UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

Orientación de las aptitudes físicas para el buen desempeño de las actividades físicas en alumnos de primaria

Trabajo académico presentado para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad de Educación Física.

Autor.

Walter Infantes Flores

TRUJILLO – PERÚ

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

Orientación de las aptitudes físicas para el buen desempeño de las actividades físicas en alumnos de primaria

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y forma.

Walter Infantes Flores. (Autor)
Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Asesor)

TRUJILLO – PERÚ

2018

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

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADEMICO

En Trujillo, a los veintiocho días del mes de noviembre del dos mil dieciocho, se reunieron en la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, 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. Segundo Alburqueque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "***Orientación de las aptitudes físicas para el buen desempeño de las actividades físicas en alumnos de primaria***", para optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor, **WALTER INFANTES FLORES.**

A las OCHO horas CERO minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo DIECISEIS.

Por tanto, **WALTER INFANTES FLORES,** queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las OCHO horas con VEINTE minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Alburqueque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Rid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva.
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

"A nuestro Señor Dios Todopoderoso, por darnos la vida y enseñarnos el camino del bien"

En honor a mi padre, Elías Infantes Cerna, por inculcarme buenos principios y el camino de la verdad, el respeto y la honradez.

A mi madre, Carmela Flores Peña, esposa Leonor Anticona Ticlia e hijos: Franklin y Anthony Infantes Anticona, quienes con su apoyo, cariño y afecto permiten cristalizar uno a uno mis objetivos profesionales.

A mis estimados profesores, que fueron mi ejemplo y estímulo para lograr mis expectativas profesionales.

.

ÍNDICE

RESUMEN
INTRODUCCION
CAPITULO I
1.2. Objetivos específicos
CAPITULO II
2. Aptitud Física
2.1.1. Capacidad Aeróbica
2.1.2. Potencia Anaeróbica
2.1.3. Velocidad
2.1.4. Fuerza Muscular
2.1.5. Coordinación
2.1.6. Agilidad
2.1.7. Resistencia Muscular
2.1.8. Resistencia Física
2.1.9. Peso corporal
2.1.10. Índice de masa corporal…
2.1.11. Talla.
2.1.12. Flexibilidad.
2.2. Actividad física, ejercicio físico y deporte: Conceptos.
2.3. Aspectos relacionados con la aptitud física
2.3.1. Factores que determinan la aptitud física
2.3.1.1. Eficiencia óptima
2.3.1.2. Componentes de la aptitud física
2.3.1.3. Capacidad aeróbica…
..CAPITULO III .....
3.1Propuesta pedagógica para el desarrollo de la aptitud física para primaria
3.2. Desarrollo procedimental

3.2.1. Estimular la percepción motriz

3.2.1.2. Coordinación temporal.

3.2.2. Importancia de la actividad física en la escuela

3.2.3. Recomendaciones para la práctica de la educación física en escuela .3.2.3.1. Frecuencia

3.2.3.2. Ventajas de la práctica deportiva en las escuelas.

3.2.3.3. Desventaja.

3.2.4. Rol del docente

3.2.5. Los deberes institucionales

3.2.6. El rol de los profesionales de la salud en la escuela.

3.2. Proyectos de clases de educación física.

3.2.1. Consideraciones Iniciales

3.2.2. Actividades físicas a elegir

3.2.3. Proyecto de clase semanal

3.2.4.1. El entrenamiento físico

3.2.4.2. Herramientas técnicas

CONCLUSIONES

REFERENCIAS CITADAS…….

RESUMEN

Este trabajo se trata de un estudio de las aptitudes físicas, con la finalidad de generar una propuesta que estimule las aptitudes físicas y su desarrollo en las diferentes etapas del ser humano sobre todo en el nivel educativo primario. Se parte del ejercicio físico como un elemento principal para la actividad física y por ende, para una buena aptitud física, se trata de que el alumno deje atrás el sedentarismo, para ello, al final, se genera una propuesta, producto de este trabajo de investigación de carácter cualitativo. El método de la monografía es de carácter descriptiva, desde un enfoque cualitativo, básicamente una monografía de compilación

Palabras claves: Aptitudes, desempeño, orientación

INTRODUCCION

Cuando se habla de la necesidad de apuntar hacia la aptitud física de los alumnos, se está reconociendo que estas no presentan, el mismo grado de desarrollo para cada uno. Por ello, es fundamental, conocer las causas, en que difiere esta potencialidad y/o capacidad.

Se pretende al final del trabajo, se cree esta propuesta metodológica con el fin de estandarizar los ejercicios viables para que aquellos alumnos, puedan practicarlo

Hay que tener la diferenciación entre el entrenamiento deportivo por parte de organizaciones e instituciones profesionales, con respecto a lo que se imparte dentro de los niveles educativos, en particular, primaria, la cual, este trabajo se centra en ello.

Dentro de este marco la investigación que es de carácter descriptivo se centra en un estudio detallado de todas las capacidades que se desarrollan en el individuo en la práctica deportiva.

Se resaltan nuevamente, que se pretende establecer al final una propuesta metodológica, que estimule las aptitudes físicas y estas que, a la vez, estimulen las capacidades físicas

En el primer capítulo de plantea claramente los objetivos.

En el segundo capítulo se desarrolla temas como son: Aptitud física, elongación muscular, capacidad aeróbica, potencia anaeróbica, velocidad, fuerza muscular, coordinación, agilidad, resistencia muscular, resistencia física, peso corporal, índice de masa corporal, talla, flexibilidad, actividad física, ejercicio físico y deporte, aspectos relacionados con la aptitud física, factores que determinan la aptitud física, eficiencia óptima, componentes

de la aptitud física, componentes relacionados con la salud, capacidad aeróbica

En el tercer capítulo se desarrolla estos temas importantes como son: Propuesta pedagógica para el desarrollo de la aptitud física para primaria.

Finalmente, las conclusiones señalan sobre la importancia de fomentar la práctica de actividades deportivas en las institucionales educativas.

Agradezco a los docentes de la Universidad de Tumbes, por habernos dado todos los conocimientos necesarios para inculcar en base a la experiencia laboral a nuevos formadores y forjadores de la sociedad al servicio de la educación.

A la Universidad de Tumbes, por ser la entidad universitaria que nos permitió acceder a la élite más importante del país que somos los docentes del Perú y brindarnos la confianza, el honor y el orgullo de ser formados en esta gloriosa institución Universitaria.

A mi **familia**, porque son el motor permanente de nuestras vidas y por quienes nos entregamos día a día.

CAPITULO I

OBJETIVOS DE LA MONOGRAFIA

1.1. Objetivo general

Comprender cómo influye la orientación de las aptitudes físicas para el buen desempeño de las actividades físicas en alumnos de educación primaria.

1.2. Objetivos específicos

- Explicar el perfil de las aptitudes físicas para el buen rendimiento de las actividades físicas en los estudiantes de educación primaria.

- Conocer en qué medida las actividades físicas mejoran la aptitud física de los estudiantes de educación primaria.

CAPITULO II

2.1.Aptitud Física

Gonzales M (2017) sostiene que: “la aptitud física también es llamada condición física” (p. 21). Sin embargo, esta definición de este autor, no se tiene muy claro con respecto a la esencia realmente del término. Es por ello que, una concepción casi actual de investigación y clara, se puede tomar de la definición de Chaverri (2017), la cual señala que: “es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse” Esto con llevaría a que se deduzca , que la aptitud física estaría relacionado con esa capacidad para no solo desempeñar las actividades físicas, sino también para poder realizarlo de forma adecuada o eficiente, lo que implica un mayor valor de exigencia en el recurso del organismo, además de resistencia, y la capacidad para recuperarse rápidamente. Es así, que no todos los seres humanos, tendrían esa predisposición facultativa o capacidad para resistir, insistir y hacer las actividades físicas de forma adecuada. Y ello, se muestra también dentro de los alumnos del sistema educativo, en este caso del nivel, primario, la cual estudia a mayor profundidad Barthes. Este último autor, muestra la comparación de variables de la aptitud física en los adolescentes del nivel primario (Barthes: 2015)

Asimismo, Chaverri (2015) sostiene también que “la aptitud física, también debe desarrollarse a través del ejercicio físico, que es el recurso o la materia prima fundamental, la cual se caracteriza de desarrollar de una forma sistemática, rutinaria y bien planificada a diferencia de un ejercicio común”.

2.2.Elongación muscular

Fajer, J. (2012) “hace mención al potencial muscular designada elasticidad, esa flexibilidad que se despliega en los músculos con la rutina continua de ejercicio, es una de las capacidades que se consigue con el adiestramiento, es la suficiencia que posibilita al ser humano realizar ejercicios complicados debido al aguante que provoca ante el movimiento, es la suficiencia adquirida por la cual nosotros no nos dañamos, se debe siempre procurar realizar al estiramiento ya la flexibilidad de los músculos, de modo que el atleta primeramente efectúa la etapa de calentamiento con el propósito de que sus músculos vayan encontrando esa flexibilidad paulatinamente”.

2.2.1. Capacidad Aeróbica

Pineda, M. & Torres, P. (2011) “manifiesta que capacidad aeróbica viene hacer aquella capacidad que tiene el cuerpo humano para efectuar trabajos físicos de larga permanencia se refiere sobre actividades que sobrepasan los cinco minutos al que participa la frecuencia cardiorrespiratoria”.

Las labores físicas denominadas aeróbicas no obligatoriamente requieren un esfuerzo grande, pero si necesita una mantención que exceden los cinco o seis minutos y puede prolongarse inclusive a varias horas y es ideal para la pérdida del peso corporal puesto que el cuerpo al estar realizando una actividad aeróbica quema grasas.

De este modo a manera de ejemplo se puede ver que las carreras de grandes distancias como son los maratones y todas las demás pruebas de resistencia en que el atleta recorre grandes distancias o nada grandes distancias o camina grandes trayectos

Se menciona que es una capacidad porque participan el corazón, los vasos sanguíneos y los pulmones, en el cual el organismo mediante la oxidación biológica, es decir el cuerpo consume oxígeno y produce energía, y es por esta razón que la capacidad aeróbica es indicada en milímetros oxígeno por minuto.

El organismo por naturaleza consume primordialmente grasas y carbohidratos que suelen ser absorbidos naturalmente, en diferentes lugares del organismo, entre ellos los músculos, estas grasas vienen hacer una fuente de energía cuando efectuamos ejercicios aeróbicos en donde participan los sistemas orgánicos que transportan oxígeno, al que participan por ejemplo, el aparato ventilatorio, que viene hacer la capacidad de toda persona para ingresar y exhalar aire de sus pulmones supeditado de la capacidad toráxica, asimismo otro conductor del oxígeno es la sangre que mediante los glóbulos rojos transporta el oxígeno a los tejidos entonces podemos ver que la capacidad aeróbica, resulta de la cantidad de hemoglobina de las personas, otorgando un aporte importantísimo al corazón cuya función es expulsar sangre por minuto se determina potencia cardiaca y es del mismo modo parte de la capacidad aeróbica del persona, asimismo acá la capacidad de los vasos sanguíneos es decir la capacidad que las arterias y el árbol vascular son indispensables para el transporte de oxígeno por la sangre, del metabolismo cerebral que son la transformación de óxido disminución de los alimentos, en dónde extrae la energía, es decir en este proceso evidenciamos intervienen un gran número de sistemas orgánicos.

2.2.2. Potencia Anaeróbica

Warner, W. y Sharon, A. (2005) “sostienen que viene hacer la capacidad del organismo humano para desarrollar actividades físicas potentes, pero de corta duración

acá ciertamente participan la resistencia muscular, la potencia la fuerza y la velocidad en todas estas capacidades físicas el organismo las emplea para producir resistencia en ellas se emplea el azúcar a más de varios componentes que se hallan en los músculos en este caso el organismo requiere una menor proporción de oxígeno, y una mayor dosis de azúcar, la potencia anaeróbica es directamente proporcional al tamaño y forma de los músculos a más proporción de músculos existe una mayor potencia anaeróbica”.

Potencia anaeróbica es una capacidad del organismo humano y que de acuerdo al desarrollo de los músculos los cuales se consigue exigiendo al cuerpo a enfrentarse con ejercicios de resistencias, como son: pesos, en contra de la gravedad, etc.

Mediante esta capacidad no se quema grasas, pero si se logra fortalecer los músculos desarrollando estéticamente el cuerpo y se recomienda practicarla variándose con ejercicios aeróbicos.

2.2.3. Velocidad

Según Barbany, J. (1991) "viene hacer una actividad física unida a la coordinación neuromuscular de acuerdo a la potencia muscular, cuando el cuerpo es capaz de efectuar una tarea en el menor tiempo posible afirmamos que es velocidad.

La velocidad viene hacer la capacidad de realizar con más vigor una labor disminuyendo el tiempo en su realización".

A más potencia muscular la labor se realizará en menos tiempo posible.

2,1.4. Fuerza Muscular

Barrallo, G. (1992) "considera que fuerza muscular viene hacer la capacidad del músculo para producir tensión por medio de su encogimiento en tanto que la potencia muscular es la capacidad para incrementar una acción en forma directa con el propósito de triunfar ante una oposición". Por lo tanto, hay una clara diferenciación entre la capacidad del músculo y la potencia muscular

2.1.5 Coordinación

Refoyo, I. (2006) sostiene que "es la capacidad del ser humano para orientarse y realizar una acción motriz, capacidad que se demuestra en la realización de tareas motrices, de forma eficiente en un tiempo considerable, de una manera perspicaz, especialmente los actos que surgen inesperadamente" (p.10).

Asimismo, a la coordinación se la puede definir también como la forma racional en tiempo y espacio que tiene el individuo para realizar labores motrices.

"Se afirma que la coordinación es una peculiaridad que tiene el individuo por medio de cual empleando diferentes partes de su cuerpo de manera racional y cornada realizar las labores en el mínimo tiempo aceptable, o en el tiempo exacto que el individuo determinado, con los rendimientos esperados, es sin ningún lugar a dudas elemento de un sistema complejísimo, por la proporción de cualidades y actitudes que debe poseer el cuerpo humano para efectuar movimientos armónicos.

La capacidad de estimar y normalizar los criterios dinámicos y espacio – temporales de los movimientos, agregado a la capacidad de nutrir una posición o equilibrio de igual manera es parte de la coordinación corporal, el sentido de ritmo".

2.1.6. Agilidad

Jiménez, I. (2002) "manifiesta que es la capacidad de incorporar y realizar de una manera libre los ejercicios físicos, de una forma precisa, rítmica y exacta es de gran significación en educación física, es elemental y parte fundamental de la aptitud física".

Dentro del nivel secundario se va encontrar alumnos de distintas agilidad, producto de su formación o de las condiciones, la cual, están fortalecidos. Sin embargo, es un trabajo también, que se debe desarrollar

2.1.7. Resistencia Muscular

Hunt A. (2003) "sostiene que resistencia muscular le posibilita al individuo una función física potente pese a que no se la puede realizar por más de escasos minutos, se expresa primarias localizadas, donde se especifica el grupo de músculos que están realizando la acción".

2.1.8 Resistencia Física

García, M. (2007) señala que "es la capacidad del individuo para ejecutar una labor física duradera sin disminuir su capacidad de trabajo, y de presentar alta resistencia al cansancio que elabora dicha actividad o a la tarea de las perjudiciales condiciones del medio exterior" (p.10).

Se puede realizar, algunas actividades físicas o deportes para comprobar al máximo nivel esta capacidad

2.1.9. Peso corporal

Acero (2013) señala que: "el peso corporal es la fuerza que genera la gravedad sobre el cuerpo humano. Ambas magnitudes son proporcionales entre sí, pero no son iguales, pues están vinculados por el factor aceleración de la gravedad.

2.1.10 Índice de masa corporal.

Según la página de investigación Digest (2019) "El índice de masa corporal es un sencillo índice sobre la relación entre el peso y altura, generalmente, utilizado para clasificar el peso insuficientes, el peso excesivo y la obesidad en los adultos. Por tanto, esta herramienta o índices es importante para poder medir ciertos patrones de salud".

2.1.11 Talla.

La estatura (talla) es una evaluación antropométrica básica.

2.1.12 Flexibilidad.

Según Pareja (1995) "señala que es la capacidad que tienen ciertos elementos en la naturaleza de ser doblados o curvados en algún punto, sin que se rompan, cuando sobre ellos se ejerce una fuerza externa".

2.3.Actividad física, ejercicio físico y deporte: Conceptos.

Arbós (2017) señala en su tesis doctoral que la actividad física es: "cualquier movimiento del cuerpo producido por la contracción de la musculatura esquelética que incrementa el gasto energético, por encima de los niveles de reposo" (p. 52) Esto quiere decir, que en una situación promedio no se hace necesarimente actividad física con cada movimiento, sino que tener una particularidad como el gasto energético. Sin embargo, considera que el movimiento corporal puede dividirse en dos categorías las actividades base y la actividad física. Este mismo autor Arbós (2017) "señala claramente, que la actividad base se refiere a las acciones que suelen hacer comúnmente en la vida cotidiana como son: estar de pie, levantar objetos de un poco de peso, o actividad pero muy moderada. A estas personas, se le llamaría inactivos, más allá de incluso puede tener ciertas actividades de esfuerzo como subir las escaleras, etc. Todo ello lo descrito anteriormente y más, no son suficiente para entrar a la categoría de actividad física, sino una actividad base".

Con respecto a la categoría demo movimiento corporal, Arbós (2017) "También señala entra lo que se estudia, la actividad física. Esta señala claramente que está relacionada a la mejora de la salud de forma consciente, que sumando a la actividad base, esta genera beneficios considerables para la salud. Por ejemplo caminar de manera energética, bailar, hacer yoga, etc".

La diferencia entre una actividad base y física sería en función de ciertos instrumentos de medición como las horas invertidas, el esfuerzo, etc.

Dentro de la actividad física, se encuentra el ejercicio físico. Pero la diferencia se encuentra como señala nuevamente Arbós (2017) "cuando se menciona el ejercicio física, se está señalando una actividad física estructurada, planificada, controlada con el objetivo de mantener la condición física de una persona. Esto quiere decir, que un ejercicio físico tiene claramente un objetivo y estructura de trabajo para un fin en particular de mejora de una condición. Por lo que se podría decir, que existe actividad física sencillamente en la práctica, pero sin un objetivos particular que el de

practicarlo y otro que es el ejercicio físico, la cual lleva todo un trabajo de por medio para realizarlo".

Según, el consejo de Europa (1992) "se ve claramente que un deporte, engloba necesariamente una actividad física, más no un ejercicio físicamente necesariamente, ya que estos deportes, puede ser con un fin planificado o no. Sin embargo, se mantendrá la esencia que es para la mejor de la condición o del desarrollo mismo del individuo o del grupo".

Finalmente, en función de estos autores y fuentes, se concluye a través de un ejemplo particular, si un grupo de alumnos, desean jugar fulbito, pues ellos, están desarrollando un tipo de deporte con un fin ya establecido que mejora la condición y bienestar saludable. Estos mismos niños, desarrollan también una actividad física, porque están saliendo de la cotidianidad de una actividad base normal que puede ser un paseo común, Sin embargo, no desarrollan un ejercicio físico propiamente dicho, ya que es para ello, deben estar bien organizados, tener objetivos particular, etc. Y solo ellos, quieren jugar y divertirse, más allá que todo juego tiene roles, reglas, etc.

2.3 Aspectos relacionados con la aptitud física

Heyward (2008) "señala la aptitud física que es la capacidad de realizar diversas actividades sin agotarse en demasía. Estas actividades podría ser: laborales, recreativas y cotidianas".

2.3.1 Factores que determinan la aptitud física

. Según el artículo de investigación de ABC digital "Aptitud física" (2004) señala que: "No existe ninguna atributo del ser humano que pueda ser perfecto, pero si que puede mejorar ciertas condiciones como es el en caso de la aptitud física: La edad, herencia, género, estilo de vida, ambiente". "Estos factores podrían mejorar la aptitud física, pero no necesariamente son determinante. Un ejemplo claro de ello, es que hoy en día se puede visualizar muchos jóvenes como señores de tercera edad y muchos señores de tercera edad logrando metas y objetivos. Ya que, la edad no

determina una aptitud física necesariamente, existe pues, una vital interna del ser humano, que puede o le permita desarrollar cierta aptitud. Y también entra en este ejemplo el ambiente y el estilo de vida, y no solo la edad solamente".

2.3.1.1 Eficiencia óptima

En el artículo de Abc digital sostiene: (2004) "La eficiencia óptima tiene que ver con la idoneidad de un estado de salud adecuado, que permite participar en las diversas competencias o actividad de la vida diaria.

2.3.1.2 Componentes de la aptitud física

En el artículo de Abc digital sostiene: (2004) señala: "existe diversos componente, con respecto a la salud, son: "tolerancia aeróbica, flexibilidad, tolerancia muscular, fortaleza muscular, y composición corporal. En relación, con las destrezas, los componentes son: capacidad motora, potencia muscular y capacidad anaeróbica."

2.3.1.3 Capacidad aeróbica

La resistencia cardiorrespiratoria es "la capacidad del corazón, los pulmones y el aparato circulatorio para aportar oxígeno y nutrientes con eficacia a los músculos que se ejercitan" (Heyward, 2008, p. 36).

CAPITULO III

3.1.Propuesta pedagógica para el desarrollo de la aptitud física para primaria

Blázquez, D. (1995) “recomienda que se debe tener presente que se requiere ciertas instrucciones en el momento de motivar las capacidades bio motrices, que indican que los ejercicios de resistencia aeróbica serán enseñados a los niños a partir de los ocho años, , en cuanto a los ejercicios de rapidez se recomienda que se practiquen desde los ocho años y que en ese sexenio la rapidez de reacción, la rapidez de movimiento, la flexión elasticidad se la debe de efectuar a los diez años en adelante, en tanto que las capacidades de coordinación se debe de practicar a partir de los siete años”.

3.2.Desarrollo procedimental

“Se debe considerar obligatoriamente partir de un eje transversal en donde estén certificados la utilidad de la actividad física en el ser humano y en la sociedad, que dista también la importancia de la alimentación, entendida apropiadamente en potenciar un adecuado desarrollo corporal, además también se tiene que tratar en este eje transversal en marginar los ejercicios físicos que fortalecen el crecimiento adecuado de los músculos y toda la capacidad cardiorrespiratoria del sujeto, en desmejorar con ejercicios no convenientes que son capaces de causar lesiones”.

3.2.1. Estimular la percepción motriz

Es una actividad física fundamentada en una actividad pedagógica para permitir la habilidad capaz de que el alumno logre el crecimiento equilibrado entre el crecimiento de su razonamiento que responsabiliza las tareas docentes educativas, y el crecimiento adecuado de su cuerpo, gracias al ejercicio habitual.

Hay que aceptar asimismo que la estimulación de las prácticas deportivas impide el bullying, evita la obesidad infantil, formando un individuo más confiado, más capaz y con una superior capacidad de relacionar en la sociedad además ciertos estudios nos esclarecen que el ejercicio contribuye al acondicionamiento escolar y mejora dificultades pedagógicas como la dislexia como la digrafía o como lo discalculia.

3.2.1.1. **Noción de lateralidad**.

Es una moción el que le posibilita al individuo practicar las leyes direccionales la noción de derecha, izquierda impulsará que el individuo perfeccione la agilidad asimismo ayuda para que el individuo aprenda a razonar de manera simétrica y realizar sus tareas de manera proporcionada. La lateralidad se fomentará en la escuela principalmente en la lectura, en los cálculos matemáticos, pero físicamente la lateralidad tiene que ser impulsada con ejercicios específicos a manera de juego.

3.2.1.2.**Coordinación temporal**.

En base a la coordinación de la velocidad, y del concepto despacio, a medida que el alumno va progresando sus labores estudiantiles va consiguiendo una mayor entendimiento del tiempo, a mayor avance tenemos una idea del tiempo más aguda, en la escuela esto se va progresando en forma diaria, semanal, anualmente, dicho de otro modo a corto, mediano y largo plazo, cuyo cumplimiento de metas contenido en las labores estudiantiles, en el caso del educación física esto nos posibilita impulsar principalmente la conciencia temporal pero a corto tiempo, es decir que el alumno vaya adquiriendo logros y crecimiento físicos cada vez memorizando el tiempo.

3.2.2. **Importancia de la actividad física en la escuela**

Knapp R. (1986) considera que los beneficios de la actividad física en la escuela son perceptibles, en el crecimiento físico, en el crecimiento mental, bien el crecimiento de las afinidades sociales de los niños en edad escolar.

El aumento del crecimiento saludable del educando en el periodo escolar es una de las tareas del docente. El sistema cardiorrespiratorio, músculo esquelético, el

equilibro calórico y un peso saludable, es fundamental para que el estudiante logre obtener los propósitos educativos.

Además, la precaución de todos los elementos que conlleven peligro de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, colesterol, si se presenta en edad precoz con un adecuado diseño de tareas diarias en donde se programen diversas sesiones de ejercicios en su práctica diaria como una manera de desarrollarse saludablemente.

La utilidad que el deporte ofrece a las personas que lo ejercen son incalculables, está comprobado estadísticamente que las personas que acostumbran realizar deporte son personas que en su mayoría no consumen drogas, y generalmente no se relacionan a ninguna banda delincuencial, menos aún desarrollan enfermedades cardiovasculares, presentan bajos niveles de colesterol, y una presión sanguínea que no compromete un peligro para su salud.

3.2.3. Recomendaciones para la práctica de la educación física en escuela

3.2.3.1. Frecuencia

Martínez C. (2000) “manifiesta que para un destacado crecimiento físico que favorece la salud de los escolares es obligatorio que la continuidad en las que realicen los ejercicios físicos no se presenten en plazos largos se aconseja un participación constante, periódico, metódico e idealmente diario, es decir qué se debe sugerir una práctica diaria de trabajo físico, pero según el currículo, sólo contamos de dos o tres horas semanales, eso es resulta corto”.

Entonces se trataría de sustituir todo ese lapso de pasividad dentro del tiempo estipulado. Se debe desarrollar toda una disciplina que le permita mejorar su condición.

3.2.3.2. **Ventajas de la práctica deportiva en las escuelas**.

Gutiérrez, M. (2003) "sostiene que las Instituciones Educativas que, en la tarea de ser más entidades desarrolladoras, potenciadoras, de las capacidades, del crecimiento físico de los estudiantes".

Es por ello que presenta varias ventajas que impulsan la práctica deportiva. De hecho, contar con un docente, con pedagogo, es de por sí una gran utilidad, más de que todas las Instituciones Educativas tienen una infraestructura diseñada para el adecuado trabajo de educación física, en la mayoría de socios educativas, nosotros podemos tener los elementos, tales como balones, redes, colchonetas, etc.

Una más de las ventajas de ejercer deporte en una Institución Educativa es que el ejercicio del mismo está dirigido por una sucesión de estudios acreditado por varias organizaciones, estatales o privadas, que son producto de una política, que esta normado, que es medible, que es cuantificable, que ya está aceptado, y que puede ser calculado.

Incentivar el deporte, realizando olimpiadas, torneos, incentivando la sana competencia, en pro del avance de los alumnos.

También se toma en cuenta una ventaja el hecho que se desarrolle el deporte dentro de una sociedad en donde el crecimiento, no solo es individual, sino también gremial.

3.2.3.3. **Desventaja**.

Atchoarena, D.; Gasperini, L. (2004) sostienen que: "muchos niños se ven forzados en realizar determinados ejercicios, porque no se encuentran motivados o interesados, la cual, se debería incidir en las instituciones, para que el alumno pueda tener cierta posibilidad de elegir sus actividades. Caso contrario, dentro de ese contexto, se estaría creando una obligación forzada de los estudiantes, sin el logro real de los aprendizajes".

3.2.4. Rol del docente

Ministerio de Educación. (2009) “afirma que una de las primordiales áreas del docente es ser colaborador de las políticas nacionales e internacionales relacionada para educación física educación para la salud, en donde se aprecia una serie de sugerencias que ha sido el desenlace de diferentes estudios hechos en el país, en el extranjero por organizaciones nacionales e internacionales, investigación que consideran una versión más desarrollada que él solo principio del docente”.

Otra tarea del docente es conseguir la intervención activa de todo los estudiantes, es decir que todo los alumnos tienen que asistencia en la clase, ejecutar los ejercicios, sentirse parte del proceso, tener una conciencia crítica del mismo, aportar con criterios para el correcto desarrollo del proceso, es decir lo que se pretende es una participación activa del educando en las clases educación física, con la finalidad que vayan desarrollando, sus aptitudes físicas, aplicadas para el ejecución de los ejercicios físicos que le permitan un mejor desarrollo, en un entorno controlado, y supervisado.

El docente es responsable de la seguridad de los alumnos, el responsable de los que los alumnos conozcan las normas de seguridad, parte de esto se debe dar, vigilando que el alumno utilice la ropa correcta utilice los equipamientos adecuados, a los ejercicios correctamente.

El docente debe ser una persona que apoye a los estudiantes a creer en la probabilidad del alcance de su finalidad, a que los alumnos se sientan preparados, aun ejecutando ejercicios que le son difíciles, ejercicios que lo han comprendido, o que están en procesos de comprensión, con la finalidad de ampliar la aptitud física.

No es conveniente que el docente emplee el uso de la educación física para conservar la disciplina, o sancionar los actos de indisciplina con ejercicios físicos, pero de lo que se trata es que el alumno realice ejercicios periódicos en pro del provecho que esto dará a su salud.

3.2.5. Los deberes institucionales

Erikson, L, (1976) “considera que la escuela debe brindar por una educación inclusiva, democrática y científica, la institución, además, debe custodiar por que se realicen en pro de que la cátedra de educación física, se de la mejor manera, debe requerir una actividad física diaria”.

La escuela debe velar que se realicen las normas curriculares, los programas, los acuerdos, a más de los aportes extra curriculares que se acuerden y crea necesario.

Debe ser la entidad que facilite los espacios físicos, los elementos necesarios, la asistencia médica, no solo físicamente, sino también con los profesionales y los manuales, sílabos y literatura correspondiente, además de brindar una biblioteca que tenga varias publicaciones con temas de educación física, con el propósito de desarrollar las aptitudes de los alumnos y desarrollarlas.

La administración escolar está forzada a contratar los mejores profesionales posibles para que se ocupen de los procesos didácticos y la supervisión médica oportuna, asegurar además que se realice los derechos laborales de sus contratados y ser un ente supervisor de que estos cumplan a la cabalidad los lineamientos sugeridos por el Ministerio.

3.2.6. El rol de los profesionales de la salud en la escuela.

MINSA (2016) “manifiesta que en lo mencionado a la educación física el papel del profesional de la salud debe ser cuidar el bienestar físico de los niños que realizan las prácticas físicas, determinar los niveles de actividad, ejecutando un seguimiento de sus resultados y el efecto del ejercicio en su organismo, tasar las condiciones previas de salud de los alumnos, es decir su peso, y demás condiciones médicas a fin de cuidar el efecto del ejercicio, debe además entregar información a los alumnos, para que ellos conozcan cuales son las ventajas y desventajas del ejercicio, y los consecuencias negativos que ocasiona al organismo la ausencia de ejercicio”.

3.3.Proyectos de clases de educación física.

González, F. (1991) “nos ayuda a percibir nuestra investigación, se centra en brindar ideas que contribuyan, el correcto crecimiento físico de los estudiantes, es una contribución que se da y esperamos no entrar en confabulación con las políticas estatales”.

3.3.1. Consideraciones Iniciales

El estudiante en edad escolar es una persona que está retrasando su desarrollo físico en desmedro de actividades estacionarias, el empleo de ordenadores celulares tabletas, hace que el estudiante rezague actividades naturales como el juego, en donde el ser humano, se relaciona con las personas y además fomenta sus potencialidades físicas, existe un porcentaje elevado de estudiantes, que cada vez practican menos ejercicio, y que cada vez en su práctica diaria superan espacios en los cuales estaría ejecutando disciplinas físicas y los ocupa en navegar en las redes sociales.

Es imprescindible propagar un debate en donde se expliquen que realiza el alumno con su tiempo y cuánto tiempo destina al día en actividades físicas, también se tiene que precisar qué actividades físicas desarrollan, y se debe tener presente que la falta de actividad física genera serios perjuicios en el organismo.

En el resultado del debate debe llegar a un punto de coincidencia en donde predomine la salud por sobre las preocupaciones en las redes sociales que tiene el individuo.

3.3.2. Actividades físicas a elegir

Aparte de los deportes existen varias actividades físicas que también se tiene que proponer, excursiones, juegos, y otras categorías no competitivas, en donde también se desarrolla físicamente la persona.

Es indispensable que los estudiantes asimismo identifiquen y aporten con actividades que puedan participar en donde se ejerza deportes.

Actividades, ya sean simples o complejas, cuya realización resulte ser en tal sencilla como ir caminando la escuela, pasear con los Padres, emplea las carreras, correr, bailar, jugar al escondite, jugar en la playa, trepar a los árboles, montar bicicleta y nadar, todas las practicas con amigos que se realizan al aire libre, etc.

3.3.3. Proyecto de clase semanal

Inicia con el registro que el alumno va tomando nota de su labor física durante la semana, con este reporte el alumno, es consciente de la cantidad de ejercicios físicos que practica.

El segundo paso vendría ser la incorporación de todos los actores que van a intervenir en la clase es decir aceptemos que cada ser humano posee una particularidad física específica, y por esta razón debemos plantear la clase considerando las actividades físicas que puedan ser ejecutadas por todo el conjunto de los estudiantes participantes.

3.3.3.1. Valores relacionados

Según, Ministerio de Educación (2009) “el currículum de educación física para la primaria considera una serie de cualidades.

3.2.3.1.1. Tolerancia

Se debe fomentar la cualidad en el alumno de reconocer que existe diferencias con las demás personas que no obligatoriamente poseen las mismas conducta, opiniones o costumbres, a más de rechazar actitudes ocasionadas por prejuicios, creencias religiosas distintas, etc”.

3.2.3.1.2. Integración

Se debe comprender a todos y cada uno de los alumnos concurrentes, sin discriminación de clase, raza, género, clase social, o peor aún si el alumno tiene habilidades diferentes, anteriormente conocidas como el término despectivo de discapacidad.

Absolutamente todos los alumnos, deben participar en la integración, más allá de gustos, colores, preferencia etc. Y al margen, de sus diferencias, deber conocer y reconocer sus aptitudes y actitudes algún deporte

3.2.3.1.3. Solidaridad

Se debe procurar que los alumnos tengan una intervención conjunta acerca del propósito de un fin común, que las personas que poseen más habilidades de realizar los ejercicios, o tenga un grado mayor de crecimiento muscular, físico, apoyen a las personas que no lo poseen, con el propósito de encontrar un grupo homogéneo de trabajo.

3.2.3.1.4. Autonomía

Que el estudiante desarrolle una autosuficiencia de discernimiento, que la conducta del estudiante sea consecuencia de las buenas relaciones ocasionadas por el maestro y sus compañeros, y que éste pueda concluir de los puntos de vista desarrollados en la clase, de manera propia.

3.2.3.1.5. Igualdad

Que en la clase no se margine a ninguna persona por género, color de piel, desigualdades sociales, diferencias religiosas.

3.2.3.2 El entrenamiento físico

Según Platonov, V. (1999) “tenemos que conceptualizarlo como resultado de una metodología basada en estudios basados en la desarrolle las capacidades físicas y funcionales de los alumnos en donde técnicamente serán constituyendo la formación de los hábitos del movimiento, a través de ejercicios se prepara las cualidades y condiciones técnicas que potencian las habilidades, en los músculos, y en todo el organismo”.

3.2.3.3 Herramientas técnicas

Según Hegedüs, J. (1998) “sostiene que las herramientas técnicas cambiarían de acuerdo al tipo de ejercicio; pero nos centraremos en la preparación física y técnica desde el fundamento de las sesiones de aprendizaje.

La psicología deportiva es un estudio científico que de manera precisa y acondicionada a los procesos pedagógicos y devaluación proporciona al deportista desarrollar el máximo de su potencial físico, el conocimiento especializado en el comportamiento del estudiante frente a la materia se transforma en una metodología específica gracias a la cual podemos estimular la materia con la mira de mejorar a los educandos”.

CONCLUSIONES

PRIMERA: En este trabajo de monografía se explica cómo las aptitudes físicas influyen en el desempeño de las actividades físicas de los estudiantes del nivel inicial, también se argumenta sobre la importancia del desarrollo de las capacidades como es la capacidad neuromuscular y la capacidad motora, todo esto si se estimula muy bien en los estudiantes del nivel primaria se obtendrá excelentes resultados en las actividades fiscas que deben hacer los niños.

SEGUNDA: El individuo que tiene una buena aptitud física que posibilita su operatividad con competencia óptima por lo tanto se sustenta que las aptitudes físicas son buenas para el buen rendimiento de las actividades físicas en los alumnos de educación primaria.

TERCERA: **Se puede ver que las actividades físicas mejoran la aptitud física, mejoran la aptitud física por la tanto** se debe inculcar en las escuelas una cantidad y calidad de ejercicio necesarios para alcanzar beneficios relacionados con la salud pueden definir de lo que se recomienda para los beneficios de la aptitud física. por lo tanto, se recomienda una alimentación saludable y balanceada.

REFERENCIAS CITADAS

ABC digital (2004) Aptitud física. Aula digital.

Recuperado de: http://www.abc.com.py/articulos/aptitud-fisica-762231.html
Otro

Acero J. (2013) Conceptualización y Ámbito de la Biomecánica. Documento en progreso. Instituto de Investigaciones & Soluciones Biomecánicas, Cali. Colombia
Recuperado de https://g-se.com/peso-corporal-bp-857cfb26e59136

Aleman, José Abellán (2014).Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular. Asociación de la Salud Española de Hipertensión. Liga española para la lucha contra la Hipertensión Material Consultado el 08 de noviembre de 2014, Recuperado de http://www.seh-lelha.org/#

Araya, G. (2008). Actividad física, ejercicio y deporte. Escuela de Educación Física y Deportes. Facultad de Educación, Universidad de Costa Rica. Recuperado de http://www.edufi.ucr.ac.cr/pdf/trans/

Arbós, T (2017) Actividad física y saludo en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica. Tesis doctoral. Universitat de lles illes Balears

Atchoarena, D.; Gasperini, L. (2004). Educación para el desarrollo rural: hacia nuevas respuestas de política. Paris, Francia: UNESCO Instituto Nacional de Planeamiento de la Educación.

Barbany, J. (1991). Fundamentos de Fisiología del Ejercicio y del Entrenamiento. Tercera Edición. Editorial Merca, Madrid.

Barrallo, G. (1992). Mejora del Rendimiento Deportivo. Monografía Médicas Deportivas. Editorial la Gran Enciclopedia Básica. Bilboa

Barthes, V. D. (2015). Comparación de variables de la aptitud física en adolescentes que realizan educación física escolar, educación física más actividad física y educación física más ejercicio físico. Trabajo final de posgrado. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. Recuperado de: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1172/te.1172.pd

Blázquez, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.

Casas, A (2013). Capitulo para entrenamiento Personal. Capítulo 10. Posgrado en Programación y Evaluación del Ejercicio. Universidad Nacional de La Plata. La plata. Argentina.

CHAVERRI (2015). Principios para la prescripción del ejercicio físico en la población general. Conceptos de aptitud física. Recuperado: http://www.medicos.cr/web/documentos/EMC%202015/charlasejercicio mod1/Conceptos%20Aptitud%20F%C3%ADsica.pdf

Servidest (sf) Índice de masa corporal Recuperado de: https://www.servidigest.com/calcular-imc/

Erikson, L, (1976). Cómo mejorar el bajo rendimiento escolar. Lima: Centro de Proyección Cristina. Págs. 112-113,155.

Fajer, J. (2012). Movilidad Articular y Elongación Muscular. Acarigua: República Bolivariana de Venezuela.

García, M. (2007). Resistencia y entrenamiento. Una metodología Práctica. Barcelona, España: Editorial Paido tribo.

Gonzales M (2017). DESARROLLO MOTRIZ DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GLORIOSO SAN CARLOS DE LA CIUDAD DE PUNO 2016" Tesis de grado. Universidad de Alitplano. Puno.Recuperado: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4502/Gonzales_Acero_Marco_Antonio.pdf?sequence=1&isAllowed=y

González, F. (1991). Los objetivos educativos II. Documento para la Reforma. MEC. Madrid.

Gutiérrez, M. (2003). Manual sobre valores en la educación física y el deporte. Barcelona: Paidós.

Hegedüs, J. (1998). La Ciencia del entrenamiento deportivo. Ed. Stadium. Buenos Aires.

Heyward, V. H. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Ed. Panamericana. Madrid.

Hunt A. (2003). Aptitud musculoesquelética: la piedra angular en el bienestar general: lesiones y Prevención. Clinical Ortopedia e investigación relacionada. 409: 96 – 105.

Jiménez, I. (2002). El equilibrio. En Jiménez, J. y Jiménez, I. Psicomotricidad. Teoría y programación. Barcelona: Grupo Escuela Española. (pp. 59-61)

Knapp R. (1986). La Orientación Escolar. Novena edición Morata. Madrid.

Martínez C. (2000). Cualidades físicas. Editorial Pax México. Pag.37, 38.

Ministerio de Educación. (2009). Diseño Curricular Básico de Educación Secundaria de Menores. DINESST. Lima, Perú. Págs.22.

MINEDU (2016). Desarrollo de competencias en ciudadanía y conservación de la salud física y mental. Buenas Prácticas Docentes - Tomo 3. 1.a Edición. Lima – Perú.

MINSA (2016). Salud Escolar. Recuperado de:http://www.cep.org.pe/prensa/enfermera_escolar/docs/2_GEstion_Plan_de_Salud_Escolar_MINSA.pdf

Pareja L (1995) Universidad de Antioquía. Medellín. Colombia

Recuperado de : https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3643813.pdf

Pineda, M. & Torres, P. (2011). Entrenamiento de la resistencia aeróbica en futbolistas: revision historica, tendencias y avances. Obtenido de http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/3826/4/CB-0440814.pdf

Platonov, V. (1999). El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología. Ed. Paidotribo. Barcelona, 1999.

Refoyo, I. (2006). Análisis de factores neuromusculares durante una temporada en dos grupos de jugadores de baloncesto. En Alto Rendimiento. Ciencia Deportiva, entrenamiento y fitness, I Congreso Internacional de las Ciencias Deportivas, Pontevedra.

Warner, W. y Sharon, A. (2005). Ejercicio y salud. 6a edición. México. Thompson.

Orientación de las aptitudes fisicas para el buen desempeño de las actividades fisicas en alumnos de primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD

7%	5%	0%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	2%
2	Submitted to Westminster International College - Kuala Lumpur Trabajo del estudiante	1%
3	Submitted to Mariano Galvez University Trabajo del estudiante	1%
4	g-se.com Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	<1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	repository.sustech.edu Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru	<1%

Trabajo del estudiante

9	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1%
10	Submitted to Unidad Central Del Valle Trabajo del estudiante	<1%
11	sedici.unlp.edu.ar Fuente de Internet	<1%
12	es.scribd.com Fuente de Internet	<1%
13	Submitted to Liverpool John Moores University Trabajo del estudiante	<1%

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		