

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



Importancia de la Educación Física en la Formación Integral del Hombre

**Trabajo académico**

Para optar el Título de segunda especialidad profesional en Educación Física

**Autor**

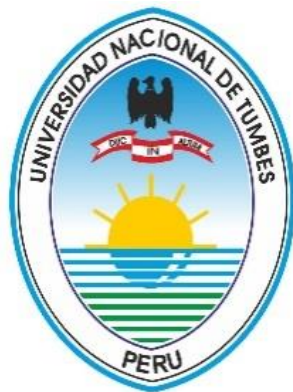
**Miguel Ángel Terrones Lozano**

**Piura, 2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

### ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Importancia de la Educación Física en la Formación Integral del Hombre

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (miembro)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

**Piura, 2020**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



Importancia de la Educación Física en la Formación Integral del Hombre

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

Miguel Ángel Terrones Lozano (Autor)

.....

Dra. Fabrizia del Águila Allain de Rojas (Asesora)

.....

**Piura, 2020**



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Piura, a los quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, 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 Cárdenas, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *Importancia de la educación física en la formación integral del hombre*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a). **TERRONES LOZANO MIGUEL ANGEL**.

A las doce horas, y de acuerdo con 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, **TERRONES LOZANO MIGUEL ANGEL**, 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

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Secretario del Jurado  
DNI: 00230120

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

# Importancia de la Educación Física en la Formación Integral del Hombre

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	3%
2	<a href="http://docplayer.es">docplayer.es</a> Fuente de Internet	3%
3	<a href="http://prezi.com">prezi.com</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://es.slideshare.net">es.slideshare.net</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="http://orkordaz.blogspot.com">orkordaz.blogspot.com</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="http://1library.co">1library.co</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="http://www.scipedia.com">www.scipedia.com</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	1%
9	<a href="http://repositorio.unamba.edu.pe">repositorio.unamba.edu.pe</a> Fuente de Internet	

Dra. Fabricia del Aguila Allain de Rojas  
Asesora

Código Orcid: 0000-0001-9694-0192

		1 %
10	<a href="https://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080">repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080</a> Fuente de Internet	<1 %
11	<a href="https://repository.unilibre.edu.co">repository.unilibre.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
12	Diana Cecilia Calle-Saldaña, Helder Guillermo Aldas-Arcos. "Inclusión de las Prácticas Deportivas en el Subnivel Elemental del Currículo Ecuatoriano de Educación Física", Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía, 2021 Publicación	<1 %
13	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1 %
14	<a href="https://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dra. Fabrizia del Aguila Allain de Rojas  
Asesora

Código Orcid: 0000-0001-9694-0192

## INDICE

RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	10
<b>CAPITULO I:</b> Concepciones generales de la Educación Física.....	12
1.1 Definición de Educación Física.....	12
1.2 Objetivos de la Educación Física.....	14
1.3 Características de la Educación Física.....	14
1.4.Fundamentos y enfoques del Área Física.....	15
1.5 Propósitos del Área Física.....	17
<b>CAPITULO II:</b> Aspectos fundamentales de la Formación Integral.....	18
2.1 Definición de Formación Integral.....	18
2.2 Importancia de Formación Integral.....	18
2.3 Práctica de la Formación Integral.....	18
2.4 Fines de la Formación Integral .....	18
2.4.1 Formación Intelectual.....	18
2.4.2 Formación Humana.....	19
2.4.3 Formación Social.....	19
2.4.4 Formación Profesional.....	19
<b>CAPITULO III:</b> Importancia de la Educación Física en la formación integral del hombre para la vida.....	20
3.1 Importancia de la Educación Física.....	20
3.2 Funciones de la Educación Física .....	20
3.3 Desarrollo Físico y psicológico del estudiante.....	21
3.4 La Educación Física como formador de valores humanos.....	22
3.5 La Educación Física como Proceso educativo pedagógico .....	22
3.6 La Educación Física como Formación Integral en el ser humano .....	23
Conclusiones.....	24
Recomendaciones.....	26
Referencias citadas.....	27

## **RESUMEN**

El presente estudio monográfico, tuvo como objetivos: Conocer, analizar y comprender la importancia de la educación física en la formación integral del hombre en todos sus aspectos: En lo intelectual, humana, social y profesional. Para ello, se realizó una búsqueda minuciosa de información de libros, tesis, artículos y revistas de investigación, etc.

Enseñar, Educación Física de forma integral al hombre, permite a los estudiantes desarrollar una capacidad motora óptima e inteligencia para la adquisición de nuevas experiencias, mejora en las relaciones interpersonales y de grupo.

Las conclusiones fueron: La disciplina de educación física, usa los movimientos corporales. También, es denominada una actividad educativa, pedagógica, competitiva, recreativa y terapéutica, que desarrolla las cualidades básicas del hombre.

**Palabras claves:** Educación física, formación integral, ser humano.



## **ABSTRACT**

The objectives of this monographic study were: To know, analyze and understand the importance of physical education in the comprehensive formation of man in all its aspects: intellectually, humanly, socially and professionally. To do this, a thorough search of information from books, theses, articles and research journals, etc. was carried out.

Teaching Physical Education in a comprehensive way to man, allows students to develop optimal motor capacity and intelligence for the acquisition of new experiences, improvement in interpersonal and group relationships.

The conclusions were: The discipline of physical education uses body movements. Also, it is called an educational, pedagogical, competitive, recreational and therapeutic activity, which develops the basic qualities of man.

**Keywords:** Physical education, integral formation, human being.

## INTRODUCCIÓN

La educación en general, ha sufrido diversas concepciones y modificaciones para adaptarse en este mundo tecnológico y globalizado, debido que anteriormente se desarrollaba una educación tradicional o verticalista, donde el estudiante obedecía todo lo que el profesor enseñaba, pero a medida que la tecnología ha avanzado, la educación evolucionó a ser horizontal o constructivista, donde el estudiante y profesor, intercambian ideas, opiniones mutuamente, de forma transversal, respetándose y aprendiendo de manera integral, desde el aspecto físico, psicológico o social. Asimismo, el profesor se convierte en un mediador, guía o formador para que el estudiante fortalezca sus actitudes, habilidades y destrezas. Dentro de la educación general, la educación física es parte esencial del crecimiento y desarrollo del ser humano.

La educación física es una disciplina fundamental en todas las etapas del ser humano, específicamente en niños y adolescentes, debido a que les ayuda a desarrollar destrezas motoras, afectivas y cognitivas, que serán parte esencial en su vida adulta y actividades cotidianas. Además, el desarrollo de actividades físicas, fomenta en los estudiantes, creatividad, respeto mutuo, solidaridad, juego, recreación, deporte, etc. una manera práctica de ver reflejado todo lo mencionado es a través de clases lúdico-pedagógicas. (Sigüenza,2015)

Entendida la concepción de la educación física, como investigador me interrogo, ¿cuál es la importancia de la educación física en la formación integral del ser humano?. Según lo evidenciado en diversas instituciones educativas, desconocen sobre la importancia debida de las actividades físicas en la Educación en general, mayormente se dan en las escuelas nacionales, y junto a esa problemática esta el desinterés de los docentes encargados del área de Educación Física. Cabe recalcar, que el ser humano a través de sus movimientos corporales le permite alcanzar una formación integral, benéfica para su salud, sociedad y cultural.

El desarrollo de clases de Educación Física, hace que los alumnos creen, forjen, desarrollen movimientos que fomente la recreación, relajación y deporte en bienestar de su salud. Durante la práctica de las actividades físicas, los alumnos descubren alternativas nuevas que

serán importantes en su futuro para desempeñarse en la sociedad con responsabilidad. Al ser un área práctica se les hace aprender frente a otras asignaturas. (Sigüenza,2015)

La inclusión de la Educación Física en la formación integral del hombre debe ser respetada y valorada por la comunidad educativa, principalmente es allí, donde las capacidades alcanzadas por los estudiantes, les permitiera en su vida futura ser mejores personas y profesionales. Para que esto ocurra, los familiares y docentes deben dar la importancia debida, creando espacios de compromiso y facilidades de práctica en los estudiantes. (Imagina School, 2021)

Por tal motivo mi objetivo en este trabajo monográfico es conocer, analizar y comprender la importancia de la educación física en el desarrollo integral del ser humano. En el primer capítulo, se describe, la definición, objetivo, características, propósitos de la educación física, en el segundo capítulo, la formación integral de educación física en el ser humano, su definición, importancia, práctica y fines de la formación integral, desde su aspecto intelectual, humano, social y profesional, y en el tercer capítulo, comprende la importancia de la educación física en el desarrollo integral del hombre para la vida. Finalmente, las conclusiones del trabajo y la bibliografía consultada y analizada para la elaboración del presente trabajo.

## **CAPITULO I**

### **CONCEPCIONES GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Practicar una actividad física, demuestra ser un beneficio para la salud, ya que ayuda a la recuperación y rehabilitación frente a un problema de salud o simplemente a tener una vida sana. También es considerada, como forjador de carácter, disciplina. Que ayuda al ser humano al cumplimiento de normas y la toma de decisiones durante su vida. (Sigüenza,2015)

#### **1.1. DEFINICIÓN**

Para el Instituto Nacional de Educación Física (2020), es una disciplina, donde se realizan movimientos corporales creativos e intencionales. A través de esa corporeidad se forman profesionales afectivos y cognitivos en el ser humano. De igual manera se fomenta la participación individual y colectiva a fin de lograr una convivencia de amistad y disfrute entre personas.

Otros consideran a la Educación Física como actividad educativa, competitiva, recreativa y terapéutica. Al ser una actividad diversa y dinámica crea lazos de compañerismo y convivencia sana. Actualmente, esta disciplina está presente en la educación de los colegios como una asignatura más. (Tilio, 2021)

También, es una actividad obligatoria para estudiantes de primaria y secundaria. Muchos países incluyen contenidos específicos de aspecto teórico y práctica, que serán desarrolladas durante el año escolar, como enseñanza a los estudiantes para su vida cotidiana. Para Bernate et. al. (2019) citando a Rodríguez (2013), “es un proceso de ayuda al individuo donde se desarrolla capacidades personales y sociales, con énfasis en los movimientos y expresiones corporales” (p.14). Asimismo, la concepción de Educación Física abarca cuatro categorías: lo biológico, motriz, expresivo corporal y pedagógico investigativo.

Lo biológico referido, a la integralidad funcional del cuerpo humano en movimiento, la motricidad referida al movimiento del cuerpo, lo expresivo corporal, se distingue por el

conocimiento y expresión del movimiento, por último, el pedagógico, permite comprender la Educación Física dentro de un plano antropológico y académico. (Bernate,2019)

Por otro lado, Pérez (2022), refiere que es aquella actividad realizada con el cuerpo, para alcanzar el cumplimiento de algún deporte, en dicha ejecución se desarrolla conocimientos acerca del ejercicio físico, favorables para su salud.

El responsable de impartir conocimiento sobre la educación física, es un profesional con instrucción superior, principalmente aquellos que conocen de biología, cuerpo humano y la salud. Otros relacionados con actividades lúdicas y de recreación que puedan relacionarse en su entorno. (Tilio, 2021)

Ampliando el concepto de Educación Física en un sentido estrictamente educativo, Equihua (2018) citando a Muñoz (1998), señala que es una disciplina pedagógica que se ocupa de la educación integral del individuo a través de la motricidad.

Dada esa definición pueden ampliarse los siguientes conceptos:

- a) **Disciplina:** Porque emplea métodos y conceptos de las ciencias biológicas, exactas y sociales.
- b) **Pedagógica:** Porque se integra con otras disciplinas de la curricular educativa. Principalmente la educación física considerada en sentido educativo.
- c) **Educación integral:** Porque trabaja el cuerpo, mente y alma, integralmente. Es decir, abarca todas las dimensiones de la persona.
- d) **Motricidad:** Hace referencia a las prácticas corporales y motoras del ser humano.

Cabe mencionar que la Educación Física, es un instrumento esencial y eficaz en la pedagogía, ya que ayuda desarrollar competencias básicas del hombre de manera integral (biopsicosocial). También, favorece al accionar educativo, con bases científicas, apoyándose de otras disciplinas como la filosofía, la psicología, la biología, etc.

Básicamente la acción definitiva de esta disciplina en el hombre, es ayudar a sobrellevar reacciones o comportamientos negativos que afecten la salud, con la finalidad de lograr un bienestar óptimo y saludable, favorable para su vida cotidiana.

## **1.2. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Martínez, (2019) afirma que el objetivo de la educación física es: Desarrollar la capacidad física, la salud, la socialización, el placer y la creatividad, a través de actividades físicas y deportivas. Asimismo, fomentar la competencia física con conocimiento de movimiento y seguridad, para ser utilizado con normalidad en la vida cotidiana.

Mientras Pérez, (2017) menciona que los objetivos generales de la Educación Física son:

- a) Conocer y valorar el cuerpo como medio de exploración.
- b) Comprender que toda actividad física ayuda a tener un estilo de vida saludable.
- c) Respetar los principios y reglas de la práctica de los ejercicios físicos, deportivas y expresivas.
- d) Utilizar los movimientos y expresiones corporales para comunicarse con los demás.
- e) Participar con respeto en toda actividad física.
- f) Evitar hacer comentarios negativos o discriminatorios.
- g) Resolver conflictos mediante el diálogo y la tolerancia.
- h) Trabajar en equipo a fin de alcanzar metas propuestas.

## **1.3. CARACTERÍSTICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

El cumplimiento de actividades físicas desarrolla capacidades motrices del ser humano, a fin de alcanzar un perfeccionamiento del cuerpo. Según Osman, (2017) tenemos las siguientes características:

### **A. Educación integral**

- 1) Hace referencia al autoconocimiento como ser biopsicosocial.
- 2) Enfocado al aspecto físico, moral y desarrollo de la personalidad.
- 3) Fomenta actitudes responsables en las personas dentro del entorno que los rodea.
- 4) Se preocupa de los aspectos emocionales y afectivos.

### **B. Capacidad de actuar físicamente según su entorno**

- 1) Desarrolla movimientos corporales, que pueden expresar reacciones internas o externas de la persona.

### **C. La práctica de los ejercicios físicos ayuda al proceso físico-educativo**

- 1) Tener una conducta motriz, ayuda al ser humano a manifestar una personalidad adecuada.
- 2) Toda acción de movimiento que el ser humano ejecuta, genera proceso físico-educativo.

#### **D. Relación humana físico-educativo**

- 1) El centro de toda actividad física-educativa es el estudiante.
- 2) El profesor es considerado mediador
- 3) La acción pedagógica es dinámica e interactiva entre profesor y estudiantes.
- 4) Existe participación y comunicación activa entre profesor y estudiantes.

#### **1.4. FUNDAMENTOS Y ENFOQUES DEL ÁREA FÍSICA**

El Ministerio de Educación (MINEDU, 2018) destaca los siguientes enfoques: Enfoque higiénico, militar, deportivo, expresivo, psicomotor, sociomotor, de cuidado y preservación de la salud, fitness, etc. Todos estos enfoques tienen una visión dinámica e integradora de las prácticas físicas del ser humano. (p. 6).

Así mismo, la pedagogía, las neurociencias y las teorías actuales de la educación han configurado desde un enfoque global e integrador las prácticas corporales, mucho más humano, dinámico y comprensivo. Es decir, se hallan dos contextos antropológicos: corporeidad (cuerpo) y la capacidad de acción y expresión (movimiento), esto genera una acción educativa. (MINEDU, 2018. p. 7).

Durante ese trayecto de cambios y evolución del entendimiento de Educación Física, se pudo distinguir conceptos de alma y cuerpo: la primera era concebida como función mental, con capacidad para pensar y querer; mientras que el cuerpo era considerado como una simple extensión del alma. Conllevando a tener concepción tradicional sobre la educación física. (Ver anexo 01).

Posteriormente, el avance de ciencia y tecnología logra cambios sustantivos, donde, el ser humano y la Educación Física son vistas desde una perspectiva humana e integradora. Esto sucede porque el ser humano posee cualidades capaces de satisfacer las necesidades básicas. A medida que el hombre utiliza los movimientos de su cuerpo se interrelaciona, expresa sus

pensares, se comunica con otras personas y resuelve los problemas con normalidad. (MINEDU,2018, p. 8)

Actualmente, la educación física ahora es vista como enfoque dinámico e integrador, donde, la corporeidad y la motricidad son constructos que le otorgan una acepción mayor a las nociones de cuerpo y movimiento; cuyo accionar del ser humano converge dinámicamente con sus pensamientos, emociones, sentimientos, etc. (Ver anexo 01)

También, es vista desde una perspectiva holística (corporeidad) y de la persona. Todo ello ha generado la idea de la “persona en movimiento”, es decir, la expresión total de la personalidad, a través del hacer, el sentir, el pensar, el comunicar y el querer: persona que siente, piensa y actúa, desarrollándose en un contexto (motricidad). (MINEDU,2018, p. 9)

Para Gus, (2016). citando a la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (por sus siglas en inglés UNESCO) en el año 2015, hace referencia que, en la actualidad, se necesitan personas con pensamiento cognitivo-crítico, que ayuden a reflexionar sobre las situaciones de la vida con gran capacidad de humanizar al mundo.

Personas que muestren capacidad de reflexión y puedan tener capacidad de direccionar sus emociones, regular sus comportamientos dentro del ámbito social y familiar. A su vez, promover los buenos hábitos alimenticios, higiénicos, con disposición a realizar actividades físicas y deportivas, a fin de mejorar la calidad de vida para sí mismo y su entorno más cercano. (Gus, 2016)

Según (Gus,2016), señala los siguientes enfoques de la educación física orientada a:

- a) **La Salud:** Centrado esencialmente en el ejercicio físico terapéutico.
- b) **Mejoramiento de la Condición Física:** Orientado a fortalecer y mejorar el cuerpo humano, a nivel funcional, muscular, cardiovascular, a fin de tener una vida prolongada.
- c) **Desarrollo Deportivo.** Se orienta a prevalecer las capacidades físicas y su desempeño según la eficiencia de los movimientos.
- d) **Desarrollo Psicopedagógico:** El ser humano respeta sus normas y reglas de la sociedad donde se desarrolla con un pensamiento crítico-reflexivo.



### **1.5. PROPÓSITOS DEL ÁREA FÍSICA**

- 1) Promover a los estudiantes a descubrir formas de expresión a través de sus movimientos corporales, respetando sus dimensiones como persona.
- 2) Fomentar la interacción social entre estudiantes y toma de conciencia sobre su vida cotidiana y sus entornos que le rodea (trabajo, estudio, juego, deporte, danza, arte, etc.)
- 3) Incentivar a los estudiantes a realizar actividades físicas, para lograr un bienestar saludable entre cuerpo y salud.
- 4) Descubrir las expresiones de los estudiantes de manera creativa y crítica, a través de su cuerpo y sus movimientos, ideas, gestos, emociones, etc.
- 5) Promover la participación a través de las actividades deportivas, recreativas, lúdicas entre otros, a fin de lograr capacidades de inserción social, expresivas y comunicativas.

## **CAPÍTULO II**

### **ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA FORMACIÓN INTEGRAL**

#### **2.1. DEFINICIÓN DE LA FORMACIÓN INTEGRAL**

Estilo educativo que enseña a los estudiantes de manera cognitiva, memorístico, repetitivo son los conocimientos específicos de las ciencias, a través de elementos necesarios para un buen crecimiento y desarrollo humano, que englobe sus capacidades físicas e intelectuales. (Berdugo, 2016, p. 52)

#### **2.2. IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN INTEGRAL**

Dicha formación sirve direccionar su realización como varón o mujer dentro del ámbito social, y su respeto con otros individuos, para luego alcanzar su auto realización personal.

Así mismo, ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas desde un contexto, social y cultural. (Berdugo, 2016, pág. 52)

#### **2.3. PRÁCTICA DE LA FORMACIÓN INTEGRAL**

Esto sucede cuando las instituciones educativas en conjunto con docentes, directivos y personal administrativo llevan a la práctica sus conocimientos sobre la formación integral, respetando a cada estudiante su corporeidad y sus dimensiones como ser humano conocen y practican sobre la formación integral. (Berdugo, 2016, pág. 53)

Otra manera en la cual se puede ver la formación integral es desarrollar, equilibradamente los aspectos intelectual, humano, social y profesional.

#### **2.4. FINES DE LA FORMACIÓN INTEGRAL**

Según Equihua (2018) tenemos: Intelectual, humana, social y profesional.

#### **2.4.1. Formación Intelectual**

Se caracteriza por fomentar a los alumnos con pensamiento lógico, crítico y creativo, para lograr un conocimiento teórico básico para estudios de niveles superiores como es la universidad e instituciones de complejidad. El aprendizaje aprendido ayuda a la autoformación con habilidades o capacidades de razonar, pensar, deducir etc.; ante cualquier situación inesperada o problemática.

#### **2.4.2. Formación Humana**

Es el componente esencial en la formación integral debido que está directamente relacionado con las actitudes positivas y práctica de valores donde se exista el respeto mutuo entre personas, sin discriminación alguna. Para que sea óptimo este fin debe existir un pensamiento humano integrador, es decir, biopsicosocial.

#### **2.4.3. Formación Social**

Esta direccionado a fortalecer valores y actitudes positivas que permitan mejorar las relaciones interpersonales al convivir dentro una sociedad. Se rescata en este fin, el respeto a la opinión de un compañero, su edad, su raza, o condición económica. Lo importante es el valor humano dentro de la sociedad.

#### **2.4.4. Formación Profesional**

Se destaca porque desenvolvimiento de actitudes, habilidades y destrezas profesionales en favor de un mejor desempeño en el trabajo o estudios, con buena base de conocimientos éticos.

## **CAPITULO III**

### **IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL HOMBRE PARA LA VIDA**

#### **3.1. IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA**

Actualmente la Educación Física es fundamental en la formación integral del hombre, al ser una disciplina que ayuda a los niños y adolescentes a desarrollar diversas competencias motoras, cognitivas y afectivas que les servirán en su vida cotidiana. Además, por ser un área dinámica impulsa a los jóvenes a la práctica de deportes, adquisición de valores, respeto de normas, etc. Todo ello, a fin de desarrollar una personalidad positiva que haga frente a las adversidades de la vida. (Colegio Del Valle, 2022).

Por ser un área dinámica en constante relación con otras personas, su importancia radica a que integra aprendizajes cognitivos, comunicativas, motrices y de bienestar. La práctica misma de las actividades físicas fortalece esa integración entre jóvenes respetando cada uno sus cualidades.

Así mismo, la Educación Física ya es considerada actualmente como una habilidad social, porque promueve el deporte e integra valores de respeto, cooperación, igualdad, trabajo en equipo, lo cual ayuda al desarrollo personal, académico y social de los estudiantes.

Por otro lado, cabe señalar que toda actividad física, trae beneficios para el desarrollo integral de la salud de los estudiantes, tales como son: Favorecer una vida activa, mejorar la autoestima, liberar el estrés, aumentar la capacidad creativa y afectiva, disminuir la ansiedad y depresión, etc. (Eurinova,2022).

#### **3.2. FUNCIONES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Hernández (2020) manifiesta las siguientes funciones de la educación física:

- a) **Función De Conocimiento:** Hace referencia al conocimiento del movimiento y las actividades de motricidad por el ser humano.
- b) **Función Anatómico Funcional:** A través del movimiento en actividades físicas cotidianas, permiten un óptimo desempeño humano en los diferentes entornos que se encuentran.
- c) **Función Estética Y Expresiva:** Se refiere a las actividades de movimiento con expresiones corporales.
- d) **Función Comunicativa Y De Relación:** A través del movimiento corporal se puede expresar comunicación entre seres humanos y así poder relacionarse mejor.
- e) **Función Higiénica (Entendida Como Salud):** Significa tener un estado de salud saludable, libre de enfermedades, es decir, mantener un equilibrio físico y mental,
- f) **Función Agonística:** Significa que, por medio del movimiento corporal, toda situación dificultosa de vida, puede afrontarse y superarse.
- g) **Función Catárquica y Hedonista:** Hace referencia a los movimientos corporales como medio de regeneración, ya que liberan tensiones, equilibra el estado mental, etc.
- h) **Función De Compensación:** Toda actividad física mejora compensa los excesos del sedentarismo

### 3.3. DESARROLLO FÍSICO Y PSICOLÓGICO DEL ESTUDIANTE

La Educación Física, es un área curricular que ayuda al desarrollo integral del ser humano, ya sea física, mental o social. Se muestra como un medio donde la actividad física sirve para tener comunicación entre personas. De igual manera, la práctica de actividades físicas forja individuos con capacidades de afrontamiento a la vida en sociedad. Desde esta percepción, la Educación Física contribuye al ser humano como físicamente y psicológicamente. (Linares, Hernández y Blanco, 2020)

En lo físico, es porque ayuda a las personas a tener capacidades y habilidades de gran motricidad, mientras en lo psicológico, es atribuido a mejorar la personalidad, no solo vista desde el aspecto cognitiva sino la parte afectiva. (Linares, Hernández y Blanco, 2020)

En los colegios la práctica de los ejercicios físicos y la interrelación entre estudiantes hacen que la Educación Física sea una asignatura relevante en los estudiantes, debido que les

enseña conocimientos y ejercicios necesarios para tener un hábito de vida que forme un desarrollo personal apto para desempeñarse en cualquier entorno que lo rodea.

El gran reto de todo profesor de Educación Física es que sus conocimientos impartidos a sus alumnos ayuden a desarrollo personal con habilidades físicas y psicológicas. Del mismo modo, que puedan tomar decisiones asertivas que mejoren su calidad de vida.

### **3.4. LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO FORMADOR DE VALORES HUMANOS**

La Educación Física desempeña un rol importante e influyente en la formación del ser humano con valores, cualidades de personalidad, capacidades motrices, productivas, deportivas. Esto sucede para que la vida de los jóvenes sea sana y placentera, sea el entorno donde se encuentre.

Enseñar Educación Física, debe tener un efecto motivacional en cada estudiante que recibe la clase, esto para mantener óptimas relaciones entre profesor-estudiante. La motivación es importante porque depende ello si es estudiante realice las actividades físicas-deportivas. (Linares, et al, 2020)

La enseñanza en valores ayuda a que los estudiantes valoren el compañerismo, la interacción social, fortalecimiento de su autoestima, mejor comunicación. Del mismo modo a desarrollar capacidades afectivas buenas, debido que la convivencia y compañerismo en la etapa escolar permitirá mejorar su confianza de sí mismo y con las demás personas.

Otro aspecto resaltante de la Educación Física en la formación de valores es la participación en grupos, trabajo en equipo, ya que los estudiantes aprendan a tomar decisiones correctas.

### **3.5. LA EDUCACIÓN COMO PROCESO EDUCATIVO PEDAGÓGICO**

Desde la percepción pedagógica, la Educación Física se muestra como herramienta de ayuda en el proceso de enseñanza – aprendizaje, de forma integral en el ser humano. Su accionar educativo busca conservar y desarrollar una salud buena para que las personas desempeñen sus actividades cotidianas con normalidad. (Pust, 2018)

La metodología de enseñanza dependerá del docente y su motivación para realizar clases

didáctica, mayormente se ha evidenciado que los métodos de aprendizaje están enfocados a determinar futuras generaciones con buenas conductas deportivas, con conocimientos y valores humanos, sin descuidar su aspecto físico. (Guzmán,2018)

Por otro lado, es necesario conocer que la Educación Física constituye el proceso pedagógico, donde las escuelas tienen la responsabilidad de lograr que sus estudiantes posean capacidades de rendimiento físico, para un buen funcionamiento del organismo.

También, a través de los diversos métodos de enseñanza – aprendizaje la Educación Física, fomenta el deporte, como alternativa de plan de vida personal en los estudiantes. (Guzmán,2018)

### **3.6. LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SER HUMANO**

Para que exista la formación integral del hombre, la Educación Física considera al hombre como un ser biopsicosocial, con capacidades cognitivas, comunicativas, motrices, expresivas, lúdicas, deportivas, etc. Es decir, es un todo completo.

Guzmán (2018), afirma que la importancia de la Educación Física durante su formación integral del hombre es porque contribuye a lograr competencias básicas de conocimiento y la integración en su entorno físico y social. Directamente, busca alcanzar un bienestar físico, mental y social óptimo para desarrollarse en la sociedad.

Para que el ser humano tenga esa competencia en el conocimiento e interacción con su entorno, la educación Física, proporciona saberes y destrezas físicas, básicas para tener una vida saludable. También, ayuda a mantener una buena relación social a través de los ejercicios físicos y una buena integración con valores de respeto, compañerismo, igualdad, trabajo en equipo. Su práctica colectiva, permite alcanzar metas de proyectos a futuro, aceptación de diferencias, autorrealización, etc.

## CONCLUSIONES

- Primera.** La Educación Física es una disciplina relacionada con el uso del cuerpo humano, que, por medio de los movimientos corporales, manifestados en la corporeidad de cada persona, permite el desarrollo integral del ser humano en todas sus dimensiones, tanto en lo físico, psicológico, social y espiritual. Además, es considerada una actividad educativa, competitiva, recreativa y terapéutica.
- Segunda.** Desde la visión de la pedagogía, la Educación Física, se muestra como una herramienta que ayuda a desarrollar capacidades básicas del hombre, bajo una perspectiva integral. Es decir, un ser biopsicosocial. Su práctica tiene bases científicas apoyadas en otras disciplinas como la biología, filosofía, psicología entre otros. Su actuar dentro del ámbito educativo, está determinado porque busca el bienestar de la salud del ser humano.
- Tercera.** La Educación Física, a través de sus actividades físicas busca motivar e interrelacionar al ser humano con otros, con sentido de competitividad y trabajo en equipo, para alcanzar un buen estilo de vida saludable. Sus características más importantes son: educación integral, capacidad de actuación en su entorno, tener una relación humanística y centrar su trabajo en los estudiantes.
- Cuarta.** El enfoque dinámico e integrador, que posee actualmente la educación física, permite el desarrollo del ser humano de forma holística, es decir una persona en movimiento, expresados en la corporeidad y la motricidad. Es decir, su corporeidad y motricidad, convergen dinámicamente en sus pensamientos, emociones, sentimientos, etc. Todo ello, a fin de conllevar una vida saludable.
- Quinta.** El propósito de esta disciplina durante la formación integral del ser humano es promover la toma de conciencia adecuada para evitar conductas negativas durante sus actividades cotidianas, ya sea en el ámbito personal, familiar, social o laboral.



**Sexta.** La importancia de la Educación Física es que a través de sus ejercicios físicos evita promueve la salud y previene las enfermedades. Asimismo, ayuda al ser humano a mantener un equilibrio físico y psíquico

## **RECOMENDACIONES**

1. A las autoridades educativas de colegios nacionales y particulares, incluir en su malla curricular la asignatura de educación física, como una parte esencial para el desarrollo de formación integral del ser humano.
2. El desarrollo teórico y práctico de la educación física, debe estar a cargo del profesional calificado, que tenga conocimientos de básicos de biología, psicología, filosofía, actividades físicas, entre otras más; a fin de lograr a futuro, en los estudiantes una preparación física, mental y social, que puedan desenvolverse de manera óptima en el entorno donde se encuentren.
3. A los estudiantes y público general, mantener una dieta saludable y realizar actividades físicas como, correr, nadar, caminar, hacer deportes, etc. Para así lograr, un equilibrio físico y mental.

## REFERENCIAS CITADAS

- Barroso A & Domínguez I. (2016). *El trabajo con los valores desde la clase de Educación Física*. <https://www.efdeportes.com/efd167/los-valores-desde-la-educacion-fisica.htm>
- Berdugo N. (2016). *Formación integral, importancia de formar pensando en todas las dimensiones del ser*. (Tesis) Military University. Nueva Granada. <https://www.researchgate.net/publication/313427004>
- Bernate y col. (2019). *Fundamentos, Evolución E Impacto de La Educación Física En La Sociedad Colombiana*. <https://www.editorialeidec.com/wp-content/uploads/2019/09/FUNDAMENTOS-EVOLUCI%C3%93N-E-IMPACTO-DE-LA-EDUCACI%C3%93N-F%C3%8DSICA-EN-LA-SOCIEDAD.pdf>.
- Colegio Del Valle. Importancia de la Educación Física en Secundaria (2022, 11 de febrero). Colegio Del Valle. <https://www.coldelvalle.edu.mx/importancia-de-la-educacion-fisica-en-secundaria/>
- Chinga B. (2012). *Importancia de las actividades físicas en el rendimiento escolar*. (Tesis). <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/1255>
- Escuela de Negocios Euroinnova. (2022, 13 de abril). Importancia de la educación física en la salud . Escuela de Negocios Euroinnova. <https://www.euroinnova.pe/blog/importancia-de-la-educacion-fisica-para-la-salud>
- Equihua, A. (2018). “*La Educación Física En La Formación Integral De Los Alumnos De Primaria*”. (Tesina). Universidad Pedagógica Nacional. Colombia. <http://200.23.113.51/pdf/25310.pdf>
- Gus, Noni (2016). *Enfoques de la educación física*. <https://www.slideshare.net/gustavogamarra397/enfoques-de-la-educacin-fsica>
- Guzmán Rugel, M. (2018). *Incidencia de los procesos metodológicos en el área de educación física y la formación académica*. Guayaquil, Ecuador: Grupo Compas. <http://142.93.18.15:8080/jspui/handle/123456789/789>
- Hernández, J (2020) *Funciones de la educación física*. <https://sites.google.com/a/colegio-estudio.com/educacion-fisica-estudio-pepelu/home>
- Imagina School. (2021) *La importancia de la Educación Física en el Colegio*. <http://www.imaginaschool.edu.pe/informa/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-el-colegio/>

- Instituto Nacional de Educación Física (2020). *Educación física. Gobierno de la Republica Dominicana*. <https://inefi.gob.do/educacion-fisica>
- Linares, EC, Hernández, VA, & Blanco, YG (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Revista MENDIVE*, 18(4), 794–807.  
<https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1629/1605>
- Martínez, C. (2019). *¿Cuáles son los Objetivos de la Educación Física?* *Lifeder*.  
<https://www.lifeder.com/objetivos-educacion-fisica/>.
- Ministerio de Educación (2018). *Orientaciones para el trabajo pedagógico. Área de Educación Física*. <http://www.minedu.gob.pe/minedu/archivos/a/002/03-bibliografia-para-ebr/3-otpefisica2010.pdf>
- Osman, C. (2017). *Características de la Educación Física Actual. (Blogs)*  
<http://fisicayrecreacionupnfm.blogspot.com/p/caracteristicas-de-la-educacion-fisica.html>
- Pérez, J (2017). *Análisis de los objetivos de Educación Física en la etapa de Primaria*.  
<https://www.efdeportes.com/efd169/objetivos-de-educacion-fisica-en-primaria.htm>
- Pérez, Mariana. (2022). Definición de Educación Física.  
<https://conceptodefinicion.de/educacion-fisica/>
- Pust D. (2018) *Importancia de la educación física en el desarrollo integral del individuo*.  
<https://es.slideshare.net/Dirkpust/importancia-de-la-educacion-fisica-en-el-desarrollo-integral>
- Tilio, Antonella (2021) Educación Física. *En DeSignificados.com*.  
<https://designificados.com/educacion-fisica/>
- Sigüenza, I. (2015). *Importancia de la educación física*. <https://ined21.com/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela/>