personal y social del ser humano.
- Contribuye al desarrollo físico, mental y emocional.
- Ayuda a mejorar las actitudes y comportamientos de las personas.
- Mejora el desarrollo motriz y cognitivo
- A través del movimiento logra expresar procesos interno y expresiones de acuerdo a las situaciones.
- Busca lograr una adecuada condición física por medio de los ejercicios o deportes
- Los deportes pueden ser individuales o colectivos.
- Ejercita y mejora las capacidades como el equilibrio, destreza, flexibilidad.
- Trabaja la fuerza resistencia y velocidad del individuo.
- Crea hábitos saludables para la vida.
- Fomenta la participación en distintas actividades.

### **2.4. Áreas en las que se divide la educación física:**

#### **Gimnasia**

Considerada dentro de la educación física como una rama mediante la cual se optimiza el desarrollo físico de la persona, empleando el cuerpo humano; considerada una actividad que busca mantener el equilibrio psíquico, morfológico y funcional del individuo que practique la gimnasia, además incluye las higiene y estética.

Se plante objetivos, que, para conseguirlos, usa la disciplina, el orden, organización, concentración y la practica constante de los diferentes ejercicios que conlleva.

## **Recreación.**

Esta parte de la educación física es un área considerada esencial debido a que las actividades o deportes que se practican producen un cierto estado de satisfacción en quienes lo realizan, por ello, es de conocimiento que se logra disfrutar los ejercicios o deportes al ejecutarlos, mejorando su desarrollo y favoreciendo su formación y personalidad.

La recreación aplica a todos los deportes o clases de actividades físicas, pues ayuda mentalmente a las personas, desde los mas pequeños hasta los mayores de edad a mantenerse desestresado y en condiciones saludables.

## **Higiene.**

Es un área que también suma mucha importancia a la educación física ya que su principal finalidad es la prevención de la salud, mediante la higiene, para poder prevenir algún tipo de enfermedad; y no deje de ser un tema educacional ya que, nos enseña a como encargarnos de mejorar nuestra vida, salud y hábitos como mantener el aseo del cuerpo.

Aspectos de la higiene:

- Descanso y sueño, para mantener un aspecto físico presentable que va en conjunto con la práctica de ejercicios.
  
- Buena alimentación, esta relacionado con lo anterior, también para un buen metabolismo, tener energía y rendimiento físico.
  
- Practica de manera moderada los ejercicios, establecer un horario de práctica, cumplirlo y respetarlo.

## **CAPITULO III.**

### **IMPORTANCIA DE PRACTICAR LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS**

#### **3.1. ESCUELAS PRIMARIAS.**

El Ministerio de educación y Cultura, indica que, la educación física es considerada como una área pedagógica necesaria para el nivel educativo de primaria , debido a que permite y facilita a los alumnos a que puedan desarrollarse de forma efectiva, sin embargo, las instituciones educativas brindan poco interés e importancia de la educación física, aunque lo consideren dentro del marco educativo de clases, lo que sí se puede garantizar con su práctica es, el desarrollo integral de la persona y especializarse en los deportes, lo cual servirá para su vida futura.

Gracias a las clases de educación física, los estudiantes han logrado mejorar su desenvolvimiento, aumentar su creatividad y expresarse de manera espontánea sin limitaciones emocionales, también se descubre nuevas alternativas que se pueden aplicar en el futuro en los diferentes aspectos de nuestra vida.

En la escuela se aprende sobre la educación física, ya que se fomenta a que los estudiantes realicen actividades físicas tanto en horario escolar como fuera de el, siendo tan importante su practica en esta etapa escolar, ya que los alumnos se encuentran en pleno crecimiento y desarrollo. En la escuela se brinda distintas propuestas con el objetivo de lograr potenciar el desarrollo motriz y cognitivo de los estudiantes, por ello que, se plantean proyectos que incluyen diversidad de actividades físicas, empleadas de acuerdo al grado de nivel primario que se encuentren e incluyendo a todos, también presenta desafíos o retos, que de acuerdo a sus capacidades conseguirán el objetivo.

A través de la educación física conseguirán experiencias de éxito, haciéndolos sentir alegres y satisfechos cuando consiguen un logro o algo les sale bien, los alumnos de primaria son niños que les gusta la competencia y sentir que pueden superarse a sí mismos.

### **3.2. QUE CARENCIAS PRESENTA EL SISTEMA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y QUE MEDIDAS SE PUEDEN REALIZAR PARA MEJORARLO.**

Teniendo presente nuestras leyes, en el Art. 14° de la Constitución Política del Perú, nos dice que; “la enseñanza es la que promueve el razonamiento, el aprendizaje y la práctica de las humanidades, la ciencia, las artes, la educación física y el deporte”.

Con el paso del tiempo la asignatura ha disminuido a dos horas, se fue desapareciendo los docentes especialistas en esta área, además que se evidencio la falta de infraestructura y equipamiento para realizar las actividades.

Para (GONZALES, 2019); las falencias que presenta la Educación Física es confundirla con el deporte: “quiere decir que se sospecha que la Educación Física en el Perú, es efectuar deporte y no este de la forma correcta. El deporte lo empiezan desarrollando con talleres extracurriculares, independientemente la educación física no es el mismo trabajo, sino su desarrollo debe ser dentro de las horas curriculares, es por eso que los resultados que se quisieran no son los mismos”.

A la virtud de la educación física, su desarrollo está en los diferentes niveles de la educación. Su objetivo central es que busca el desarrollo físico, psíquico y social de las personas. Para sostener este concepto (GONZALES, 2019), nos dice que “la actividad física, sta demostrada en lo científico, que optimizan el desarrollo del cerebro, también se incrementa la conectividad neuronal, provoca que se separen hormonas que estimulan la concentración y todo esto trae como conclusión un mejor y más veloz aprendizaje”.

La utilización de del Proyecto de Fortalecimiento de la Enseñanza Física y el Deporte Estudiantil al 2021 del Ministerio de Enseñanza, es que se aumenten más horas de educación física en los distintos niveles de Inicial, Primaria y Secundaria, de 2 a 5 horas semanas, expandir contrataciones de docentes especialista del curso, preparar la adecuada infraestructura y equipar los materiales deportivos a los colegios.

Los diferentes programas que existen instituyen en la educación física como un curso obligatorio y muy importante el profesionalismo de los docentes. La ley del deporte, busca

democratizar que se puedan integrar distintas ligas departamentales, clubes profesionales y deportistas en general.

### **Medidas de utilidad para mejorar la educación física.**

En el Perú existe un proyecto que tiene como objetivo instituir las líneas de acción o elementos transversales a todos los niveles de educación tanto inicial, primaria y secundaria, nos da las siguientes medidas para mejorar la educación física:

- Se debería aumentar las horas de educación físicas en todas las instituciones educativas, para todos los niveles; inicial, primaria y secundaria.
- Enriquecer las habilidades de los docentes, para así mejorar y asegurar el logro de los aprendizajes de los alumnos.
- Optimizar el uso de la infraestructura deportiva que existe en las instituciones educativas.
- Mejorar el equipamiento con materiales deportivos a las diferentes educativas, para lograr la meta propuesta.
- Impulsar el compromiso de los alumnos en competencias deportivas.

**Juegos deportivos:** en nuestro país existen Juegos deportivos estudiantiles, en los cuales se participan anualmente en 14 disciplinas deportivas, ya que una de las prioridades de nuestro estado, es priorizar la formación integral de los alumnos. Con estos juegos se pretende que tanto niños como adolescentes desarrollen sus capacidades motrices, su condición física y su salud mental.

**Festivales recreativos:** estos festivales recreativos, son hechos con el objetivo de generar espacios recreativos a los niños y adolescentes, numerosas maneras de aprendizaje y goce de ocupación lúdicas, puesto que fortalecen puntos cognitivos, emocionales, afectivos, motrices y de interrelación social.

### **3.3. INFLUENCIA QUE TIENEN LOS DEPORTES EN EL DESARROLLO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMARIA.**

Mediante los estudios, nos concluyen que, cualquier actividad física es positiva para nuestro organismo, hace mejorar la salud y el estado físico, además que ayuda a al desarrollo de los niños. No obstante, en el mundo que vivimos cada día es más sedentario, por las consolas, teléfonos, la televisión, o la carga curricular, el trabajo excesivo, hacen que las personas no hagan ejercicio o cualquier actividad física. La ausencia continua dl ejercicio, va a producimos inconvenientes en nuestra salud, como sobrepeso, obesidad. Es muy complicado que los niños entiendan el significado y valor del deporte, por esta razón el papel que juega los papas y los docentes es muy importante.

Los profesionales nos recomiendan realizar actividades físicas todos los días, para que nos ayude a mejorar nuestro estado físico y mental, que nos permitirá estar sanos y desarrollarnos adecuadamente a lo largo de nuestra vida.

Cada ejercicio físico, debe ser de acuerdo a la edad y preferencia, en donde ellos más pequeños empiezan a desarrollarse con la psicomotricidad, equilibrio y coordinación, que les permitirá desarrollarse correctamente. Con l paso del tiempo los niños van a empezar a inclinarse con el deporte que más les guste, lo más deseable es dialogar con nuestros niños sobre las actividades que quiere hacer.

Las ventajas que aporta el deporte a la niñez son muchas, nos transmite valores, disciplina. Por lo que daremos algunos motivos porque el deporte el fundamental en el desarrollo de los niños:

1. ayuda al aumento de estimulación que se inicia en el tejido muscular y óseo, también ayuda en el desarrollo de diferentes habilidades y les permite descubrir las restricciones que tiene su cuerpo.

2. Ayuda a corregir problemas de salud; como lo es el sobrepeso y la obesidad. Si practicamos un deporte diario estamos mantenido nuestro sistema inmunológico en buen estado.

3. Ayuda a establecer valores; la práctica del deporte nos ayuda a construcción de valores, como la disciplina, el respeto, la responsabilidad, lealtad y sobre todo compromiso por los deportes y compañeros.

4. Nos ayuda a superar la timidez y potenciar las capacidades sociales; nos permite desarrollar capacidades sociales, lo cual nos va a ayudar a superar la timidez, para así mostrar capacidades de liderazgo y comunicación.

5. mejora el trabajo grupal; el deporte nos ayuda a coadyuvar a nuestros compañeros.

6. Ayuda a erradicar el estrés y mejorar el rendimiento académico; el deporte ayuda a aumentar la capacidad de concentración, el cual mejorara el rendimiento estudiantil.

7. Ayuda a incrementar la autoestima; ayuda a superar desafíos y generar confianza.

8. El deporte ayuda a motivar todo esfuerzo generando un resultado positivo.

9. Ayuda a prevenir el sedentarismo; nos evita estar en descanso, para lograr tener una buena salud.



### **3.4. DEPORTES MAS PRACTICADOS EN LAS DIFERENTES AREAS DE LA EDUCACIÓN FISICA EN LA ETAPA ESCOLAR.**

Los ejercicios físicos que se enseñan en la educación física plantean actividades que requiere del movimiento corporal y coordinación, tienen como finalidad mejorar la salud y mantenerse en buena condición física ya sea por obtener belleza o destreza; en las instituciones educativas se practican muchos y diversos deportes según se considere en la curricular; por lo general se clasifican según el fin que persiga.

Referente a los deportes mas practicados y como los podemos conocer según su práctica, pueden ser individuales, colectivos, o incluso los deportes mentales:

En los deportes individuales tenemos:

1. Natación
2. Tenis.
3. Lanzamiento de bala.
4. Salto largo.
5. Atletismo.
6. Caminata
7. Deportes colectivos:
8. Futbol
9. Voleibol
10. Basquetbol
11. Carrera de relevo

En los deportes mentales, los más conocidos y practicados son:

1. El ajedrez
2. Damas
3. Damas chinas
4. Juegos matemáticos.
5. Deportes Mentales

### **3.5. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRACTICA DE LOS DEPORTES.**

Los factores primordiales que influyen en la práctica de los deportes son: el ámbito físico y social, las propiedades individuales y la predominación familiar.

1.     Ámbito social y físico: se influye mucho en el estilo de vida, como el clima, la práctica poblacional, que tienen la posibilidad de influir en la actividad física, al igual que el desarrollo en casa, que exista patio de juegos, parques, manejar bici, etc.

2.     Propiedades individuales: cada persona tiene propiedades físicas y psíquicas que son propias, por eso cada ser humano debería escoger cada actividad física de su conveniencia, para ayudar a su desarrollo. Si tiene una condición física, ayudarlo a adaptar una actividad física que le ayude a incrementar su autoestima e interacción con los demás de su entorno.

3.     Predominación familiar: tanto los papas como los familiares cercanos, son un modelo para los niños, debido a que estos van a imitar sus prácticas, por eso que la vida física es un modelo que se puede plasmar en su vida diaria, que es beneficiosos para su salud física y psicológica.

#### **Fomentar el deporte en los niños**

Es muy importante señalar que, desde su entorno familiar y escolar, como parte de la sociedad, de medios televisivos, deportivos, se debería fomentar la educación física entre los niños. Podemos conseguirlo, algunas medidas que ayudaran:

- Hay que animarlo a que practiquen algún deporte pero que sea de su interés.
- Ayudar a encontrar un deporte que les sea divertido y que los disfruten realizarlo.
- Debemos mostrarles interés en lo que realizan, por ejemplo, asistiendo a sus partidos de futbol, o comentarles como les fue cuando jugaban.
- Reducir el tiempo del sedentarismo, como la televisión, video juegos, etc.

En conclusión, hay que educar a los niños en un estilo de vida activa, practican deportes, actividad física, estar con ellos frecuentemente, según sea posible. Conforme va creciendo animarlos a que no abandonen el deporte, sino que se integren más. Todo esto junto con una buena alimentación, dieta balanceada, para fomentar su vida saludable.

### **3.6. ¿QUE BENEFICIOS APORTA LA EDUCACIÓN FÍSICA A LOS NIÑOS DE PRIMARIA?**

Los beneficios que nos aporta la educación física son varios, diferentes y contribuyen principalmente al desarrollo integral del ser humano.

1. Contribuye a que los estudiantes tengan un mejor desarrollo de sus capacidades.
2. Fomenta la practica de actividad física, es decir el movimiento del cuerpo humano.
3. Genera satisfacción y disfrute de la vida.
4. Nos aporta conocimientos y bases para conocer el mundo y a nosotros mismos.
5. Se logra crear tareas que continuamente se vuelven hábitos los cuales puedes controlar.
6. Aporta que el alumno se encuentre preparado tanto para el trabajo como para el descanso.
7. El movimiento es la expresión de la inteligencia” (Calzada, 1996, p. 122).
8. Desarrollar una aptitud física para conseguir bienestar y salud.
9. Genera actitudes asertivas que orientan a un aprendizaje optimo que nos será útil para la vida.
10. Se logra adquirir y mejorar a un mejor nivel la capacidad motora.
11. El niño de escuela elemental desarrolla coordinación, lateralidad, balance, ritmo, imagen de cuerpo y orientación de espacio
12. “La educación física provee aptitud física y destrezas motoras, aptitud social, cultural, competencia recreativa y competencia intelectual” (Willgoose).

Diez y Guisasola (2002), indica que, la actividad física permite al individuo disponga de buena salud mental, emocional, física; es decir liberen el estrés y permitan un fortuito desarrollo a nivel persona y social. La practica deportiva implica aprender y respetar reglas, valores y nuevos conocimientos que nos abren paso al mundo.

Así, siguiendo los trabajos de Peiró y Devís, (1993 y 2000, citados por Cantera y Devis) el deporte otorga beneficios biológicos relacionados con la grasa corporal, el crecimiento óseo, beneficios cardiovasculares. Beneficios psicológicos proporcionando bienestar y un aumento de la autoestima, y beneficios sociales contribuyendo al desarrollo moral y social.

## CONCLUSIONES:

Primero, resulta esencial que hoy en día tengamos identificado que carencias presenta el sistema de educación física, para poder cubrirlas trabajando en ello; como se ha hecho mención las escuelas han reducido las horas de enseñanza, y los docentes especialistas han disminuido, por lo que la enseñanza y la practica se ha visto limitada y ante esto se tiene que intervenir para pode evitar las consecuencias vistas de la falta de actividad física.

Segundo, su importancia radica en los aportes que nos brinda conocer adecuadamente que es, que áreas o campos contiene, además de que nos enseña como realizar correctamente los deportes o que ejercicios debemos hacer según el objetivo que tengamos y con ello conseguir una salud a nivel generar de nuestro cuerpo.

Tercero, la influencia que tienen los deportes esta relacionado estrechamente con la educación física, ya que esta enseña que, realizarlos traerá consecuencias favorables para el individuo, su aspecto corporal, su estado anímico, sus hábitos, que serán buenos tanto en su día a día, es decir vida social o personal.

Cuarto, así como la educación física ayuda a incorporarnos a un estilo de vida sano en diferentes niveles y áreas; pues también están los factores que son parte de nuestro proceso de aprendizaje y crecimiento, como lo son la familia, los amigos, compañeros, entorno social, la motivación que recibimos, etc.

## **RECOMENDACIONES:**

Considerar ampliar la enseñanza de la educación física fuera y dentro del horario escolar, no solo la práctica de los deportes, ya que sin una buena enseñanza e instrucciones correctas no se obtiene un aprendizaje completo.

Incorporar docentes capacitados para la enseñanza de la educación física y los diferentes deportes, además de brindar conocimiento acerca del tema también motivación.

Los docentes tratemos de ampliar nuestras áreas de enseñanza, capacitándonos para ser capaces de poder enseñar a nuestros alumnos un aprendizaje completo en todas las materias incluyendo la educación física que es muy beneficiosa.

Con los proyectos incorporados a las instituciones para contribuir con la educación física, tener en cuenta edades y grados en los que se encuentran los alumnos y sus capacidades.

Los docentes debemos crear ambientes confortables y seguros para ellos donde se sientan cómodos al momento de realizar algún ejercicio o deporte, sin que se sientan inseguros de no lograrlo, por el contrario incentivar su confianza.

## REFERENCIAS CITADAS:

COSTA, & LOPEZ. (1986). *LA EDUCACION FISICA DE LA ANTIGUEDAD*. CASGSA.

GEERTZ. (1989). *LA PSICOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA*. ESPAÑA: GYMNNOS.

GONZALES, R. (2019). *ENSEÑANAZA FISICA Y DEPORTE*. PERU.

GUILLET. (1971). *PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y SUS DEFINICIONES*. ESPAÑA: MEDICA PANAMERICANA S.A.

MONROY, & SAEZ. (2007). *LA EDUCACION FISICA EN EL SISTEMA EDUCATIVO*. LA HABANA: EDITORIAL CIENTIFICO TECNICO.

MONTES, M. (2017). *USO DE LAS REDES SOCIALES EN EL AREA DE EDUCACION FISICA*. CAJAMARCA: DESPIERTA PERU.

VASQUEZ, M. (2016). *LAS ACTITUDES HACIA UNA EDUCACION FISICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ORGANIZACION EDUCATIVA PRIMARIA DE PUNO*. PUNO.

ZAGALAZ. (2001). *PSICOLOGIA DE A EDUCACION FISICA Y LA IMPLEMENTACION DEL DEPORTE*. ESPAÑA: MEDICA PANAMERICANA S.A.

REDACCION ST JOHN'S – COLEGIO PRIVADO (14-01-2020), CANCUN, MEXICO. IMPORTANCIA DEL DEPORTE ESCOLAR.

COLEGIO WILLIAMS (07-08-2019), MEXICO. DEPORTES QUE TU HIJO PUEDE PRACTICAR EN EL COLEGIO.

SILVIA MORENO LATORRE (2013-2014), UNIVERSIDAD ZARAGOZA. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRACTICA DEPORTIVA Y CAUSAS DE ABANDONO DEPORTIVO DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE.

BLOG IMPLIKA (25-02-2021), ESPAÑA. LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN NUESTRA VIDA.

DEVIS DEVIS, J. (1996), MADRID. EDUCACION FISICA Y CURRICULUM.

SANCHEZ BAÑUELOS, FERNANDO (1997), MADRID. DIDACTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE.

PABLO SANCHEZ (23-05-2019), EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA.

BIRD ARIZMENDI, V (1995), PUERTO RICO. EDITORIAL LOGO. ENSEÑANDO EDUCACIÓN FÍSICA.