

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**La educación física en la educación primaria.**

**Trabajo académico**

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

**Autor:**

**Manuel Augusto Jiménez Aponte**

**Piura – Perú**

**2020**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**La educación física en la educación primaria.**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

**Piura – Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### La educación física en la educación primaria.

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

Manuel Augusto Jiménez Aponte. (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

**Piura – Perú**

**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 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 de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Caixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "La educación física en la educación primaria" para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **JIMÉNEZ APONTE, MANUEL AUGUSTO**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 15.

Por tanto, **JIMÉNEZ APONTE, MANUEL AUGUSTO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

  
Dr. Oscar Caixto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Roldán Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## La educación física en la educación primaria

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>documents.mx</b> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.utc.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>efmexico.files.wordpress.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>vsip.info</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>6</b>	<b>es.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>prezi.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

10	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	1 %
12	Submitted to Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle Trabajo del estudiante	<1 %
13	<a href="http://html.rincondelvago.com">html.rincondelvago.com</a> Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to INACAP Trabajo del estudiante	<1 %
15	<a href="http://myslide.es">myslide.es</a> Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad Pedagógica Nacional Mariscal Sucre Trabajo del estudiante	<1 %
17	<a href="http://archive.org">archive.org</a> Fuente de Internet	<1 %
18	<a href="http://1library.co">1library.co</a> Fuente de Internet	<1 %
19	<a href="http://digibug.ugr.es">digibug.ugr.es</a> Fuente de Internet	<1 %
20	<a href="http://psicopedagogos08.wixsite.com">psicopedagogos08.wixsite.com</a> Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Asesor.

## **DEDICATORIA.**

A mi esposa Danicsa y mis hijos Dayana, Alexis, Sayra y Xiomara, con quienes comparto mis alegrías y tristezas, me brindan su tiempo y hombro para descansar y mostrarme el camino de la superación.

A mis profesores de la segunda especialidad, que me impulsaron en lograr mis expectativas profesionales para lograr mejores éxitos.

Manuel.

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	iv
ÍNDICE.....	v
RESUMEN .....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	12
CAPÍTULO I .....	15
MARCO TEÓRICO .....	15
1.1. Definición de Educación Física.....	15
1.1.1. ¿Qué es educación física?.....	15
1.2. La Educación Física en Primaria.....	16
CAPÍTULO II.....	18
ENFOQUES Y ORIENTACIONES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS.....	18
2.1. Enfoque.....	18
2.1.1. Enfoque en el área.....	18
2.1.2. Enfoques Transversales.....	19
2.1.3. Enfoque Actual .....	20
2.2. Orientaciones Generales en el Área de Educación Física.....	23
2.3. Otros aspectos a tener en cuenta de forma específica.....	24
2.4. Vínculo entre las competencias del área y otras áreas .....	24
2.5. Competencias.....	25
2.5.1. COMPETENCIA 01: Se Desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad.....	26
2.5.2. COMPETENCIA 02: Asume una Vida Saludable. ....	27
2.5.3. COMPETENCIA 03: Interactúa a Través de sus Habilidades Socio motrices...28	

CAPITULO III.	
ORIENTACIONES Y RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS.....	29
3.1. Orientaciones Didácticas.....	29
3.1.1. Planeación .....	29
3.1.2. Perfil dl docente .....	29
3.1.3. Competencias Generales del Educador Físico .....	30
3.1.4. Criterios metodológicos para la sesión .....	31
3.2. Recomendaciones Didácticas.....	32
CAPITULO IV	
LA EDUCACION FISICA ANTE LA INTEGRACION ESCOLAR. ....	34
4.1. La Educación Física y la Integración Escolar. ....	34
4.1.1.Cconsideraciones generales cuando tratamos con personas con habilidades diferentes: .....	35
CONCLUSIÓN.....	36
RECOMENDACIONES.....	37
REFERENCIAS CITADAS .....	38
ANEXOS .....	40

## RESUMEN

La presente monografía tiene como objetivo Contribuir con aportes teóricos, enfoques y competencias para el progreso del curso de Educación física en la Educación primaria con el fin de mejorar el desempeño psicomotor y académico de los estudiantes. Ya que, es un espacio para el gozo, la recreación y la alegría, por lo que debe ser un intermedio para que los alumnos se muestren conformes e interaccionen en relación en juicios y valores de convivencia sana y al mismo lapso obtengan habilidades sociales. La educación física permite a los alumnos acceder y tengan relaciones buenas con su entorno familiar, vecinal y en todo el entorno socio-cultural. Por lo tanto, debe tomarse como una experiencia que sea tanto regular como metodológicamente todo en la vida de los individuos, sin distinguir la edad, sexo, condición social u ocupación, por los diversos beneficios en la salud orgánica, emocional y psíquica de individuos, que permite que los individuos como entes característicos que tengan vitalidad, vigor, fuerza y energía.

**Palabras Clave:** física, educación, primaria.

## **ABSTRACT**

This monograph aims to contribute with theoretical contributions, approaches and skills for the progress of the Physical Education course in Primary Education in order to improve the psychomotor and academic performance of students. Since it is a space for joy, recreation and happiness, so it must be an intermediate for students to be satisfied and interact in relation to judgments and values of healthy coexistence and at the same time obtain social skills. Physical education allows students to access and have good relationships with their family, neighborhood and throughout the socio-cultural environment. Therefore, it should be taken as an experience that is both regularly and methodologically everything in the life of individuals, without distinguishing age, sex, social status or occupation, due to the various benefits in organic, emotional and psychic health of individuals, that allows individuals as characteristic entities that have vitality, vigor, strength and energy.

Keywords: physics, education, primary.

## INTRODUCCIÓN

En la presente monografía denominada La Educación física en la Educación Primaria en el cual se ha elaborado bajo la recopilación de aportaciones teóricas de numerosos autores, diferentes enfoques y las competencias para trabajar en el área de Educación Física.

En el capítulo I, se presentan los objetivos generales y específicos considerados para el presente trabajo.

En el capítulo II, se aborda el tema de Educación física brindando definiciones dadas por diversos autores reconocimiento la magnitud, amplitud y la apertura de este término.

En el capítulo III, se aborda el tema de la Educación física en la educación primaria, dando a conocer la utilidad e importancia de su enseñanza ya que según aseguran ciertos autores que el cimiento para que un niño estimule su inteligencia y motricidad, en la ventaja de prácticas para el progreso del conocimiento y perfeccionamiento por medio de actividades deportivas o físicas, la capacidad motora elemental para el progreso de técnicas de desarrollo físicos -desarrollo del conocimiento, personalidad e interactuar socialmente.

En el capítulo IV, se da a conocer diferentes enfoques en la educación física y orientaciones generales para desarrollar competencias y aspectos que debe ser tomados en cuenta de manera determinada en la educación primaria.

Capítulo V, se brinda las orientaciones didácticas básicas para tener en cuenta como la planeación, el perfil y competencias del docente y criterios metodológicos para la sesión; así como, las recomendaciones didácticas donde el docente considere aspectos céntricos en la realización y posturas, conforme a cada ejecución y conducta impulsora de estudiantes, además de disponer de contextos básicos para la ejecución de las sesiones a su

cargo. además, el tema de la educación física ante la integración escolar donde se considera generalmente la aceptación de individuos con capacidades disímiles.

Y para cerrar esta investigación, se muestran las conclusiones y recomendaciones como consecuencia del procesamiento de los contenidos y suministra materiales necesarios para una enseñanza - aprendizaje de los niños el beneficio para; maestros del nivel primario y padres de familia.

Agradezco a Dios Todopoderoso, por bendecir cada día, mi vida, salud, y darme fuerzas para concluir este proyecto de vida. A la Universidad Nacional de Tumbes, por haber permitido concluir los estudios de postgrado, en la segunda especialidad de Educación Física, y haberme brindado la confianza, honor y oportunidad de ser formado en esta gloriosa institución. Así mismo, a los educadores de la Universidad de Tumbes, que participaron como tutores en la Segunda Especialidad de Educación Física y haber brindado todas las sapiencias necesarias para adjudicarse nuevos retos profesionales a favor de la educación y la sociedad.

Agradezco sobre todo a mi familia, por quienes me brinda la fortaleza y me impulsan permanente querer ser mejor en la vida, realizar mis pretensiones como profesional que permitan ofrecerles calidad de vida, quienes siempre están en los momentos difíciles y me motivan a seguir adelante.

### **Justificación**

La aplicación de la clase de educación física pretende que la educación Física sea vista desde un sentido dinámico y que a su vez trascienda los límites de la medición, de lo repetitivo y lo mecánico así generar el desarrollo progresivo y sistemático de la Educación Física como un medio de crecimiento social y expresión de la vida cotidiana, para valorar las diversas manifestaciones es uno de los objetivos que se ha planteado con el cambio del sistema curricular y con ello se quiere fortalecer la defensa de la salud, la practica adecuada del deporte en función del autoestima y promover la calidad de vida de los estudiantes.

La idea de este trabajo es incentivar a los niños a realizar Educación Física en su institución educativa y a formar hábitos de salud para mejorar su calidad de vida ya que por medio de la educación física se adquiere algo en forma intencional por medio del movimiento. La práctica de actividades físicas permite al niño un espacio de esparcimiento y goce, también se convierte en un medio de convivencia sana. Además de permitir mejorar su estado físico permite visualizar cambios o mejoramiento en las capacidades físicas, destrezas, motivación y conocimiento de estudiante.

### **Objetivo General**

Contribuir con los aportes teóricos, enfoques y competencias para el progreso del curso de Educación física en la Educación primaria para mejorar el desempeño psicomotor y académico de los estudiantes.

### **Objetivos Específicos**

**O.E. N° 01:** Promover el conocimiento de las competitividades en el curso de Educación física en educación primaria tomando como guía central el Currículo Nacional.

**O.E. N° 02:** Dar a conocer la importancia de la interacción social, inclusión y convivencia de los estudiantes durante las actividades físicas, de colaboración, cooperación y oposición.

**O.E. N° 03:** Brindar orientaciones didácticas acerca de la enseñanza de la educación física en el nivel primario.

**O.E. N° 04:** Conocer la utilidad y por qué es importante la enseñanza del área de Educación física en el desarrollo psicomotor de escolares en Educación primaria.

## CAPÍTULO I

### MARCO TEÓRICO

#### 1.1. Definición de Educación Física

##### 1.1.1. ¿Qué es educación física?

GONZÁLEZ (1993), señala que; La educación física como la ciencia y el arte de fomentar en el individuo en el desarrollo intencional (armónico, natural y progresivo) de sus posibilidades de movimiento, y, con ellas, el resto de sus facultades personales.

CARABALLO, CABRERA Y OTROS (1992) CITA A ORTEGA; la educación física es una ciencia por dejar atrás la intuición, para dar paso a métodos y conceptos experimentales y científicos.

RAMÍREZ. (1996), señala; existe un planteamiento epistemológico que identifica a la educación física como una ciencia independiente, de la actividad física y del deporte; con un objeto de estudio propio, con intentos de agrupar el conocimiento bajo un único descriptor. El señala, por ejemplo, que la kinantropología, como ciencia de la motricidad humana busca mejorar el funcionamiento del ser humano en relación a las dimensiones físicas que incluye ciencias tales como: la fisiología, la biomecánica, el desarrollo y aprendizaje motor, la psicología del deporte, y la didáctica, entre otras.

DA SILVA. (1999), señala; la preocupación de concebir a la educación física como ciencia o área autónoma de conocimiento puede ser tomada como un fenómeno reciente, teniendo en cuenta que al final del siglo XIX estaba considerada como una rama de las ciencias médicas, encaminada como una forma de simple adiestramiento de los cuerpos y también como instrumento para tener salud.

Así como, hay estudiosos en esta materia que plantean que no es una ciencia la educación física.

PARLEBAS. (1997), nos permite introducirlo cuando expresa que la educación física no es una ciencia; que es más bien una práctica pedagógica, que cada vez más debe ir.

## **1.2. La Educación Física en Primaria**

En escuelas primarias establece una forma de mediación docente, que se muestra de acuerdo como estimulante de experiencias para medir en los escolares, las acciones y conductas expresadas a través de la motricidad, ya sea por el movimiento intencionadamente, en otras palabras, intuye que se realiza la motricidad en niños, lo que son los gustos, las motivaciones, las aficiones y las insuficiencias del movimiento, canalizado en patios y espacios definidos de las escuelas primarias del Perú, y en las actividades diarias.

La motricidad, es; la suma de actuaciones inteligentes, creadas y desarrolladas con base en sus necesidades de movimiento, seguridad y descubrimiento, mismas que son demostradas de manera particular en la sesión y expresadas en las acciones de la vida cotidiana de cada alumno.

Consiguientemente, es una guía para educadores de educación física, debido a que estimula las habilidades necesarias para mejorar permanentemente el aprendizaje, resaltando la escasez reflexiva del estudiante ante situaciones presentadas en el plano intelectual, psicomotriz y afectivo y la relación con el entorno donde vive. Mostrarse conforme frente al potencial del estudiante y regulariza en espacios de mediación y partir de trabajos motores: valorar lo importante que son los ejercicios físicos, la armonía con los demás y desarrollar actividades sanas, incorporándose a diario a un ambiente social, investigando la mejor manera de adaptarse a las circunstancias que el entorno le impone.

De tal modo que, la guía para la educación física se constituye en 3 espacios de la intervención pedagógica: como una condición de delimitar la acción del docente;

al mismo tiempo que ofrece los elementos básicos emplazados para entender su lógica, desde los contextos reales de la escuela y del trabajo docente”. En conclusión, plantea 3 competitividades: “para la vida, que es desde la escuela en general y desde la educación física en particular se deben estimular de manera progresivo a lo largo de los tres períodos de la educación primaria.

Es importante la enseñanza de Educación Física; debido a que ayuda en la alineación exhaustiva de los escolares. Afirman que: «Es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento»; con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo»; «porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc.»; «mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales.

Por intermedio del curso de Educación Física, el niño desarrollara habilidades como: hablar con espontaneidad, fomentar su creatividad y permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás”. Debido a esto, es preciso “la variedad y vivencia de otras actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para verificar perennemente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

## **CAPÍTULO II**

### **ENFOQUES Y ORIENTACIONES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS**

#### **2.1. Enfoque**

##### **2.1.1. Enfoque en el área**

En el marco teórico y metodológico se debe: orientar a la enseñanza – aprendizaje y corresponde al enfoque relacionado con la construcción de la corporeidad. Este enfoque debe basarse en el progreso de la persona y ver a la persona como unidad eficaz donde esté relacionados: aspectos cognitivos, motrices, sociales, emocionales y afectivos que están interconectados estrechamente cercano, donde se desenvuelven los alumnos y admira todos los métodos particulares que condescienden su complicación para adaptarse activamente a la realidad del estudiante. Es trascendental apartarse de las prácticas de ejercicios monótonos o de la enseñanza privilegiada de compendios deportivos y adecuarse a prácticas formativas, reflexionando las practicas pedagógicas que buscan un desarrollo psicomotor armónico desde las primeras etapas de la vida.

En el área se debe colocar especial énfasis, a adquirir aprendizajes conexos con la procreación de costumbres sanas y de consumo, no solo de practicar actividades físicas, además del progreso de una razón socio crítica hacia el pulido de la salud que inicia desde la evaluación de la calidad de vida. Es decir, estos aprendizajes implican un conjunto de conocimientos relacionados con el cuidado de la salud y el bienestar personal, los cuales van a permitir acceder y llevar a la práctica dichos aprendizajes.

Además de la relación que ayudan a los individuos que ejerzan con otros, a través de la práctica de actividad física y a partir de los roles asumidos y adjudicados en diferentes contextos. El niño, niña y adolescente interactúan ejercitando su práctica social, establecen normas de convivencia, incorporan reglas, pautas de conducta, acuerdos, consensos, y asumen actitudes frente a los desafíos que se le presentan (sociales, ambientales, emocionales, personales, interpersonales, corporales).

### **2.1.2. Enfoques Transversales**

Socializador como valor fundamental para el juego como primera expresión de: tolerancia, abrir sitios de aprendizaje; considerar la multiplicidad de alumnos en términos de género, cultura, sociedad, etnia, religión, capacidades diferentes, ritmos de aprendizaje y en los niveles de conocimientos, en un contexto de aceptación y apertura, impidiendo cualquier forma de discriminación al originar la inclusión de todos, ya que la inclusión parte de que todos somos diferentes. En ese marco, las actividades que se plantean para el desarrollo de las competencias planteadas, van enfocadas a que tanto niños como niñas para que puedan participar equitativamente respetando su identidad y diferencias.

De esta manera, vista como área aviva y certifica la interculturalidad concibiendo que las culturas no se encuentran abandonadas, sino que interactúan entre sí y van formando espacios de constante construcción e interacción en donde se deben reconocer las diferencias a fin de incorporarlas en nuestra vida diaria.

Todo alumno, aparte de que forme parte de la población indígena o no, acarrea tradiciones particular relación con el cuerpo y esta agudeza y cognición de uno mismo, influye en factores sociales, factores físicos, factores emocionales y factores psicológicos que ayudan en el progreso integral de los alumnos. Asimismo, asumir hábitos de vida saludables contemplando el progreso general del escolar en todas las extensiones del bienestar: “físico, mental, emocional y social. Para ello, se deben mostrarse conforme, valorar e incorporar los numerosos conocimientos sobre alimentación, bienestar individual y social de las diferentes culturas.

El enfoque ambiental, diseñado desde diferentes hábitats, favorece a las áreas en los aspectos conexos a la protección y conservación del entorno ambiental, suministrándoles: conocimientos, habilidades y motivaciones a través de procesos pedagógicos que involucren actividades lúdicas y recreativas que les accedan reconocer el medio natural como área para su desarrollo personal, social y cuidado del ambiente.

En conclusión, es un medio del cual podrán adquirir aptitudes y actitudes para ayudar a una nueva forma de ver y actuar en el mundo que nos rodea, para participar responsablemente en la prevención y solución de los problemas ambientales que están estrechamente relacionados con el desarrollo integral de las personas.

### **2.1.3. Enfoque Actual**

Es vista como; motriz de integración dinámica.

Motriz, pues está fundamentada desde el movimiento del cuerpo, motivando a ciertos aprendizajes significativos en el niño, redimir al máximo los beneficios que la actividad física propone para el desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes, concernientes con el movimiento corporal.

Integración dinámica, pues el niño estará dispuesto para su interacción con los sujetos, objetos y los otros entornos que se da día a día en su vida habitual. Es importante recordar que el niño es el centro del proceso educativo; no se debe limitar su aportación.

#### **a) Propósitos generales:**

- Optimizar la capacidad coordinativa;
- Estimular, desarrollar y conservar el estado físico;
- Propiciar la expresión de destrezas motrices;
- Motivar al niño para que tenga confianza y seguridad;
- Adquisición de hábitos;
- Desarrollar actitudes positivas;
- Desarrollar actitudes sociales;
- Desarrollar la identidad nacional.

#### **b) Elementos**

En el progreso de actividades físicas, se involucran ciertos elementos que son fundamentales para la educación física como en la psicomotricidad, se registran:

- Respiración;
- Sensación;
- Percepción;
- Sensopercepción;
- Tono muscular;
- Equilibrio;
- Coordinación;
- Esquema corporal;
- Lateralidad;
- Espacio;
- Tiempo;
- Ritmo.

Al mismo tiempo, comparte elementos con la psicomotricidad, favorece cualidades físicas en el movimiento que definen otras peculiaridades cualitativas e innatas que diferencian a los movimientos físicos. Estas condiciones físicas, primordiales del movimiento son: “fuerza, resistencia, agilidad, velocidad y coordinación.

➤ **Fuerza**

Posee el músculo anverso a la resistencia física, entregada en el trabajo estático (sin desplazamiento) y/o dinámico (con desplazamiento). Tipos de fuerza es distinto, pero ineludible la interacción actividad deportiva:

- a) Fuerza explosiva: es aquella capacidad de establecer un movimiento acelerado que se da de una sola vez (lanzamientos, partidas, saltos, etcétera).
- b) Fuerza dinámica: es aquella capacidad para ejecutar una serie de reproducciones (por ejemplo, carreras rápidas y flexo extensiones).
- c) Fuerza estática: es aquella capacidad de ejercer fuerza muscular sin movimiento (conservar una perspectiva).

➤ **Resistencia**

Capacidad corporal de soportar actividades extensas. Tipos de resistencia:

- a) Resistencia general: es aquella capacidad que tiene corazón y el sistema circulatorio para suministrar sangre al sistema muscular, y la capacidad de los pulmones y el sistema respiratorio para proporcionar oxígeno a la sangre y liberarla de los efectos de desecho.
- b) Resistencia muscular. Es aquella capacidad que tienen los músculos para establecer un rotundo esfuerzo muchas veces.

➤ **Agilidad**

Es la destreza, que tiene la persona para pasar de un extremo a otro rápidamente y efectivamente, la orientación de una inclinación ejecutado a velocidad. Para desenvolver apresuradamente es preciso ocuparse del movimiento “articular y la flexibilidad corporal.

- a) Movilidad articular: Capacidad de movimiento de una articulación;
- b) Flexibilidad corporal: Adecuado desarrollo de la movilidad para articular todo el cuerpo.

➤ **Velocidad**

Facultad para efectuar un deslizamiento en tiempo mínimo viable. Los tipos son:

- a) Velocidad de arranque: Tiempo reducido para colocar en acción un movimiento y conseguir la máxima celeridad posible;
- b) Velocidad de traslación: Tiempo reducido posible para efectuar un recorrido;
- c) Velocidad de detención: Mínimo tiempo dable para detener un movimiento.

➤ **Coordinación**

Sucesión significativa de conducta neurológica y muscular (mente y cuerpo).

Los tipos de coordinación son:

- a) Coordinación Gruesa: Son los movimientos en los que interactúan diferentes grupos musculares y diferentes objetos (por ejemplo, lectura del deslizamiento de una pelota, para situar al frente de la misma y agarrar para pasársela a un acompañante);
- b) Coordinación Fina: son todos los movimientos en los que ejercen pequeños grupos musculares (por ejemplo, ojo-pie, ojo-mano, etcétera).

## **2.2. Orientaciones Generales en el Área de Educación Física**

El espacio donde se promueven movimientos para el desarrollo de las competitividades expresadas, ello involucra:

- ✓ Es la programación de “actividades” tomando en cuenta el progreso de los escolares, independientemente del género; de tal modo que todas las diligencias puedan ser llevadas a la destreza provocando la colaboración de los escolares y no la división, clasificación o el exceso de competencia.
- ✓ Impulsar las actividades sensoriales motrices que contengan juegos: motores, dramáticos, tradicionales, populares y autóctonos, predeportivos y actividades físicas en diferentes argumentos y continuar brindando condiciones de juego y actividades como en el anterior nivel, pero que gradualmente comienzan a incorporar sitios, tiempos y reglas más obscuras. Comenzando con tercer grado los escolares se inician en dinámicas grupales, en donde asume y adjudica un rol.
- ✓ Forjar contextos pedagógicos genuinos, modificados y demostrativos que integren al escolar como sujeto activo que estudia y pueda desempeñarse independientemente, a través de la motricidad.
- ✓ Establecer acciones que consientan la suspicacia sedentarista o ociosidad, así como el conocimiento de los beneficios de la actividad física para la salud y su correlación con la calidad de vida, y la prevención de padecimientos de tipo no

contagiosos. Asimismo, se debe prolongar brindando contextos de juego y acciones como en la etapa preliminar, pero que gradualmente comienzan a concentrar áreas, tiempos y reglas más complicadas.

### **2.3. Otros aspectos a tener en cuenta de forma específica**

- ✓ En la tercera etapa del nivel primario, los escolares transitan por la etapa de procesamiento de datos de sus favoritismos laterales. Para ello las diligencias corresponde atenuar el uso del cuerpo, sobre las manos y piernas, de modo que los niños posean los recursos necesarios para formalizar la deliberación del lado dominante.
- ✓ Las actividades, deben generar placer y buscar armonía en el desarrollo de las competencias de los estudiantes, y no solamente el rendimiento, ni el desarrollo de capacidades físicas energéticas del tipo biológico y orgánico. Asimismo, en este periodo es de vital importancia que los escolares interactúen con sus pares sin la eliminación por género.
- ✓ En el cuarto grado, los niños desarrollan las posibilidades de control muscular y respiratorio, aseveran concluyentemente su lateralidad y obtienen la independencia de los brazos con relación al cuerpo. Los estudiantes se inician en dinámicas grupales, en donde asumen y adjudican un rol.
- ✓ En la cuarta etapa: los niños van son cada vez más autónomos en las diferentes situaciones motrices que se planean. Asimismo, van consolidando la toma de conciencia de su cuerpo y de sus partes, lo que les permitirá tener una imagen mental de los movimientos que realizan y a su vez planificar las acciones antes de realizarlas.

### **2.4. Vínculo entre las competencias del área y otras áreas**

Los escolares, se desenvuelven con independencia por medio de la motricidad, y es imprescindible que se vincule en las capacidades que se desenvuelvan los escolares con las capacidades que ayudan a otras áreas. Como prototipo, las

competitividad expresivas interrelacionadas con escolares para la formación corporal en las fases iniciales de la vida, expresadas por gestos anunciando “emociones, sentimientos y pensamientos.

Proceso de cimentación del esquema corporal, el infante desarrolla nociones espacio-temporales, que más adelante en el nivel primario le usarán para ser ubicados en un espacio y tiempo determinados y en el progreso de la motricidad fina, ambos como parte del proceso de la lectura y escritura.

Las particularidades equivalentes; son conexas con las competitividades que los escolares desarrollados a través del área de Matemáticas, debido a que las primeras nociones lógicas inician con el progreso de la sistematización de la actividad sensorio-motriz, la exploración y la recreación espontánea de los niños, al igual que las nociones espacio-temporales.

Las competitividades en los escolares en Personal Social, permite que el progreso de la identidad, autoestima y habilidades socio-motrices que forman un rol significativo para el desarrollo integral los estudiantes, como por ejemplo en el juego, donde se fortalece el pensamiento simbólico, colaborando a la convivencia social y al aprendizaje.

Las competencias de los escolares en Ciencia y Tecnología; están relacionados al conocimiento y funcionamiento del organismo, permiten que, a través de la Educación Física, que el escolar obtenga una conciencia crítica y aplicada hacia el cuidado de la salud y el fortalecimiento de hábitos, valores y actitudes que beneficien el consumo responsable, el cuidado y conservación del ambiente.

## **2.5. Competencias**

En el área de Educación Física, se trabajan tres competencias que todos los escolares del Perú deben extender en la vida escolar, las capacidades adoptadas. (Véase anexo 1)

Las competencias estarán acompañadas de ciertos patrones de aprendizaje, que serán los concernientes para evaluar la formación de las competencias, porque relatan los niveles del progreso según la competencia desde que empieza hasta el final de la etapa escolar, puesto que definirán el nivel anhelado al concluir dicho período.

Los modelos de aprendizaje, forman puntos de vista, precisos y comunes para conseguir no solo un nivel estándar, sino para designar cuán lejos o cerca está cada escolar de conseguirlo.

Asimismo, brindan pesquisas inapreciables para la retroalimentación de los escolares en el aprendizaje y ayudar en sus progresos, así como, para brindar enseñanza adecuada y las exigencias sobre las necesidades de aprendizaje reconocidas. De esta manera, los esquemas de aprendizaje servirán como concerniente para la sistematización de actividades donde el docente podrá manifestar y desenvolver junto al escolar cada competencia.

La organización de los estándares de aprendizajes en la Educación Básica Regular se muestra en la siguiente tabla (Véase en anexo 02).

De esta manera, se debe incluir fichas con un grupo de trabajos donde muestran como progresan y alcanzan niveles anhelado de la competencia en la última etapa de cada período, según los grados en los que se localizan los escolares.

### **2.5.1. COMPETENCIA 01: Se Desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad**

El escolar, toma conocimiento de sí mismo y comprende en interrelación con el área y los individuos de su ambiente, lo que favorecerá en la construcción de su propia autoestima e identidad. Interiorizando y organizando sus movimientos eficientemente como sus medios, en la práctica de; actividades físicas como la recreación, el deporte y aquellas que se desenvuelven en la vida diaria. Igualmente, es idóneo para hablar e informar a través del cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros.

Esta competencia implicara la composición de capacidades consecutivas:

- **Percibe su cuerpo:** Es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su ambiente.
- **Se expresa de manera corporal:** Usa el lenguaje corporal para anunciar las emociones, sentimientos y pensamientos. Además, implica utilizar el tono, gestos, mímicas, posturas y los movimientos para hablar, desarrollando la creatividad al utilizar todos los recursos que brindan al cuerpo el movimiento.

### **2.5.2. COMPETENCIA 02: Asume una Vida Saludable.**

El escolar, toma conciencia reflexiva sobre su bienestar, incorporando habilidades independientes que conllevan a mejorar la calidad de vida. Esto presume que comprende la correlación entre una “vida saludable y bienestar”, así como la práctica de actividades físicas en beneficio de la salud, apropiadas posturas corporales, alimentación saludable e aseo personal y del lugar, como los recursos y el medio ambiental y sociocultural, para prevenir enfermedades.

Esta competencia involucra las composiciones de las siguientes capacidades:

#### **▪ Comprende las relaciones entre actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud:**

Es percepción de los procesos que se vinculan con la alimentación, postura, higiene corporal y práctica de la actividad física y cómo estos influyen en el bienestar integral (físico, psicológico y emocional).

#### **▪ Incorpora en sus prácticas una mejor calidad de vida:**

Es adjudicarse una actitud crítica sobre lo importante de prácticas saludables y sus beneficios vinculados para mejorar la calidad de vida. Esto presume la planificación de rutinas, dietas o planes que coloquen en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según las necesidades, recursos y entorno propias de sí.

### **2.5.3. COMPETENCIA 03: Interactúa a Través de sus Habilidades Socio motrices**

Es la destreza de distintos movimientos físicas juegos, deportes, actividades predeportivas, etc. Que involucra colocar en la recreación; recursos particulares para la adecuada interacción; social, convivencial e inclusiva, implantándose apropiadamente en el aula y solucionando problemas de forma asertiva, pertinente y empática según el contexto que vivan. Del mismo modo, emplea tácticas y estrategias para lograr objetivos usuales en la práctica de actividades físicas diferentes, exponiendo actitudes proactivas en la formación de programas lúdico deportivo.

Esta competitividad involucra la composición capacidades nombradas a continuación:

- **Utilizar habilidades socio motrices:**

Es la interacción asertiva con los demás en la práctica lúdica y deportiva experimentando el placer y disfrute que ella representa. Por otro lado, desarrolla destrezas como la obediencia a las reglas del juego, liderazgo, tolerancia, actitud proactiva, la resolución de conflictos interpersonales, la pertenencia positiva a un grupo, entre otras.

- **Crear y aplicar tácticas y estrategias de juego:**

Usar en los recursos personales y las potencialidades de cada jugador del equipo para que logre su objetivo común, desarrollando y aplicando reglas y soluciones tácticas de juego en actividades físicas de colaboración, cooperación y oposición.

## **CAPITULO III**

### **ORIENTACIONES Y RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS**

#### **3.1. Orientaciones Didácticas**

##### **3.1.1. Planeación**

Es el proceso pedagógico y de mediación educador de ejemplar extenso y maleable, por ello no coexiste pedagogía en la educación física, que guie al maestro a proceder de manera establecida ante las sucesiones en el trabajo, con escolares, autoridades y comunidad en general; debido a que existen diversas metodologías que deberán aplicarse en base a principios éticos, de competitividad profesional, de reflexión y análisis del maestro.

Con la mira de lograr una conducción apropiada de la guía actual, igualmente de su planeación, se plantean las orientaciones didácticas detalladas a continuación:

##### **3.1.2. Perfil dl docente**

El educador, debe elaborar ambientes de aprendizaje donde se genere la seguridad y cooperación activa, en el alumno proyectando sucesiones de tarea que perfeccionen las enseñadas en la guía, así que no se renuncie al propósito ni la competencia que se intenta desarrollarse en los escolares. En la organización de la reunión, se debe suplantar los adiestramientos de orden y control por grafías de comunicación establecidas por la obediencia y autonomía de dicción de los escolares.

El maestro debe prestar atención escrupulosamente y observar en todo instante las capacidades motrices de los estudiantes, guiar la sesión cambiando, bajo el fundamento de la hipótesis de la variación en la práctica, con numerosos elementos estructurales del mismo modo que se observan en el Anexo 3.

Por lo antepuesto, las capacidades que el educador de educación física debe someter son:

### 3.1.3. Competencias Generales del Educador Físico

- **Conocer como integrarse al equipo de trabajo de la escuela,** contribuir a la construcción de propuestas académicas, sociales, recreativas, deportivas y de gestión escolar en general, tanto con los docentes de la escuela primaria en general como con sus compañeros de educación física en particular.
- **Diseño y aplicación de programas educativos;** unidades didácticas, estrategias didácticas variadas acordes al nivel educativo y desarrollo corporal y motriz de los niños, con un estilo docente que propicie la interacción con sus alumnos.
- **Actuar con ética profesional en todo momento;** sobre todo al planear secuencias de trabajo, que favorezcan inclusivamente y provean contextos de aprendizaje para todos los alumnos, proponiendo ejemplos sencillos y un amplio sentido de su tacto pedagógico como acto de reflexión permanente para la acción.
- **Actuar didácticamente;** observar características y nivel de desarrollo motor, así como de competencia motriz de sus alumnos para realizar evaluaciones diagnósticas de tipo cualitativo y así determinar qué necesitan tanto de la educación física como en su formación general.
- **Reconocer en los alumnos cuales son las diferencias cognitivas y estilos de aprendizaje;** competencia motriz individual que sirven como base para manifestar su corporeidad, identifica las necesidades educativas especiales que con relación al desarrollo social y motor presentan.

#### **3.1.4. Criterios metodológicos para la sesión**

Para que, la sesión se cumpla apropiadamente siguiendo los parámetros de los propósitos y competitividades mostradas, es oportuno que el docente tenga en cuenta los criterios nombrados a continuación:

- Es necesario verificar el nivel inicial de los alumnos, sobre todo en cuanto a la competencia motriz y desarrollo motor, para ello se deben considerar los intereses y motivaciones que tienen hacia la sesión. Para lo cual cada bloque de contenido considera al inicio una evaluación diagnóstica de tipo criterial;
- Las actividades propuestas para el docente deben suponer un esfuerzo adicional, complejizar cada vez más las actividades sugeridas y observar su capacidad para resolver situaciones, tanto cognitivas como motrices;
- El alumno debe encontrar sentido a lo aprendido, sobre todo con relación a lo que a diario vive en lo cotidiano;
- Propiciar que el alumno identifique y realice progresivamente acciones cada vez más complejas en su ejecución, partiendo del ensayo y error construye nuevos aprendizajes;
- Estimular en el alumno en todo momento el sentido de cooperación tanto en el trabajo individual como en el colectivo, propiciar el compañerismo, el respeto y la ayuda de otros. Por ello la participación desde el inicio debe ser activa, aprovechar al máximo los recursos materiales y espaciales;
- El docente debe evitar al máximo los tiempos de espera para poder participar en la sesión, las largas filas o las actividades con poca intensidad;
- Los recursos materiales utilizados por el docente deben ser lo más variado posible, garantizar que todos los alumnos puedan utilizarlos en cualquier momento de la sesión;

- Establecer la relación permanente entre lo aprendido en educación física y las otras asignaturas en general;
- La verbalización debe ser actividad permanente, es decir, provocar en los alumnos la duda y dar opción a que opinen acerca de sus ideas o formas de hacer las cosas. Cuando lo aprendido se platica, adquiere mayor significado;
- Mostrar una actitud permanente de respeto a las ideas y formas de hacer las tareas motrices de los alumnos, a su habilidad, rendimiento motor, a sus ideas, gustos y aficiones.

### **3.2. Recomendaciones Didácticas**

La rutina de actividad física, será dirigida y dirigida requiere de participación, compromiso y conocimientos claros respecto a lo que ello implica, por lo cual, el docente debe considerar aspectos centrados en la correcta ejecución y posturas acordes a cada realización y conducta motriz de sus alumnos, además de disponer de condiciones básicas para la realización de las sesiones a su cargo. Por ello debemos considerar como una orientación pertinente, la verificación del estado de salud de los alumnos, a través de la comprobación clínica y médica de cada uno de ellos, a fin de reconocer sus posibles limitaciones o disposiciones desde el punto de vista fisiológico o funcional para participar en la sesión.

Por lo cual, será imprescindible que al inicio del año escolar el estudiante haga entrega de un certificado médico, en el cual pruebe que el estudiante podrá realizar actividades físicas, donde figure el número de colegiatura del médico y el sello de la institución que realiza el examen.

Toda actividad ofrecida deberá cotejarse de muchos elementos a considerarse por parte del docente, quien proyecta una secuencia de trabajo, tales como:

- Explicar permanentemente los beneficios de la actividad física en el ser humano, tanto en la parte física como en lo social en general;
- Destacar la importancia de la alimentación adecuada en el desarrollo corporal de sus alumnos mediante diferentes medios impresos, visuales o digitales;
- Evitar ejercicios específicos para regiones musculares en particular, como el abdomen, la espalda o las piernas, ya que estos grupos musculares se fortalecen de manera paralela a su crecimiento, siempre y cuando estén acompañados de estimulación y dieta adecuada;
- Un ejercicio físico inadecuado puede tener consecuencias en lesiones musculares o articulares, así como alteraciones cardiovasculares y respiratorias por realizar acciones con una intensidad de esfuerzo muy alta o inadecuada para los niños de estas edades. Incluyendo el aplicar castigos por mal comportamiento a través de ejercicio físico.

## CAPITULO IV

### LA EDUCACION FISICA ANTE LA INTEGRACION ESCOLAR.

#### 4.1. La Educación Física y la Integración Escolar.

La definición es una característica de la educación especial la igualdad de oportunidades, la equidad para el acceso a los recursos y servicios que todo ser humano requiere para su bienestar y calidad de vida.

Integrar a los alumnos con necesidades educativas especiales, en escuelas de primaria ayudaran a los escolares en la cimentación de un auto concepto positivo, proporcionando grupos múltiples de referencia, además de modelos que comprendan las discrepancias sociales.

El docente deberá valorarse en los estudiantes la participación y el trabajo cooperativo para hacer que integren el grupo; los juegos sensoriales adquieran estrategias didácticas adecuadas para ellos, integrarlos al resto de sus compañeros debe ser prioridad para el educador.

Cuando a un estudiante se le exceptúa de algún juego o actividades por cualquier discapacidad que presente, se le despoja de una fuente de correlación y formación a la cual tiene derecho, además contribuye de manera dañina en su desarrollo emocional y psicológico.

Instruir con y en la diversidad, es la base de futuras actitudes de respeto en un entorno motivador donde todos y todas participan y aprenden. Al incluirlo en el trabajo con todos sus compañeros además de favorecer su proceso de maduración, se generan actitudes de tolerancia, respeto y solidaridad de todo el grupo. Además, la sesión puede potenciar el incremento en la autoestima, mejorar la imagen corporal y la confianza en sus capacidades y formas de interactuar.

#### 4.1.1. Consideraciones generales cuando tratamos con personas con habilidades diferentes:

- **Principio de Independencia:** a la mayoría de las personas con capacidades diferentes les supone un esfuerzo muy grande mantener su independencia, el docente debe ayudarles y estimularles a conservarla.
- **Igualdad en el trato:** cuando se esté en un grupo mixto en el que haya alumnos con y sin capacidades diferentes, no se deberán hacer tratos distintos, ni más diferencias que las imprescindibles cuando tratemos a la persona con estas capacidades diferentes, atendiendo al principio de equidad.
- **Estar solícito, pero sin sobreproteger:** atento a las necesidades, pero no hacerles todo, es importante estimular su independencia.
- a, una sobreprotección puede hacer que pierda facultades que aún podría conservar y desarrollar.
- **Llamar a las cosas por su nombre:** una extremidad lo sigue siendo, aunque no funcione o tenga una deformidad, ante un ciego se puede decir “ver”.
- **Otras capacidades y otros ritmos:** una persona con capacidades diferentes puede tardar más tiempo en hacer las cosas, si le sale mal la acción o se equivoca se le debe estimular para que lo vuelva a intentar, aunque en un principio pueda ser frustrante, a la larga se va a sentir mejor, aunque no lo consiga, lo ha intentado.

## CONCLUSIÓN

- PRIMERO:** La actividad física, propiamente dicha deberá ser tomada como una práctica habitual y metodológica en la vida de todas las personas, sin distingo de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinfín de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.
- SEGUNDO:** La educación física en el nivel primario, es muy importante para los niños y niñas ya que, a través de los movimientos psicomotrices en sus diversas fases, les permite desenvolverse, desarrollarse y adquirir destrezas para un mejor crecimiento.
- TERCERO:** La educación física es un área que se integra con otras áreas tales como comunicación integral, lógico matemática, personal social, ciencia y ambiente, entre otros; y esto hace que el niño o niña obtenga habilidades, destrezas psicomotoras que le permita desarrollarse integralmente en diversas actividades tanto físicas como académicas.
- CUARTO:** La educación física estimula las habilidades en los estudiantes para el aprendizaje permanente tanto intelectual, psicomotor y afectivo, permitiendo a partir de ello, interpretar la importancia del ejercicio físico, la coexistencia con los demás y los adiestramientos saludables en la vida.
- QUINTO:** La práctica de la educación física desde la escuela primaria, debe considerar la verificación del estado de salud de los y las estudiantes con el fin de conocer sus posibles impedimentos desde el punto de vista orgánico o eficaz.

## RECOMENDACIONES

1. La práctica de ejercicio físico tiene un papel muy relevante en la consecución de hábitos de vida saludable sobre la población en general y los jóvenes en particular. Por tanto, es recomendable que la institución fomente conductas beneficiosas que abarquen desde hábitos nutricionales hasta comportamientos sociales. Por ello, será un inmejorable elemento de prevención e inversión en el sistema social.
2. Se recomienda que los docentes de educación física trabajen de manera coordinada con todo/as los/as docentes que imparte clases aseguren que el trabajo se realiza de manera reflexiva y más efectiva, llegando a niveles de éxito y seguimiento mejores.
3. Se recomienda establecer un equipo de trabajo que coordine las actividades de acción escolar saludable, para evaluar las necesidades y conducir programas de promoción de hábitos saludables de todo el centro.

## REFERENCIAS CITADAS

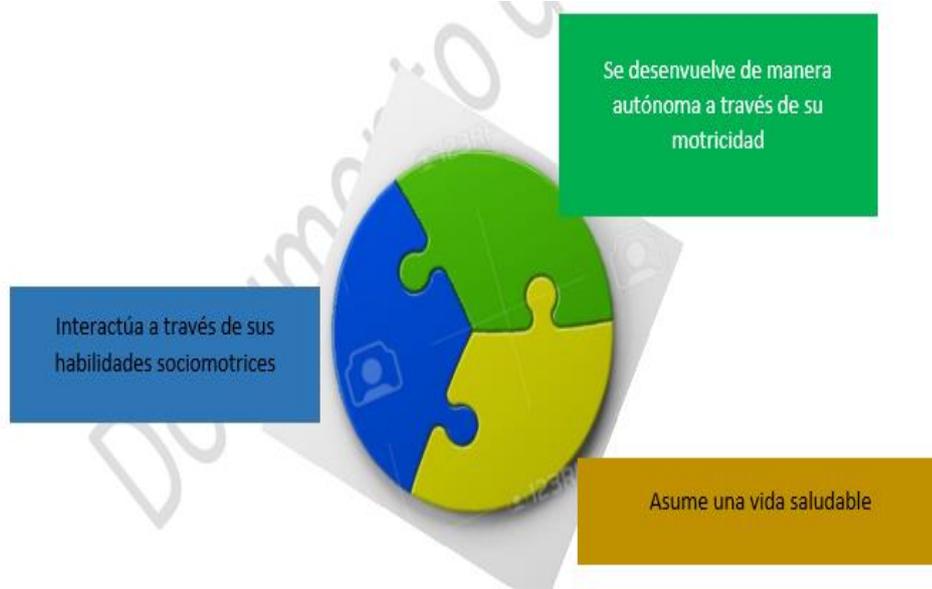
- Carvajal, Néstor; Rauseo, Régulo; Rico, Henry. “Educación Física” 7mo grado. Editorial Romor C.A. Caracas - Venezuela.
- Gutiérrez, Douglas y Orlando, Sara. “Educación Física. Nociones Fundamentales”. Editorial Hernández, J. (1990). aAnálisis de las acciones de juego en los deportes de equipo, revista humanismo y nuevas tecnologías en la educación física y deporte: AIESEP Congreso mundial, Madrid, 131-142
- Larense. 1986. Caracas - Venezuela.
- López, G. (2007) “Propuestas de un programa de estrategias Metodológicas para el Desarrollo de Habilidades Básicas en Escolares del primer ciclo en cuba”. (Tesis doctoral) Universidad de Granada.
- Mora, P. (2016). Expresión corporal para el desarrollo integral del adolescente”. Universidad de Chile, Facultad de artes departamento de danza Santiago – Chile 2016.
- O’Farril, A. (2001). La cultura física como ciencia un punto de partida. Instituto de Medicina del Deporte Revista Digital – Buenos Aires – 7- N° 38 –julio de 2001
- Paredes, F. et al. (2017). Cultura física y gestión deportiva. (Universidad Nacional del Centro del Perú) Huancayo- Perú Ed (1).
- Reynaga, E, López, J., Martín, F. González, V. & Miranda, A. (2007). El debate necesario entre la educación física, la cultura física y la actividad física: una reflexión para la formación profesional del estudiante. Tesis pregrado
- Salazar, S. (2010). Actividades recreativas y sus beneficios para personas nicaragüenses residentes en Costa Rica. Revista electrónica 1
- Salazar, S.C. (2010). Actividades recreativas y sus beneficios para personas nicaragüenses residentes en Costa Rica. Revista electrónica donde su población es de 13 personas de 18 y 50 años en donde la técnica de su trabajo fue la entrevista.
- Uber J. (2012) “Cultura física y necesidades de formación” (revista digital) Buenos Aries.
- Ucha, F. (2014). Cultura física. 1ra Edición, Editorial Giamnos. Argentina
- Yarleque & Navarro, (2011). Metodología de la investigación científica. Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, - Perú
- Ministerio de Educación del Perú (2016). Currículo Nacional de la Educación Básica.  
<https://www.monografias.com/trabajos14/saludydepor/saludydepor.shtml>

[http://www.nacom.es/Saludalia/web\\_saludalia/vivir\\_sano/doc/ejercicio/doc/fuerza\\_muscular.htm](http://www.nacom.es/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/fuerza_muscular.htm)

## ANEXOS

### Anexo N° 01

#### COMPETENCIAS DEL AREA DE EDUCACION FISICA



### Anexo N° 02

#### ESTANDARES DE APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Nivel 6	Nivel esperado al final del ciclo VI
Nivel 5	Nivel esperado al final del ciclo V
Nivel 4	Nivel esperado al final del ciclo IV
Nivel 3	Nivel esperado al final del ciclo III
Nivel 2	Nivel esperado al final del ciclo II
Nivel 1	Nivel esperado al final del ciclo I

Anexo N° 03

ESQUEMA DE ESTRATEGIAS DIDACTICAS

