

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



**Educación física y el juego cooperativo en los niños de EBR.**

**Trabajo académico.**

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física.

Autor:

**Deyner Justino Ramos Zafra**

**Trujillo – Perú**

**2019**

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



**Educación física y el juego cooperativo en los niños de EBR.**

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)

**Trujillo – Perú**

**2019**

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



**Educación física y el juego cooperativo en los niños de EBR.**

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

Deyner Justino Ramos Zafra (Autor)

Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

**Trujillo – Perú**

**2019**



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Trujillo, a veintinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio San José N° 81608, 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 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: **"Educación física y el juego cooperativo en los niños de EBR"** para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **RAMOS ZAFRA, DEYNER JUSTINO**.

A nueve 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, **RAMOS ZAFRA, DEYNER JUSTINO**, 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 diez 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

  
Dr. Andy Kild Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## Educación física y el juego cooperativo en los niños de EBR.

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>21</b> %	<b>20</b> %	<b>0</b> %	<b>5</b> %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>ri.ues.edu.sv</b> Fuente de Internet	<b>6</b> %
<b>2</b>	<b>mundoentrenamiento.com</b> Fuente de Internet	<b>2</b> %
<b>3</b>	<b>es.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>2</b> %
<b>4</b>	<b>educacion2.com</b> Fuente de Internet	<b>2</b> %
<b>5</b>	<b>investigacion.ujaen.es</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez</b> Trabajo del estudiante	<b>1</b> %
<b>7</b>	<b>www.rededucativajamli.com</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>8</b>	<b>www.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>9</b>	<b>repositorio.unemi.edu.ec</b> Fuente de Internet	



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Asesor.

		1 %
10	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1 %
11	patriciovalencia.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
12	geocities.ws Fuente de Internet	1 %
13	clopezcastillo.galeon.com Fuente de Internet	<1 %
14	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
15	www.euroinnova.do Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to CSU, San Jose State University Trabajo del estudiante	<1 %
17	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to tec Trabajo del estudiante	



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Asesor.

		<1 %
21	<a href="http://repositorio.uta.edu.ec">repositorio.uta.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
22	<a href="http://issuu.com">issuu.com</a> Fuente de Internet	<1 %
23	<a href="http://andreamisty.blogspot.com">andreamisty.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1 %
24	<a href="http://fisicayresistencia.blogspot.com">fisicayresistencia.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas      Activo

Excluir coincidencias      < 15 words

Excluir bibliografía      Activo

**Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva**  
Asesor.

## **DEDICATORIA**

Gracias a Dios por darnos vida y salud, agradecer a mis queridos padres por su apoyo y agradecer a toda mi familia por apoyarme de todo corazón para completar mi carrera.

## ÍNDICE

DEDICATORIA.	iv
ÍNDICE.	v
RESUMEN	vi
ABSTRAC.	vii
INTRODUCCION	8
CAPITULO I.	10
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.	10
1.1. La educación física	10
1.2. Funciones de la recreación	14
1.3. Aptitud física, su importancia y como lograrla	15
1.4. Educación física. Definición, propósitos, áreas y fines.	16
1.5. El pulso. Generalidades. Recomendaciones.	18
1.6. Clases de entrenamiento	19
CAPITULO II	23
APORTES DE LOS JUEGOS COOPERATIVOS.	23
2.1. Concepto de juego cooperativo en Educación Física	23
2.2. El desarrollo motor de los niños y niñas:	27
2.3. Ejemplos de los juegos cooperativos.	30
2.4. Resistencia. Definición y tipos.	33
2.5. Flexibilidad. Definición, propósitos y tipos.	34
2.6. Capacidad aeróbica, propósitos y efectos.	34
2.7. Potencia anaeróbica. Propósitos y efectos.	35
2.8. Valencias físicas.	36
2.9. Fuerza muscular.	37
CONCLUSIONES	39
RECOMENDACIONES	40
REFERENCIAS CITADAS	41

## RESUMEN

Nuestra investigación se sustenta en tres pilares esenciales. Primero, la imagen corporal, que constituye el núcleo central de nuestro estudio. Segundo, la adolescencia, una etapa crucial donde la imagen corporal adquiere una importancia significativa. Y tercero, la Educación Física y los juegos cooperativos como medios para abordar la actividad física y deportiva. Estos pilares nos llevan a reflexionar sobre varios interrogantes: ¿Con qué grupo de adolescentes estamos trabajando?, ¿cuál es su percepción general sobre su imagen corporal?, ¿cómo ven su imagen corporal en el contexto de las clases de Educación Física?, y ¿cómo se relaciona esta percepción con su participación en actividades físicas y deportivas? Por lo tanto, es imperativo contar con una herramienta que nos oriente en el manejo de la imagen corporal del grupo de estudiantes con el que interactuamos en el marco de la Educación Física. En el proceso de nuestra investigación, hemos dividido el trabajo en dos grandes secciones. En la primera, mediante una exhaustiva revisión bibliográfica, establecemos la importancia y la pertinencia de tratar la imagen corporal durante la adolescencia, justificamos por qué la Educación Física y las actividades físico-deportivas son canales adecuados para este propósito, y destacamos la necesidad de desarrollar herramientas válidas y confiables que faciliten la gestión de la imagen corporal en el ámbito educativo físico.

**Palabras claves:** Educación física, el Juego cooperativo, Educación Básica Regular

## **ABSTRAC**

Our research is based on three essential pillars. First, body image, which constitutes the central core of our study. Second, adolescence, a crucial stage where body image takes on significant importance. And third, Physical Education and cooperative games as means to address physical and sports activity. These pillars lead us to reflect on several questions: What group of adolescents are we working with? What is their general perception of their body image? How do they see their body image in the context of Physical Education classes? and How is this perception related to your participation in physical and sports activities? Therefore, it is imperative to have a tool that guides us in managing the body image of the group of students with whom we interact within the framework of Physical Education. In the process of our research, we have divided the work into two large sections. In the first, through an exhaustive bibliographic review, we establish the importance and relevance of treating body image during adolescence, we justify why Physical Education and physical-sports activities are appropriate channels for this purpose, and we highlight the need to develop Valid and reliable tools that facilitate the management of body image in the physical educational field.

**Keywords:** Physical education, Cooperative play, Regular Basic Education

## INTRODUCCIÓN

Según, Russel (1987) indica que el hombre es responsable de su organismo, domina la zona donde habita y se relaciona de acuerdo a su entorno. La antigua manera de decir "mente sana en cuerpo sano" ha conllevado al ser humano a inquietarse por mantenerse en óptimas condiciones de lo que Dios le brindó.

Ante lo expuesto la Educación Física, enseña los procedimientos de cómo cuidarnos mejor mediante la recreación, el ejercicio físico y la relajación.

El deporte es la mejor manera para fortalecer la mente y desarrollar el físico, puesto que permite que el ser humano eleve su autoestima y se libere del estrés.

El ejercicio físico es el comienzo de un nuevo estilo o experiencias que enriquecen la salud de la persona que lo practica constantemente.

Para, Russel (1987) describe que la actuación sistemática o regular del ejercicio físico ha traído como resultados: beneficio en los prejuicios, rehabilitación de la salud y desarrollo; asimismo, se ha convertido en un medio que forja la disciplina, el carácter, el cumplimiento de las reglas y la toma de decisiones logrando beneficiar al individuo en todos los sectores de la sociedad.

La práctica del deporte no está limitada en estereotipos como: deportistas de alto rendimiento, gente joven, atletas de elite, entre otros. Pues, todo individuo debe efectuar cualquier dinamismo deportivo, conforme a sus posibilidades y necesidades físicas.

Ante lo expuesto, es obligatorio consultar a un especialista de acuerdo a su edad, y de esa manera conocerá los tipos de ejercicios que podría realizar si se encuentra en óptimas condiciones de realizarlos. La Educación Secundaria Obligatoria (ESO) se halla en la etapa más crucial de la vida de un individuo: el adolescente, se encuentra en una edad donde la imagen cumple un papel importante, por los cambios psíquicos y sociales de cada persona.

Asimismo, a estos cambios físicos, psicológicos y sociales se le añade el poder de los diversos medios de comunicación, ya que es uno de los componentes esenciales de la

actualidad. Pues, ésta descripción señala que la imagen de adolescente durante esta etapa es de especial importancia.

Por lo tanto, por ser el cuerpo junto con el movimiento, uno de los dos pilares básicos de la Educación Física, entendemos la procedencia de afrontar la imagen corporal desde nuestra área. Sin embargo, no debemos hablar de adolescencia en general, sino de adolescentes en particular, por lo tanto, para dicho abordaje debemos plantearnos los siguientes interrogantes (Russel, 1987)

Los objetivos planteados en el presente trabajo académico, son:

### **Objetivo General.**

Conocer los aportes de la educación física y el juego en la educación básica regular.

### **Objetivos Específicos.**

Describir los aportes de la educación física en la educación básica regular.

Describir los aportes de los juegos cooperativos en la educación básica regular.

El contenido de la educación física se divide de la siguiente manera.

En el capítulo I, se describe las definiciones conceptuales y aportes de la educación física en la educación básica regular.

En el capítulo II, se describe los aportes de los juegos cooperativos en la educación básica regular.

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

## CAPITULO I

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

#### 1.1. La educación física.

Según, Russel (1987) define que la educación física es una eficiente herramienta de la pedagogía, ya que permite desarrollar las diversas cualidades del ser humano como un mecanismo bio-sico-social. Asimismo, contribuye y fortalece los fundamentos científicos de acuerdo a los vínculos de las disciplinas como: biología, filosofía y psicología, entre otros, y el accionar educativo.

Ayuda al individuo a ajustar los comportamientos y las reacciones de acuerdo a las condiciones del entorno. Además, mantiene una acción definitiva en cuanto al desarrollo de la salud y la conservación del organismo.

Individualmente, el adolescente apoya a soportar los ataques propios de la del medio y la cotidianidad y de esa manera logra a afrontar el presente y el futuro con la mejor actitud.

Asimismo, Russel (1987) señala que la actividad física facilita y promueve que los adolescentes al alcanzar percibir su propio cuerpo, a conocer y dominar varias actividades deportivas, y así con el futuro se logre escoger las adecuada e indicadas y de esa manera logren desarrollar y realizar su propia recreación personal.

#### **Su importancia.**

La educación física, está relacionado con el aprendizaje.

Importancia del deporte en la vida del hombre. Practicar constantemente un deporte ayuda a prevenir diversas enfermedades, lo cual la causa el sedentarismo.

La principal enfermedad es la obesidad, y ahora se ha incrementado debido a la pandemia. Además, los problemas ventriculares, cardiacos y las distintas funciones vitales. Por ellos, es importante practicar alguna actividad deportiva, ya que ayudará a mantener el aspecto psíquico saludable y en óptimas condiciones. Es fuente de energía, ánimo y moderador del estrés.

La actividad física demuestra el trabajo en equipo. Pues, al realizar deportes en conjunto, se reconoce el esfuerzo de cada uno de los participantes, para alcanzar un objetivo, lo cual es una función esencial dentro del entorno laboral. Además, permite reaccionar de inmediato, accede a delegar y confiar en los demás, de acuerdo a las distintas decisiones que afectan concisamente.

Asimismo, mediante la educación física, permite obtener campeones de diferentes disciplinas. De la misma manera, se puede presagiar a los futuros seleccionados nacionales o medallistas olímpicos de cualquiera de las área. Proceso que logran incentivar a la población, a empezar con una rutina deportiva originada por la motivación e imitación.

### **La recreación y su importancia**

La definición de recreación se concibe desde los inicios, donde mujeres y hombres han sido sometidos a diferentes tipologías de presiones que han permitido crear el desánimo y cansancio.

Ante lo expuesto, varios individuos han buscado diversas maneras de salir de la vida rutinaria, de las presiones del entorno y ahora se han dado la oportunidad de proporcionarse un espacio que les permite disfrutar y descansar.

De acuerdo a la conceptualización anterior, recrearse significa “Diversión”, con la meta de distraerse de las pretensiones laborales y de esa manera lograr cumplir con otro periodo de responsabilidades, con una actitud renovada, lo cual permitirá obtener mejores resultados.

El término “recreación” procede del latín "recreativo", lo cual significa refrescar y restaurar al individuo. Asimismo, la recreación es considerada como una parte fundamental para conservar una buena salud. Además, permite al organismo y la mente una "restauración" o “renovación” ineludible para adquirir una vida de mejor calidad y prolongada.

Pues, si se realizaran actividades sin descanso alguno, tanto el organismo y la mente colapsarían, lo cual podrían conllevar a una cadena de enfermedades y ocasionarían la muerte. Por ello, la recreación es considerada socialmente un factor importante.

Los beneficios de la recreación garantizan una vida saludable tanto física como mental, además, permite el equilibrio de los factores emocionales, espirituales, sociales y emocionales.

El entretenimiento también está relacionado con factores intelectuales y educativos. Las investigaciones muestran que los niños aprenden más en un ambiente relajado y libre de estrés. Por eso el entretenimiento es vital para el desarrollo intelectual de las personas. Al mismo tiempo, la auto remodelación proporciona una forma de aprender a través de la propia experiencia y la relación entre las personas y el mundo exterior.

Definitivamente, la recreación es prudencial o voluntaria; es decir, cada individuo es disímil y por lo tanto se recrea cuando lo cree necesario. Por ello, se hace mención que los dinamismos recreativos son numerosos al igual que los intereses del hombre. Las áreas de la recreación son: arte, difusión, cultura, baile, música, servicio a la comunidad, lectura, juegos, deportes, etc.

La recreación es un componente transcendental en el progreso del hombre, pues el ocio no contribuye al desarrollo del individuo en distancia de una ética sostenible y dimensión moral. Por ello, se considera que la recreación y el ocio reproducen varios valores, el ocio debería ser, una experiencia integral concernida con la vida y cada uno de los valores, es una práctica de recreación, que genera espacios de encuentros " cuando se habla de ocio no se refiere a la mera diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre se alude

un concepto de ocio abierto a cualquier perspectiva presente y futura" sin embargo, se entiende como desarrollo humano dentro del compromiso social, no obstante, el ocio no contribuye al desarrollo humano cuando falta la ética sostenible y dimensión moral; consecuentemente , es necesario combinar los valores sociales que respalda la equidad, y objeten aquellos que no atenúan el desarrollo humano a partir de las identidades sociales y personales.

### **Áreas de la recreación**

Las áreas de la recreación se dividen en 03 tiempos:

**Tiempo Objetivo:** Tiempo de libertad particular donde el individuo desenvuelve valores creativos, conocido como "tiempo libre de recreación".

**Tiempo Imparcial:** El individuo escapa del contexto, y la cambia por otra que no es productiva, pero tampoco perjudicial. Por ejemplo: la Tv.

**Tiempo Perjudicial:** el tiempo no es aprovechado por el sujeto, se aprenden malos comportamientos o conductas, lo cual la persona no se percata, y se produce la autodestrucción, generando angustia, miedo, desajustes de la personalidad y frustraciones. (Russel, 1987)

### **Importancia del deporte**

Actividad física que incluye una cadena de normas o reglas a desempeñar en un espacio determinado (cancha, campo de juego, mesa, tablero, entre otros).

Generalmente se debe institucionalizar (clubes, federaciones), que requieran competencia con los demás o uno mismo. El deporte hace referencia a las actividades o ejercicios donde “el desplazamiento físico pulmonar del competidor es la base primordial para establecer el resultado (ganar o perder); no obstante, se utiliza para incluir ejercicios donde otras habilidades externas o no concisamente sujetadas al físico del practicante son componentes decisivos, como”: Equipamiento o agudeza mental. Por ejemplo; deportes de moto o mentales.

El deporte es un entretenimiento para quien lo practica y para el espectador. Frecuentemente los términos “Actividad física/Fitness y deporte” se confunden, sin embargo, no significan lo mismo. Pues, la diferencia está en la competitividad del primero, frente a la práctica del segundo.

El deporte ayuda a desenvolver destrezas físicas y mentales, permite realizar ejercicios, divertirse, socializar, aprender a trabajar en equipo y a optimizar la autoestima.

“El deporte beneficia a los infantes en su perfeccionamiento físico logrando mejorar su capacidad física/mental”.

Los jóvenes son corporalmente más enérgicos que los adultos puesto que un infante saludable, interesado en el deporte, siempre está en movimiento. No obstante, los adultos también necesitan realizar diversas actividades físicas para su bienestar.

Existen varios deportes como: Deportes eminentemente aeróbicos

## **1.2. Funciones de la Recreación**

- Alivia tensiones
- Genera conciencia acerca de la convivencia con el medio ambiente y la importancia de conservar los recursos naturales.
- Despliega la creatividad
- Desenvuelve la espontaneidad
- Genera la tolerancia, el respeto y la conciencia de grupo.
- El sujeto se identifica mejor con la comunidad donde se desenvuelve.
- Incrementa la autoestima.
- Genera motivación.
- Previene a los jóvenes de extravíos del tiempo negativo.
- Origina libertad espiritual
- Facilita experiencias placenteras y satisfacciones.
- Estimula a utilizar el tiempo libre.
- Carrera continua
- Ciclismo
- Equitación

- Marcha
- Remo

Deportes aeróbicos-anaeróbicos (en equipo)

- Baloncesto
- Fútbol
- Voleibol

Deportes preponderantemente anaeróbicos · Atletismo

- Gimnasia

Estos deportes ayudan a mantener el cuerpo fuerte y sano.

### **El calzado deportivo:**

- A. Karate:** Origen “carate” deporte de arte filosofía de acuerdo al diccionario, karate (cara –mano) es una actividad muscular del infante.

“Karate”, palabra que refiere al **arte marcial** que se ocasionó en la “Isla de Okinawa” (Japón) en el año 1922, lo cual fundamenta en tirar puñetes y patadas, alternados de manera armónica la respiración y la alienación, el equilibrio y la fuerza, procurando vencer. Los golpes son secos y se realizan con las manos, pies y codos. En la actualidad, se practica como deporte y aprendiendo a la defensa personal. El karate se basa en los valores: **honor**, la paciencia, el autocontrol, la integridad y la lealtad siendo primordiales. Pues en éste deporte no se ataca e solo defensa personal. (Okinawa, 1922)

**B. Basquetbol:** Características del jugador, técnica del juego. Básquetbol, término que se origina de la transcripción de la palabra en inglés “básquetbol”. Palabra compuesta por dos definiciones Basket “canasta” y ball “pelota”. Es uno de los deportes en conjunto más públicos del mundo. Deporte inventado en 1891 por el docente del área de física - James Naismith.

### **1.3. Aptitud física, su importancia y como lograrla**

La aptitud física, se define como la capacidad del organismo para poder efectuar diversas actividades físicas logrando mantener el rendimiento óptimo, regularizando los

efectos y fatiga. Además, mientras mayor sea la aptitud física del sujeto, disminuye el periodo para la pronta recuperación.

La aptitud física se desarrolla mediante el ejercicio rutinario, bien planificado y sistemático; los beneficios se desempeñan en el organismo general.

La meta primordial, es prevenir lesiones, y disponer al individuo fisiológicamente igualmente que en lo vehemente, para el inicio de ejercicios intensos.

Según, Okinawa (1922) señala que el desarrollo y mejoramiento de la aptitud física es necesario realizar diversas “cualidades físicas del cuerpo”. Las cualidades se clasifican en:

- Capacidad Aeróbica
- Elongación muscular
- Flexibilidad
- Fuerza muscular
- Movilidad articular
- Potencia muscular
- Potencial anaeróbico
- Resistencia general
- Resistencia muscular
- Velocidad

Para optimizar la aptitud física, es fundamental desarrollar las cualidades ya antes mencionadas. Es demasiado fácil reconocer a los individuos que adquieren una aptitud física apropiada, pues en la mayoría de lugares se ubican sujetos que son veloces, fuertes, ágiles y resistentes; además en la colectividad de hallan a individuos que revelan condiciones físicas extraordinarias.

#### **1.4. Educación física. Definición, propósitos, áreas y fines.**

La Educación Física es una eficiente herramienta de la pedagogía, ya que permite desarrollar las diversas cualidades del ser humano como un mecanismo bio-sico-social. Asimismo, contribuye y fortalece los fundamentos científicos de acuerdo a

los vínculos de las disciplinas como: biología, filosofía y psicología, entre otros, y el accionar educativo.

Ayuda al individuo a ajustar los comportamientos y las reacciones de acuerdo a las condiciones del entorno. Además, mantiene una acción definitiva en cuanto al desarrollo de la salud y la conservación del organismo

Individualmente, el adolescente apoya a soportar los ataques propios de la del medio y la cotidianidad y de esa manera logra a afrontar el presente y el futuro con la mejor actitud.

La actividad física facilita y promueve que los adolescentes al alcanzar percibir su propio cuerpo, a conocer y dominar varias actividades deportivas, y así con el futuro se logre escoger las adecuada e indicadas y de esa manera logren desarrollar y realizar su propia recreación personal.

### **Áreas de la educación física.**

#### **Aptitud física:**

- “Capacidad aeróbica”.
- “Flexibilidad”
- “Potencia anaeróbica”.

#### **Deporte colectivo:**

- Basketbol.
- Fútbol
- Voleibol

#### **Deporte Individual:**

- Atletismo
- Gimnasia
- Natación

#### **Recreación:**

- Expresión cultural y social
- Juegos
- Vida al aire libre.

### **1.5. El pulso. Generalidades. Recomendaciones.**

Se define como la onda pulsátil que se origina con la oposición de la sangre con el Cayado de la Aorta y se generaliza mediante las arterias.

El pulso es el componente básico que permite conocer el nivel de energía con que se produce con el esfuerzo de la actividad física

Recuerda que el pulso controla el nivel de exigencia física de las actividades y lograr establecer la recuperación, con el fin de regularizar la energía con la que se necesita ejercitar.

Aprende a intervenir las pulsaciones. Los espacios para tomar el pulso son:

“En el cuello” (carotídeo).

“En el dorso del pie” (pedio)

“En la ingle” (femoral)

“En la muñeca” (radial).

“En la sien” (temporal).

“En la tetilla izquierda” (apical)

“Parte interna del brazo” (humeral).

“Parte interna del pliegue del codo” (cubital)

Recomendaciones para tomar el pulso:

Palpe la arteria con el dedo (anular y medio). No lo realices con el dedo pulgar, ya que el pulso es inteligible y genera confusión.

No practique presión excesiva, pues no se logrará percibir adecuadamente.

El pulso debe ser controlado en 1 minuto por medio de un reloj segundero Controle el pulso en un minuto en un reloj segundero, después realice una pequeña multiplicación dos veces por 02.

Recomendaciones acerca de cómo tomar el pulso radial al momento de realizar actividad física:

Toque la arteria radial, que se encuentra en la muñeca y de inmediato palpe en la parte superior de la base del dedo pulgar.

Recomendaciones acerca de tener dificultades al encontrar el pulso radial:

Sitúe el dedo medio y anular encima de la tetilla izquierda y luego fuerce ligeramente

Utiliza la técnica del conteo explicado (15 segundos).

Es fundamental controlar la cantidad de pulsaciones del inicio y del final de cada actividad física.

A medio y largo plazo, indicarán los avances realizados, pues durante el período de entrenamiento adecuado y correcto, se logrará una rápida recuperación en el menor tiempo posible y así se obtendrán los beneficios fisiológicos adecuados.

La implementación del deporte te traslada a un cambio de vida rotundo, específicamente en: alimentación, abandono de malos hábitos (drogas, alcohol y cigarrillo) o al menos empieza a disminuir su consumo paulatinamente.

## **1.6. Clases de entrenamiento.**

Entrenamiento físico - deportivo.

Años atrás, la actividad física en la gimnasia femenina, no era trascendental; no obstante, después de muchas investigaciones y experiencias de diversos países potencia en los deportes logró conseguirse la importancia del mencionado deporte o disciplina.

Durante la preparación física se desarrollan las distintas capacidades sean funcionales o físicas de los gimnastas.

Al aplicar técnicas de las actividades difíciles sería imposible no contar con gimnastas desarrolladas físicamente bien y totalmente saludables. Asimismo, la capacidad de ejercicio de acuerdo a los sistemas pulmonares y cordiales, son fundamentales en el periodo de ejecución de la cantidad de composiciones de manera completa.

Para llevar a cabo el entrenamiento deportivo, los gimnastas necesitan varios medios funcionales del cuerpo: elasticidad, aumentar la fuerza de los grupos

musculares correspondientes, desarrollar características de coordinación, aumentar la resistencia a las fuerzas dinámicas o estáticas, aumentar la capacidad de carga del sistema cardiovascular, hacer ejercicio. sistema y otro sistema.

Asimismo, la preparación física también consta de dos partes: la parte general y la parte especial. Preparación física general; esta es la base para preparaciones especiales, porque puede resolver problemas de acuerdo con las tareas de preparaciones técnicas.

Asimismo, tiene como objetivo desarrollar las cualidades físicas y funcionales de las gimnastas. Pues, sus medios están predestinados a desenvolver: la elasticidad, la fuerza, la rapidez, la agilidad y la resistencia; independiente del método de los ejercicios.

Por otra parte, la preparación física especial tiene como meta, disponer condiciones o cualidades adecuadas para aplicar el método de los ejercicios gimnásticos.

La preparación física especial se define como un proceso permanente. Pues, es como la enseñanza-aprendizaje de nuevas actividades físicas en el trabajo, además, la preparación es utilizada para el desarrollo de la fuerza velocidad y fuerza-resistida.

La gimnasia está clasificada como una actividad física de velocidad, explosión o potencia.

- **Entrenamiento técnico - táctico.**

Para la ejecución de cada actividad coexiste un trabajo motriz y la manera correcta de su entrenamiento. En la práctica, la tarea motriz se resuelve de diversas formas; basándose en los métodos de las leyes físicas y mecánicas.

En varios deportes, los métodos se limitan hasta el proceso de enseñanza-aprendizaje con la mínima cantidad de entrenamientos que sucesivamente se repiten (natación y atletismo).

En la gimnasia artística, existe diversos ejercicios (400-500), los cuales contienen sus propias características. Su ejecución se encuentra en las leyes mecánicas y físicas.

El rasgo más importante del entrenamiento de las gimnastas es el fundamenta trabajo sistemático basado en el perfeccionamiento de la preparación del método. Los trabajos de la preparación técnica se relacionan con el aprendizaje y formación de las cualidades concretas del movimiento.

La táctica es utilizada por el entrenador, sin embargo el atleta tiene que estar preparado tácticamente. La táctica se basa de la categoría de cada deportista y del reglamento de acuerdo a las competencias que participas. Las penalizaciones tienen peculiaridad.

### **Entrenamiento psicológico.**

La preparación psicológica. Proceso pedagógico, lo cual tiene como objetivo preparar a la gimnasta en condiciones óptimas permitiéndole expresar su sobresaliente actuación en la competencia.

La psicología deportiva, realiza su trabajo de manera científica y sintetizada, crea y adapta procesos de intervención y evaluación permitiendo al deportista desenvolver su potencial físico y psicológico.

El conocimiento especializado de la conducta humana señala que la Psicología aporta, y la metodología delimitada esta ciencia para evaluar, estudiar, comprender y modificar, además es útil en el contorno del deporte de desafío, como lo describen habitualmente, deportistas y entrenadores.

El funcionamiento psicológico del deportista influye de manera positiva o negativa, de acuerdo a su funcionamiento técnico, físico y táctico.

Los entrenadores de experiencia expresan que el dilema que han tenido durante un tiempo en su trabajo con el fin de formar deportistas con un alto nivel de competencia, preparada técnica y psicológicamente.

La preparación psicológica la constituye el término de los inconvenientes durante la práctica. Pues, las dificultades de las gimnastas son constantes, por ello se deben resolver diariamente.

La psicología del entrenamiento deportivo se centra en el entrenamiento deportivo, cubre necesidades específicas, diversas situaciones inesperadas de

conocimiento psicológico para mejorar el trabajo de los deportistas y los roles específicos de entrenadores y psicólogos.

La preparación psicológica tiene dos formas:

“Preparación psicológica general”

“Preparación psicológica especial”

La preparación psicológica general consiste en tratar los dilemas psicológicos durante el perfeccionamiento deportivo. La práctica se constituye acerca del vencimiento de los problemas con diversos carácter (objetivas – subjetivas).

La preparación psicológica especial tiene como objetivo preparar a la gimnasta de tal forma que pueda alcanzar la mejor presentación durante la etapa de la competencia.

La preparación psicológica se desenvuelve mediante las distintas cualidades psicológicas, que son: orientación, voluntad, valor y decisión. (Acosta, 2011)

- **Entrenamiento teórico.**

La preparación teórica tiene como meta dar a conocer deportistas los dilemas existentes en los diversos aspectos de la disciplina, el reglamento, la técnica, las cargas de entrenamiento, la medicina del deporte, entre otros.

## CAPITULO II

### APORTES DE LOS JUEGOS COOPERATIVOS.

#### 2.1. Concepto de juego cooperativo en Educación Física

Los juegos cooperativos son un instrumento de trabajo con cierta potencialidad psicopedagógica interiormente demostrada. Dentro de los contornos educativos del nivel inicial.

A lo largo de la historia, el juego cooperativo existió en todas las culturas y los pueblos (juegos de azar, de carreras). No obstante, no se practicaron con los semejantes fines: educativo, mágico y lúdico.

Para Sabio (1959) describe que el “Libro de los juegos” (Autor: Alfonso X) es el primer libro escrito en el continente Europeo. Asimismo, continúa el libro de “Don Quijote de la Mancha” - Miguel de Cervantes Saavedra, divulgada la primera parte en (1605), lo cual aparecen diferentes referencias a diversos juegos. El concepto de la palabra “juego”, procede etimológicamente de “jocus” (frivolidad, ligereza) y “ludos” (suceso de jugar). La RAE - Real Academia Española lo define como: “La acción de jugar, pasatiempo y diversión”. No obstante, es dificultoso encontrar en una definición los aspectos generales del juego. A continuación, se presentan algunas definiciones:

**Cajigal:** “acción libre, espontánea y placentera, que se desarrolla en una limitación espacial y temporal, conforme a unas reglas establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión”.

Según Rodríguez (1996) “el juego infantil es una actividad pura, espontánea y placentera, que contribuye al desarrollo integral de los niños y niñas”.

“El juego es una actividad recreativa natural de incertidumbre, sometida a un contexto sociocultural”.

- En el proceso de enseñanza en el campo de la educación física, se debe distinguir la utilidad de los juegos y actuar como intermediario del resto de contenidos.
- Juego en sí mismo: sus objetivos primordiales son: la distracción, esparcimiento y diversión.
- Juego como medio: por medio de los juegos se lograrán alcanzar competencias básicas y los objetivos programados durante la unidad didáctica. Por ejemplos: competencia ciudadana y social.

### **Características de los juegos cooperativos en Educación Física**

Las características de los juegos cooperativos son los siguientes:

- Recreativo: el juego se convierte en pasatiempo y entretenimiento.
- Natural: Surge libremente, es espontáneo, en el tiempo oportuno.
- Incertidumbre: es forzado o ficticio, con resultados imprevisibles y efectos imprevistos.

Entorno sociocultural: El juego se influye por medio del ámbito y contexto en el que se desenvuelve. (Herrera, 1996)

- Es un quehacer libre, donde nadie está obligado a participar.
- Se realiza con limitaciones temporales y especiales.
- Es convencional, porque se respetan normas.
- Proceso creador y motivante.
- Es contingente o incierto: el resultado final no se conoce.
- Es disímil en los infantes y en los adultos.

### **Diferencias entre juegos competitivos y juegos cooperativos dentro de la Educación Física.**

<b>JUEGOS COMPETITIVOS</b>	<b>JUEGOS COOPERATIVOS</b>
Son divertidos sólo para algunos.	Son divertidos para todos.
La mayoría experimenta un sentimiento de derrota.	Todos tienen un sentimiento de victoria.
Algunos son excluidos por falta de habilidad.	Hay una mezcla de grupos que juegan juntos creando un alto nivel de aceptación mutua.
Se aprende a ser desconfiado, egoísta o, en algunos casos, la persona se siente amedrentada por los otros.	Se aprende a compartir y a confiar en los demás.
Los jugadores no se solidarizan y son felices cuando algo "malo" le sucede a los otros.	Los jugadores aprenden a tener un sentido de unidad y a compartir el éxito.
Conllevan una división por categorías, creando barreras entre las personas y justificando las diferencias interpersonales como una forma de exclusión.	Hay una mezcla de personas en grupos heterogéneos que juegan juntos creando un elevado nivel de aceptación mutua.
Los perdedores salen del juego y simplemente se convierten en observadores.	Nadie abandona el juego obligado por las circunstancias del mismo. Todos juntos inician y dan por finalizada la actividad.
Los jugadores pierden la confianza en sí mismos cuando son rechazados o cuando pierden.	Desarrollan la autoconfianza porque todos son bien aceptados.
La poca tolerancia a la derrota desarrolla en algunos jugadores un sentimiento de abandono frente a las dificultades.	La habilidad de perseverar ante las dificultades se fortalece por el apoyo de otros miembros del grupo.

Tabla 1. Juegos competitivos y juegos cooperativos en educación física (Fuente: Efdeportes.com).

Propuesta: Práctica de juegos cooperativos.

### **Juego cooperativo: Lluvia de globos**

- a. Objetivo:** Percepción espacio temporal, agilidad y cooperación,
- b. Desarrollo:** Toda la sesión con un globo. Cada compañero le dará un golpe despacio en un espacio delimitado, pues a la orden del docente golpearán con fuerza y luego cada estudiante tendrá que cooperar para que el globo no toque piso, a través de golpes sucesivos.
- c. Variante:** el docente introducirá globos con el fin de que hayan más globos que estudiantes y de esa manera continúen manteniéndolos en el aire.

Juegos cooperativos: La isla se hunde

- d. **Ámbito:** Coordinación, equilibrio y cooperación.  
El deporte debería formar parte del niño.

Es recomendable que los infantes efectúen actividad física de manera habitual, logrando formar parte de su cotidianidad y disminuya el sedentarismo.

Para mantener saludable la actividad física, no se puede esperar que sea normal, es decir, puede complementar las actividades diarias. El ejercicio físico es esporádico porque no consigue los beneficios para la salud que puede aportar el ejercicio físico regular, pero de alguna forma el ejercicio físico puede combatir el sedentarismo.

#### Ponerse en forma

La mayoría de los entrenamientos físicos son ejercicios aeróbicos tales como andar en bicicleta, saltar, correr. Además, en niños mayores estas actividades se deben realizar 3 veces por semana, porque sirven para el fortalecimiento óseo y muscular.

Se puede utilizar las actividades diarias para ejercitar el cuerpo durante todo el día, lo cual es más beneficioso para la salud, que ser sedentario. Por lo tanto, subir y bajar por las escaleras es mejor que usar escaleras mecánicas, medios de transporte o ascensores. Además, se puede ir a la escuela en bicicleta o a pie, lo que puede mejorar el estado físico y facilitar la realización de ejercicios vigorosos o moderados. (Mancha, 1605)

Para mantenerse en forma, lo primero que hay que hacer es luchar contra el sedentarismo.

La preferencia vigente actualmente en los niños y adolescentes es hacer cada vez menos ejercicio, lo que propicia la aparición de enfermedades crónicas cuando sean adultos, porque el cuerpo no está preparado para un estilo de vida sedentario.

Si se suma el tiempo en la escuela, la realización de tareas, mirando la televisión o jugando en portátiles y el sueño nocturno, los niños pasan mucho tiempo sin realizar movimientos o ejercicios físicos.

Por lo tanto, lo primero es reducir a menos de 2 horas diarias las actividades sedentarias. Además, el tiempo que se dedica a los videojuegos y televisión debe reducirse al mínimo.

Según la edad del niño, ¿qué tipo de ejercicio se le recomienda?

## **2.2. El desarrollo motor de los niños y niñas:**

Son cambios en el comportamiento deportivo a lo largo del tiempo, que reflejan la interacción entre el medio y el organismo humano.

Esto es parte del proceso general de desarrollo humano y aún no se ha completado cuando madura. Esto se debe a que los niños están probando y descubriendo habilidades simples y personalizadas desde una edad temprana.

A medida que el niño pasa por las diferentes etapas de desarrollo, tiende a mecanizarlas, combinarlas y modificarlas hasta que llegamos al punto en el que ya no necesitamos hablar de motricidad básica sino de una destreza deportiva.

El conjunto de habilidades que se dan en el deporte tienen el origen y la base de sus habilidades físicas básicas, tales como: saltar, caminar, balanceos, lanzar, patear, equilibrio, correr... Y a través de los juegos es fácil asegurar de que existan en el niño las habilidades que ponen base a otros superiores.

¿Por qué hacer ejercicios físicos?

Cuando se realiza ejercicio físico, no solo se actúa físicamente, sino que también afectamos a todo nuestro cuerpo en cuanto a aspectos energéticos, emocionales, químicos, intelectuales y otros. En la actualidad, la investigación en medicina deportiva ha reconocido estos beneficios.

Este tipo de ejercicio físico ya no es importante, pero es vital para nuestra supervivencia. Cuando una persona está postrada en cama por alguna razón, pierde cada vez más energía y se vuelve cada vez más insensible, al igual que pasamos mucho tiempo en la misma posición, sentados, de pie o acostados. Incluso cuando

nos quedamos dormidos, nuestro subconsciente hará que cambiemos de postura varias veces durante la noche.

No olvides que estamos compuestos principalmente por líquidos. Por ejemplo, si el agua del río estuviera estancada, eventualmente se pudrirá y nos pondrá en problemas.

Además del ejercicio físico, también contamos con una variedad de actividades complementarias y terapias que pueden traer beneficios al cuerpo. Una sencilla ducha o el sauna, nos purifican y relajan enormemente.

Por otro lado, con la ayuda de profesionales, disciplinas como la enfermedad ósea, reflexoterapia, digito puntura y masajes diversos pueden ayudarnos de una forma más saludable que tomando medicamentos o pasando por el quirófano cuando nuestra salud está desequilibrada.

Por lo general, durante el ejercicio físico, una o más personas que lo practican sentirán una purificación interior, y también lo utilizarán como liberación emocional. Se aprende a practicar deportes en equipo, compartir y disfrutar de actividades al aire libre. Aunque a veces sienta fatiga muscular o física, al final de la actividad, se sentirá saludable en general, aliviado emocionalmente y aliviado de cualquier tensión o estrés.

### **Se dan aquí algunas ideas prácticas, ¡incluso para lactantes!**

#### **a. Lactantes:**

Recreaciones en el agua o suelo. Movimientos de brazos y piernas, estirarse para agarrar objetos, tirar, girar la cabeza, jugar con otros individuos, patear, trepar, pararse, trepar y caminar.

Niños en edad preescolar (menores de 5 años): caminar, andar en bicicleta, columpiarse, correr, juegos, saltos y actividades acuáticas.

**b. Escolares y adolescentes:**

Al menos una hora diaria y todos los días, realizar ejercicio físico de intensidad moderada todos los días y tres ejercicios vigorosos a la semana para fortalecer músculos y huesos. Una intensidad más baja también puede mantener la salud porque puede reducir un estilo de vida sedentario.

Es necesario que a cualquier edad, se minimice el estilo de vida sedentario. El riesgo en los niños inactivos puede provocar problemas de salud en la edad adulta.

¿Existe una guía sencilla que le ayude a elegir el método de ejercicio y la frecuencia de ejercicio correctos?

Sí, la pirámide de ejercicio físico es una ayuda visual sencilla y rápida que te recuerda qué tareas puedes repetir cada día y qué tareas debes minimizar.

La base son las actividades que se deben realizar todos los días, caminar, subir y bajar escaleras, jugar activamente, ayudar en las tareas del hogar, pasear al perro...

A medida que avanzamos, debido a los deportes más intensos, debemos hacer algunos deportes con más regularidad, como el baloncesto, la natación, fútbol...

Finalmente, en la cima están las actividades, que se deben reducir porque colaboran a un estilo de vida sedentario, como ver la televisión.

Este tipo de actividades deben empezar desde la infancia, para poder mantener una coordinación en la adultez.

Algunos consejos:

- Caminar yendo a la escuela y reducir el tiempo que pasa en el transporte
- Disminuir el tiempo en los videojuegos, portátiles y de la televisión.

- Incluir a los niños en las tareas del hogar que requieran ejercicio físico.

La participación de los padres y los cambios en los hábitos familiares también son indispensables, los padres deben dar ejemplo con un estilo de vida activo para que estos cambios sean fundamentales.

### **2.3. Ejemplos De Los Juegos Cooperativos**

#### **Todos a por Uno**

Este juego incluye en atrapar, por lo que elegimos al niño o niña que va a correr, y luego le indicamos que los otros niños compiten por el primero. La idea es que "el elegido" empiece a correr y todos los demás cuentan hasta 10.

#### **1. El Pañuelo**

Este juego es muy interesante y se puede jugar en dos grupos. Por supuesto, el número de miembros de los dos equipos debe ser el mismo. Además, deben colocarse a una cierta distancia, pero no demasiado lejos.

Una vez hecho todo esto, el siguiente paso es asignar un número a cada jugador. Haremos esto para ambos grupos para que haya parejas en ambos grupos. Esto es sencillo, asumiendo que cada equipo tiene 5 niños, lo que significa que el número de un equipo será de 1 a 5 y el número del otro equipo será de 1 a 5. (Mancha, 1605)

Los niños pasarán en grande realizando estos juegos porque les anima a mantenerse activos sin perder la diversión. Encuentra juegos originales para sorprender a los niños y dejar que disfruten del ejercicio físico.

## **2. Fútbol con globos**

Los niños solo necesitan un simple globo para manipularlo con los pies, las rodillas y la cabeza, sin necesidad de que otros se lo quiten. Es divertido y anima a aquellos que le tienen miedo a la pelota a tomarla, y se sientan bien.

### **¡Juega vóley con globos!**

A veces es importante adaptar el juego al nivel de habilidad del niño. Especialmente para los niños, esto es muy entretenido. Además, es divertido usar globos como bolas. Esto también les ayudará a desarrollar un estilo de vida saludable con juegos interesantes. (Mancha, 1605).

## **3. Juegos de empatía**

Es una buena idea promover esta actitud y forma de ver la vida en el juego. Es importante que los niños experimenten ciertas experiencias para poder comprender al individuo. La educación sensorial y física ayudarán a los niños a ser empáticos y comprender a la otra persona.

### **¡Seguir la voz!**

En este juego, los niños tendrán que caminar a través de una sola voz (más o menos simple). Puede recrear esta dirección espacial vendando o cerrando los ojos.

### **Ejercicios de educación física con implemento**

Puedes agregar cualquier mecanismo de interés al juego, cuando tenga un objetivo. Se pueden usar varias cosas en actividades deportivas que requieren habilidades de manipulación.

#### 4. Toco con el balón

- En este juego, debe darle a un niño una pelota de gomaespuma y él/ella debe usar la pelota para atrapar a otros compañeros de equipo. ¡Siempre que la pelota toque el cuerpo de un compañero de equipo, es atrapado!

**¿Qué te han parecido estos ejercicios de educación física?** ¿Podrías añadir más tipos de ejercicios de educación física para niños?

- Los juegos cooperativos en el deporte se muestran como una serie de herramientas muy importantes en este campo. Los juegos cooperativos en el deporte tienen un gran significado educativo debido a la importancia del aprendizaje.
- Los juegos cooperativos en el deporte son muy importantes como una herramienta de trabajo o en sí mismos, y tienen un gran potencial de educación psicológica (1).
- Una gran cantidad de investigaciones han demostrado que los juegos cooperativos son de gran importancia para el desarrollo global de los niños en educación física; a través del cultivo del autoconcepto, la capacidad de equilibrio y el control psicológico y emocional, puede ser en inteligencia, percepción, coordinación, social interacción, comunicación, cooperación o emoción (2).

#### **¿A qué edad se debe comenzar la actividad física?**

Desde muy pequeños empezamos a hacer ejercicios físicos. A medida que el cuerpo se desarrolla, aumenta la capacidad para realizar determinadas actividades.

De hecho, desde el niño más pequeño hasta el adulto mayor, pueden hacer ejercicios físicos, teniendo en cuenta que a medida que crecemos y nos desarrollamos, nuestro cuerpo cambiará, por lo que también cambiarán nuestras habilidades.

Los juegos deportivos infantiles, con sus diferentes intensidades y particularidades, constituyen un vínculo que guía a los niños al ejercicio físico en su entrenamiento general (por eso se les llama "pre deportivos").

Esta tarea tiene que desarrollarse desde el ejercicio puro hasta su finalización. Si se aplican con éxito, llevarán a los jóvenes por un camino de servicio a la sociedad.

Los juegos son medios de educación física y es fundamental para los niños menores de 14 años siendo un buen complemento para otros grupos de edad (incluso adultos), e incluso puede brindar servicios educativos para niños menores de 5 años.

Desarrollan sus talentos y remodelan su espíritu, y al mismo tiempo brindan las ventajas del ejercicio físico sin importar el gasto energético que requiere el ejercicio físico, y sin un entrenamiento mental deportivo obligatorio para esas personas. (Cerbante,1605)

#### **2.4. Resistencia. Definición y tipos.**

- Resistencia: Es un componente básico del ejercicio físico, y generalmente se considera el factor más importante en la preparación física, y es fundamental en cualquier ejercicio.

Cuando la resistencia falla debido a un esfuerzo muscular fuerte y continuo, debilita otros rasgos que pueden hacer que el rendimiento atlético sea el mejor: velocidad, coordinación, fuerza, tiempo de reacción, etc.

Resistencia aeróbica: es la capacidad de mantener una fuerza periódica, rítmica y relativamente poderosa durante más de seis minutos. Esta resistencia a menudo se denomina resistencia cardiovascular, cardiopulmonar, de órganos o general.

Resistencia anaeróbica: Es la capacidad de mantener el trabajo muy duro durante el mayor tiempo posible cuando un esfuerzo fuerte genera una deuda de oxígeno, y una vez que se termina o se reduce lo suficiente, se reembolsará. También se le conoce por nombre específica, muscular o local.

## 2.5. Flexibilidad. Definición, propósitos y tipos.

Flexibilidad: es la capacidad del cuerpo para expresar su movilidad articular y elasticidad muscular (Acosta, 2011).

En primer lugar, depende de los elementos de la articulación como los ligamentos, líquido sinovial, cartílago articular y capsulas. La segunda es la propiedad de los tejidos a través de los cuales los músculos pueden contraerse y alargarse, y luego volver a su longitud normal.

Se divide en dos:

- **Ejercicios de movilidad articular:** incluye varias repeticiones (persistencia) de cada ejercicio conjunto para intentar conseguir la máxima amplitud en cada repetición. Se puede realizar por parejas o individualmente. Se puede realizar en pareja o individualmente.
- **Elongación muscular:** incluye diferentes ejercicios articulares, cada ejercicio alcanza la máxima amplitud. Por lo general, una sola repetición es muy lenta, manteniendo la posición de máxima amplitud durante unos segundos.

Esto también se llama estiramiento muscular, porque se estiran ciertos músculos involucrados en el movimiento de las articulaciones. Este estiramiento provoca un cierto grado de dolor en los músculos afectados. Se pueden realizar de forma individual o por parejas.

- Estos ejercicios deben realizarse antes de cualquier ejercicio aeróbico o anaeróbico.
- Cada ejercicio debe realizarse lentamente hasta que alcance el límite máximo, hasta que sienta dolor, y luego cuente del 1 al 30, y luego realice otros ejercicios una vez finalizado.
- Debe respirar lenta y profundamente.
- No debe repetirse, cada ejercicio se realiza una sola una vez. (Acosta,2011)

## 2.6. Capacidad aeróbica, propósitos y efectos.

Sus características son:

- Corre a diferentes velocidades.
- Trote uniforme y continuo.  
Corre a intervalos de 400 m.
- Carreras a intervalos de 400 metros.

Carrera a ritmo variado: esto significa trotar por un tiempo, luego caminar, luego trotar nuevamente y luego caminar hasta el final del tiempo especificado.

Trote continuo y uniforme: Se refiere al tiempo de trote sin parar y manteniendo la misma velocidad, la velocidad irá aumentando gradualmente: se empieza con 10 minutos y el trote final debe ser de 12 minutos.

Para evitar la fatiga, debes mantener tu frecuencia cardíaca al 70% del máximo (es decir, entre 150 y 170 latidos por minuto), para ello debes detenerte cada 3 minutos y registrar tu pulso. Si la pulsación es superior a 170 p.p.m, la velocidad debe reducirse ligeramente, y si la velocidad es inferior a 150 p.p.m, debe aumentarse la velocidad.

Carreras a intervalos: Estas actividades incluyen alguna actividad física previa (ejercicio de flexibilidad), por lo que tu pulso (frecuencia cardíaca) alcanza un valor de unos 120 p.p.m, después debes correr 400 metros a una velocidad moderada, y finalmente tomar el pulso inmediatamente, que debe ser entre 150 y 170 p.p.m. ; luego descansar de 1 a 3 minutos, esperando que el pulso vuelva a 120 p.p.m; en ese momento, se debe jugar una nueva carrera de 400m, descansar y así repetidamente, hasta completar el número de carreras planificado.

Al inicio de esta fase se deben disputar tres carreras de 400 metros, y luego ir aumentando gradualmente hasta llegar a cuatro carreras de 400 metros, pero para ello se requiere un desplazamiento de velocidad moderado, de lo contrario puede causar fatiga (Acosta, 2011).

## **2.7. Potencia anaeróbica. Propósitos y efectos.**

**Se dividen en:**

- Carreras de intervalos de 60mts.
- Circuitos a tiempo fijo.

· Circuito a repeticiones fijas.

**Carrera de intervalo de 60 metros:** se realizan algunas actividades físicas previas (ejercicios de flexibilidad y varias carreras de velocidad) para conseguir que el pulso alcance un valor de aproximadamente 120 p.p.m y luego correr a la velocidad máxima unos 60 metros, una vez finalizada, tomar el pulso, este debe ser mayor a 120 p.p.m. Debe descansar de 2 a 3 minutos, correr 60 m, descansar, y así continuamente hasta completar el número de carreras planificado.

Circuito a tiempo fijo: Constan de 6 ejercicios diferentes para abdomen, piernas, espalda al mismo tiempo. Cada ejercicio se llama estación. Debe hacer tantas repeticiones como sea posible durante un trabajo de 10 segundos, luego cambiar a la siguiente estación y descansar durante 10 segundos. Puede hacer de 1 a 2 vueltas, hasta 3 vueltas a un circuito, y descansar de 1 a 2 minutos entre cada uno.

Circuito de repeticiones fijas: Es parecido al circuito de tiempo fijo, la única diferencia es que debes descansar de 5 a 10 segundos al final de cada estación. Se debe adjuntar una tabla a cada ejercicio realizado durante la semana de entrenamiento (Acosta,2011).

## 2.8. Valencias físicas.

La velocidad es la posibilidad de mejora, es la capacidad máxima de ejercicio que tiene una persona en una unidad de tiempo.

Tipos de velocidad:

- De arranque.
- De traslación.
- De detención.

La velocidad se modificará según el grado de fatiga, y cuando se trate del posible impacto del estímulo, la velocidad cambiará.

Velocidad de reacción simple: es la reacción a una provocación preestablecida.

Velocidad de reacción compleja: esta es una respuesta instantánea a eventos inesperados y no previsibles.

### **Entrenamiento de la velocidad:**

El método de entrenamiento repetitivo es un método para aumentar la velocidad a través de ejercicios específicos y generales.

### **Los trabajos deben adaptarse a la edad:**

Niños: A través del juego, se estimularán a mejorar los movimientos de carrera y deportes.

Adolescencia: juegos con o sin elementos y aumento de la velocidad y fuerza.

## **2.9. Fuerza muscular.**

### **¿Cómo optimizar la potencia muscular?**

La potencia o fuerza muscular es importante para ejecutar diversas actividades dentro de la cotidianidad con los mínimos riesgos de lesiones y molestias.

El factor de la edad, y la ausencia de la actividad física son componentes que actúan de manera conjunta logrando para reducir la masa muscular, energía y fuerza. Por otra parte, las personas más potentes, de forma imperceptible podrían encontrarse muy débiles al iniciar tareas deportivas rutinarias. El esfuerzo y la pasión por desplegar y conservar la fuerza muscular, estará condecorado al aseverar la contingencia de vivir de manera independiente. El entrenamiento de la potencia desarrolla:

La masa magra, la fuerza de los tejidos conectivos y la densidad mineral ósea.

Por ello es fundamental ejecutar actividades que desplieguen esta capacidad de manera concreta por los menos 3 veces por semana. Generalmente, para desarrollar la masa muscular es necesario realizar ejercicios físicos como: levantar pesos o contra resistencia. Pues, para trabajar los primordiales conjuntos musculares (brazos,

abdomen, parte superior del cuerpo y piernas) es útil optar por ejercicios disímiles. (Acosta, 2011)

### ¿Cómo desarrollar y trabajar la fuerza o potencia muscular?

**a. Resistencia:**

Los músculos trabajan hacia una resistencia prócer con la que se enfrentan en su vida rutinaria.

- b. Actividades diarias.** Los pesos libres, pesados, máquinas u otros aparatos deben trabajar conjuntos musculares delimitados. Además, se puede optimizar la fuerza por medio de ejercicios que usen la acción de la gravedad y el propio peso corporal: fondos, abdominales, elevaciones de piernas y dominadas

- c. Repeticiones.** Para producir fatiga muscular, la acción debería repetirse varias veces.

Intensidad. La fuerza se desarrolla con mayor rapidez. La intensidad se puede modificar variando: el número de repeticiones, el tiempo de descanso entre las series y el peso.

La fuerza se desarrolla al aumentar el peso, sin embargo, la resistencia es con el número de duplicaciones. Por ello, es necesario evitar realizar un exceso de ejercicios físico con el propósito de evitar lesiones o dolor muscular.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** La actividad deportista, se debe considerar como una destreza sistemática y regular dentro de la vida de los individuos, sin tener en cuenta el sexo, edad, ocupación o condición social. Pues, la actividad física es benéfica para la salud emocional, psíquica y orgánica, puesto 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 los niños tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

**SEGUNDA:** La educación física, también forma parte de la alineación del hombre que tiende al mejoramiento integral de la mente, cuerpo y espíritu. El deporte al igual que la educación física, se encarga de la realización metódica de ejercicios o actividades agradables.

**TERCERA:** La finalidad de la actividad deportista es la mejora psicomotor del menor y, sus capacidades físicas y sus valores sociales y afectivos. Otra rama de la educación física no menos importante que las anteriores es la recreación, porque en ella experimentamos el placer de hacer actividades al aire libre y sin ninguna complicación que amerite tiempo o reglas de juego.

**CUARTA:** Los deportistas deberían conocer su aptitud física antes de practicar diversa disciplina deportiva, pues ahí demuestra su capacidad y rendimiento físico de los niños/as de 04-05 años.

## **RECOMENDACIONES**

- A docentes de educación inicial, deben desarrollar la propuesta de ejercicios para mejorar la actividad física de sus diferentes actividades.
- A los padres de familia participar, ayudar a los niños que a través de los juegos adoptarán estímulos con el fin de mejorar desplazamiento y movimiento de carrera.
- El juego es un ejercicio recreativo originario de fluctuación, lo cual está sometido a un entorno sociocultural de los menores.
- La educación física, demuestra la importancia del trabajo en equipo.
- Los niños desarrollan estrategias son los juegos en educación física durante la actividad recreativa. Asimismo, se deben efectuar las actividades de movimiento articular precedentemente de los ejercicios de tipo aeróbico.

## REFERENCIAS CITADAS

Acosta, A. (2011). *Flexibilidad*.

Carvajal, N; Rauseo, R y Rico, H.(sf) “Educación Física” 7mo grado. Editorial Romor C.A. Caracas - [Venezuela](#).

Cerbante, M. (1605). *ludos de acto de juegos*.

Gutierrez, D y Orlando, S. (1986) “Educación Física. Nociones Fundamentales”. Editorial Larense. 1.986. Caracas - Venezuela.

Herrera, R. (1996). *El Juego infantil y su actividad recreativa*.

Mancha, D. Q. (1605). *ligereza frivolidad*.

Naismith, J. (1891). *Basquetbol*.

Okinawa. (1922). *Karate*. Japon .

Russel. (1987). *Movimiento del cuerpo Educacion Fisica*.

Sabio, A. e. (1959). *Libro de los juegos*.

Información en línea, tomada de:

<http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/aptitudf.html>

Información en línea, tomada de· <http://www.monografias.com/Salud/Deportes>.

[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).