

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

## **FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**La educación física como en la mejora de la competencia social y ciudadana  
en niños, adolescentes y adultos.**

**Trabajo Académico.**

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física

Autor:

**Héctor Carlos Estrada Miranda**

**Piura– Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### **La educación física como en la mejora de la competencia social y ciudadana en niños, adolescentes y adultos.**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (secretario)

Mg. Ana María Javier Alva (vocal)

**Piura – Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### **La educación física como en la mejora de la competencia social y ciudadana en niños, adolescentes y adultos.**

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

Héctor Carlos Estrada Miranda (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**

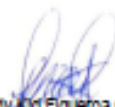
Piura, a los quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa 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 como en la mejora de la competencia social y ciudadana en niños, adolescentes y adultos*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a). **ESTRADA MIRANDA HÉCTOR CARLOS**


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

Por tanto, **ESTRADA MIRANDA HÉCTOR CARLOS**, 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. Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado  
DNI: 00230120

  
Dr. Andy Rod Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado  
DNI: 43852105

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado  
DNI: 07038746

## La educación física como en la mejora de la competencia social y ciudadana en niños, adolescentes y adultos

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>26%</b> INDICE DE SIMILITUD	<b>26%</b> FUENTES DE INTERNET	<b>2%</b> PUBLICACIONES	<b>15%</b> TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>2</b>	<a href="http://repositorio.uncp.edu.pe">repositorio.uncp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>3</b>	<a href="http://www.taringa.net">www.taringa.net</a> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>4</b>	<a href="http://repositorio.unan.edu.ni">repositorio.unan.edu.ni</a> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>5</b>	Submitted to Instituto Superior de Formacion Docente Salomé Urenq Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>6</b>	<a href="http://dspace.unach.edu.ec">dspace.unach.edu.ec</a> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<a href="http://www.clubensayos.com">www.clubensayos.com</a> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<b>1%</b>



9	<a href="http://www.todointeresante.com">www.todointeresante.com</a> Fuente de Internet	1%
10	<a href="http://repositorio.unsa.edu.pe">repositorio.unsa.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
11	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Fuente de Internet	1%
12	<a href="http://educayaprende.com">educayaprende.com</a> Fuente de Internet	1%
13	<a href="http://article.wn.com">article.wn.com</a> Fuente de Internet	<1%
14	Submitted to Universidad del Istmo de Panamá Trabajo del estudiante	<1%
15	<a href="http://ined21.com">ined21.com</a> Fuente de Internet	<1%
16	<a href="http://1library.co">1library.co</a> Fuente de Internet	<1%
17	<a href="http://www.sinembargo.mx">www.sinembargo.mx</a> Fuente de Internet	<1%
18	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	<1%
19	<a href="http://trabajosmuestrasdeportivas.blogspot.com">trabajosmuestrasdeportivas.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1%

20	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
21	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	<1%
22	archive.org Fuente de Internet	<1%
23	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1%
24	educacionfisica-brendarios.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
25	www.udima.es Fuente de Internet	<1%
26	www.urv.cat Fuente de Internet	<1%

Excluir citas    Activo  
Excluir bibliografía    Activo

Excluir coincidencias    < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
(Asesor)

## **DEDICATORIA**

A Dios por ser él quien ilumina mi camino para cumplir mis metas trazadas.

A mis hijos que día a día están como motor en mi vida para poder avanzar y seguir logrando mis objetivos.

A mis padres por ver en mí personas de bien y por su apoyo constante en mi vida.

A la Universidad Nacional de Tumbes por ser la casa Superior que nos brinda la oportunidad de seguir preparándonos profesionalmente.

**Héctor Carlos**



## INDICE

DEDICATORIA	
ÍNDICE	9
RESUMEN	11
ABSTRACT	12
INTRODUCCIÓN	13
<b>CAPITULO I</b>	<b>16</b>
<b>ANTECEDENTES DE ESTUDIOS</b>	<b>16</b>
1.1. Antecedentes Internacionales.	16
1.2. Antecedentes Nacionales.	17
<b>CAPITULO II</b>	<b>19</b>
<b>DEFINICIONES TEÓRICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.</b>	<b>19</b>
2.1. La Educación Física.	19
2.2. La Educación Física y el Deporte.	19
2.3. Educación Física, Deporte Y Salud	20
<b>CAPITULO III</b>	<b>22</b>
<b>DEFINICIONES TEÓRICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.</b>	
3.1. La Educación Física	22
3.2. El Deporte	24
3.3. La Recreación	27
3.4. La Alimentación	27
<b>CAPITULO IV</b>	<b>29</b>

## **DEFINICIONES TEÓRICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

4.1. Deporte Como Ciencia.	29
4.2. La educación física en niños y sus Beneficios.	31
4.3. La educación física y la acción motriz.	31
4.4. Importancia De La Educación Física En La Escuela.	33
4.5. La Actividad Física es una Forma de Invertir en Salud	34
CONCLUSIONES.	36
RECOMENDACIONES.	37
REFERENCIAS CITADAS.	38

## **RESUMEN**

El objetivo del conocimiento deportivo es el movimiento humano y su equivalencia a través del deporte, siempre que esté relacionado con la educación, la socialización y la cultura. En este sentido, en este trabajo trato de hacer algunas reflexiones interesantes: por un lado, para los docentes en el ámbito del deporte, por otro lado, para los docentes de diferentes clases sociales que tienen poder de decisión en el gobierno. Este trabajo intenta explicar todo aquello que está referido a la práctica de las actividades físicas por parte de todas las personas en sus diferentes edades, para ello se hace una revisión de diferentes aportes científicos en el que se describen que dan a conocer la importancia que tiene la actividad física durante toda la vida en el ser humano. Así mismo se hace hincapié en los trabajos que se deben desarrollar en todo momento sin descuidar los aportes de los profesionales encargados de la especialidad de educación física como eje fundamental en la práctica y enseñanza a todos aquellos que lo requieran.

**Palabras claves.** Educación física, actividad física, deportes, recreación.

## ABSTRACT

The objective of sports knowledge is human movement and its equivalence through sport, as long as it is related to education, socialization and culture. In this sense, in this paper I try to make some interesting reflections: on the one hand, for teachers in the field of sport, and on the other hand, for teachers from different social classes who have decision-making power in the government. This work tries to explain everything that is referred to the practice of physical activities by all people in their different ages, for this a review of different scientific contributions is made in which they are described that reveal the importance of physical activity throughout life in humans. Likewise, emphasis is placed on the work that must be carried out at all times without neglecting the contributions of the professionals in charge of the specialty of physical education as a fundamental axis in the practice and teaching to all those who require it.

**keywords.** Physical education, physical activity, sport, recreation.

## INTRODUCCION

Las personas son responsables de sus cuerpos, dominan su espacio vital y están estrechamente conectadas con el medio ambiente. Como dicen, en un cuerpo sano hay una mente sana, lo que hace que las personas se preocupen por cómo mantener el buen estado dado por Dios. Los hechos han demostrado que la actividad física regular y sistemática es extremadamente beneficiosa para la prevención, el desarrollo y la restauración de la salud. También es un medio para practicar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de reglas para el practicante en todas las áreas de la vida diaria. Hoy en día, muchos sostienen esta opinión, pero ha experimentado sus altibajos con el tiempo.

La aptitud física no se limita a deportistas de élite, deportistas de alto nivel, adolescentes, etc. Todo el mundo puede y debe realizar alguna actividad física según sus necesidades y capacidades. Por supuesto, antes de dar este paso, primero debemos consultar a un médico, independientemente de la edad, y después de un examen práctico, le corresponde al médico decidir qué tipo de ejercicios podemos hacer o planeamos hacer. La sociedad moderna exige cada vez más la integración de conocimientos y habilidades relacionados con el cuerpo y el deporte en la cultura y la educación, que promueva el desarrollo de la personalidad y mejore la calidad de vida. Debido a los cambios en los hábitos y estilos de vida de los hombres en el siglo XXI, la aparición de un estilo de vida sedentario requiere una mayor actividad física para compensar la falta de funciones y habilidades físicas. Las personas se conectan con entornos sociales y cívicos a través de sus cuerpos y el ejercicio. Para atender esta demanda social, el ámbito de la educación física debe tener en cuenta conductas educativas encaminadas al cuidado del cuerpo, la salud, el fortalecimiento de la condición física y el uso racional del tiempo libre. La educación física es una parte integral de la educación. Se recomienda el desarrollo de las funciones físicas y mentales normales del cuerpo humano adaptando e implementando varios tipos de ejercicio.

Se ha demostrado que el ejercicio físico regular y sistemático es una práctica muy beneficiosa para el desarrollo saludable y un medio para entrenar el carácter, la disciplina, la

toma de decisiones y el cumplimiento de reglas, promoviendo así el desarrollo del practicante. en todos los ámbitos de la vida diaria. Es importante saber que el deporte se basa no sólo en el cuerpo y su motricidad, sino también en la mente, el cuerpo vivo y cómo la gente cada vez lo entiende más, por qué se considera un deporte. Es toda una cuestión de fisiología y psicología lo que nos hace. Este trabajo describe los aspectos más importantes de la educación física y su importancia para nuestro cuerpo; basado en puntos relacionados con el deporte que serán la base para mantener una infancia sana y por tanto una vida sana. Desde la adolescencia hasta la edad adulta vital no existen complicaciones en nuestras relaciones interpersonales y sociales, es importante saber que además de realizar estos ejercicios y deportes desde pequeños, también debemos llevar una alimentación adecuada y equilibrada para fortalecer nuestra fuerza. A medida que nuestra Humanidad se desarrolla, también es necesario optar por hábitos de higiene personal permanentes.

El trabajo basa su justificación porque existe una necesidad de dar a conocer la importancia que tiene la actividad física en el ser humano, así como el rol del profesor de educación física y sus enseñanzas que tiene en el campo educativo y social.

El contenido de la presente monografía, se divide de la siguiente manera:

El capítulo I, contiene los antecedentes de estudios relacionados al tema tratado.

El capítulo II, se dan a conocer los aspectos históricos de la educación física.

El capítulo III, se da a conocer las definiciones teóricas sobre la educación física y actividad física.

El capítulo IV, brinda los aspectos importantes de la educación física en los niños, adolescentes y adultos.

Así mismo se presentan las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

Objetivo general:

- Describir la importancia que tienen la educación física dentro del proceso de desarrollo de la competencia social entre los niños, jóvenes y adultos.

Objetivos específicos:

- Conocer antecedentes de estudios sobre la importancia de la educación física en el proceso de socialización.
- Describir los aspectos históricos de la Educación física.
- Describir las definiciones teóricas y conceptuales de la educación física y la actividad física.
- Describir los aspectos evolutivos de la educación física.
- Conocer la importancia de la educación física en los niños adolescentes y adultos.

## CAPITULO I

### ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.

#### 1.1. Antecedentes Internacionales.

Ramírez, Galeano y Osorio (2014) en su tesis *Competencias ciudadanas en la interacción de jóvenes en las redes sociales: facebook y twitter*. El objetivo es describir el desarrollo de habilidades ciudadanas en la interacción de jóvenes de 15 a 17 años en Facebook y Twitter. El marco teórico de este estudio se fundamenta en los siguientes conceptos: ciudadanía, interacción y redes sociales: Facebook, Twitter. Como herramienta de investigación se desarrolló y utilizó una encuesta virtual y se examinaron en detalle los perfiles públicos en las redes sociales Facebook y Twitter, de donde se seleccionaron algunas capturas de pantalla para ilustrar el análisis de la información. Los resultados se interpretan y analizan según grupos de competencias de la población: convivencia y paz, participación y responsabilidad democrática, pluralismo, identidad y comprensión de las diferencias, que son adyacentes a los conceptos de interacción y redes sociales. Los resultados obtenidos describen lo que sucede en entornos físicos como el hogar, la comunidad y la escuela para los jóvenes que se trasladan a entornos virtuales, donde la comunicación y la participación impulsadas por la interacción pueden permitirles alcanzar una mayor libertad de expresión.

Salmeron (2010), en su trabajo titulado: *Desarrollar competencias sociales y cívicas a través del aprendizaje cooperativo*. Estructuró su investigación en torno a tres ejes: 1) desarrollo de un marco de competencias dividido en sub competencias, unidades de competencia y descriptores; 2) implementación de intervención docente utilizando el aprendizaje cooperativo en los niveles educativos ya mencionados; 3) comprensión de los participantes (estudiantes y profesores). impresiones de sus experiencias y comprobar su progreso en diferentes áreas de aprendizaje. Se extraen las siguientes conclusiones: 1.1. Identificar y validar constructos y descriptores de competencias sociales y cívicas; 1.2. Comprobar el desarrollo de competencias sociales y cívicas de los estudiantes participantes tras la intervención en el aula utilizando métodos de aprendizaje cooperativo;



1.3. Comprender si existe desarrollo de competencias sociales y cívicas en la escuela primaria y competencias cívicas en los estudiantes de secundaria Estas preguntas 1.4. Comprender si existen diferencias significativas en cómo niños y niñas desarrollan competencias sociales y cívicas, 1.5. Evaluar la motivación y satisfacción de estudiantes y profesores como resultado de la experiencia.

Tenorio (2013), en su tesis titulada: Representaciones Sociales sobre el Profesorado de Educación Física. Investigación Cualitativa. Su autor arribó a las siguientes conclusiones: Adentrarme en el terreno, vasto y complejo, de la teoría de las representaciones sociales (RS) no resultó tarea fácil. Desde el comienzo de mi investigación, enfrenté muchas dificultades técnicas porque no tenía experiencia trabajando con esta teoría. Debo admitir que algunos de ellos no desaparecieron durante el estudio; por lo tanto, se convirtieron en limitaciones para mi trabajo durante este tiempo. Reconocer esta situación es un acto genuino del lector, pero principalmente una autocrítica de uno mismo como investigador del aprendizaje; Al ser consciente de mis errores y asumir la responsabilidad de ellos, puedo dedicarme más a la tarea de investigación intermedia. En varias partes del documento explico lo difícil que es hacer la investigación yo mismo porque soy parte de la Facultad de Educación Física (ProEF) y estoy haciendo esta investigación al mismo tiempo. Me obligó a estar siempre en el fondo. No escriba desde mi punto de vista, pero escriba mi opinión de la explicación de datos. Sin embargo, esta situación no es simple, sino una maestría en ciencias sociales y profesionales y otros.

## **1.2. Antecedentes Nacionales.**

Ayala, (2014), en su tesis titulada: ¿La pedagogía ciencia de la Educación?, En el propone conocer e identificar si la Pedagogía es la Ciencia de la Educación. Trabajó con una muestra conformada por investigadores de la educación, todos ellos docentes de la Facultad de Educación, de la Universidad Nacional del Centro del Perú. La investigación es básica en cuanto a contenido y nivel bibliográfico cualitativo. El método utilizado es el método bibliográfico y el diseño es flexible. Las técnicas y herramientas para la recolección de datos son: registro y encuestas. La conclusión es: la pedagogía es

una de las tantas ciencias que integran la teoría y la práctica educativa; estudia las leyes necesarias de la educación y, por otra parte, aclara el contenido, el orden y los métodos del comportamiento humano formado por la educación; es una ciencia integral que rige la formación del ser humano. Finalmente, los resultados de la encuesta mostraron que el 88% de los encuestados cree que la pedagogía es una ciencia de la educación.

Orosco, (2014), realizó un trabajo de investigación titulado: “Valores virtuales”, El objetivo es proponer valor virtual y construir proposiciones teóricas a partir de la clasificación de valores, a partir de resultados de investigación, referentes teóricos y la interacción con actores sociales en el espacio virtual, como una de las cuestiones básicas de la axiología. En este sentido, la investigación se sitúa en un enfoque cualitativo, guiado por el conocimiento como concepto de construcción social, la interpretación en la perspectiva teórica y utilizando el interaccionismo simbólico, que se fundamenta en la teoría fundamentada, como soporte metodológico. La realidad investigada se asume desde un contexto ontológicamente complejo, diverso, diferente y una dinámica constante de construcción y reconstrucción, donde la intersubjetividad existe en todo el proceso de investigación. Para ello se analizan los aspectos teóricos y resultados de la axiología, la virtualidad. También se examinaron las bibliografías de expertos en el tema relevante y para ello se utilizaron métodos de análisis de contenido. Además, la vigilancia virtual se utiliza para monitorear el comportamiento de varios usuarios de Internet e identificar controladores de versiones. Esto se suma a las entrevistas virtuales que se basan básicamente en diferentes situaciones virtuales sin ninguna planificación. Otra técnica utilizada son las entrevistas en profundidad, donde se sistematiza la información obtenida mediante codificación (abierta, axial y selectiva), de la que emergen categorías relacionadas con el valor virtual de los objetos virtuales y los sujetos virtuales. Finalmente, ofrece una floreciente propuesta teórica llamada "valor virtual".

## **CAPITULO II**

### **DEFINICIONES TEÓRICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

#### **2.1. La Educación Física.**

La educación física es un conjunto de disciplinas deportivas diseñadas para mantener y mejorar la condición física. Por ello, la sociedad del siglo XXI ha hecho del deporte sinónimo de calidad de vida. Por lo tanto, las instituciones educativas de todo el mundo están combinando la educación sobre salud mental con la salud física para alentar a las personas a desarrollar el hábito del ejercicio físico. Para comprender brevemente los conceptos de deporte, ejercicio, postura, calentamiento, resistencia aeróbica y anaeróbica se realizó el siguiente trabajo.

Ya dependen en parte de la calidad de vida de cada individuo. Este estudio concluye con conclusiones sobre temas anteriores, recomendaciones a considerar en la actividad física diaria y retroalimentación. La educación física es una herramienta didáctica eficaz porque ayuda a desarrollar las características básicas de la persona como unidad biopsicosocial. Promueve la pedagogía con su base dinámica y sus conexiones interdisciplinarias, que luego se basan en la filosofía, la psicología, la biología, etc. (Lomas, 2015)

#### **2.2. La Educación Física y el Deporte.**

La educación física es un método de enseñanza eficaz porque ayuda a desarrollar las características básicas de la persona como unidad biopsicosocial. Se basa en conexiones científicas e interdisciplinarias que contribuyen a la actividad educativa, y luego recurre a la filosofía, la psicología, la biología y más. Es crucial para la protección y el desarrollo de la salud porque ayuda a las personas a regular adecuadamente sus

reacciones. También hay condiciones externas. Especialmente a los jóvenes les ayuda a afrontar comportamientos agresivos en la vida cotidiana y en el entorno y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva. Promover e incentivar en las personas el conocimiento de su cuerpo y sus capacidades y el conocimiento y aprendizaje de diversas actividades deportivas, para que puedan elegir en el futuro el camino más adecuado para su desarrollo personal y entretenimiento, mejorando así la calidad de su enriquecimiento y disfrute. y las relaciones con los demás para mejorar la vida. (Bautista, 2008)

### **2.3. Educación Física, Deporte y Salud**

Bautista, (2008) señala que, desde el punto de vista de “la enseñanza, la educación física contribuye a la formación integral de la humanidad. Es decir, a través de su práctica, puede promover el movimiento creativo y el movimiento intencional, y encarnar el cuerpo existente a través de procesos emocionales y cognitivos de alto nivel. Asimismo, promueva el placer del movimiento físico y fomente la participación en actividades caracterizadas por tareas motoras”. (pág., 24)

**Educación física y salud.** - Uno de los principales objetivos del ejercicio es permitir a los deportistas formar hábitos y lograr un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en la Carta de Ottawa (1986) considera un estilo de vida saludable como un componente importante de las intervenciones que promueven actividades en la vida diaria, la escuela, el trabajo y el ocio.

**Deporte.** - Los deportes son actividades físicas que involucran un conjunto de reglas o regulaciones a realizarse en un espacio o área específica (patio de juegos, cancha, tablero, mesa, etc.). Generalmente relacionado con competiciones deportivas. Generalmente tiene que estar institucionalizado (liga, club) y requiere competencia con uno mismo o con los demás. Como término independiente, deporte generalmente se refiere a deportes donde la capacidad pulmonar del cuerpo del atleta es el método principal para determinar el resultado (victoria o derrota). Sin embargo, también se utiliza para actividades que involucran otras habilidades o determinantes externos no relacionados

directamente con el físico del deportista, como la agudeza mental o el equipamiento. Esto se aplica, por ejemplo, a los deportes mentales o de motor. Para quienes practican deporte y hacen ejercicio habitualmente, el ejercicio es una forma de entretenimiento. (Bautista, 2008).

## CAPITULO III

### ASPECTOS EVOLUTIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

#### 3.1. La Educación Física

La educación física es un medio eficaz de educación porque ayuda a desarrollar las características básicas de la persona como unidad biopsicosocial. Promueve actividades educativas basadas en la ciencia y conexiones interdisciplinarias basadas en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Desempeña un papel crucial en la protección y el desarrollo de la salud, ya que ayuda a las personas a adaptar sus reacciones y comportamiento a las condiciones externas. Especialmente a los jóvenes les ayuda a afrontar la agresión en la vida cotidiana y en el entorno y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva. Promover e incentivar a las personas a comprender su cuerpo y sus capacidades, a comprender y aprender diversas actividades físicas, para que en el futuro puedan elegir los productos más convenientes para su desarrollo y entretenimiento personal, superándose así a través del enriquecimiento y disfrute personal. y relaciones interactivas con otros para mejorar la vida. "El deporte es una disciplina educativa que utiliza la aptitud física como base de intervención para moldear y desarrollar de forma integral y armónica las capacidades físicas, emocionales y cognitivas de las personas, con el objetivo de mejorar la calidad de la participación de las personas. En diversos ámbitos de la vida, como el familiar, sociedad y producción, actualmente el deporte es una necesidad personal y social". (Pérez, 2011)

Para una mejor ampliación, se indican las siguientes definiciones:

**Disciplina:** Aunque este tema es debatido, no puede considerarse una ciencia porque no implica un estudio específico del tema. En lugar de crear su propio sistema de aplicación, debería utilizar conceptos de diferentes campos de la ciencia. De esta manera, es más exacto pensar en el deporte como una disciplina

o práctica (como la medicina) que como una ciencia (como la biología). Su estatus científico es cuestionable, pero eso no significa que no pueda estudiarse en el ámbito deportivo, sino que puede hacerse utilizando métodos y conceptos precisos de las ciencias biológicas y sociales. (Perez, 2011. s. 32)

**Pedagogía:** Pertenece a la educación, forma parte de un grupo de materias o asignaturas que conforman un programa educativo. (S. 32)

**Desarrollo Integral y Armonioso:** En cuanto a la educación, forma parte de varias asignaturas o asignaturas que conforman el programa educativo. (S. 33)

**Motor:** como sugiere el nombre (Física), su alcance son las habilidades motoras que pueden usarse para comprender los hábitos de condición física y movimiento del cuerpo humano. (Pág. 33)

### **Medios educativos de la educación física**

- La educación física logra sus objetivos educativos a través de determinados medios o formas de trabajo. Algunos de ellos son deportes educativos, juegos de coches, iluminación deportiva, etc.
- Conducir o nadar. Desde el punto de vista de la antropología cultural, el juego se entiende como una conducta o actividad libre que se desarrolla en un tiempo y espacio determinado según reglas absolutamente obligatorias. Aunque este comportamiento es libremente aceptable, es un fin en sí mismo. Además. Es más estresante, más cómodo y diferente a la vida normal. En el deporte, los deportes son actividades sin sentido (del latín ludus, diversión o entretenimiento) encaminadas a conseguir objetivos atléticos en situaciones deportivas concretas. De esta forma, hemos encontrado varios tipos de juego: juego natural, juego normal, juego avanzado, juego cooperativo, etc. Cabe señalar que los juegos no son solo un método pedagógico que puede lograr el objetivo de la educación física, sino que también contienen toda la riqueza y el valor educativo del objetivo de la educación física. (Pérez, 2011. Pág. 32)

**Educación física y salud.** - Uno de los objetivos generales más importantes de la educación física es permitir a quienes practican deporte llevar un estilo de vida activo y saludable. En la Carta de Ottawa (1986), la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce un estilo de vida saludable como una parte importante de las medidas para promover la salud en la vida cotidiana, en la escuela, en el trabajo y en el tiempo libre. El objetivo es empoderar a todos para que cuiden de sí mismos y de los demás, tomen decisiones y controlen sus vidas, y proporcionen una sociedad en la que todos puedan disfrutar de buena salud. "La promoción de la salud es el objetivo básico de la educación física: sentar bases sólidas para el entrenamiento físico durante toda la vida, desarrollar y promover la salud y el bienestar de los estudiantes, dar a las personas un lugar para el tiempo libre y la convivencia, ayudar a prevenir y mitigar".

**Importancia de la educación física.** - En la Carta de Ottawa (1986), la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce un estilo de vida saludable como un componente importante de las medidas para promover la salud en la vida cotidiana, en la escuela, en el trabajo y en el tiempo libre. El objetivo es empoderar a todos para que cuiden de sí mismos y de los demás, tomen decisiones y controlen sus vidas, y proporcionen una sociedad en la que todos puedan disfrutar de buena salud. Para promover la salud, el objetivo básico de la educación física es sentar una base sólida para el entrenamiento físico durante toda la vida, desarrollar y promover la salud y el bienestar de los estudiantes, brindar a las personas la oportunidad de ocio y convivencia, y promover la salud. prevención y mitigación. problemas.

### **3.2. El Deporte**

Todas estas actividades se caracterizan por exigencias físicas, institucionalización (ligas, clubes), necesidad de competir con uno mismo o con los demás y reglas claras. Como término independiente, deporte generalmente se refiere a deportes en los que la fuerza física y la capacidad pulmonar del atleta son el medio principal para determinar la victoria o la derrota (ganar o perder). Por tanto, también se utiliza para



actividades que implican otras habilidades o determinantes externos no relacionados directamente con el físico del deportista, como la agudeza mental o el equipamiento. Esto se aplica, por ejemplo, a los deportes mentales o de motor. Para quienes practican deporte y hacen ejercicio habitualmente, el ejercicio es una forma de entretenimiento.

**Importancia del deporte.** - Todas estas actividades deportivas implican una serie de reglas o normas que se deben hacer cumplir en un espacio o zona determinada (campo deportivo, pista, tablero, mesa, etc.). Generalmente relacionado con competiciones deportivas. “Por lo general, debe estar institucionalizado (liga, club) y requiere competencia consigo mismo o con otros. Como término separado, deportes generalmente se refiere a deportes en los que la capacidad vital del cuerpo del atleta es el método principal para determinar el resultado (victoria o derrota). Sin embargo, también se utiliza para actividades que incluyen otras habilidades externas o factores decisivos no relacionados directamente con el físico del deportista, como la agudeza intelectual o el equipamiento”.

**Diferencia entre deportes y educación física.** - La diferencia entre deporte y deporte es que se conceptualiza en educación física, aprendizaje psicomotriz, coordinación muscular, etc. Este es un tipo de entrenamiento que te permite realizar uno o más movimientos posteriores. Entonces el deporte es una competición basada en el movimiento o ejercicio mental con un objetivo definido.

**Postura.** - Es una serie de ejercicios de intensidad moderada realizados antes del entrenamiento, la enseñanza o la competición para preparar completamente el cuerpo para las actividades más importantes que se avecinan. Su principal finalidad es ayudar a prevenir lesiones y preparar al sujeto física y emocionalmente para iniciar actividades más intensas. (Ríos, 2013)

**calentamiento** - Son una serie de ejercicios que se realizan antes del inicio de un partido o entrenamiento para relajar los músculos y calentar. “Preparar paulatinamente el cuerpo para el trabajo de seguimiento de desarrollo aeróbico, anaeróbico, técnico o táctico

para que pueda llevarse a cabo en las mejores condiciones y buscar el mayor desarrollo posible” (Ríos, 2013)

**Tareas que se deben cumplir al momento de realizar el calentamiento, estas son:**

Primero: para aumentar la temperatura y la lubricación de las articulaciones, se necesitan unos minutos para activar las articulaciones. Los movimientos articulares principales intentan implementar gradualmente el rango completo de movimiento de cada articulación. Suele comenzar por encima del cuello y terminar por debajo de los tobillos. Se caracteriza por un movimiento progresivo a través de todas las articulaciones y todos los rangos de movimiento posibles.

Segundo: Al hacer ejercicio aeróbico ligero, puedes entrenar tus músculos durante unos minutos para aumentar tu frecuencia cardíaca, temperatura corporal y presión arterial, así como tus ligamentos, tejido conectivo y músculos para calentar tu abdomen. Se caracteriza por saltos, sentadillas y movimientos rápidos de las articulaciones de la parte superior del cuerpo.

Tercero: un calentamiento especial, es decir, el sistema muscular principal o el grupo de conversación que comienza después del calentamiento. Incluye ejercicios similares al ejercicio y utiliza materiales que aumentan la resistencia, como gomas, mancuernas o pesas. Dependiendo del objetivo del entrenamiento, la zona de calentamiento se puede realizar directamente en la máquina con pesos ligeros y repeticiones moderadas.

Cuarto: Realizar activamente ejercicios de estiramiento para recuperarse de la fatiga y la hipoxia. Ofrece ejercicios de estiramiento y relajación muscular. Comience con

estiramientos generales y llegue a todas las articulaciones, luego avance a estiramientos específicos para cada deporte o sesión.

### **3.3. La Recreación**

Realizar activamente ejercicios de estiramiento para recuperarse de la fatiga y la hipoxia. Ofrece ejercicios de estiramiento y relajación muscular. Estire y toque todas las articulaciones antes de pasar a estiramientos o ejercicios específicos. La importancia del descanso.

Podemos entender el concepto de tiempo libre si tenemos en cuenta que hombres y mujeres están expuestos desde el primer momento a diversos tipos de estrés, lo que con el tiempo conduce al cansancio y la decepción. Por eso la gente busca formas de escapar del estrés de la vida cotidiana y darse espacio para relajarse y disfrutar. Según esta definición, el entretenimiento debe incluir entretenimiento o entretenimiento diseñado para distraer a las personas de sus necesidades, especialmente del trabajo, con el fin de obtener el alivio necesario para retomar sus deberes en otra etapa y renovarlas con nuevas energías. Buenos resultados. La palabra entretenimiento proviene de la palabra latina recreación que significa renovar o refrescar el espíritu (humano). Por ello, el entretenimiento se considera una parte importante para mantener una buena salud.

### **3.4. La Alimentación**

Este es un conjunto de movimientos que nutren el cuerpo. Incluye selección, preparación y consumo de alimentos. Depende de las necesidades personales, suministro de alimentos, cultura, religión, nivel socioeconómico, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. Castañeda, (2015) afirma que “Comer no es sinónimo de alimentarse porque, como se mencionó en el apartado anterior, el primero se refiere al conjunto de actividades que proporcionan alimento al organismo. La nutrición es un proceso en el que el cuerpo ingiere y asimila sustancias necesarias para las funciones del organismo. En otras palabras, podemos comer mucho y estar desnutridos, o podemos comer menos y estar bien nutridos. Son dos cosas diferentes. Por eso, es muy importante seguir una dieta sana y equilibrada.

"Al analizar las enfermedades que pueden surgir de una mala nutrición en combinación con la falta de actividad física, se pueden mencionar algunas enfermedades:

- La obesidad es una epidemia mundial. Los expertos creen que la razón principal es una dieta inadecuada. En el mundo occidental, entre el 50% y el 60% de la población tiene sobrepeso y obesidad. Se dice que las personas obesas tienen un 10% más de su peso ideal y una constitución promedio. Si se supera este nivel, se trata de obesidad. La causa de esta enfermedad es clara. "Malos hábitos alimenticios y malos hábitos. La comida rápida y la comida rápida no son saludables. (Kastanis, p. 27, 2015) 32)
- Diabetes. Por el contrario, diversos estudios epidemiológicos han constatado que el sobrepeso y la obesidad debidos a estas dietas cada vez más comunes aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo II, caracterizada por un alto contenido de azúcar y niveles de azúcar en sangre que pueden aumentar hasta cinco veces (glucosa). Se desarrolla a partir de la tercera o cuarta década de la vida.

## CAPITULO IV

### IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS.

#### 4.1. Deporte Como Ciencia.

La obesidad es una epidemia mundial. Según los expertos, la razón principal es una dieta inadecuada. En el mundo occidental, entre el 50% y el 60% de la población tiene sobrepeso y obesidad. Se dice que las personas obesas tienen un 10% más de su peso ideal y una constitución promedio. Si se supera este nivel, se trata de obesidad. La causa de esta enfermedad es clara. Malos hábitos alimenticios y malos hábitos. La comida rápida y la comida rápida no son saludables. (Kastanis, 2015)

diabetes. Por el contrario, diversos estudios epidemiológicos han demostrado que el sobrepeso y la obesidad como consecuencia de estas dietas cada vez más comunes aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo II, caracterizada por niveles elevados de azúcar (glucosa) que pueden llegar a ser cinco veces superiores a lo normal en el tercer trimestre. o en la cuarta década la vida empezó a tomar forma.

**Competencias generales.** – Los principales objetivos formativos en el campo de la educación física incluyen la adquisición de los siguientes conocimientos por parte de los estudiantes (Gonzales, sf):

Analizando el concepto y sus últimas tendencias, y explicando su papel de acuerdo con el departamento de administración de educación, se pueden establecer las bases de la educación física.

- Comprender el entrenamiento y los factores que afectan el aprendizaje deportivo.
- Comprender y adquirir todos los aspectos para mejorar la calidad de la enseñanza.
- Gestionar el tiempo de aprendizaje, la comunicación y el progreso en el aula.
- Analizar métodos de enseñanza, recursos didácticos, estrategias de práctica, métodos y estilos de enseñanza y pautas metodológicas.
- Planificación según los lineamientos de la junta de educación.
- Diseñar actividades de aprendizaje.
- Organizar unidades didácticas y clases deportivas.
- Evaluar las directrices generales de reforma y describir los aspectos y herramientas que se utilizarán. (Gonzales, sf.):

**Competencias específicas.** - Asimismo, este campo permitirá a los estudiantes adquirir una serie de habilidades específicas, entre las que se encuentran las siguientes.

- Diseñar y estandarizar espacios de aprendizaje en diversos entornos para satisfacer las necesidades educativas únicas de los estudiantes, la igualdad de género, la equidad y el respeto por los derechos humanos.
- Comprender métodos de enseñanza que interactúen con compañeros y adultos y saber fomentar la participación en actividades grupales, la cooperación y el esfuerzo individual.

**Metodología.** - Los métodos utilizados en esta asignatura para estudiar y evaluar sus contenidos son adecuados para la modalidad de enseñanza a distancia. Por eso, entendemos que los estudiantes deben convertirse en sus sujetos. Los métodos utilizados en esta asignatura para estudiar y evaluar sus contenidos son adecuados para la modalidad de enseñanza a distancia. Por eso, entendemos que los estudiantes deben convertirse en sus sujetos. Tradicionalmente, la educación física se ha circunscrito a este contexto y su

importancia sólo se relaciona con la mejora de las habilidades atléticas o atléticas y la condición física. Pero el ejercicio es extremadamente importante como factor clave en la salud general de una persona. Hoy hablaremos de la importancia del deporte para los niños.

#### **4.2. La educación física en niños y sus Beneficios.**

Tradicionalmente, la educación física se ha circunscrito a este contexto, donde la importancia sólo se relaciona con la mejora de las habilidades deportivas o atléticas y la condición física. Pero el ejercicio es extremadamente importante como elemento clave de la salud general de una persona. Hoy hablaremos de la importancia del deporte para los niños.

El ejercicio es bueno para el organismo a nivel biológico, pero también tiene muchos beneficios que no son fáciles de entender, como, por ejemplo

- Mejorar la interacción social.
- Entender su cuerpo y sus capacidades.
- Mejora las capacidades cognitivas: con suficiente actividad física y ejercicio se activa la generación de neuronas y las conexiones entre ellas en el hipocampo (área del cerebro responsable del aprendizaje, la memoria y la atención).
- Las actividades físicas mejoran la condición física de todo el cuerpo y así previenen mejor la aparición de enfermedades.
- Mejore su sistema inmunológico haciendo ejercicio físico regular para mejorar su sistema inmunológico.
- Ayuda a mantener el buen humor. Al participar en actividades físicas, nuestro cuerpo libera endorfinas, que promueven el bienestar.

#### **4.3. La educación física y la acción motriz.**

El movimiento y el ejercicio van de la mano. Se puede decir que el movimiento es el factor común que forma la identidad, unidad y distinción de la aptitud física. Las

acciones motoras se pueden definir como movimientos voluntarios, movimientos conscientes y movimientos intencionales encaminados a lograr un objetivo determinado por una situación, actividad o juego. La actividad de movimiento implica aprendizaje y desarrollo en relación con el contexto de movimiento específico, lo que significa:

Analizar situaciones y tomar decisiones basadas en datos contextuales y conocimientos personales.

Anticipar y predecir el comportamiento de los demás. Cuando un agente participa en un contexto deportivo, como un juego o un deporte, su comportamiento depende no sólo de él mismo y de sus decisiones, sino también de las decisiones de los demás.

Coordinar el movimiento. Los movimientos motores incluyen el dominio del cuerpo y la capacidad de coordinar movimientos individuales de manera equilibrada.

Desarrollo alternativo. Al realizar los ejercicios, los sujetos aprenden a controlar su cuerpo en diferentes situaciones. “El deporte como parte de la educación física constituye la última práctica de aprendizaje basada en la ciencia, con un enfoque centrado en el movimiento y la interacción que promueve el desarrollo y favorece el aprendizaje”. (Gonzales, sf)

Cualquier hábito saludable es mejor incorporarlo desde la infancia para que se convierta en un hábito diario natural y mejore la calidad de vida de nuestros futuros adultos. Mencionamos los siguientes puntos sobre los beneficios del ejercicio físico para los niños:

**Beneficios fisiológicos:** La actividad física puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos y aumenta la densidad ósea. Fortalece los músculos y mejora las capacidades del estado libre de fatiga (fitness). **Beneficios psicológicos:** El ejercicio físico puede mejorar el estado de ánimo, reducir el riesgo de estrés, ansiedad y depresión, aumentar la autoestima y promover la salud mental. **Beneficios sociales:** Fomentar las habilidades sociales, favorecer la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente



importantes en el caso de discapacidad física o psíquica. Los beneficios documentados de estas etapas son: Promueve el desarrollo humano integral Combate el sobrepeso y la obesidad. Controlar la obesidad en esta etapa es muy importante para prevenir la obesidad en adultos. (Gonzales, sf):

### **Importancia de la aptitud física.**

La aptitud física se puede definir como la capacidad de nuestro cuerpo para mantener un rendimiento óptimo mediante el ejercicio físico, minimizando los efectos o la aparición del cansancio y la fatiga mientras el individuo se encuentra en su máxima o máxima condición física, y minimizando el estrés requerido. para siempre. salud, tiempo de recuperación. (González, Norte)

Educación física de adultos. Contamos con deportes y profesionales del deporte que tienen en cuenta el ejercicio de la pirámide de edad que están viviendo los países occidentales y los países ricos en general. La mayoría de la población son adultos y envejecen a los pocos años. Los deportes no pueden ignorar estos cambios, por lo que es necesario revisar muchos conceptos y métodos. El concepto de ejercicio o educación física para adultos ha sido y debe ser completamente diferente a lo que se ha utilizado hasta ahora. Persiguiendo el único objetivo de mejorar la calidad de vida mejorando capacidades como el equilibrio, la flexibilidad o la fuerza, como decimos, a corto plazo, todo ello nos obliga a repensar gran parte de la educación física y planificar nuestras rutinas de entrenamiento. (Norberto Perezplata 2008).

#### **4.4. Importancia De La Educación Física En La Escuela.**

Muchas actividades han sido los cambios que ha sufrido la actividad física o el ejercicio a lo largo de la historia antes de que se creara el concepto de deporte tal y como lo conocemos hoy. Su inclusión en el sistema educativo es relativamente nueva y el camino para lograr este objetivo no está exento de dificultades. Hoy en día, según la normativa de educación básica del Ministerio de Educación y Cultura, el deporte se considera una asignatura obligatoria. Se ha consolidado como una asignatura fundamental

en la educación humana y la formación general, especialmente cuando se realiza en los primeros años, ya que permite a los estudiantes desarrollar las habilidades motrices, cognitivas y emocionales que sustentan su vida diaria y necesaria. El proceso de tu proyecto de vida. A menudo, las instituciones educativas no se dan cuenta de la importancia de la educación física en la educación básica, porque la educación física, como otras disciplinas intelectuales, contribuye a la formación general de la humanidad para el beneficio personal y social con la ayuda de la educación física.

#### **4.5. La Actividad Física es una Forma de Invertir en Salud**

La salud no es solo la ausencia de enfermedad, la salud es el mejor estado posible, sino también los aspectos físicos, mentales y sociales.

##### **¿Cuáles son los beneficios de la actividad física para la salud?**

En una declaración breve y precisa, K. El Dr. H. Cooper Definir la actividad física como una forma de alargar la vida y alargar la vida. La mayoría de las personas pueden beneficiarse del ejercicio regular. La gente suele pensar que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchas personas piensan que son demasiado mayores, mientras que otras piensan que su salud es demasiado mala para recuperarse. La obesidad, la diabetes o ciertas discapacidades físicas pueden ser factores que impidan a los sujetos realizar actividad física. Pero en muchos casos es simplemente la pereza o la expectativa de fatiga y dolor lo que te impide intentarlo.

Actualmente, parece haber evidencia suficiente que sugiere que existen varios beneficios para la salud de las personas activas:

- Reduce el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares en general y por cardiopatía isquémica en particular en la misma medida que otros factores de riesgo como el tabaquismo.
- Puede prevenir y/o retrasar el desarrollo de hipertensión y disminuir la presión arterial en pacientes hipertensos.

- Mejora la distribución de los lípidos en sangre (disminuye los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- Mejora los niveles de azúcar en sangre y reduce el riesgo de diabetes no insulino dependiente.
- Mejora la digestión y el ritmo intestinal.
- Reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de colon, que es uno de los tipos de cáncer más graves.
- Sucede con frecuencia y parece tener más evidencia. Aumenta la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y resistencia muscular y mejora la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas diarias.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. Para obtener beneficios para la salud se recomienda realizar actividad física de intensidad moderada que no dañe las articulaciones, por el contrario, puede ser beneficiosa en la artrosis.

## CONCLUSIONES

**Primero.** Realmente el deporte es más de lo que pensamos, incluye muchas cosas que pensábamos que eran innecesarias pero importantes, ahora sabemos cómo cuidarnos cuando hacemos ejercicio, cómo saber si estamos haciendo lo correcto, cómo cuidarnos de nuestro cuerpo, y se utilizan diversas técnicas para ayudarnos a hacerlo de forma correcta y eficiente.

**Segundo.** El deporte tiene como finalidad promover el desarrollo psicomotor humano, las capacidades físicas y los valores sociales y emocionales. Otro ámbito de la educación física igual de importante que el anterior es la recreación, porque en ella experimentamos el placer de las actividades al aire libre sin la complejidad del tiempo ni las reglas del juego.

**Tercero.** Realizar actividades físicas y deportivas es muy beneficioso para la salud, pero no todas las personas tienen las mismas capacidades, es decir, no tienen la misma postura; cuando hablamos de postura, hablamos de cómo el cuerpo humano realiza eficazmente diversas actividades físicas, retrasos. Se produce fatiga y reduce la capacidad de tomarse tiempo para recuperarse. Por ejemplo, otras personas pueden realizar una actividad física vigorosa pero durante períodos de tiempo más cortos, lo que se denomina capacidad anaeróbica.

## **RECOMENDACIONES.**

Se recomienda lo siguiente:

- Desarrollar charlas de capacitación a niños jóvenes y adultos sobre los beneficios que se obtiene de la práctica de actividades físicas y deportivas en la salud y en la calidad de vida.
- Motivar a los niños, jóvenes y adultos a realizar actividades físicas con la finalidad de tener una buena condición física y mejor calidad de vida.
- Promover la práctica de actividades físicas entre los niños, jóvenes y adultos para tener una vida saludable.

## REFERENCIAS CITADAS

- Ayala, A. (2014). ¿La Pedagogía Ciencia de la Educación?, Huancayo – Perú, Universidad Nacional del Centro del Perú, Tesis Doctoral.
- Carvajal, Néstor. Educación física, 3ra etapa educación básica. Editorial: Romor.
- Diccionario de la Real Academia Española.
- Grupo Editorial Océano (1998). Autodidáctica Océano Color. Volumen 6. Océano. Caracas.
- Gutiérrez, Oviedo. Educación Física 1, Nociones Elementales. Editorial: Larence.
- Orosco, J. (2014). Valores Virtuales, Huancayo – Perú, Universidad Nacional del Centro del Perú, Tesis Doctoral.
- Ramírez, M., Galeano, C. y Osorio, L. (2014). Competencias ciudadanas en la interacción de jóvenes en las redes sociales: Facebook y Twitter, Caracterización en tres Instituciones Educativas oficiales de Envigado, Medellín – Universidad Pontificia Bolivariana – Tesis Maestría
- Salmeron, C. (2010). Desarrollo de la Competencia Social y Ciudadana a través del Aprendizaje Cooperativo. Granada – España, Universidad de Granada– Tesis Doctoral.
- Tenorio, J. (2013). Representaciones Sociales sobre el Profesorado de Educación Física. Xalapa – México, Universidad Veracruzana – Tesis Maestría.
- Tarazona, A. y Tito, L. (2010). Ludoteca escolar en el afianzamiento de lateralidad en estudiantes del primer grado de la I.E. N°30243 “Milán Urbano Véliz Pomalaza” – San Jerónimo de Tunán, Huancayo – Perú, Universidad Nacional del Centro del Perú – Tesis Licenciatura.