

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



El deporte como elemento educativo

Trabajo Académico.

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

Autora.

Edwin James Zavaleta Álvarez

Jaén - Perú.

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



El deporte como elemento educativo

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (secretario)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (vocal)

Jaén - Perú.

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



El deporte como elemento educativo

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

Edwin James Zavaleta Álvarez. (Autor)

.....

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

.....

Jaén - Perú.

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jaén, a los diecinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Bracamoros, 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 Kid 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: *El deporte como elemento educativo*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a). **ZAVALETA ÁLVAREZ EDWIN JAMES**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **18**

Por tanto, **ZAVALETA ÁLVAREZ EDWIN JAMES**, 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 Kid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado
DNI: 43852105


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

El deporte como elemento educativo

INFORME DE ORIGINALIDAD

12%	12%	2%	4%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.imes.edu.uy Fuente de Internet	5%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	www.docsity.com Fuente de Internet	<1%
4	es.scribd.com Fuente de Internet	<1%
5	puntoedu.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	equipogris501educacionfisica.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
7	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%
8	archive.org Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1%



10	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1%
11	www.juarezonline.com Fuente de Internet	<1%
12	bibliotecavirtual.aragon.es Fuente de Internet	<1%
13	pt.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
14	segoviaaldia.es Fuente de Internet	<1%
15	psicosenza.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
16	actualidad.terra.es Fuente de Internet	<1%
17	observatorio.campus-virtual.org Fuente de Internet	<1%
18	repositorio.ujcm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
19	unesdoc.unesco.org Fuente de Internet	<1%
20	www.aqa.org.mx Fuente de Internet	<1%
21	issuu.com Fuente de Internet	<1%

22	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1%
23	www.urbanspoon.com Fuente de Internet	<1%
24	Mónica Gabriela Lucero-Sarmiento, Santiago Alejandro Jarrín-Navas. "Percepción de la Educación Física como asignatura entre los actores del entorno escolar", CIENCIAMATRIA, 2021 Publicación	<1%
25	idoc.pub Fuente de Internet	<1%
26	www.ecuadorcoe.org.ec Fuente de Internet	<1%
27	www.alzheimeruniversal.eu Fuente de Internet	<1%
28	www.scribd.com Fuente de Internet	<1%
29	moam.info Fuente de Internet	<1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva
(Asesor)

DEDICATORIA

Con gratitud a memoria de mis queridos padres: Pepe y Nixa por su constante apoyo para culminar mi carrera con éxito.

A Deysi por su amor y su apoyo incondicional para hacer realidad mi meta trabajada.

A mis queridos hijos: Kelvin y Nixa su impulso y motivación a seguir adelante en la culminación de esta investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	viii
ÍNDICE.....	ix
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	13
CAPÍTULO I: ANTECEDENTES.....	17
1.1. Antecedentes nacionales.....	17
1.2. Antecedentes internacionales.....	18
CAPÍTULO II.....	20
BASES CONCEPTUALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEL DEPORTE.....	20
2.1. Educación física.....	20
2.2. Aptitud física.....	20
2.3. Entrenamiento físico.....	20
2.4. Deportes.....	20
2.5. Cualidades físicas.....	21
2.6. Cualidades psicológicas del deportista.....	20
2.7. Principios del entrenamiento físico.....	20
2.8. Objetivos fisiológicos principales.....	20
2.9. El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física.....	23
CAPÍTULO III.....	24
IMPORTANCIA DEL DEPORTE COMO ELEMENTO EDUCATIVO.....	24
3.1. Los hábitos deportivos.....	24
3.2. La educación y el deporte.....	25
CAPÍTULO IV.....	30
LA NECESIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA PRÁCTICA DEL DEPORTE EN LA SOCIEDAD ACTUAL.....	30
4.1. Breve historia de la educación física.....	30
4.2. Principales deportes.....	30
4.3. Situación actual del deporte.....	46
4.4. Sistema de coordinación, control y evaluación de la educación física.....	48
4.5. Controles médicos, hábitos de higiene y alimentación.....	49

CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES	50
REFERENCIAS CITADAS	51

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo establecer la importancia de la práctica del deporte como base fundamental en la enseñanza del área de educación física. Una actividad física convenientemente programada y controlada, mejora la capacidad y aumenta las defensas físicas contra enfermedades. La importancia de la educación física y el deporte como elemento educativo han ganado preponderancia enfrentando dificultades como los malos hábitos de vida, la falta de apoyo económico y organización social para promover su práctica, resultando un reto desarrollar las competencias físicas. Se concluye que la educación física y el deporte son importantes para la vida y la salud de los estudiantes por lo que su desarrollo y práctica debe ser un elemento principal en los planes curriculares.

Palabras claves: Educación física, deporte, elemento educativo.

ABSTRACT

This research aims to establish the importance of the practice of sport as a fundamental basis in the teaching of the area of physical education. A properly programmed and controlled physical activity improves capacity and increases physical defenses against diseases. The importance of physical education and sport as an educational element have gained preponderance facing difficulties such as bad habits of life, the lack of economic support and social organization to promote their practice, resulting in a challenge to develop physical skills. It is concluded that physical education and sport are important for the life and health of students so their development and practice should be a main element in the curricular plans.

Keywords: Physical education, sport, educational element.

INTRODUCCIÓN

Este es un trabajo de investigación acerca del deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física. El desarrollo de los programas orientados a la práctica del ejercicio es fundamental para mejorar los niveles de la autoestima y el fortalecimiento del autoconcepto. De esto se sigue que es la práctica del deporte se relaciona significativamente con los niveles altos de autoestima y autoconcepto. Además, investigaciones recientes asocian la práctica del deporte con el cambio de actitudes y estados de ánimo por lo que su importancia ha quedado científicamente demostrada.

A lo antes mencionado se suma que la práctica del deporte contribuye a mejorar los procesos cognitivos y el óptimo funcionamiento del cerebro ya que las actividades de orden aeróbico contribuyen a frenar el deterioro neuronal. A esto se suma que las actividades físicas contribuyen según estudios a elevar significativamente el rendimiento académico de los estudiantes (Sánchez, 2012).

Dado que a lo largo del devenir histórico el ejercicio o actividad física ha sufrido variaciones hasta llegar a denominarse “Educación Física” considerando además su reciente incorporación al sistema educativo formal es fundamental entender sus bases teóricas para valorar su importancia. Según lo que precisa el Ministerio de Educación (2016) en relación a la educación física esta se considera un área fundamental y de enseñanza obligatoria en la educación básica regular permitiendo que en el nivel de educación primaria los estudiantes desarrollen sus habilidades y destrezas motoras, afectivas y cognitivas las cuales van a ser esenciales en su desenvolvimiento diario de los estudiantes. Por consiguiente, las instituciones educativas deben promover mediante los procesos de planificación e implementación el desarrollo pertinente del área de Educación Física garantizando el desarrollo de las competencias deportivas de los estudiantes, así como promoviendo su salud física y mental. Con la práctica de los diferentes deportes los niños y adolescentes desarrollan sus facultades físicas y mentales mediante procesos creativos y de socialización.

Según el Instituto Peruano del Deporte (2018) solamente un reducido 6.7% de peruanos participa permanentemente en el desarrollo de actividades deportivas por lo que urge asumir la deporte como un elemento educativo fundamental en la vida cotidiana y promover su práctica. Por ello, en los últimos años se ha creado el programa curricular de educación primaria, donde se especifican tres indicadores: “se desenvuelven de manera autónoma a través de su motricidad”, “asume una vida saludable” e “interactúa de sus habilidades sociomotrices”.

En el Perú el deporte se encuentra organizado según cada práctica deportiva en las llamadas federaciones deportivas las cuales se encuentran bajo la dirección del ente máximo estatal del deporte llamado Instituto Peruano del Deporte. Esta institución recibe un presupuesto de parte del Gobierno Central con el fin garantizar la práctica del deporte para lo cual divide este presupuesto entre las distintos organismo y federaciones responsables de la práctica deportiva según las diferentes disciplinas. El Perú además ha sido sede de diferentes eventos deportivos de talla internacional como los últimos Juegos Panamericanos y campeonatos en las más importantes disciplinas deportivas. No obstante, cabe señalar que a pesar de que el Perú ha sido local muchas veces en la realización de importantes eventos deportivos representa un reto preparar al país de manera política, económica y social para seguir siendo sede de eventos deportivos importantes y algún día poder organizar una Olimpiada y un Mundial de Fútbol.

Ante ello, se plantea el siguiente interrogante de investigación: ¿Cuál es la importancia del deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física?

Por lo que para dar respuesta a la pregunta de investigación se formulan los siguientes objetivos:

Objetivo general:

- Establecer, la importancia del deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física.

Y como objetivos específicos:

- Identificar las características socioculturales de la Educación Física y el deporte como elemento educativo.
- Reconocer y valorar la diversidad de actividades deportivas como elementos educativos indispensable para el área de Educación Física.

La investigación se justifica porque desarrolla los fundamentos científicos del deporte como un elemento educativo el cual al ser parte fundamental del área de educación física contribuye a que los estudiantes aprendan a trabajar en equipo, a respetar reglas, a ser disciplinados, a ser competitivos y a conservar su salud física y mental. Además, la investigación es importante porque permite brindar recomendaciones a los directivos y docentes para promover en las instituciones educativas la práctica constante del deporte y la promoción de la educación física, lo cual contribuye al desarrollo físico, psíquico y social los estudiantes.

En lo relacionado a la metodología: La investigación es de tipo básica descriptiva, se desarrolla siguiendo un enfoque cualitativo por lo que se utiliza los métodos analítico, sintético, deductivo e inductivo y como técnica la revisión documental y como instrumento la ficha bibliográfica.

El desarrollo o cuerpo del presente trabajo de investigación consta de cuatro capítulos:

En el capítulo I se aborda los antecedentes de la investigación tanto nacionales como internacionales.

En el capítulo II se aborda las bases conceptuales de la educación física y del deporte lo cual incluye los subtemas como: i) La educación física, ii) la aptitud física, iii) el entrenamiento físico, iv) los deportes, v) las cualidades físicas, vi) las cualidades psicológicas del deportista, vii) los principios del entrenamiento físico, viii) los objetivos

fisiológicos principales y ix) el deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física.

En el capítulo III trata sobre la importancia del deporte como elemento educativo en el cual se abordan como subtemas: i) Los hábitos deportivos, ii) la educación y el deporte.

En el capítulo IV se aborda la necesidad de la educación física y la práctica del deporte en la sociedad actual en la cual se desarrolla como sub temas: i) La breve historia del deporte peruano, ii) los principales deportes, iii) la situación actual del deporte, iv) el sistema de coordinación, control y evaluación de la educación física, v) Y los controles médicos, hábitos de higiene y alimentación. Finalmente se formulan las conclusiones, recomendaciones y se detallan las referencias citadas.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

1.1. Antecedentes nacionales

Ponce (2018) en su trabajo de investigación *“Programa de intervención de educación física para mejorar la salud integral en los estudiantes de nivel secundario de la institución educativa “Sebastián Barranca”, Camaná – Arequipa 2016”*, tuvo como objetivo determinar el efecto de un programa de intervención de educación física en la mejora de la salud de los estudiantes. El programa se orienta a realizar un adecuado control y evaluación de las capacidades físicas, a la evaluación morfológica y funcional, a mejorar la capacidad morfo funcional, a la realización de ejercicios físicos generales y específicos para el mejoramiento de la salud, a promover medidas para una mejor hidratación y nutrición, así como mejorar los hábitos de descanso y el uso adecuado de los materiales educativos. Llega a concluir que el programa de intervención de educación física mejora de manera significativa la salud en los estudiantes.

Lima y Luna (2018) en su trabajo de investigación *“Implementación de talleres deportivos como estrategia para reforzar la práctica de valores en los estudiantes del 1° y 2° grado de secundaria de la institución educativa coronel Casimiro Peralta de Alca, la Unión Arequipa, 2018”*, tuvieron como objetivo implementar un conjunto de talleres deportivos de futsal y balonmano para mejorar la práctica de valores como el trabajo en equipo, responsabilidad, disciplina y respeto en los estudiantes. Los talleres de futsal y balonmano se desarrollan siguiendo estrategias didácticas y fundamentos técnicos básicos, en el cual los estudiantes cumplen con responsabilidad las reglas del juego deportivo, aprenden a trabajar en equipo ya que el deporte requiere de una cooperación constante y permite establecer lazos de confianza, les permite además desarrollar una disciplina y un respeto mutuo. Llegaron a concluir que la implementación de los talleres deportivos fortalece de manera significativa la práctica de valores en los estudiantes.

Condori (2017) en su trabajo de investigación *“Actitudes hacia la educación física de los estudiantes de la institución educativa secundario glorioso San Carlos de la ciudad de Puno – 2016”*, tuvo como objetivo identificar las actitudes que presentan los estudiantes con respecto a la educación física. Evaluó: i) la valoración que tienen los estudiantes con respecto a la educación física en el cual la labor pedagógica del docente tiene gran relevancia, ii) la dificultad en el cual los estudiantes opinan sobre la exigencia en cuanto al logro de las competencias de la educación física, iii) la utilidad en el cual los estudiantes valoran la importancia de la educación física en su vida y en su salud, iv) la empatía con el profesor de educación física en el cual los estudiantes evalúan la manera como se comunican y se relacionan con el docente responsable del área y v) preferencia por la educación física y el deporte en donde los estudiantes manifiestan su gusto e identificación con el área y la práctica de los deportes. Llegó a concluir que los estudiantes manifiestan actitudes positivas con respecto a la educación física y la práctica de los deportes.

1.2. Antecedentes internacionales

Monzonís (2015) en su trabajo de investigación *“La educación física como elemento de mejora de la competencia social y ciudadana”*, tuvo como objetivo determinar si desde el área de educación física se puede contribuir a la mejora de la competencia social y ciudadana de los estudiantes buscando la prevención y resolución de los conflictos de manera pacífica. Resalta la importancia de las acciones que se desarrollan en el área de educación física mediante la práctica de los deportes los cuales permiten llegar a acuerdos para el desarrollo del juego pese a las discrepancias que puedan presentarse, superar mediante el diálogo los intereses contrapuestos y constituir un equipo sólido y competitivo, evitar cometer trampas respetando las reglas de cada uno de cada uno de los deportes, colaborar de manera permanente con el equipo, aceptar los resultados y felicitar al ganador. Llegó a la conclusión de que el área de educación física contribuye de manera significativa a mejorar la competencia social y ciudadana de los estudiantes.

Corrales (2010) en su trabajo de investigación *“El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física”*, tuvo como objetivo valorar la importancia educativa del deporte como parte importante de la educación física. Analiza como el deporte se ha constituido en un fenómeno cultural universal considerando como ha cambiado a lo largo del tiempo pasando primero por una práctica exclusiva de una clase aristocrática a una práctica extendida a todas las capas sociales. Valora el hecho de que el deporte con sus múltiples manifestaciones se ha constituido en una de las actividades sociales que mayor convocatoria tiene, así mismo a llegado a ser un elemento fundamental dentro del sistema educativo contribuyendo a la salud y formación integral de los estudiantes. A esto se suma que contribuye a lograr la inserción de los estudiantes que presentan problemas en cuanto a su conducta, como a promover la solidaridad y el trabajo en equipo. Llega a concluir que la práctica del deporte es fundamental dentro del desarrollo del área de educación física permitiendo a los estudiantes desarrollar valores, lograr integrarse al grupo social y cuidar su salud tanto física como mental.

Carter (2017) en su trabajo de investigación *“El deporte escolar como herramienta para la integración socioeducativa en contextos con diversidad cultural: un estudio multicaso en Chile y España”*, determinar la función que cumple el deporte escolar en los procesos de integración social en contextos educativos de Chile y España. La investigación aborda la importancia que tiene el deporte escolar para lograr la integración de estudiantes inmigrantes como es el caso de los Mapuches y Huilliche al contexto escolar de Chile y de los estudiantes inmigrantes de España, dos países caracterizados por su amplia diversidad cultural y por los altos índices de discriminación y exclusión. Concluye que el deporte escolar ofrece amplias posibilidades pedagógicas para lograr que los estudiantes inmigrantes puedan integrarse a los contextos educativos y desarrollar con éxito su proceso de aprendizaje.

CAPÍTULO II

BASES CONCEPTUALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEL DEPORTE

2.1. Educación física

Evidentemente se entiende como la comprensión y la práctica de actividades físicas dirigidas a desarrollar habilidades y destrezas de orden físico como el manejo de movimientos y hábitos musculares, psicológico permitiendo el desarrollo de las facultades cognoscitivas, afectivas y volitivas y social debido a que promueve la disciplina, la buena convivencia y el respeto a las reglas (Hernández, 2019).

2.2. Aptitud física

La aptitud física se entiende como la capacidad que permite al individuo la realización óptima de actividades deportivas que implican un manejo integral de los movimientos de índole articulares, neuro-musculares y cardio respiratorios (García, 2012).

2.3. Entrenamiento físico

Implica la práctica permanente de una gama de actividades físicas dirigidas a generar cambios fisiológicos de naturaleza significativa que fortalecen el organismo, elevan la moral, permiten el trabajo en equipo y determinan el carácter del deportista. Como resultado del entrenamiento físico el deportista logra adquirir con el tiempo el nivel profesional que le permite competir y ganar en los diferentes encuentros deportivos (García, 2012).

2.4. Deportes

Para Alejandro (2012) los deportes se constituyen en diferentes actividades físicas que promueven la competencia sana, el espíritu de equipo, la responsabilidad, el sacrificio, la abnegación, la disciplina y el respeto a las normas lo cual tiene un importante valor en la vida de los seres humanos y de los pueblos. Entre los tipos de deportes que le dan emoción a nuestra existencia tenemos:

i) Deportes Acíclicos: Son aquellos deportes en los que no hay una constante uniformidad en el desarrollo de sus movimientos destacan el fútbol, voleibol y básquetbol

ii) Deportes Cíclicos: Presentan movimientos uniformes y rítmicos, destacan en este tipo de deportes las carreras, el ciclismo, la natación, el remo, etc.

2.5. Cualidades físicas

Para García (2012) está constituido por las facultades y atributos naturales y perfeccionables que permiten el desarrollo de la aptitud física mediante su adecuada atención implicando en consecuencia un trabajo organizado, metódico y controlado. Las cualidades físicas tienen como base los siguientes factores:

- a. El sistema neuro muscular del cual depende la fuerza y la capacidad de resistencia.
- b. La variable metabólica que implica resistencia y las capacidades de naturaleza aeróbica y anaeróbica
- c. Las características antropométricas como la proporcionalidad, la composición corporal y el somatotipo
- d. Las facultades de naturaleza psíquica.
- e. La resistencia de tipo muscular localizada
- f. La variable velocidad

Entre las principales cualidades físicas según Gonzáles (2005) destacan:

- Fuerza y habilidad
- Capacidad de coordinación
- Resistencia muscular localizada
- Equilibrio y flexibilidad
- Potencia y velocidad
- Resistencia de naturaleza aeróbica

- Resistencia de naturaleza anaeróbica

2.6. Cualidades psicológicas del deportista

Para García (2013) a las cualidades físicas en todo deportista se suman cualidades morales o psicológicas que le van a permitir fortalecer su carácter ya que ejercen influencia en el temperamento modificando la conducta y personalidad. Entre las principales destacan:

- Audacia y coraje.
- Dominio de sí mismo.
- Decisión e iniciativa
- Fortaleza y tenacidad

2.7. Principios del entrenamiento físico

Para Hernández (2019) orientan el desarrollo de las actividades deportivas dirigidas a formar deportistas profesionales, entre estos principios destacan:

- Dominio corporal progresivo y metódico.
- Aplicación de cargas de manera gradual, coherente y controlado
- Individualidad de la exigencia física en función a las condiciones biológicas.
- Control fisiológico permanente en función al entrenamiento.
- Evaluación permanente del entrenamiento para la toma de decisiones y la mejora constante.
- Adecuado control médico de manera periódica.

2.8. Objetivos fisiológicos principales

Según Navarro (2000) la práctica de las actividades deportivas implica el logro de los siguientes objetivos a nivel fisiológico:

- Mejora de la eficiencia a nivel cardíaco.
- Disminución adecuada de la frecuencia a nivel cardíaco
- Mejora de la vascularización
- Manejo de una adecuada eyección cardíaca.
- Manejo adecuado del oxígeno miocárdico.
- Adecuada mecánica a nivel de la respiración y fortalecimiento de las capacidades vitales.

2.9. El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física

Para Hernández (2019) el deporte se ha convertido en un aspecto fundamental de la vida en donde la competencia deportiva se ha convertido en el factor principal con el cual se identifica a los deportes en desmedro de los otros factores del deporte como lo son el lúdico y educativo.

En todas las civilizaciones se aprecia que el deporte ha estado estrechamente vinculado a sus prácticas culturales como un componente educativo y social. Por lo que en el siguiente capítulo de la investigación nos centraremos en desarrollar los fundamentos teóricos que deporte valorando su importancia educativa y de transmisión de valores que posee.

CAPÍTULO III

IMPORTANCIA DEL DEPORTE COMO ELEMENTO EDUCATIVO

3.1. Los hábitos deportivos

La sociedad actual se caracteriza fundamentalmente por los avances científicos y tecnológicos que han cambiado el modo como los seres humanos viven y piensan en esta situación la valoración de los medios material cobra en primer orden, la sociedad se va volviendo cada vez más materialista, consumista y hedonista.

En esta sociedad la práctica de los deportes se constituye en una tarea educativa principal ya que los deportes permiten al ser humano adoptar buenas y saludables costumbres, tener una mente sana en un cuerpo sano, así como desarrollar una convivencia libre de violencia y en base a sentimientos nobles ya que el deporte permite difundir valores. Los hábitos deportivos fortalecen en el hombre su carácter, le permiten vivir dinámicamente libre de toda pesadez y pereza, además de capacitarlo para con tenacidad vencer reto, desafíos y enfrentarse a situaciones difíciles. El permanente y disciplinado entrenamiento físico brindan bienestar y salud al deportista, por lo que en las instituciones educativas y en la sociedad en general se debe promover las prácticas deportivas ya que científicamente se ha comprobado que el deporte contribuye a evitar un sinnúmero de enfermedades. La sociedad actual debe tomar conciencia de que una vida sedentaria, la rutina constante y el estrés debilitan el sistema inmunológico mientras que por el contrario la práctica diaria de cuanto menos media hora de ejercicio contribuye al bienestar y la conservación de la salud tanto física como mental (Cañadas, 2010).

Tal como lo plantea Sánchez (2012) no cabe duda que la actividad física y el deporte en los últimos años se ha ido fortaleciendo a medida que se ha ido dando la debida importancia a la cultura física. A nivel de la mente la práctica de algún deporte fortalece el pensamiento estratégico, así como eleva los niveles de entusiasmo y motivación, permite disminuir la ansiedad provocada por una vida agitada, permite además mejorar los niveles de atención y concentración para poder lograr mejores

aprendizajes, por lo que crea individuos con una personalidad llena de autoestima y autoconfianza que le permite lograr la autorrealización. Además, cabe precisar que el deporte contribuye a desarrollar el liderazgo, así como el trabajo en equipo, la cohesión de grupo, la comunicación y la solidaridad para lograr resultados.

Últimamente, según Platonov (2005) ha cobrado importancia la formación inicial de los deportistas ya que es en esta etapa donde se desarrollan las habilidades y destrezas básicas por lo que tanto los padres, como los entrenadores, directivos y profesores de educación física buscan establecer un adecuado programa de entrenamiento para que los niños y adolescentes desarrollen sus aptitudes y potencial deportivo. El desarrollo de la práctica deportiva tiene estrecha vinculación con los planteamientos que brinda la Psicología del Deporte lo cual viene siendo desarrollado desde Lesgaft quien a inicios del siglo veinte en su obra “Guía de la Educación Física de la edad escolar” fundamento la importancia de los factores psicológicos en la llamada Educación Física. La obra mencionada hablaba de la importancia de la educación del movimiento y sus implicancias en la mente del niño. Posteriormente en I Congreso Mundial de Psicología del deporte celebrado en Roma en 1965 hasta el último realizado en el 2001 en Grecia se puso de manifiesto los cambios e implicancias de la práctica del deporte en la psiquis del niño y el adolescente. Estos aportes científicos han permitido comprender la importancia del deporte y del ejercicio y sus implicancias en lo fisiológico y psíquico del ser humano.

3.2. La educación y el deporte

Frente a una educación tradicional centrada en desarrollar el intelectualismo la educación actual busca desarrollar las competencias del educando de manera integral en el cual la educación física y la práctica deportiva cumple el rol fundamental de garantizar un equilibrio entre el desarrollo de las facultades físicas y el desarrollo de las facultades psíquicas. La educación física enfrenta el reto de garantizar en las instituciones educativas la práctica del ejercicio y del deporte y el fortalecimiento de una cultura física adecuada frente a una educación en donde la intención de fortalecer el desarrollo científico y tecnológico fundamenta modelos teóricos de especialización donde muchas veces el área de educación física no cobra la importancia que debe tener. A estas alturas donde el ser humano busca el cuidado de su salud y el bienestar físico

y mental la educación no puede perderse en promover modelos preocupados en el logro de la eficiencia y del éxito medidos mediante diplomas, exámenes, notas que exigen preparar al individuo para enfrentar una lucha competitiva en un mercado deshumanizado y consumista por el contrario la educación tiene que seguir un modelo integral donde el cultivo de la actividad física representa un avance en el desarrollo equilibrado del ser humano. Por lo que Cagigal argumenta en sus investigaciones que la práctica adecuada del deporte debe de estar dirigido al desarrollo de una conciencia física que garantice el cuidado del cuerpo y la salud integral esto debe diferenciarse de la imagen del deporte como espectáculo que se ha convertido en un negocio rentable en una sociedad donde los medios de comunicación distorsionan la real importancia del deporte (Kaufman, 2013).

Como se ha venido antes mencionando la educación por el deporte enfrenta una tarea fundamental librar al hombre hoy en día de una vida cada vez más sedentaria que se traduce en una constante rutina, ansiedad, fatiga, obesidad y un sinnúmero de enfermedades que reducen su calidad y esperanza de vida. Por lo que es tarea del estado por medio del ministerio de educación y de las empresas de comunicación garantizar una cultura física en los estudiantes y en la población en general que conlleve a una práctica cotidiana del ejercicio como hábito de vida (Castejón, 2003).

La sociedad neoliberal cada vez más industrializada mediante el desarrollo del maquinismo y del consumismo perjudica al ser humano, generando un desequilibrio entre su cuerpo y mente por lo que la práctica deportiva cobra importancia ya que solo mediante ella el hombre puede recuperar el equilibrio y el bienestar.

Si analizamos el desarrollo histórico de la educación podemos constatar a partir de la edad media hasta la edad contemporánea que no se ha podido configurar y desarrollar una educación como lo concibieron y aplicaron los griegos en la edad antigua en sus polis Atenas y Esparta. Por lo que según Herbert Spencer los ideales de la educación griega que promovían una educación integral del cuerpo y de la mente representado en su máxima “mente sana en cuerpo sano” no se han podido desarrollar en la cultura occidental por lo que en el transcurso del tiempo la filosofía educativa griega ha sido ignorada lo cual ha desembocado en una educación tradicional donde

se ha privilegiado el desarrollo de la dimensión intelectual por encima de las demás dimensiones del ser humano. Por lo que urge dentro de la cultura occidental dar el real valor a la educación física hoy más que nunca en que la vida del hombre muchas veces es desequilibrada como se ha planteado por el maquinismo, el consumismo y el sedentarismo (Giménez, 2003).

Los griegos creadores de las Olimpiadas brindaron un gran aporte a la humanidad, esta contribución se debió a la importancia de la filosofía que buscaba el bienestar y la felicidad del ser humano. A partir de los griegos el movimiento olímpico ha seguido hasta el día de hoy promoviendo el desarrollo de la cultura física, así como el deporte en un marco de una disciplina, de respeto a las normas y de una pacífica convivencia dado de que la práctica del deporte representa valores y principios de vida. En este sentido términos como el olimpismo, el movimiento olímpico y las olimpiadas representan una fuerza que garantiza en el mundo la potenciación de aptitudes y atributos físicos que en un marco de competencia brindan pasión, alegría, bienestar y gloria al ser humano. Tal como lo manifestara el profesor griego Paleólogos: El concepto de Olimpismo es una filosofía que debe inspirar a la juventud, que debe servir de fundamento a la familia y por consiguiente a la sociedad, que tiene el poder de influenciar la perfección corporal y espiritual del individuo, que puede cultivar y desenvolver sus aptitudes creadoras porque él ofrece el optimismo necesario para que el hombre pueda hacer frente a las dificultades de la vida y por el estimular el sentimiento de responsabilidad y transformarlo en personalidad segura (Fabián, 2018).

A esto se añade el análisis que realiza Szymiczek quien preside una academia olímpica el cual va a precisar que el olimpismo se concibe como un fenómeno social que promueve la práctica del deporte concibiendo una sociedad universal unida por los lazos de fraternidad que surgen a partir de la cooperación de las naciones para promover y practicar el deporte, reconociendo la competencia basada en reglas consensuadas y promoviendo fundamentalmente la cooperación y solidaridad entre las naciones (Fabián, 2018).

Complementando las ideas antes esbozadas el olimpismo al promover la hermandad entre todas las naciones con la práctica del deporte garantiza condiciones iguales entre los que participan en las competencias teniendo como principio evitar

todo tipo de discriminación o exclusión entre naciones ya sea por factores económicos, políticos, de raza, entre otros. Esta filosofía con la que cuenta el olimpismo da dinamicidad al movimiento olímpico mundial permitiendo la organización y el desarrollo de los juegos olímpicos cada cuatro años. En consecuencia, el movimiento olímpico en el cual se integra todo deportista cuenta con una filosofía humanista del olimpismo que se evidencia en la asimilación y puesta en práctica de los valores y principios que orientan las diversas prácticas deportivas configurando la llamada pedagogía del olimpismo con la cual los deportistas aprenden a respetarse entre ellos y a desarrollar un juego limpio que les permita tener la satisfacción propia, el reconocimiento y la valoración social (Valázquez, 2001).

El movimiento olímpico involucra todas las ramas del deporte en base a principios como el esfuerzo permanente, la competencia honesta y el reconocimiento y valoración del éxito. Cabe señalar además que el movimiento olímpico cuenta con una gama de variaciones en función a las distintas disciplinas deportivas respondiendo además a la edad, sexo, estado de ánimo, gustos y preferencias de los deportistas que de manera libre eligen la práctica deportiva que más se adecúa a sus atributos y aptitudes físicas. En esta medida el movimiento olímpico ofrece las posibilidades a todos los deportistas para su preparación y obtención de sus metas que se propongan. Complementando las ideas antes expuestas cabe afirmar que el movimiento olímpico busca integrar en sus filas a cada uno de los seres humanos sin importar su edad, sus condiciones, físicas, su sexo y sus condiciones económicas todo esto dentro de la filosofía de que la práctica del deporte es para todos (Valázquez, 2001).

Entre la lista larga de beneficios positivos para el deportista que está integrado en el movimiento olímpico destaca un aprendizaje de vida donde la disciplina, el respeto a las normas, el juego limpio, el coraje, la perseverancia, la gentileza para reconocer la victoria, la tolerancia a la frustración cuando no se obtiene el triunfo, la cortesía, la solidaridad, el trabajo en equipo, así como el altruismo, la empatía y la autodisciplina se constituyen en las fortalezas por las cuales la práctica deportiva tiene un alto valor educativo y promueve el desarrollo de la persona en todas sus dimensiones y como resultante de ellos se garantiza una sociedad cada vez mejor. Cabe además señalar como la escuela del deporte se constituye en el fundamento para posibilitar una adecuada formación integral donde se forja el carácter del deportista se

fortalece su salud física y mental, se rechaza todo fanatismo y se reconoce la victoria del otro, así como se desarrolla la cortesía con el que pierde. Lográndose de esta manera dar continuidad al ideal griego que buscaba el equilibrio en la vida del ser humano (Valázquez, 2001).

Por otra parte, la práctica del deporte no solo se da en un ambiente educativo formal sino también se desarrolla en la comunidad o en la familia de manera informal y al igual que los medios formales se logra desarrollar en el deportista su voluntad, su disciplina, su carácter, su moral y valores deportivos. En donde además el modelo a seguir es otro deportista que sin necesidad de tener el título profesional de entrenador se convierte en un paradigma a seguir por parte del deportista aprendiz.

CAPÍTULO IV

LA NECESIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA PRÁCTICA DEL DEPORTE EN LA SOCIEDAD ACTUAL

4.1. Breve historia de la educación física

Fue mediante Decreto Supremo N° 328 del 6 de setiembre de 1932 en el gobierno de Luis Sánchez Cerro que se produce la creación de la Escuela Nacional de Educación Física siendo el Dr. Cásares Álvarez Carlos el primer en ejercer el cargo de director en mérito a abre luchado denodadamente por su creación. Para posteriormente el 8 de octubre del mismo año se inicie con el dictado de la asignatura de Educación Física por primera vez en el centro educativo N° 436 llamado República de Brasil. En base a este hecho histórico se tomó el 8 de octubre como el “día de la educación física en el Perú”. Y en honor y memoria de Carlos Cáceres Álvarez el 8 de setiembre de 1951 se conformó el Instituto Nacional de Educación Física que lleva su nombre (Corvetto, 2018).

A partir de 1934 egresaron de la Escuela Nacional de Educación Física las primeras promociones una en agosto y la otra en diciembre. A partir de los hechos mencionados en 1946 mediante estatuto universitario se va a crear la Facultad de Educación que comienza a desarrollar sus actividades académicas a partir del 6 de mayo teniendo como decano al Dr. Pedro Dulanto. Posteriormente a la Facultad de Educación por sesión de consejo se incluyen a la Facultad de Educación el Instituto Nacional de Educación Física, el Instituto Paico Pedagógico. Con el paso del tiempo es en primer gobierno de García del 1985 a 1990 que se formula el llamado Proyecto Educativo Nacional que va a dar lugar a la Nueva Ley General de Educación en la cual se establece los fines de la educación, la estructura del sistema educativo según niveles y modalidades respondiendo a las necesidades y al contexto en la cual se desenvuelve la existencia de la población peruana (Corvetto, 2018).

Es importante destacar que fue en primer gobierno del presidente Alan García que se dio vigor a la enseñanza de la educación física mediante el incremento de las

horas pedagógicas de clase en los niveles de educación primaria y secundaria de esta área, pero lamentablemente a fines del gobierno va a perder vigencia el aumento de las mencionadas horas pedagógicas (Corvetto, 2018).

En el Perú la actividad física y la práctica del deporte se desarrolla desde la época preincaica y se manifiesta más organizada e institucionalizada en la época de los incas. Estas prácticas deportivas se van a ver transformadas por los españoles durante la época de la colonia cuando llegan al virreinato peruano nuevos deportes traídos de Europa. Con el paso del tiempo ya en la época republicana la educación física en el Perú va a recibir influencia anglosajona y norteamericana debido a los nexos debido a los nexos comerciales y económicos que el Perú va a establecer con las grandes potencias. A partir de lo antes desarrollado se puede decir que en el Perú debido a subdesarrollo y dependencia la historia del deporte se caracteriza por la influencia de Europa y Norteamérica teniendo casi una nula originalidad. A lo antes mencionado se suma que la legislación deportiva que responde a modelos extranjeros ha estado siempre en función de los ideales de los gobernantes muchas veces buenos como darle al deporte un carácter educativo y lograr formar deportistas calificados de talla internacional, o como un medio para promover la salud en la población. En este sentido la población mediante las organizaciones deportivas tenía la responsabilidad de desarrollar una cultura deportiva que promueva la recreación, la competencia, la salud y el bienestar general sin embargo los estilos de vida de una sociedad cada vez más consumista y con estilos de vida sedentarios, de estrés y de rutina no ha permitido que se logre los ideales de la práctica deportiva. A esto se suma que si bien el Estado promueve la práctica del deporte asigna recursos económicos insuficientes para garantizar el cumplimiento de los ideales de la educación física y del deporte por lo que se evidencia un país con poca cultura y práctica deportiva (Corvetto, 2018).

Según lo antes mencionado en el Perú al no darse la debida importancia y los recursos adecuados para la práctica del deporte desde la niñez mediante un entrenamiento pertinente y la constante competencia los talentos deportivos se van perdiendo. Por lo que es urgente que el estado asuma la responsabilidad de dotar a las instituciones encargadas del deporte de los recursos económicos necesarios para formar deportistas calificados que tengan la preparación para representar al país en los

eventos internacional. Por otra parte, es fundamental que el Ministerio de Educación dote de recursos y capacite a los docentes responsables de la educación física y del deporte escolar. Y cuando hablamos de recursos nos referimos a garantizar una infraestructura y equipamiento adecuado debido a que ya es tiempo de una adecuada gestión para el desarrollo deportivo, no es posible que los organismos rectores del deporte con sede en Lima realicen una distribución poco eficiente y eficaz de los limitados recursos y se olviden de las demás regiones donde falta promover más la cultura y práctica deportiva.

4.2. Principales deportes

En la historia de la humanidad los deportes se han practicado para optimizar las condiciones físicas. Por lo que a medida que las civilizaciones se desarrollaron fueron surgiendo una gama de disciplinas deportivas dando lugar a múltiples competencias donde los deportistas muestran su espíritu deportivo y su profesionalismo en el terreno de juego. En la práctica del deporte se ven involucradas tanto las instituciones públicas como las privadas a nivel nacional como a nivel internacional. Es así como la práctica de los diferentes deportes posibilita el desarrollo de las cualidades físicas, sociales y morales de los deportistas lo cual promueve una cultura deportiva donde la filosofía al igual que de los griegos es tener una mente sana en un cuerpo sano lo cual solo se puede lograr mediante la práctica constante del ejercicio y del deporte (Velázquez, 2001).

Entre los deportes que destacan a nivel nacional e internacional por su práctica y exhibición en los diferentes certámenes deportivos tenemos:

Atletismo

Para la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo [AIFA] (2016) es un deporte tradicional de muchos desafíos tanto a nivel individual como grupal que contiene una serie de pruebas a nivel de superficie establecida o al aire libre. Entre las principales disciplinas que la que cuenta el atletismo destacan las pruebas de carreras, los lanzamientos, la marcha y los saltos. Las carreras componen el mayor conjunto de las llamadas pruebas atléticas teniendo carreras que van desde la

más corta de 50 metros llanos en pista cubierta hasta la maratón que se desarrolla en un recorrido de 42,195km. Por lo que respecta a las pruebas de atletismo al aire libre se celebran con frecuencia en un estadio en cuyo centro se encuentra una pista de material sintético, ceniza o arcilla con una longitud común de 400 metros con forma ovalada y con dos curvas y dos rectas. Con frecuencia en lo que respecta a los saltos y lanzamientos llamados pruebas de campo tiene lugar dentro de la zona interior del óvalo. Por otra parte, en el atletismo se cuenta con disciplinas especiales como el Heptatlón (femenina) y el Decathlon (masculina). En pista cubierta se disputan carreras de velocidad de 50 a 60 metros y al aire libre se libran carreras de 100, 200 y 400 metros planos. También destacan carreras de velocidad al aire libre con vallas altas 1.07m, intermedias 91 cm. y bajas de 76cm de alto en superficies de 110, 200 y 400 metros planos.

i) Carreras de medio fondo

También reciben el nombre de carreras de media distancia y se desarrollan en distancias que van desde los 600 a los 3000 metros. Las más practicadas son las de 800, 1500 y 300 metros planos (AIFA, 2016).

ii) Carreras de fondo o larga distancia

Son las carreras que superan los 3000 metros de distancia entre las más conocidas están las de 5000 y 10000 metros planos que tiene lugar en la superficie de los estadios. También destacan las llamadas carreras de relevos que son pruebas de atletismo que se desarrollan en equipos de 4 atletas que llevan un tubo en la mano llamado testigo que tiene una longitud de 18cm largo estas pruebas son las de 4x 100, 4x 200 y 4x 400 (AIFA, 2016) (AIFA, 2016).

iii) Carreras de obstáculos

Se desarrollan en una superficie cubierta diferentes obstáculos como vallas y ría cubriendo una distancia por lo general de 3000 metros planos (AIFA, 2016).

iv) Marcha

Se desarrollan en distancias comprendidas entre los 1500 metros hasta la amplia que abarca 50 Km. Por lo general las más conocidas son las de 5,10, 20 y 50 Km. En esta disciplina atlética la regla principal que deben seguir los competidores consiste en mantener el talón del pie que va adelante debe mantenerse en contacto con la superficie hasta que la parte delantera del pie que va atrás deje de hacer contacto con la superficie lo cual evita que los participantes corran y de modo coordinado lleven el paso de la marcha (AIFA, 2016).

v) Salto de altura

Esta disciplina del atletismo consiste en sobrepasar evitando derribar un listón que es una barra horizontal que se encuentra sobre dos soportes de altura variable, el atleta para ir superando una determinada altura tiene acceso a realizar 3 intentos (AIFA, 2016).

vi) Salto de pértiga o garrocha

En esta prueba de salto el atleta busca superar un listón situado a una gran altura variable para lo cual se vale de la ayuda de una garrocha de 4 o 5 metros de longitud hecha modernamente de fibra de vidrio a diferencia de antes que era de metal o bambú. Después de elevarse el atleta este cae sobre un colchón que evita que se accidente (AIFA, 2016).

vii) Salto de longitud

Este tipo de salto consiste en que el atleta corre a gran velocidad por una pista plana y al llegar a una línea marcada salta buscando alcanzar la máxima distancia que pueda.

En esta prueba los competidores tienen la oportunidad de realizar 3 saltos pasando al final los 7 atletas mejores que vuelven a tener 3 saltos más hasta poder determinar el ganador. Para la medición del salto se tiene en cuenta la longitud desde la línea donde inicia el salto hasta la última marca que deja el cuerpo del deportista (AIFA, 2016).

viii) Salto triple

Esta prueba consiste en alcanzar realizar la máxima distancia mediante una secuencia de 3 saltos entrelazados. Par lo cual el atleta corre a gran velocidad por la pista y a partir de una determinada línea realiza la primera etapa del salto cayendo con un pie en tierra para volver a impulsarse y buscar una mayor distancia con el pie opuesto en una segunda etapa del salto para luego tomar un gran impulso y lograr caer esta vez con los dos pies en la superficie de tierra constituyéndose la tercera etapa del salto (AIFA, 2016).

ix) Lanzamiento de peso

Mediante esta prueba atlética el deportista lanza por los aires una bala de metal con un peso de 7,26 Kg. en la categoría masculina y 4kg. en la categoría femenina buscando obtener la máxima distancia en el lanzamiento. Esta acción de lanzamiento está comprendida en un círculo de 2,1 metros de diámetro (AIFA, 2016).

x) Lanzamiento de disco

Esta prueba consiste en lanzar por los aires un disco buscando alcanzar la máxima distancia posible. El disco tiene forma de plato y es de metal con un diámetro de 180 y 182 mm por 37 a 39 mm de ancho y un peso de 1kg para la competencia femenina y para la competencia masculina un diámetro de 219 y 221 mm, 44 y 46 mm de ancho y 2 Kg. de peso (AIFA, 2016).

xi) Lanzamiento de martillo

Esta prueba consiste en que el atleta se ubica dentro de un círculo de 2,1m de diámetro y lanza un martillo que es una bola pesada unida a un alambre de metal que en conjunto pesan 7,26 Kg y en una pista de competencia cerrada el martillo puede pesar 15.9kg. Cabe precisar que para este tipo de lanzamiento el atleta dispone de hasta tres tiros (AIFA, 2016).

xii) Lanzamiento de jabalina

Esta prueba consiste en lanzar por los aires un venablo alargado que contiene en uno de sus extremos una punta metálica y que para la competencia masculina mide

260 cm de largo y pesa 800 gramos mientras que para la competencia femenina mide 220cm. de largo y pesa 600 gramos (AIFA, 2016).

xiii) Decatlón

Las pruebas de decatlón corresponden a la competencia masculina y abarcan 10 desarrollándose en dos días. El desarrollo de las pruebas sigue un determinado orden inician con carreras de 100m, saltos de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura, para luego continuar con carreras de 400m, 110m con vallas, lanzamiento de disca, jabalina, salto de garrocha y terminar con carreras de 1500 metros (AIFA, 2016).

xiv) Heptatlón

Las pruebas del heptatlón corresponden a la competencia femenina y se desarrolla en dos días abarcando pruebas como las carreras con vallas de 100m, lanzamiento de peso, lo que es salto de altura, de longitud, continuando con carreras de 200 m y lanzamiento de jabalina para terminar con carreras de 800 m (AIFA, 2016).

xv) Equitación

Las pruebas de equitación consisten en tener la habilidad y el arte de manejar un caballo mediante el manejo adecuado de equipos de arreo. La equitación se divide en varias disciplinas como el salto, adiestramiento, la doma o llamada alta escuela, la prueba completa o llamada también la de los tres días, el enduro conocido también como raid, los tiros de caballo, las carreras de pista corta, el polo, el reining, el pato y el volteo. Siendo las disciplinas más conocidas y practicadas el salto, la prueba de los tres días, el polo, el adiestramiento y el raid (AIFA, 2016).

Esgrima

La esgrima es una disciplina deportiva cuyos orígenes se remontan a la edad media en donde la espada se constituía en un arma defensiva que utilizaban los caballeros para romper armaduras y escudos de sus contrincantes. Posteriormente cuando se va conociendo la pólvora las armas de fuego van a remplazar a la espada como arma de defensa y ataque quedando el uso de la espada para la actividad deportiva requiriendo para la competencia un adecuado entrenamiento que permita al deportista adquirir las destrezas y habilidades necesarias para tener el profesionalismo en el manejo de la espada en los diferentes duelos. Por lo que la esgrima es uno de los

deportes donde se pone de relieve la lucha de los caballeros por fortalecer su honor. Actualmente en las competencias de esgrima se utilizan tres tipos de armas hachas de acero templado llamadas florete, sable y espada con una longitud de hoja de 89 cm aproximadamente y un peso de 500 grs. para lo que es el florete y sable y 770 grs. para lo que corresponde al peso de la espada. Para llegar a ser un deportista profesional de esgrima se comienza primero con el dominio del florete que es una arma básica y práctica cuyo manejo es ligero y flexible en donde el deportista busca conseguir tocados al embestir con la punta de roma. Posteriormente el deportista busca dominar la espada que deriva de lo que fue la espada francesa, la cual cuenta con campana que sirve de protección para la mano y es grande, pesada y rígida (International Fencing Federation, 2017).

A cuanto a las empuñaduras o mangos de la espada y el florete estas varían y el deportista los elige pueden ser mangos franceses caracterizados por ser curvos y tener un pomo al final, mangos italianos caracterizados por tener una barra cruzada y banda sobre la muñeca y otros mangos de forma dentada a se cogen como si fueran pistolas. En lo concerniente al sable se dice que esta deriva del que utilizaban los soldados de caballería y cuenta con un protector que tiene forma de hueco, el cual además se curva bajo la mano y cuenta con una hoja transversal en forma de T. Ya en la competencia los tocados realizando con el filo de la hoja un corte o embistiendo con la punta. La ventaja de la competencia con sable es que es más rápida y causa más emociones en los espectadores. Cabe agregar que a finales del siglo XIX en América se comienza a enseñar el arte de la esgrima por parte de maestros italianos y franceses mediante competencias donde se exhibe lances de la pedana. Por otra parte, es importante resaltar que el equipo que maneja el esgrimista cuenta además con el protector de pecho, el guante, la máscara con malla metálica, el pantalón y casaquilla keblar, el cable, medias y calzados según lo establecido en el reglamento (International Fencing Federation, 2017).

Judo

La palabra judo proviene de un término japonés que significa “camino flexible, suave y apacible”. Se dice que fue inventado por el Dr. Kano Jigoro casi al término del siglo XIX para lo cual se basó en el estudio de los métodos de autodefensa de los pueblos orientales, principalmente de los samurais, y en el estilo y técnicas del

jujitsu, creando así una nueva disciplina de lucha. Kano fue el fundador de la primera escuela de judo llamado Kodokan en 1882 en la ciudad japonesa de Shitaya. Convirtiéndose así desde la edad de 20 años en un reconocido maestro que desarrolló su filosofía deportiva mediante un riguroso entrenamiento físico y mental buscando la armonía psíquico-corporal y el mantenimiento de la armonía y el equilibrio lo cual se constituye en las bases de las artes marciales. Posteriormente en 1951 se va a crear la Federación Internacional de Judo realizándose los primeros campeonatos de alcance mundial internacional en Tokio para finalmente en 1964 lograr ser incluido en una disciplina del deporte olímpico (Izzedin, 2013).

El judo tiene como principio principal conseguir lograr la máxima eficacia invirtiendo para ello el mínimo esfuerzo. El judo se divide en categorías y estos en grados como los de Kyu que corresponde a ser alumno y Dan maestro. El grado más alto que se puede alcanzar en el judo es el de duodécimo Dan para lo cual se debe ir subiendo de nivel de acuerdo a la obtención de los cinturones de diferentes colores. Por lo que del primero al quinto grado se lleva el cinturón negro, del sexto al octavo grado se lleva el cinturón rojo y blanco y del noveno al onceavo grado se lleva el cinturón rojo y se llega al máximo nivel cuando se convierte en duodécimo Dan llevando el cinturón de color blanco. Por otra parte, las categorías se establecen en función al peso por lo que se tiene 10 niveles comprendidos en un rango de pesos que están comprendidos entre los 60 kgs a los 95 kgs en la categoría varones y en la categoría mujeres los pesos van desde los 48 kgs a los 72 kgs. Hasta el momento se ha visto en los juegos olímpicos y en los campeonatos del mundo que los deportistas nipones varones imponen su superioridad en este deporte subiendo al podio y ganando las diferentes medallas mientras que en el género femenino destacan las combatientes españolas, británicas y latinoamericanas. Los judocas se caracterizan por tener una gran condición física, flexibilidad y velocidad en sus movimientos, así como la capacidad de anticiparse a los ataques, la tolerancia al dolor y el pensamiento estratégico para generar desequilibrios en la fuerza del adversario (Izzedin, 2013).

El tatami es el área de competición en el cual se enfrentan los judocas, esta superficie cuadra llega a medir 14m por 14 m y como máximo 16m por 16 metros la cual se trata de un área de naturaleza blanda que sirve para amortiguar las caídas y golpes que van a tener lugar en el desarrollo del juego. Dentro de la filosofía de los

judocas esté el autodomínio y el control personal, así como el respeto a los contrarios y al reglamento. Como todos los deportes orientales de lucha la regla de que el deporte está por encima de todo es sagrada. Entre las principales técnicas que se aplican en la lucha del judo está los ataques mediante lances llamados nage-waza, la lucha mano a mano llamado también katame-wasa, las técnicas de ahorcamientos llamados shime-wasa y de inmovilización que reciben el nombre de osaekomi-wasa y las técnicas tradicionales como golpes llamados atemi-waza y la inmovilización de articulaciones (Izzedin, 2013).

Karate

El karate es un deporte que comenzó a desarrollarse en lo que hoy es la prefectura japonesa de Okinawa bajo los aportes de la cultura china y los indígenas del lugar. En un inicio fue llamado Ryu Ryu Kempo o boxeo chino y posteriormente recibió el nombre de karate do que significa camino de la mano vacía. Constituyendo se en un sistema deportivo de enfrentamiento donde el ataque y la defensa deben hacerse con absoluta efectividad considerando para ello el manejo de distintas técnicas y de las distancias. Se afirma que el karate se basa principalmente en la fuerza muscular considerando un deporte duro de alta competitividad que va desarrollando sus técnicas permanentemente. Los practicantes de este deporte tienen en cuenta lo manifestado por Funakoshi Gichin un maestro que consideró al karate como un arte marcial fundamental para la defensa personal teniendo como precepto fundamental no utilizar otras armas, sino solamente el arma del cuerpo humano y a nivel mental el que practica karate debe tener una mente limpia de todo pensamiento malo y egoísta para ser fuerte de lo contrario es débil (The Japan Karate Association, 2017).

Es importante señalar además que la práctica del Karate exige al deportista el manejo equitativo de las partes de su cuerpo, además de lograr una armonía entre el cuerpo y el espíritu lo cual constituye una filosofía que permite que el karateca fortalezca su carácter. En esta filosofía se desarrolla una unidad dialéctica entre el cuerpo y el espíritu dado de que están en una transformación y aprendizaje constante el uno del otro. Algo fundamental es además que lo que aprende el karateca es para que lo aplique en su vida diaria y contribuya a mejorar la sociedad que lo rodea para

edificar un mundo cada vez mejor. Porque tomando en cuenta esta filosofía se puede afirmar que aparte de que el karate es un deporte a la vez es una herramienta con la cual se puede entender la vida y conducirse adecuadamente en el mundo (The Japan Karate Association, 2017).

Orientación

Se constituye en un deporte en el cual los competidores recorren un número de puntos situados en el terreno de juego en el menor tiempo posible para lo cual se sirven de la ayuda de un mapa o de una brújula. La competencia se puede realizar de manera individual o en grupo. Entre los tipos de orientación destacan según su movimiento la orientación a pie, en bicicleta, en esquí entre otros (Casado, 2009).

Polo

Este deporte tiene su origen en Manipur la India por los años 300 antes de Cristo a partir de un juego llamado Sagol Kangjei, algunos estudios por otra parte asocian el surgimiento del Polo a partir de un juego llamado Pulo que se daba en Persia por los años 500 antes de Cristo. El Polo es un deporte que se desarrolla a partir de un enfrentamiento que tiene lugar entre dos equipos formados por cuatro jugadores que cada uno que van a caballo y que mediante la utilización de un mazo buscan que la pelota llegue a dar a la meta contraria. Cada jugador cuenta con la posibilidad de ejecutar 10 golpes a la pelota lo cual se le conoce como hándicap. Este deporte mayormente es practicado mayormente en oriente adquiriendo características particulares en países como China, Japón, India y el Tíbet donde se le conoce con el nombre de dakyu. Además, las prácticas de este deporte han quedado registradas en bellas pinturas chinas realizadas sobre sedas donde por ejemplo se ha pintado al emperador Hsuang-Tung jugando el Polo (Federation of International Polo, 2018).

Algunos datos más del Polo es que se desarrolla a partir de un reglamento que fue establecido por la Hurlingham Polo Association en Londres en 1975. El taco que se utiliza para golpear la pelota tiene una cabeza hecha de madera con un mango flexible y fino hecho de bambú o grafito de una longitud que esta va desde los 119 a los 137 cm de largo. Y la bola que se utiliza antes se fabricaba de madera actualmente es hecha de plástico con medidas que van desde los 7.6cm a los 9,9cm de diámetro y un peso comprendido entre los 99 a 175,5 grs. (Federation of International Polo, 2018).

Raid o Endurance

El Raid o llamado Endurece es una prueba que se realiza en base a un control estricto del tiempo y que permite evaluar la resistencia que tiene el caballo y las estrategias que utiliza el jinete para recorrer grandes distancias. La base para el éxito del jinete está en la preparación previa y en los conocimientos que tiene sobre el manejo y control del caballo además del conocimiento del terreno donde tiene lugar la prueba. En síntesis, esta prueba va a poner en evidencia las condiciones físicas tanto del jinete como del caballo (Real Federación Hípica Española, 2021).

Taekwondo

Además de ser un deporte el Taekwon Do está considerado como una de las artes marciales más importantes propias de la cultura oriental remontándose sus orígenes a Corea. Taekwon Do deriva de los términos Tae que significa patear o golpear con los pies, Kwon que significa dar golpes con los puños y Do que significa camino espiritual, arte, vía, método. Por lo que uniendo el significado de los tres términos antes mencionados Taekwon Do vendría a significar el arte de luchar con los pies y los puños. Constituyéndose este deporte como la maestría del manejo del cuerpo como método personal de defensa (González y Pedroso, 2016).

Según la historia este deporte surge aproximadamente hace 1300 años en un reino llamado Silla perteneciente a la península de Corea que era constantemente invadido por lo que los oficiales de la clase guerrera llamados farangdo comenzaron a desarrollar entrenamientos estrictos basados en una férrea disciplina física y mental basados en la utilización de pies y los puños de las manos para estar preparados para poder hacerle frente al enemigo. Además, para fortalecer su moral y espíritu de lucha establecieron un código de ética con preceptos como tener obediencia a los padres, mostrar nobleza con los amigos, no abandonar nunca la batalla y no cometer crímenes injustos (González y Pedroso, 2016).

A fines de lo que fue la segunda guerra mundial Japón dio fin a la ocupación de Corea por lo que miles de coreanos optan por regresar a su nación con gran patriotismo y orgullo nacional y como una medida para restaurar y fortalecer sus antiguas tradiciones comenzaron a desarrollar torneos de artes marciales unificando los diferentes estilos de lucha para dar lugar al Taekwon Do que hoy conocemos. En

donde los luchadores van obteniendo los grados de GUP cuando portan diferentes cinturones de color y el grado de DAN cuando obtienen el cinturón de color negro. Los aprendices en un inicio tienen el grado de 10°GUP para luego en base a sus luchas y victorias ir ascendiendo de grado hasta llegar al grado de 1° GUP y pasar luego al grado de 1°DAN hasta llegar a alcanzar el máximo grado que es el 9°DAN “SASON NIM” que significa gran maestro (González y Pedroso, 2016).

Tiro

El tiro está considerado como una actividad deportiva que es mayormente practicada por militares que incursionan en la competencia debido a su amplia experiencia en el manejo de las armas logrando muchos triunfos que les llena de satisfacción personal e institucional constituyéndose parte del orgullo nacional en lo que es este deporte. El tiro se realiza mediante un arma que tiene características deportivas buscando dar con un blanco que está subdividido en varias zonas de 10 a 1. Las armas que se utilizan pueden ser cortas o largas. Con lo que respecta al uso de armas largas se cuenta con modalidades como la escopeta, calibre 22 match, carabina de aire comprimido y tiro en movimiento con arma neumática y en lo que respecta a armas cortas las modalidades deportivas son la calibre 22, la pistola sport, la pistola libre, la pistola de velocidad y la pistola neumática de 10 mts. (Gutiérrez, 2016).

Es importante señalar además que esta actividad deportiva exige que los deportistas tengan gran resistencia muscular en los brazos y el tronco, así como fuerza muscular en las piernas, velocidad, capacidad de decisión y de reacción, así como la capacidad para mantenerse en equilibrio y de manera estática (Gutiérrez, 2016).

Fútbol

Es considerado como el deporte rey, sus inicios se remontan hacia el siglo III antes de Cristo cuando en las culturas egipcia y china se inventó la pelota y se comenzó a desarrollar el juego. Posteriormente en lo que concierne a la edad media fue practicado por los griegos y luego por los romanos quienes mediante sus conquistas llevaron este deporte a las islas británicas donde en el siglo XIX logra convertirse en un deporte nacional inglés. A partir de ello en mayo de 1904 tiene lugar la fundación de la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) cobrando con este hecho la

difusión del fútbol a nivel mundial y la inclusión de este deporte en los juegos olímpicos de Colombes en 1924 y luego en 1928 en Amsterdam donde destacó la participación de Uruguay ganando las medallas de oro. A raíz de estos hechos Uruguay va a organizar y ser sede la primera copa del mundo en 1930 resultando ganador al vencer a Argentina por 4 a 2 en el encuentro final, luego va a repetir la victoria alzándose ganador de la copa del mundo de 1950 al ganar Brasil en el Maracanã en un encuentro inolvidable. El fútbol a cobrado tanta importancia que como regla cada país cuenta con un equipo que los representa en las competencias internacionales de este deporte. Dentro de sus reglas el fútbol es practicado por dos equipos de 11 jugadores cada uno, utilizándose para el juego una pelota y un juez que dirige el encuentro en base al reglamento. La cancha en la cual se desarrolla el encuentro es una superficie plana por lo general de 119m de largo por 91m. de ancho, con dos porterías que miden 7,32m x 2,44m, jugándose en dos tiempos de 45 minutos cada uno (Díaz, 2018).

El fútbol se ha convertido hoy en día en la disciplina deportiva más importante debido a la gran atención que concita en el público de todos los países del mundo convirtiéndose en un deporte que promueve un gran espectáculo y un gran comercio. El fútbol se maneja en base a dinero los clubes y las federaciones de fútbol de todos los países del mundo que se encuentran asociados a la FIFA invierten en este deporte buscando obtener ganancias para lo cual además buscan conformar equipos que brinden satisfacción a los hinchas y los espectadores que cada vez son más exigentes con los equipos a quienes apoyan. En el Perú el fútbol históricamente ha pasado por diferentes etapas de competencia entre los años 1928 a 1940 se desarrolló un torneo que convocó a equipos aficionados, luego entre los años de 1941 a 1950 el fútbol adquirió más importancia con torneos semiprofesionales con equipos de Lima y Callao, posteriormente entre los años 1951 a 1965 el fútbol entra en la fase profesional donde se promueve torneos previa selección con más competencia para luego en 1966 dar lugar al primer torneo descentralizado con diferentes equipos de las diferentes regiones del Perú representando este hecho la descentralización del fútbol logrando tener alcance nacional y profesionalismo lo cual se mantiene hasta la fecha (Díaz, 2018).

Basquetbol

Constituye un deporte de naturaleza colectiva que se realiza mediante la participación de dos equipos de cinco integrantes cada uno. Los deportistas deben tener óptimas cualidades físicas como la resistencia, la fuerza, el equilibrio, la velocidad y el equilibrio (International Basketball Federation, 2017).

Voleibol

El voleibol es uno de los deportes más conocidos y practicados su invención se dio en el año de 1895 gracias a Morgan William G. quien presidía como director deportivo la “Asociación Cristiana de Jóvenes de Holyoke” del estado de Massachusetts. En sus comienzos este deporte recibió el nombre de “mantenerte” para posteriormente adoptar el nombre de voleibol o vóley haciéndose popular con este nombre en inglés primero en los Estados Unidos, luego en toda América y en el resto del mundo. Un hecho importante es que en 1947 se crea la Federación Internacional de Voleibol para dar lugar en 1949 al primer campeonato mundial, posteriormente en 1955 se incluye este deporte en los Juegos Panamericanos y finalmente en 1964 llega a formar parte de los Juegos Olímpicos. Para el desarrollo del juego se cuenta con dos equipos conformados por seis jugadores, un árbitro que es responsable de que se cumpla el reglamento. Gana el equipo que obtenga la victoria en tres sets de los cinco que se pueden jugar (Cortina, 2007).

Triatlón

El triatlón se constituye en una disciplina deportiva múltiple compuesta por tres deportes como el ciclismo, la natación y la carrera a pie. La regla es que se debe nadar una distancia de 1500m, luego desarrollar un ciclismo de 40km de recorrido y terminar con una carrera de 10km a pie. Lo fundamental para cumplir con estas pruebas es que el deportista esté debidamente entrenado y llegar en óptimas condiciones físicas a la competencia (Del Corral, 2016).

Frontón

El frontón es un deporte que ha cobrado importancia en nuestro país, la llegada de este deporte se dio cuando los españoles colonizaron nuestras tierras empezando a desarrollarse su práctica en las diferentes ciudades principalmente en las

diferentes reparticiones y unidades del ejército, es así como el frontón fue adquiriendo particularidades propias en nuestro territorio y una especie de culto. Algunos datos importantes de este deporte es que posee diferentes denominaciones siendo la Federación Internacional de la Pelota la responsable de organizar los campeonatos mundiales, fue en las olimpiadas de Barcelona que el mundo tuvo acceso a contemplar las diferentes modalidades de este deporte siendo en este evento un deporte de exhibición. En el ejército y en las diferentes fuerzas armadas al frontón también se le conoce como Paleta o Frontón o Pelota esta última denominación es debido a que en sus orígenes se jugó con una pelota a mano debido a la falta del instrumento llamado paleta. Una particularidad es que el este deporte se puede realizar en un frontón cerrado o al aire libre como se da en la mayoría de unidades (Federación Deportiva peruana de Paleta Frontón, 2018).

El frontón es un deporte que se practica de manera individual o en parejas, los deportistas reciben el nombre de pelotaris quienes, en su deseo de ganar desarrollar sus cualidades físicas, su espíritu de lucha y su deseo de superación. En el Perú hay una gran cantidad admirable de deportistas amantes de este deporte sobre todo en el ejército donde los pelotaris incluyen este deporte como parte de su entrenamiento contando cada uno con su paleta y pelota. Lo importante de este deporte es que contribuye a que el deportista desarrolle tanto sus cualidades físicas como morales y si se trata de un militar bien por porque este deporte le otorga entrenamiento y competencias deportivas. En el Perú cabe destacar que ha habido una gran cantidad de campeones que en su mayoría han pertenecido a las fuerzas armadas o al ejército como el profesor de educación física teniente de primera José Carli gran promotor del frontón y juez en las diferentes competencias mundiales y olímpicas (Federación Deportiva peruana de Paleta Frontón, 2018).

Ciclismo

El ciclismo es un deporte que tiene su origen en las antiguas y grandes civilizaciones como China, India y Egipto en la cual aparecen las primeras creaciones del vehículo llamado bicicleta. Se puede mencionar como antecesor de la bicicleta al celeférico que era un aparato caracterizado por tener dos ruedas hechas de madera y unidas por un palo o una barra de 1 metro de largo y que se movía producto del impulso realizado por los pies, atribuyéndose su creación al francés De Sivrac y su presentación

en 1790 en la corte de Versalles. Posteriormente en 1817 en Alemania va a aparecer la bicicleta moderna que va a dar lugar a este deporte la cual fue llamada “máquina de correr” y “caballo de diversión”. Luego en 1839 Kirkpatrick Macmillan un herrero escocés desarrolló la bicicleta a pedales llamada velocípedo y en 1886 se elaboró una bicicleta llamada Tandem para dos personas, realizándose la primera carrera en bicicleta en Italia en 1870 con un recorrido de 33kms. Actualmente existen en el mundo aproximadamente más de 800 millones de bicicletas una cifra que es el doble de la cantidad de automóviles que hay en el mundo. Cabe destacar que desde que aparece la bicicleta se ha utilizado como medio de locomoción y como medio para ejercitarse y competir (Unión Cycliste Internationale, 2018).

Es importante conocer que el primer campeonato mundial de ciclismo se dio en 1883 en Gran Bretaña y a principios del siglo XIX se desarrollaron importantes carreras de ruta realizadas en 1951 como el tour de Francia, el giro de Italia, la primera vuelta de ciclismo sudamericano en Colombia (Unión Cycliste Internationale, 2018).

4.3. Situación actual del deporte

En la sociedad globalizada los deportes ejercen una influencia significativa debido a sus implicancias tanto educativas, como económicas y comerciales, todo hecho deportivo implica procesos de socialización, en donde los avances tecnológicos y los medios de comunicación y de transporte ejercen un papel fundamental. En este contexto el deporte que más tiene adeptos es el fútbol que se ha convertido en un negocio rentable que mueve grandes capitales.

En nuestro país debido a las limitaciones económicas a nivel de recursos y de inversión en los deportes y de la falta de un fortalecimiento de la cultura y educación física se produce un limitado desarrollo de los talentos y son muy pocos los deportistas que logran sobresalir en las competencias internacionales. A esto se suma que el Perú al organizar pocos eventos deportivos y al no apoyar el desarrollo y práctica de los diferentes deportes pierde la oportunidad de obtener los ingentes beneficios económicos que el deporte proporciona a otras naciones. Por las autoridades y las instituciones responsables del deporte en nuestro país deben realizar un diagnóstico de la realidad problemática y formular e implementar un plan que posibilite la mejora. Además, cabe resaltar que debido a crisis de la salud pública donde según Endes

(2015) el 35.2% de las personas que son mayores de 15 años sufren de obesidad y sobrepeso de los cuales además el 58.2% son mujeres y el 61,6% son de la costa se hace totalmente necesario reforzar la práctica de ejercicio diario y de un deporte que contribuya a recobrar y conservar la salud. A esto se suma además la problemática educativa en lo concerniente al desarrollo del área de educación física en los colegios públicos, dado a que no se cuenta con las horas necesarias y la metodología adecuada para realizar un aprendizaje significativo que permita fortalecer las competencias físicas de los estudiantes y lograr formar futuros deportistas profesionales que puedan competir y ganar en los eventos deportivos nacionales e internacionales. Esto también se manifiesta en las universidades donde el desarrollo de la educación física se da de manera incipiente debido a que mayormente no hay una infraestructura adecuada y es más la universidad da más importancia al desarrollo de la parte intelectual de los estudiantes lo cual debe cambiar si el ideal es que los estudiantes reciban una formación integral (Ruiz, 2012).

Es fundamental comprender que la práctica deportiva y el ejercicio físico está íntimamente ligado al proceso de la evolución del ser humano. Durante mucho tiempo el hombre se encontró en estado nómada realizando grandes caminatas para encontrar alimentos, manteniendo así las condiciones físicas adecuadas que le permitía sobrevivir. El consumo de energía que exigía estas caminatas era repuesto mediante la alimentación. Posteriormente cuando el hombre se volvió sedentario con el descubrimiento de la agricultura su estilo de vida cambió radicalmente hasta la actualidad en donde en una sociedad consumista el hombre se olvida muchas veces del ejercicio diario (Fabián, 2018).

La vida que llevaba el ser humano hace un siglo permitía tener en mejor estado su salud y su equilibrio físico y mental. Esta realidad va a comenzar a cambiar primero en los países desarrollados y luego en las naciones subdesarrolladas como la nuestra en donde a causa de una vida sedentaria, llena de tensión y de estrés la gente va a comenzar a enfermar con más frecuencia. En este sentido aumentan las enfermedades degenerativas originadas por un inadecuado estilo de vida como hemos señalado. Estos estilos de vida van a depender de las condiciones de vida tanto sociales, como económicas que alteran el funcionamiento del cuerpo y la mente del ser humano. Además, estos estilos de vida se van a fundamentar en malos hábitos principalmente

consumistas. Frente a esta problemática que cada día más se agrava es necesario implementar un programa educativo que promueva desde la niñez la práctica diaria del ejercicio y mediante los medios de comunicación e instituciones del estado campañas para fortalecer en la población la valoración y el cuidado de la salud. Si desde niños se desarrolla de manera permanente actividades físicas y se hace de ellos un hábito de vida se va a fortalecer el sistema inmunológico, así como se va a tener músculos desarrollados y huesos fuertes dando como resultado jóvenes y adultos que van a gozar de salud (Fabian, 2018).

Según García (2013) la eficacia y los resultados de la actividad física en la calidad de vida va a estar determinado por el tiempo e intensidad con lo que se desarrolla el ejercicio o se practica un deporte. Entre los ejercicios que van a contribuir con la salud destacan los ejercicios cardiovasculares que científicamente se ha comprobado que fortalecen los pulmones y el corazón si se realizan todos los días por un tiempo de entre 30 a 45 minutos los cuales son necesarios para quemar la grasa que se acumula en el cuerpo y en consecuencia reducir el colesterol de la sangre. Destaca también los ejercicios que fortalecen el aparato locomotor permitiendo que los huesos crezcan en los niños y adolescentes y en los adultos que los huesos no se descalcifiquen. Y también son muy importantes los ejercicios de coordinación sobre todo en los adultos y ancianos ya que les va a permitir mejorar el control de su cuerpo y sus movimientos. A nivel de la psiquis el ejercicio es fundamental para liberar las tensiones y el estrés, así como mejorar el estado de ánimo y la autoestima ya que el ejercicio da fortaleza a quien lo practica.

4.4. Sistema de coordinación, control y evaluación de la educación física

Desde que se implementó el sistema de evaluación de la educación física en 1979 hasta el día de hoy mediante la aplicación de instrumentos como el test de Cooper que mide la actitud física de la persona poco se ha mejorado en función a al nivel óptimo que se debe alcanzar en la población. Hoy en día el test de Cooper ha sufrido variaciones a raíz de las experiencias que se han dado en la implementación de la educación física principalmente en Brasil tornándose cada vez más exigente lo que genera la necesidad de realizar un trabajo más organizado y eficiente para lograr las actitudes físicas necesarias que promueve el test (Hernández, 2019).

Para Villalobos (2004) en las empresas en instituciones del estado en su mayoría no existe la aplicación de los instrumentos necesarios para medir las condiciones físicas de los trabajadores lo cual debe corregirse ya que es necesario promover la práctica de ejercicio y de actividades deportivas que lleven a los trabajadores a conservar su salud permitiendo la mejora de la productividad y la eficiencia en las instituciones o empresas. Queda claro que urge tener una calificación objetiva de los trabajadores sobre sus condiciones físicas para lo cual cada empresa o institución del estado debe crear y validar sus instrumentos. Para realizar una evaluación objetiva del rendimiento físico de los estudiantes en las instituciones educativas se debe promover entre los docentes del área de educación física un trabajo colegiado y de coordinación logrando elaborar los instrumentos más pertinentes que garanticen un adecuado control y evaluación para la toma de decisiones en un marco de mejora continua.

4.5. Controles médicos, hábitos de higiene y alimentación

De acuerdo a lo que manifiesta las directivas de instrucción y entrenamiento, así como el reglamento de la Educación Física es de gran importancia para todo deportista pasar cada cierto tiempo sus controles médicos obligatorios de acuerdo a su edad (Platonov, 2005).

La importancia de la higiene diaria es fundamental e influye de manera directa en la aptitud física de todo deportista. Por lo que los profesores de educación física y entrenadores deben promover el desarrollo de hábitos de higiene en sus alumnos para garantizar sus buenas condiciones físicas y salud (Navarro, 2000).

Otro aspecto fundamental según González (2005) es que el deportista debe tener una adecuada alimentación de ello va a depender que pueda responder a las exigencias de las diferentes disciplinas deportivas que en su desarrollo exigen que el deportista tenga la energía necesaria para lo cual debe consumir los nutrientes que su organismo requiere.

La alimentación adecuada debe responder a las exigencias en calidad como en cantidad de ello va a depender la condición física, el rendimiento y el éxito de un deportista. La alimentación inadecuada debilita al deportista el cual no va a poder

responder a las exigencias deportivas debido a que su organismo no va a tener las calorías y energía que necesita para superar las exigentes pruebas.

CONCLUSIONES

PRIMERO: La educación física es una disciplina didáctica que a través de un conjunto planificado de movimientos y de otras formas de actividad física, busca el desarrollo multilateral e integral de la persona. El deporte como elemento educativo, por otro lado, es una actividad reglada, de carácter competitivo, que puede o no favorecer la situación física de quien lo practica, y cuya finalidad es obtener resultados a diferentes niveles.

SEGUNDO: La educación física tiene la ventaja de operar en diferentes niveles. Cualquiera de los cursos que se imparten en el colegio mejoran en un aspecto de la formación, pero la Educación Física busca el desarrollo físico, psíquico y social del individuo y, en consecuencia, prepara a las personas para cualquier tarea posterior que realicen: “La actividad física, está demostrado en investigaciones científicas, mejora el funcionamiento del cerebro, aumenta la conectividad neuronal, hace que se despidan una serie de hormonas que estimulan la reunión, y todo eso trae como consecuencia un mejor y más rápido aprendizaje.

TERCERO: La importancia del deporte como elemento educativo es fundamental en el área de educación física y el deporte en nuestra vida diaria es conocida por todos, practicar de manera frecuente algún deporte nos mantiene en buen estado físico y mental; además, es una de las mejores formas de reducir el riesgo de cardiopatías y enfermedades cardiovasculares.

RECOMENDACIONES

A partir de lo desarrollado en la presente investigación se recomienda lo siguiente:

PRIMERA, realizar investigaciones que aborden la importancia de la práctica del deporte en el área de educación física para promover la práctica de valores como el respeto, la disciplina, la solidaridad y la competitividad en los estudiantes.

SEGUNDA, los directivos y directores deben promover en las instituciones educativas la práctica del deporte como un medio para desarrollar en los estudiantes hábitos saludables, actitudes positivas, habilidades motrices y capacidades perceptivas en los estudiantes.

TERCERA, el ministerio de educación mediante el portal Perú Educa debe desarrollar cursos de capacitación y actualización para los docentes abordando temas como el desarrollo de estrategias didácticas para la enseñanza del deporte en sus componentes: lúdico, competitivo, normativo y simbólico.

REFERENCIAS CITADAS

- Alejandro, L (2012). *Manual de entrenamiento deportivo* (1era edición). Editorial Paidotribo.
- Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo – AIFA (2016). Reglamento de Competición. www.iaaf.org/download/download?filename=e13da04e-f783-4037-85bb36790084bcfc.pdf
- Cañadas, M (2010). *Importancia de la planificación en el entrenamiento deportivo: análisis del proceso de entrenamiento en minibasket*. Editorial Universidad de Huelva. <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/4965>
- Carter, B. (2017). *El deporte escolar como herramienta para la integración socioeducativa en contextos con diversidad cultural: un estudio multicaso en Chile y España* (tesis de doctorado). Universidad de Valladolid, España. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/35350/Tesis1510-190409.pdf;jsessionid=D1CEE2B5F5CB1316E9C13F9C893A7666?sequence=1> }
- Casado, J. (2009). *Deporte de orientación. Manual técnico*. <http://www.criptanavertical.com/ORIENTACION/I%20CARRERA%20ORIENTACION%20SAN%20GREGORIO/Manual%20Orientacion.pdf>
- Castejón, F. (2003). *Iniciación deportiva. La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte*. Editorial Wanceulen.
- Condori, J. (2017). *Actitudes hacia la educación física de los estudiantes de la institución educativa secundaria glorioso San Carlos de la ciudad de Puno – 2016* (tesis de licenciatura). Universidad Nacional del Altiplano, Puno. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3981/Condori_Chino_Jes%C3%BAs_Manuel.pdf?sequence=1
- Corrales, A. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física. *Revista digital de educación física*, (4), 23-36.

- Cortina, C. (2007). *Voleibol. Fundamentos técnicos*.
<https://deportivasfesaragoza.files.wordpress.com/2008/11/voleibol-fundamentos-tecnicos.pdf>
- Corvetto, G. (2018). Evolución histórica de la educación física en el currículo escolar peruano un análisis sobre los enfoques y el quehacer pedagógico en el área. *Revista Curitiva*, 9 (2), 134-153.
- Del Corral, V. (2016). *Triatlón para Dummies*.
https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/32/31538_Triatlón_para_dummies.pdf
- Díaz, J. (2018). *Fútbol profundización en formación en deportes*.
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10594/Mo%CC%81dulo%20Fu%CC%81tbol.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fabián A (2018). *Historia de los deportes. Como organizar un juego escolar*.
<http://aprendizdigitevidencia2.blogspot.com/2015/05/historia-de-los-deportes.html>
- Federación Deportiva peruana de Paleta Frontón (2018). *Reglamento Oficial de Juego de Paleta Frontón (Quiénes Somos / Reglamento)*. <https://waltervillavicencio.com/wp-content/uploads/2018/06/PALETA-FRONTON.pdf>
- Federation of International Polo (2018). *Polo*. <https://waltervillavicencio.com/wp-content/uploads/2018/06/POLO.pdf>
- García, D. (2012). *Bases científico-metodológicas del entrenamiento deportivo*. Editorial Académica Española.
- García, F. (2013). *La psicología del deporte en el ámbito del deporte infantil*.
<http://psicologiadeldeporte.space/348-2/>
- Giménez, F.J. (2003). *El Deporte en el marco de la Educación física*. Editorial Wanceulen.

- González, A y Pedroso, C. (2016). *Teoría y metodología del entrenamiento del Taekwondo*.
<http://edacunob.ult.edu.cu/bitstream/123456789/24/1/Teor%C3%ADa%20y%20Metodolog%C3%ADa%20del%20Entrenamiento%20del%20Taekwondo.pdf>
- González, (2005). *Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo*. Editorial Universitario.
- Gutiérrez, J. (2016). *Manual de introducción al deporte del tiro*.
<http://www.fevetiro.com.ve/wp-content/uploads/2016/07/Manual-de-Introducci%C3%B3n-al-tiro-deportivo.pdf>
- Hernández, J (2019). *Didáctica de la Educación Física: reflexiones en torno a su objeto de estudio*. <http://www.efdeportes.com/efd42/didacef.htm>
- Instituto Peruano del Deporte (2018). *Programa Presupuestal para el Instituto Peruano de Deporte 2019 – 0101 “Incremento de la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas en la población peruana”*. <http://www.ipd.gob.pe/images/PP2018.pdf>
- International Basketball Federation (2017). *Official Basketball Rules*.
www.fiba.basketball/es/documents
- International Fencing Federation – FIE (2017). *Handbook of Regulations*.
<http://static.fie.org/uploads/18/92264-cahier%20des%20charges%20chz%20-%20ANG%20-%20NEW.pdf>
- Izzedin, F. (2013). *Judo. Manual técnico de enseñanza para entrenadores*.
https://visoconstrucciones.com/olimpiada/archivos_cargados/Documentos%202014/RESULTADOS/Manual%20tecnico%20-%20Judo.pdf
- Kaufman, R. (2013). *Planificación de los sistemas educativos*. Editorial Trillas.
- Lima, J. y Luna, V. (2018). *Implementación de talleres deportivos como estrategia para reforzar la práctica de valores en los estudiantes del 1° y 2° grado de secundaria de la institución educativa coronel Casimiro Peralta de Alca, la Unión Arequipa, 2018* (tesis de segunda especialidad). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7990/EDSlilljg3.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

- Ministerio de Educación (2016). *Programa curricular de educación secundaria*. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>
- Monzonís, N. (2015). *La educación física como elemento de mejora de la competencia social y ciudadana* (tesis de doctoral). Universidad de Barcelona, España. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/370837/NMM_1de2.pdf?sequence=1
- Navarro, F. (2000). *Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva*. Editorial San Marcos.
- Platonov, V. (2005). El entrenamiento deportivo, teoría y metodología. *Revista Paidotribo*, 5, (1), 87-93.
- Ponce, L. (2018). *Programa de intervención de educación física para mejorar la salud integral en los estudiantes de nivel secundario de la institución educativa “Sebastián Barranca”, Camaná – Arequipa 2016* (tesis de doctorado). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5843/EDDpovale.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Real Federación Hípica Española (2021). *Reglamento de Raid*. <https://www.rfhe.com/wp-content/uploads/2012/09/Reglamento-de-Raid-2021.pdf>
- Ruiz, J. (2012). *Nuevas perspectivas para una orientación educativa del deporte*. Editorial CCS.
- Sánchez, A. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Revista Hallazgos*, 9, (18), 189-205. <http://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
- The Japan Karate Association (2017). *Manual técnico de instructor*. <https://www.jka.or.jp/wp/wp-content/uploads/2017/04/MANUAL-TECNICO-DE-INSTRUCTOR.pdf>
- Union Cycliste Internationale – UCI (2017). *Ciclismo*. <https://waltervillavicencio.com/wp-content/uploads/2018/06/CICLISMO.pdf>

Velázquez, R. (2001). El deporte moderno. Consideraciones acerca de su génesis y de la evolución de su significado y funciones sociales. Lecturas: educación física y deportes. *Revista digital* 7, (36). <http://www.efdeportes.com/efd36/deporte.htm>

Villalobos, H. (2004). *Educación Física*. Editorial. Abedul.