

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**La educación física y el aprendizaje en los niños de 6 años de edad de la
IE 5052 “Virgen de la Merced” en Ventanilla.**

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física

Autor:

Robert Alexander Pajuelo Alburqueque

Trujillo– Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La educación física y el aprendizaje en los niños de 6 años de edad de la IE 5052 “Virgen de la Merced” en Ventanilla.

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)

Trujillo – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La educación física y el aprendizaje en los niños de 6 años de edad de la IE 5052 “Virgen de la Merced” en Ventanilla.

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

Robert Alexander Pajuelo Alburqueque (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor)

Trujillo – Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Trujillo, a los veintinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el Colegio San José N°81608, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, 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: *La educación física y el aprendizaje en los niños de 6 años de edad de la IE 5052 "Virgen de la Merced" en Ventanilla*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a). **PAJUELO ALBURQUEQUE ROBERT ALEXANDER.**

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

Por tanto, **PAJUELO ALBURQUEQUE ROBERT ALEXANDER.**, 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

La educación física y el aprendizaje en los niños de 6 años de edad de la IE 5052 "Virgen de la Merced" en Ventanilla

INFORME DE ORIGINALIDAD

27 %	26 %	3 %	15 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	mipge.com Fuente de Internet	3 %
2	revistalabs.click Fuente de Internet	2 %
3	www.ncbi.nlm.nih.gov Fuente de Internet	2 %
4	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	2 %
5	repositorio.uniautonoma.edu.co Fuente de Internet	2 %
6	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	2 %
7	vdocumento.com Fuente de Internet	1 %
8	Submitted to Universidad Dr. José Matías Delgado Trabajo del estudiante	1 %



9	luismartinreyesgarcia.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
10	tusrespuestas.net Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Universidad San Francisco de Quito Trabajo del estudiante	1 %
14	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1 %
15	es.scribd.com Fuente de Internet	1 %
16	zoneinworkshops.com Fuente de Internet	1 %
17	physiobasics.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
18	revistas.udc.es Fuente de Internet	< 1 %
19	core.ac.uk Fuente de Internet	< 1 %

20	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	< 1 %
21	repositorio.umch.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
22	s5787a942a2812b6f.jimcontent.com Fuente de Internet	< 1 %
23	www.grupoaulamedica.com Fuente de Internet	< 1 %
24	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
25	www.sampson.k12.nc.us Fuente de Internet	< 1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Albergueque Silve
(Aaescr)

DEDICATORIA

A mi familia por su apoyo incondicional en el trayecto de mi desarrollo profesional.

ÍNDICE

Dedicatoria	viii
Resumen	x
Abstract	xi
INTRODUCCION	12
CAPITULO I:	17
ANTECEDENTES DE ESTUDIO	17
1.1. Antecedentes internacionales	17
1.2. Antecedentes nacionales	17
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. El aprendizaje	18
2.2. Aptitud Física y actividad física y su Relación con el Desempeño Académico	21
2.3. La aptitud física como un resultado de aprendizaje de la educación física	23
2.4. Ejercicio físico y rendimiento académico	26
2.5. Ejercicios individuales de actividad física	27
2.6. El cerebro en desarrollo, la actividad física y la salud cerebral	28
2.7. Beneficios de la educación física	28
CONCLUSIONES	30
RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS CITADAS	32

RESUMEN

Desde una perspectiva auténtica y práctica a una mecánica, los niños físicamente activos y aeróbicamente aptos superan constantemente a sus compañeros inactivos y no aptos académicamente tanto a corto como a largo plazo. El tiempo dedicado a la actividad física está relacionado no solo con un cuerpo más sano sino también con el desarrollo cognitivo enriquecido y la salud cerebral de por vida. En conjunto, los hallazgos en el cuerpo de la literatura en esta área sugieren que los aumentos en el estado físico aeróbico, derivados de la actividad física, están relacionados con mejoras en la integridad de la estructura y función del cerebro que subyacen en el rendimiento académico. Las relaciones más fuertes se han encontrado entre la aptitud aeróbica y el rendimiento en matemáticas, lectura e inglés. Para los niños en un entorno escolar, La participación regular en la actividad física es particularmente beneficiosa con respecto a las tareas que requieren memoria de trabajo y resolución de problemas.

Palabras claves: actividad física, desarrollo cognitivo, salud cerebral.

ABSTRACT.

From an authentic and practical to a mechanical perspective, physically active and aerobically fit children consistently outperform their inactive and academically unfit peers in both the short and long term. Time spent physically active is linked not only to a healthier body but also to enriched cognitive development and lifelong brain health. Taken together, findings in the body of literature in this area suggest that increases in aerobic fitness, derived from physical activity, are related to improvements in the integrity of brain structure and function that underlie academic performance. The strongest relationships have been found between aerobic fitness and performance in mathematics, reading, and English. For children in a school setting, regular participation in physical activity is particularly beneficial with respect to tasks requiring working memory and problem solving.

Keywords: physical activity, cognitive development, brain health

INTRODUCCION

Según el Programa Curricular Nacional para la educación Básica Regular en el Perú (MINEDU, 2016). Los niños y niñas desde que nacen exploran de manera natural todo lo que le rodea y se presenta a su alrededor. Por medio de la exploración ellos actúan sobre los objetos estableciendo relaciones que les permite organizar su propio aprendizaje.

Parte del problema parece ser que la educación física a menudo se ve como una oportunidad para que los alumnos se mantengan activos y se diviertan. O en algunos casos, como una forma de aliviar el estrés y servir como un descanso del aprendizaje tradicional.

La Educación Física tradicional consideraba exclusivamente aspectos mecánicos y biológicos del cuerpo humano. Para ella, el rendimiento físico era el principal objeto de evaluación. Hoy se toma en cuenta aspectos cualitativos de la motricidad como la expresión corporal, la interacción, el desarrollo de la autoestima, la identidad, la imagen corporal, la salud, etc.

De esta forma es que el Currículo Nacional de la Educación Básica, a través del área de Educación Física, busca que, para el cuidado su cuerpo y para la interacción respetuosa en la práctica de distintas actividades físicas, cotidianas o deportivas.

Claramente, la educación física en el nivel primaria representa un aporte valioso para el bienestar general de los alumnos y existe una base de evidencia creciente que sugiere que la actividad física tiene el potencial de apoyar el aprendizaje de manera más amplia. Pero el papel de la educación física no es simplemente apoyar y apoyar el aprendizaje de los alumnos en otras materias. En su lugar, debe proporcionar experiencias de aprendizaje significativas dentro del tema en sí.

Lo que aparentemente carece la educación física en comparación con todas las demás materias es una plataforma en la que el aprendizaje de los alumnos se puede

comunicar y evidenciar con claridad y rigor. Y mientras que la educación física a menudo es marginada para dar paso a materias más valiosas o académicas, parece que el valor intelectual y académico de la educación física en sí se pasa por alto en gran medida.

La educación física, el deporte y la cultura física ofrecen una plataforma única para explorar una multitud de oportunidades de aprendizaje integral. Por ejemplo, las controversias éticas o morales en el deporte pueden brindar a los docentes diversos estímulos educativos para el debate, el razonamiento y el pensamiento crítico.

El aprendizaje se estructura progresivamente desde los primeros años de vida, gradualmente y en forma sistemática. Los niños tienen que hacer exploraciones de su entorno más cercano, percatándose de sus elementos conformantes, es con aquellos elementos que establece contacto en diversas actividades de carácter objetivo y concreto, situaciones que le permite participar en experiencias lúdicas y de elaboración de gráfica que le van permitiendo el desarrollo de su aprendizaje.

El concepto "psicomotricidad" contiene el término "psico", que es referido a todo lo que concierne a la actividad psicológica, teniendo en cuenta los niveles cognitivo y afectivo, y el término "motricidad", que enmarca a la actividad motora. Por lo tanto, la actividad psicomotora se puede definir como la facultad que permite, facilita y mejora el desarrollo físico, psicológico y social en los niños a través del movimiento (Berruezo, 2000)

El concepto incluye una noción evolutiva mediante la cual existe una interacción entre las funciones neuromotoras (desarrollo motor) y psicológicas (desarrollo cognitivo y afectivo) que tienen lugar durante un proceso único y unidireccional en el que el cuerpo del niño es el elemento principal en contacto con el medio ambiente. La educación psicomotora tiene como objetivo la maduración psicológica en los niños.

Según (Valentín, 2016) La Educación Física desarrolla la competencia y la confianza de los estudiantes para participar en una variedad de actividades físicas que se

convierten en una parte central de sus vidas, tanto dentro como fuera de la escuela.

Un plan de estudios de educación física de alta calidad permite a todos los estudiantes disfrutar y tener éxito en muchos tipos de actividad física. Desarrollan una amplia gama de habilidades y la capacidad de usar tácticas, estrategias e ideas compositivas para desempeñarse con éxito. Cuando están actuando, piensan en lo que están haciendo, analizan la situación y toman decisiones. También reflexionan sobre su propio desempeño y el de los demás y encuentran maneras de mejorarlos. Como resultado, desarrollan la confianza para participar en diferentes actividades físicas y aprender sobre el valor de estilos de vida activos y saludables.

Descubrir lo que les gusta hacer, cuáles son sus aptitudes en la escuela y cómo y dónde participar en la actividad física les ayuda a tomar decisiones informadas sobre la actividad física de por vida.

La educación física además de ello ayuda a los estudiantes a desarrollarse personal y socialmente. trabajando, en grupos y en equipos, desarrollando conceptos de equidad y de responsabilidad personal y social. Asumen diferentes roles y responsabilidades, incluyendo liderazgo, entrenamiento y oficiar. Toda esta gama de experiencias que ofrece la educación física, les permite aprender cómo ser eficaces en situaciones competitivas, creativas y desafiantes. (Alvareda, 2016)

Dado que el cerebro es responsable tanto de los procesos mentales como de las acciones físicas del cuerpo humano, la salud cerebral es importante a lo largo de la vida. En los niños, la salud del cerebro se puede medir en términos de desarrollo exitoso de atención, comportamiento en la tarea, memoria y rendimiento académico en un entorno educativo.

Esta monografía revisa los hallazgos de investigaciones recientes sobre la contribución del compromiso con la actividad física y el logro de un nivel de aptitud física

que mejora la salud para la salud cognitiva y cerebral en los niños.

¿Cuál es la importancia de la educación física en el aprendizaje de los niños de 6 años de edad de la IE 5052 “VIRGEN DE LA MERCED” en Ventanilla

¿Cuál es la importancia en el desarrollo de la atención y concentración de los niños de 6 años de edad de la IE 5052 “VIRGEN DE LA MERCED” en Ventanilla?

¿Cuáles son las características del desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes de 6 años de edad de la IE 5052 “VIRGEN DE LA MERCED” en Ventanilla?

Objetivo general

Determinar la importancia de la educación física en el aprendizaje de los niños de 6 años de edad de la IE 5052 “VIRGEN DE LA MERCED” en Ventanilla.

Objetivos específicos

Determinar la importancia en el desarrollo de la atención y concentración de los niños de 6 años de edad de la IE 5052 “VIRGEN DE LA MERCED” en Ventanilla

Identificar las características del desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes de 6 años de edad de la IE 5052 “VIRGEN DE LA MERCED” en Ventanilla.

La investigación presentada se realiza por la necesidad de brindar la verdadera importancia al área de educación física, ya que mediante ella se puede potenciar el aprendizaje ya que implica el desarrollo de capacidades cognitivas mediante la coordinación, atención, destreza y habilidades motoras que permitan al alumno experimentar con su cuerpo las diferentes nociones propuestas por el docente.

Muchas veces no se trabaja adecuadamente y se desconoce las etapas, edades y particularidades de cada estudiante en sus diversas formas de adquirir y procesar sus nuevos saberes o los procesos de aprendizajes o estadios de Piaget, es por ello que para mejorar el aprendizaje se plantea el uso movimientos corporales apropiados a la edad del niño ya que

es indispensable que los docentes mejoren la enseñanza en base al nivel de desarrollo y utilizando materiales estructurados que ayuden en los aprendizajes de los niños.

En la presente investigación se realiza debido a la problemática evidenciada, ya que los niños de 6 años muestran mayor interés en el área de educación física y se debe aprovechar para guiar al estudiante con ejercicios que refuercen las nociones aprendidas en las demás áreas. Esta investigación está enfocada en permitir a los niños que sean ellos quienes construyan sus nuevos conocimientos mediante la experimentación, manipulación de material concreto y movimiento con su propio cuerpo.

Por otro lado, la manera en cómo se aborda esta investigación servirán como referencia a docentes, estudiantes, padres y personas interesadas en potenciar el aprendizaje de los niños de 6 años de edad.

CAPITULO I

ANTECEDENTES DE ESTUDIO

1.1. Antecedentes internacionales

(Lina & Lizeth, 2015) realizaron su tesis titulada: La educación física, como medio para fortalecer la psicomotricidad en los niños de 4 años del nivel jardín en EL HOGAR EL PARAÍSO INFANTIL DEL ICBF, en la ciudad de Ibagué. Las investigadoras concluyeron que se concientizó a los directivos y docentes sobre el valor de la educación física y la psicomotricidad en el desarrollo de los niños, además de dar a conocer a los padres de familia la importancia de involucrarse en el proceso educativo de sus hijos, así mismo, se implementaron actividades psicomotrices a través de la educación física con los niños y niñas favoreciendo el desarrollo de habilidades motrices de los niños de 4 años del nivel jardín.

1.2. Antecedentes nacionales

(Aguilera, Martínez, Tobalino, & Valentin, 2014) realizaron su tesis titulada: Estudio de la coordinación motora gruesa en niños de primer grado de primaria de las Instituciones Educativas Municipales "Víctor Andrés Belaunde 1287" y "Amauta II 216-1285" del distrito de Ate-Lima año 2014. La metodología aplicada fue de tipo descriptivo, con diseño no experimental comparativo, la muestra fue de 50 niños de primer grado de primaria. Para la recogida de datos se aplicó el Bateria De Coordinación Motora Para Niños (Koorperkoordinations Test fur Kinder - KTK). Los resultados indican: que con un nivel de confianza del 95% se halló que: Existen diferencias significativas en el nivel de coordinación motora gruesa en niños de primer grado de primaria de las instituciones educativas municipales "Víctor Andrés Belaunde 1287" y "Amauta II 216-1285" del distrito de Ate-lima 2014 (siendo mayor en la I. E.M. Víctor A. Belaunde 1287 $p < 0.05$).

CAPITULO II

BASES TEÓRICAS

2.1. El aprendizaje

Según Piaget el aprendizaje es la capacidad mental para razonar la cual organiza la información que recibe del mundo externo y la internaliza a través de procesos mentales para luego poder comunicarlas. Por otro lado, para desarrollar el aprendizaje es preciso que el infante sea sometido a numerosas oportunidades para manipular y tener experiencias concretas con los objetos de su entorno, con el fin de prepararlos y conducirlos a lograr la representación mental y el acceso a la función simbólica.

Jean Piaget identifica cuatro etapas del desarrollo cognitivo que todos los niños van a progresar a través de en algún momento de sus vidas.

A. Etapa sensoriomotora

La primera etapa de desarrollo que Piaget identifica es la etapa sensoriomotora. Esto es por lo general entre el nacimiento y los dos años de edad, aunque los niños van a progresar a través de esta etapa a su propio ritmo. En este punto, los niños están aprendiendo el uso de los cinco sentidos y la necesidad de experiencias concretas de entender conceptos e ideas. También en esta etapa, los niños están limitados en su mundo y lo que son capaces de comprender. Los niños son egocéntricos y sólo pueden ver el mundo desde su propia perspectiva.

Si nos dirigimos específicamente cómo la etapa sensorio motora se aplica a las matemáticas, podemos ver cómo el aprendizaje se está desarrollando. En primer lugar, los niños comienzan a tener una comprensión de la permanencia del objeto en el que son capaces de encontrar objetos que han sido sacados de su vista. Piaget demuestra esto a través de un experimento en los que se desplaza un objeto debajo de una almohada, y los niños son capaces de encontrar correctamente el objeto, lo que demuestra que saben todavía existe el objeto a pesar de que no lo pueden ver. Los

niños también están empezando a ver cómo los números enlaza con los objetos y, por tanto, acercarse a ser capaz de contar con los dedos. Ellos entienden que un dedo coincide con el número uno y puede contar objetos concretos utilizando este concepto.

En este punto de desarrollo, los niños no entienden punto de vista, pero puede distinguirse del resto del mundo. Por ejemplo, reconocen que existe una diferencia entre ellos y sus padres.

Si tratamos de aplicar esta etapa con el concepto de correspondencia uno-a-uno, se hace evidente que esta idea está empezando a desarrollarse incluso en esta etapa inicial de aprendizaje. Uno-a-uno correspondencia es la capacidad para que coincida con los números a los objetos y los objetos a los objetos. Los niños empiezan a coincidir con un objeto a una persona o un juguete para una sola persona.

B. SEGUNDO. Etapa preoperacional

La segunda etapa del desarrollo cognitivo identificado por Jean Piaget es la etapa pre operacional, que se da entre los dos a siete años. “Durante este período, los niños son capaces de hacer los problemas de lógica de un solo paso, desarrollar el lenguaje, siguen siendo egocéntricos, y las operaciones completas”. el desarrollo de estos niños continúa, y esta etapa marca el comienzo de la solución de problemas basadas más matemáticamente como la suma y la resta.

En matemáticas, los niños en esta etapa son capaces de resolver problemas lógicos de un solo paso, pero todavía se limitan principalmente al trabajar con materiales concretos.

Los niños necesitan incorporar cualquier material que están disponibles tales como bloques, y los contadores. Debido a que todavía son egocéntricos como en la etapa anterior, los niños son “... restringido a un aspecto o dimensión de un objeto ...” Por lo tanto, ellos también están limitados en su pensamiento racional y lógico, y por lo tanto limitados en sus habilidades matemáticas. Además, ya que los niños están

restringidas a un solo pensamiento tridimensional, que serán influenciadas principalmente por la representación visual de las cosas.

Este desarrollo se hace evidente cuando consideramos la forma en que un niño es capaz de comprender la idea de correspondencia uno-a-uno. En este punto, ya que los niños están empezando a resolver problemas lógicos de un solo paso; pueden aplicar la idea de una correspondencia uno-a-uno cuando se trabaja a través del proceso de resolución de problemas utilizando manipulativos y también puede aplicar este concepto a problemas de suma y resta. Un niño en la etapa preoperacional es aún limitado al mundo concreto, el uso de manipulativos para representar problemas puede ser un problema muy útil para resolver herramienta y sin tener una comprensión de una correspondencia uno-a-uno, esta estrategia no sería muy beneficioso porque los problemas no estarían representados con precisión.

C. Tercero Etapa Operativa

La siguiente etapa de desarrollo que Piaget discute es la

Formación Etapa Operativa que generalmente reconoce un niño entre las edades de siete a once años de edad. Un niño sería capaz de pensar de manera lógica y empezar clasificando basados en varios aspectos y características en lugar de centrarse únicamente en la representación visual.

D. Etapa operaciones formales

La última etapa del desarrollo que Piaget identifica es la etapa formal de Operaciones, que los niños entran aproximadamente entre las edades de once a dieciséis años de edad y continúa durante la edad adulta. Esto marca el cambio distinto del pensamiento de un niño a un proceso de pensamiento más lógico, abstracto.

En este punto en el desarrollo cognitivo, los niños no necesitan las

experiencias concretas que se requieren para comprender matemáticas en las etapas anteriores. Forman sus propias hipótesis y determinar las posibles consecuencias que se deriva de ver las situaciones desde diferentes perspectivas. El niño también comenzará a entender los conceptos abstractos que conducen a pensamiento matemático mucho más complicado. Ya que entienden los conceptos más abstractos, matemáticamente hablando, pueden ser capaces de estimar el área bajo una curva, que no se basa en una experiencia concreta. También comienzan a pensar en el concepto de infinito y entender cómo estimar lo que una serie infinita.

2.2. Aptitud Física y actividad física y su Relación con el Desempeño Académico

Las pruebas de rendimiento académico exigidas por el estado han tenido la consecuencia involuntaria de reducir las oportunidades para que los niños sean físicamente activos durante el día escolar y más allá.

Además de un cambio general de tiempo en la escuela fuera de la educación física para permitir más tiempo en las materias académicas, a algunos niños se les retiene de las clases de educación física o del recreo para participar en experiencias de aprendizaje de recuperación o enriquecidas diseñadas para aumentar el rendimiento académico (Pellegrini y Bohn , 2005).

Sin embargo, hay poca evidencia que respalde la idea de que la mayor cantidad de tiempo asignado a la materia se traducirá en mejores calificaciones en los exámenes.

Los niños responden más rápido y con mayor precisión a una variedad de tareas cognitivas después de participar en una sesión de actividad física (Tomporowski, 2003 ; Budde et al., 2008). Se ha encontrado que un solo episodio de actividad física de intensidad moderada aumenta los concomitantes neuronales y conductuales asociados con la asignación de atención a una tarea cognitiva específica (Hillman et al., 2009; Pontifex et al., 2012).

Cuando la actividad física se usa como un descanso del tiempo de aprendizaje académico, los efectos posteriores al compromiso incluyen una mejor atención (Grieco et al., 2009 ;), mayor comportamiento en la tarea y mejoramiento

académico.

Las comparaciones entre estudiantes de 1er grado alojados en un salón de clases con mesas de espera donde el niño podía estar a su discreción y en salones con muebles tradicionales mostraron que era muy probable que los niños anteriores estuvieran de pie, por lo que gastan una cantidad significativamente mayor de energía que aquellos que estaban sentados (Benden et al., 2011).

Más importante aún, los maestros pueden ofrecer descansos de actividad física como parte de un plan de estudios complementario o simplemente como una forma de restablecer la atención de los alumnos durante una lección (Kibbe et al., 2011) y, cuando se les proporciona una capacitación mínima, pueden producir vigorosamente o vigorosamente. Gasto energético moderado en estudiantes (Stewart et al., 2004).

Además, los programas de actividad física después de la escuela han demostrado la capacidad de mejorar la resistencia cardiovascular, y se ha demostrado que este aumento en la capacidad aeróbica media las mejoras en el rendimiento académico (Fredericks et al., 2006), así como la asignación de recursos neuronales subyacentes desempeño en una tarea de memoria de trabajo (Kamijo et al., 2011).

En las últimas tres décadas, varias revisiones y metanálisis han descrito la relación entre la condición física, la actividad física y la cognición (definida en términos generales como todos los procesos mentales). La mayoría de estas revisiones se han centrado en la relación entre el rendimiento académico y la condición física, un rasgo fisiológico comúnmente definido en términos de capacidad cardiorrespiratoria. Más recientemente, las revisiones han intentado describir los efectos de un episodio agudo o único de actividad física, como un comportamiento, en el rendimiento académico.

Las relaciones más fuertes se encontraron entre la aptitud aeróbica y el rendimiento en matemáticas, seguidas del coeficiente intelectual y el rendimiento en lectura. La variedad de medidas de rendimiento cognitivo, las características de los participantes y los tipos de diseño de investigación mediaron la relación entre la actividad física, la condición física y el rendimiento académico. Con respecto a las intervenciones de actividad física, que se llevaron a cabo tanto dentro como después del día escolar, las que involucraron a grupos pequeños de compañeros (alrededor de 10 jóvenes de una edad similar) se asociaron con los mayores avances en el rendimiento académico.

Basch (2010) realizó una revisión exhaustiva de cómo la salud de los niños y las disparidades de salud influyen en el rendimiento académico y el aprendizaje. El informe del autor se basa en evidencia empírica que sugiere que la reforma educativa será inefectiva a menos que la salud de los niños sea una prioridad. Basch concluye que las escuelas pueden ser el único lugar donde se pueden abordar las desigualdades en materia de salud y que, si no se satisfacen las necesidades básicas de salud de los niños, tendrán dificultades para aprender, independientemente de la eficacia de los materiales de instrucción utilizados. Más recientemente, Efrat (2011) realizó una revisión de la actividad física, el estado físico y el rendimiento académico para examinar la brecha de logros. Descubrió que solo siete estudios habían incluido el estatus socioeconómico como variable, a pesar de su relación conocida con la educación (Sirin, 2005).

2.3. La aptitud física como un resultado de aprendizaje de la educación física

Lograr y mantener un nivel saludable de condición física aeróbica, según se define utilizando los estándares de referencia de los criterios de la Encuesta nacional de examen de salud y nutrición, es un resultado de aprendizaje deseado de la programación de educación física. La participación regular en la actividad física también es un estándar nacional de aprendizaje para la educación física, un estándar destinado a facilitar el establecimiento de un compromiso habitual y significativo en la actividad física.

Las investigaciones demuestran que los beneficios de la actividad física y la educación física durante el día escolar; incluyen un aumento de la condición física, disminución de la grasa corporal y un menor riesgo de enfermedad cardiovascular (Dwyer et al., 1979 , 1983).). Incluso hoy en día, Dwyer y sus colegas se encuentran entre los pocos académicos que incluyen regularmente en sus investigaciones las medidas de intensidad de la actividad física en el entorno escolar, lo que se considera una razón clave por la que pueden informar los efectos diferenciados de diferentes intensidades.

Un estudio realizó un seguimiento de cómo el rendimiento académico de los niños de 1º a 6º grado estaba relacionado con la salud de los alumnos, las habilidades motoras y el tiempo dedicado a la educación física. Los investigadores concluyeron que el tiempo adicional dedicado a la educación física no inhibía el rendimiento académico (Trudeau y Shephard, 2008).

El seguimiento longitudinal que investiga los beneficios a largo plazo de las experiencias mejoradas de educación física es alentador, pero en gran medida no concluyente. En un estudio que examinó los efectos de la educación física diaria durante la escuela primaria en la actividad física durante la edad adulta, 720 hombres y mujeres completaron la Encuesta de Salud de Quebec.

Los hallazgos sugieren que la educación física estuvo asociada con la actividad física en la vida posterior de las mujeres, pero no de los hombres (Trudeau et al., 1999); la mayoría de las asociaciones fueron significativas pero débiles (Trudeau et al., 2004). El índice de masa corporal (IMC) de los adultos a los 34 años se relacionó con el IMC infantil entre los 10 y los 12 años en mujeres, pero no en hombres (Trudeau et al., 2001). Los estudios longitudinales, como los realizados en Suecia y Finlandia, también sugieren que las experiencias de educación física pueden estar relacionadas con la participación de los adultos en la actividad física (Glenmark, 1994 ; Telama et al., 1997). Desde la perspectiva del rendimiento académico, los datos longitudinales sobre los hombres que se alistaron para el servicio militar implican que la aptitud cardiovascular a los 18 años predijo el rendimiento cognitivo en su vida posterior (Aberg et al., 2009), lo que apoya la idea de ofrecer oportunidades de educación física y actividad física. En la adultez emergente a través de la educación secundaria y postsecundaria.

Castelli y sus colegas (2007) investigaron a niños más pequeños (en los grados 3 y 5) y las contribuciones diferenciales de los distintos subcomponentes de Fitnessgram. Específicamente, examinaron las contribuciones individuales de la capacidad aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad muscular y la composición corporal para el rendimiento en matemáticas y lectura en el Examen Estandarizado de Logros de Illinois entre una muestra de 259 niños. Sus hallazgos corroboran los del Departamento de Educación de California (Grissom, 2005), que indica una relación general entre la aptitud y el rendimiento de la prueba de rendimiento. Cuando los componentes individuales del Fitnessgram se descompusieron, los investigadores determinaron que solo la capacidad aeróbica estaba relacionada con el rendimiento de la prueba. La fuerza muscular y la flexibilidad no mostraron relación, mientras que se observó una asociación inversa del IMC con el rendimiento de la prueba, de modo que un IMC más alto se asoció con un rendimiento más bajo de la prueba. Aunque Baxter y sus colegas (2011) confirmaron la importancia de asistir a la escuela en relación con el rendimiento académico mediante el uso de la memoria de estudiantes de cuarto grado, las correlaciones con el IMC no fueron significativas.

Chomitz (2008), utilizando una gran muestra de estudiantes en los grados 4-8, encontraron que la probabilidad de aprobar las pruebas de rendimiento tanto en matemáticas como en inglés aumentó con la cantidad de pruebas de aptitud física aprobadas durante la clase de educación física y las probabilidades de aprobar las matemáticas. Las pruebas de rendimiento se relacionaron inversamente con un mayor peso corporal. De manera similar a los hallazgos de Castelli et al (2007), el estatus socioeconómico y los factores demográficos explicaron poco la relación entre la aptitud aeróbica y el rendimiento académico; sin embargo, el estatus socioeconómico puede ser una variable explicativa para los estudiantes de bajo estado físico (London y Castrechini, 2011).

En resumen, numerosos estudios transversales y correlacionales demuestran.

Además, los hallazgos pueden apoyar una asociación dosis-respuesta, lo que sugiere que mientras más componentes de la condición física (por ejemplo, resistencia cardiovascular, fuerza, resistencia muscular) se consideren aceptables

para la edad y el género específicos presentes, mayor será la probabilidad de éxito académico. actuación.

2.4. Ejercicio físico y rendimiento académico.

En contraste con los datos correlacionales presentados anteriormente para la condición física, se necesita más información sobre los efectos directos de la participación en la programación de la actividad física y en las clases de educación física sobre el rendimiento académico.

En un metaanálisis, Sibley y Etnier (2003) encontraron una relación positiva entre la actividad física y la cognición en jóvenes en edad escolar (4-18 años), lo que sugiere que la actividad física, así como la aptitud física, pueden estar relacionadas con resultados cognitivos durante el desarrollo. La participación en la actividad física se relacionó con el rendimiento cognitivo en ocho categorías de medición (habilidades de percepción, IQ, logros, pruebas verbales, pruebas de matemáticas, memoria, nivel de desarrollo / preparación académica y "otros"), con resultados que indican una relación beneficiosa de actividad física a todos los resultados cognitivos excepto la memoria (Sibley y Etnier, 2003). Sin embargo, desde ese metanálisis, varios artículos informaron relaciones sólidas entre la aptitud aeróbica y diferentes aspectos de la memoria en los niños,

Las investigaciones permitieron llamar la atención a una literatura emergente que sugiere que la actividad física puede beneficiar el desarrollo cognitivo, demostrando la necesidad de investigar constantemente para comprender mejor la relación multifacética entre la actividad física y salud cognitiva y cerebral.

La participación regular en la actividad física lograda durante la programación de educación física también puede estar relacionada con el rendimiento académico, especialmente cuando la clase es impartida por un maestro de educación física.

El estudio de Deportes, Juegos y Recreación Activa para Niños (SPARK) examinó los efectos de un programa de educación física relacionado con la salud de 2 años sobre el rendimiento académico en niños (Sallis et al., 1999). Los autores concluyen que pasar tiempo en educación física con un especialista no tuvo un efecto negativo en el rendimiento académico. Las deficiencias de esta investigación incluyen la cantidad de pérdida de datos de la prueba anterior a la posterior, el uso de los resultados de las pruebas de segundo grado que superaron el promedio nacional en rendimiento como datos de referencia y el uso de pruebas basadas en normas en lugar de las basadas en criterios.

2.5. Ejercicios individuales de actividad física

Más allá de la educación física formal, la evidencia sugiere que los enfoques de múltiples componentes son un medio viable para brindar oportunidades de actividad física a los niños en todo el currículo escolar. Si bien las lecciones de acondicionamiento físico relacionadas con la salud que enseñan los maestros de educación física certificadas dan como resultado un mayor aumento de la condición física de los estudiantes en comparación con las enseñanzas impartidas por otros docentes, los docentes de educación no física son capaces de brindar oportunidades para ser físicamente activos dentro de El aula (Kibbe et al., 2011).

Las sesiones individuales o los episodios de actividad física tienen un mérito independiente y ofrecen beneficios inmediatos que pueden mejorar la experiencia de aprendizaje. Los estudios han encontrado que los episodios únicos de actividad física resultan en una mejor atención (Hillman et al., 2003 , 2009; Pontifex et al., 2012), una mejor memoria de trabajo (Pontifex et al., 2009) y un mayor tiempo de aprendizaje académico conductas fuera de la tarea.

Sin embargo, los episodios únicos de actividad física tienen efectos diferenciales, ya que el ejercicio muy vigoroso se ha asociado con la fatiga cognitiva e incluso con el deterioro cognitivo en adultos (Tomporowski, 2003). Como se vio en La Figura 4-1 , los altos niveles de esfuerzo, activación o activación pueden influir en la percepción, la toma de decisiones, la preparación de la respuesta y la respuesta

real. Para una discusión de las construcciones subyacentes y los efectos diferenciales de episodios únicos de actividad física en el rendimiento cognitivo, vea Tomporowski (2003).

2.6. El cerebro en desarrollo, la actividad física y la salud cerebral

El estudio de la salud cerebral ha crecido más allá de la simple medición de resultados de comportamiento, como el desempeño de tareas y el tiempo de reacción (por ejemplo, la velocidad de procesamiento cognitivo). Ha surgido una nueva tecnología que ha permitido a los científicos comprender el impacto de los factores de estilo de vida en el cerebro desde el nivel de los sistemas corporales hasta el nivel molecular. De este modo, se ha logrado una mayor comprensión de los componentes cognitivos que subordinan el rendimiento académico y pueden ser susceptibles de intervención.

La actividad y ejercicio físico estimula el cerebro y por consiguiente se está predisponiendo a la asimilación de los nuevos saberes y estructuración con los ya existentes para formar un nuevo conocimiento.

2.7. Beneficios de la educación física

Actualmente, la educación física es considerada parte integral de los programas educativos, dado que permite que las habilidades de los estudiantes y su disposición para la realización del trabajo en equipo sea cada vez mayor, esto gracias a la puesta en práctica de distintos tipos de actividades, como, por ejemplo:

- Actividades destinadas a mantener la salud física y emocional: Este tipo de actividades favorece la adopción de hábitos de higiene, ejercicio frecuente y una alimentación sana y balanceada, ayudando a reconocer los factores individuales, generales y ambientales que afectan la buena salud, y brindando una especie de guía de apoyo para la eliminación o disminución en la incidencia de tales factores.
- Actividades orientadas a estimular la comunicación tanto individual como grupal: Estas actividades respaldan el uso de palabras, símbolos y claves reconocidas por la propia comunidad, con el objetivo de lograr una mejor distribución a nivel grupal, como base para la adquisición de nuevos conocimientos.

- Actividades interactivas: Buscan crear conciencia respecto a la forma de pensar de la sociedad y la región donde se encuentran, promoviendo su sentido de identidad respecto a la misma.

CONCLUSIONES

El realizar la clase de educación física mejoramos las posibilidades de acción de los niños, ya que con ello la educadora estimula al infante a conocer su propio cuerpo y el desarrollo de las actividades corporales y deportivas, así como también ayudar al educando a adquirir conocimientos, hábitos, destrezas y actitudes, que en el futuro mejoren su calidad y condiciones de vida, siendo la educación física una materia que ayuda en el desarrollo integral del niño.

El área de educación física es una materia de apoyo para el docente, ya que el educando se beneficia en cuanto que aumenta su actividad, desarrolla movimientos coordinados, permite la integración grupal e individual y aumenta su desarrollo y rendimiento dentro del aula.

Se concluye que la educación física es de vital importancia, para los docentes, pues estos deben encontrarse capacitados con los conocimientos y fundamentos sobre esta área, además de que exista en los profesores, el interés de conocer, aplicar y desarrollar una clase de mejor calidad teniendo en cuenta que con este apoyo, obtendrá el beneficio es de igual

RECOMENDACIONES

Motivar al profesorado y directivos a participar y /o reconocer la importancia de la educación física, creando un comité que se encargue de producir, evaluar, asesorar y divulgar de manera constante, información acerca de los beneficios en materia educativa, y, en especial, las que contribuyan al desarrollo del área de educación física.

Realizar actividades deportivas a nivel de centros educativos que fomenten la actividad física mediante competencias internas que promuevan el trabajo en equipo, la convivencia, la creatividad y diversas competencias que potencien el aprendizaje.

REFERENCIAS CITADAS

- Aguilera, E. T., Martínez, M. J., Tobalino, G., & Valentin. (2014). *Estudio de la coordinación motora gruesa en niños de primer grado de primaria de las Instituciones Educativas Municipales "Víctor Andrés Belaunde 1287" y "Amauta II 216-1285" del distrito de Ate-Lima año 2014*. Lima: Universidad Enrique Guzmán y Valle.
- Alvareda. (2016). *PROGRAMACIÓN del departamento de educación física*. Andalucía - España: IES ALVAREDA.
- Atencia Rojas, G. (2016). *“Las nociones básicas para la construcción del número: Clasificación y seriación de niños de 5 años de la I.E 377 Divino Niño Jesús, Los Olivos-2016*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Berruezo, P. (2000). *El contenido de la psicomotricidad. Psicomotricidad: prácticas y conceptos*. Madrid: Miño y Dávila.
- Budde H, Voelcker-Rehage C, S-Pietrabyk Kendziorra, Ribeiro P, Tidow G. El ejercicio coordinado agudo mejora el rendimiento de la atención en adolescentes. *Letras de Neurociencia*. 2008; 441 (2): 219–223
- Gordillo. (2013). *Diagnóstico de la educación peruana*. Universidad Católica San Pablo.
- Grieco LA, Jowers EM, Bartholomew JB. (2015) Lecciones académicas físicamente activas y tiempo en la tarea: el efecto moderador del índice de masa corporal. *Medicina y ciencia en deportes y ejercicio*. 41 (10): 1921–1926
- Hillman CH, Motl RW, Pontifex MB, Posthuma D, Stubbe JH, Boomsma DI, De Geus EJC. (2006) La actividad física y la función cognitiva en una sección transversal de personas jóvenes y mayores que viven en la comunidad. *Salud psicológica*; 25 (6): 678.

- Pontifex MB, Scudder MR, Drollette ES, Hillman CH. (2012) En forma y vigilante: la relación entre el comportamiento sedentario y las fallas en la atención sostenida durante la preadolescencia. *Neuropsicología*.26 (4): 407–413
- Lina, M., & Lizeth, G. (2015). *La educación física, como medio para fortalecer la psicomotricidad en los niños de 4 años del nivel jardín en EL HOGAR EL PARAÍSO INFANTIL DEL ICBF, en la ciudad de Ibagué*. Colombia: Universidad del Tolima.
- MINEDU. (Febrero de 2016). *Cartilla De Planificación Curricular*. Obtenido de Ministerio de Educación: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/cartilla-planificacion-curricular.pdf>
- Minedu. (2016). *Currículo Nacional*. Obtenido de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016-2.pdf>
- MINEDU. (Febrero de 2017). *Cartilla De Planificación Curricular*. Obtenido de Ministerio de Educación: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/cartilla-planificacion-curricular.pdf>
- MINEDU. (2018). *PISA*. Obtenido de UMS - Oficina de Medición de la Calidad de los Aprendizajes: <http://umc.minedu.gob.pe/pisa/>
- Pellegrini AD, Bohn CM. El papel del recreo en el desempeño cognitivo de los niños y el ajuste escolar. *Investigador Educativo*. 2005; 34 (1): 13–19.
- Tomporowski PD, Davis CL, Miller PH, Naglieri JA. Ejercicio e inteligencia infantil, cognición y rendimiento académico. *Revisión de la psicología educativa*. 2008a; 20(2): 111-131
- Valentín, H. (2016). *Programa de Educacion Física*. Puerto Rico: DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DE PUERTO RICO.