

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El aprendizaje kinestésico en la adolescencia para un mejor
rendimiento escolar.

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

Autor.

Eber Emidio Uriol Villena.

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El aprendizaje kinestésico en la adolescencia para un mejor
rendimiento escolar.

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

Eber Emidio Uriol Villena. (Autor)
Dr. Segundo Alburqueque Silva. (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



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

Mg. Raúl A. Sánchez Ancojima

Vice del Jurado

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Tumbes, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador designado, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Saúl Susción Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "El aprovechamiento académico en la adolescencia para un mejor rendimiento escolar", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor Eber Emidio Uriol Villena.

A las ONCE horas LESO 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 BUENO.

Por tanto, Eber Emidio Uriol Villena, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le otorgue el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las ONCE 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. Oscar Calisto La Rosa Feijoo.
Presidente del Jurado


Dr. Saúl Susción Ynfante.
Secretario del Jurado



DEDICATORIA

A mi madre por su amor y su fe en
Mí, le presento este pequeño tributo,
Fruto de mi estudio perseverante.

ÍNDICE

RESUMEN.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
CAPÍTULO I:	8
Objetivo general.....	8
Objetivos específicos.....	8
CAPÍTULO II:	9
2. El aprendizaje kinestésico.....	9
2.1. ¿Qué es aprendizaje kinestésico?.....	9
2.2. Características del aprendizaje kinestésico.....	10
2.3. Estilos de aprendizaje kinestésico.....	12
2.3.1. Aprendizaje kinestésico en la adolescencia.....	12
2.3.2. Visual.....	13
2.3.3. Auditivo.....	13
2.3.4. Kinestésico o cenestésico.....	14
2.3.5. Características de los adolescentes kinestésicos.....	14
2.3.6. Problemas que se encuentran en los adolescentes kinestésicos.....	15
2.4. Aprendizaje kinestésico en la niñez.....	16
2.4.1. Expresiones del niño kinestésico.....	17
CAPÍTULO III.....	19
3. Habilidades kinestésicas en la educación física	19
3.1. Habilidades kinestésicas:.....	19
3.2. Habilidades coordinativas:.....	19
3.3. Ejercicios kinestésicos:.....	20
3.3.1. Segmentales:.....	20
3.3.2. Totales:.....	20
3.4. Ejercicios coordinativos:.....	20
3.5. Definición de Actividad física.....	21
3.6. Tipos de actividad física.....	23

3.6.1. La actividad aeróbica.....	23
3.6.2. La actividad anaeróbica.....	24
3.6.3. Actividades físicas que apuntan a fortalecer los huesos.....	24
3.6.4. Actividades físicas para la flexibilidad.....	24
3.6.5. Actividades físicas de coordinación.....	25
3.6.5.1. Actividades físicas intensas.....	25
3.6.5.2. Actividades físicas suaves y moderadas.....	25
3.7. La actividad física en la adolescencia como hábito saludable.....	26
CAPÍTULO IV.....	28
4. La inteligencia kinestésica.....	28
4.1. Descripción de la inteligencia.....	28
4.2. Como es un niño con inteligencia kinestésica.....	29
4.3. Características de la inteligencia kinestésica.....	31
4.4. Cómo potenciar la inteligencia kinestésica.....	33
CONCLUSIONES.....	36
REFERENCIAS CITADAS.....	37

RESUMEN

El aprendizaje kinestésico es uno de los estilos en qué procesamos la información a partir del movimiento del cuerpo, sensaciones, y sentidos, el cuerpo es un medio por el cual podemos apropiarnos y construir conocimiento, si realizamos actividades en el aula que involucren el cuerpo, tendremos beneficios desde el punto de vista social, personal, físico y académico puesto que podemos realizar actividad física moderada e integrarla con los contenidos y temas de nuestras asignaturas. El cuerpo como medio de comunicación es primordial, las posturas, los gestos, y las acciones que realizamos en el aula de clase están enviando mensajes tanto para estudiantes como para los docentes. El cuerpo y sus manifestaciones nos enseñan a determinar lo bueno y los aspectos a mejorar. La educación está en cambios permanentes,

Palabras clave: Aprendizaje, **Movimiento, Cuerpo.**

INTRODUCCIÓN

“El aprendizaje es apasionante, es un signo de nuestra inteligencia, lo que realmente nos hace humanos. Los procesos mentales son a día de hoy aún un misterio, sin embargo conocemos gracias a las múltiples investigaciones y avances en la materia, que poseemos diversos modos y estilos de aprendizaje”.(APRENDIZAJE KINESTÉSICO, s.f)

“Se diferencian 3 grandes grupos a la hora de aprender, el visual, el auditivo y el kinestésico. Este último es un estilo de aprendizaje que actúa sobre todo en la experimentación de la persona. Vamos a conocer con todo detalle qué es el aprendizaje kinestésico en la adolescencia”.(APRENDIZAJE KINESTÉSICO, s.f)

CAPÍTULO I

1. OBJETIVOS

1.1. Objetivo general

Conocer el impacto, que sobre el rendimiento académico, tiene el enseñar según los estilos y las estrategias de aprendizaje kinestésico de los alumnos adolescentes en educación secundaria.

1.2. Objetivos específicos

- Comprender las actividades kinestésicas físicas más relevantes para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes.
- Identificar el estilo de aprendizaje kinestésico en los estudiantes de educación secundaria.
- Diseñar actividades didácticas teniendo en cuenta los estilos y las estrategias de aprendizaje kinestésico en adolescentes.

CAPÍTULO II

2. EL APRENDIZAJE KINESTÉSICO

2.1.¿Qué es aprendizaje kinestésico?

El aprendizaje kinestésico se basa principalmente en la experimentación con nuestro cuerpo, es un estilo de aprendizaje que puede resultar más lento, pero sin embargo los conocimientos suelen ser más sólidos y perdurar más en el tiempo. Es el que está relacionado a sensaciones y movimientos, por lo que podríamos decir que es un tipo de aprendizaje de personas con mayor sensibilidad, ya que aprenden al momento de tocar o mover cosas.

Los procesos de aprendizaje son muy variados, muchos creen que los aprendizajes llegan sobre todo por los ojos y por los oídos (aprendizaje visual y aprendizaje auditivo) y esto no es así, nuestro cuerpo posee memoria “muscular, es capaz de actuar mediante recuerdos, experiencias e incluso estímulos inconscientes. Por ejemplo, si nos subimos en una bicicleta por primera vez seguramente nos caeremos, pero si seguimos subiendo, poco a poco veremos que nuestro cuerpo se va adaptando y va aprendiendo a moverse con la bicicleta sin caerse. Esto es el aprendizaje kinestésico. Escribir en un teclado sería también un buen ejemplo en donde nuestros dedos son capaces de moverse por el teclado incluso sin mirar las teclas”. (APRENDIZAJE KINESTÉSICO, s.f)

"Las personas que usan el aprendizaje kinestésico aprenden más con la experimentación, sienten el aprendizaje como algo participativo, necesitan sentir con su cuerpo para aprender".(APRENDIZAJE KINESTÉSICO, s.f)

“ Los que tienen como predominante este tipo de aprendizaje no significa que sea exclusivo y que no se usen otros estilos, muchas personas usan este estilo como predominante pero también (a veces en menor medida) usan los otros sistemas, el visual y el auditivo.” (APRENDIZAJE KINESTÉSICO, s.f)

2.2. Características del aprendizaje kinestésico

El aprendizaje kinestésico es más lento que el visual y el auditivo. Con otros estilos podemos aprender una larga lista de números y palabras, pero “posiblemente en pocos días las habremos olvidado. El aprendizaje kinestésico sin embargo se queda grabado a un nivel mucho más profundo, haciendo que sea difícil que se olvide o se perturbe ese aprendizaje adquirido”.(APRENDIZAJE KINESTÉSICO, s.f)

“ Las personas con un desarrollo del estilo de aprendizaje kinestésico les gusta tocarlo todo, suelen expresar sus emociones con movimientos. Suelen ser personas inquietas, cuando leen se mueven constantemente y en ocasiones les cuesta concentrarse en su tarea. Necesitan sentirse involucrados en lo que están aprendiendo, si la teoría es muy amplia les cuesta más de lo normal y se suelen cansar antes”. (APRENDIZAJE KINESTÉSICO, s.f)

“El aprendizaje kinestésico es el típico de los laboratorios, donde podemos probar mediante ensayo y error multitud de situaciones, algo que los estudiantes kinestésicos valoran sin dudar. Nos encontramos ante un estilo de aprendizaje que no se le da el peso que se debería de dar en los centros escolares. Decimos esto porque a este tipo de alumnos que tienen un estilo preferente kinestésico no se les trata de una manera igualitaria, actualmente existe una mayor inclinación sobre los estilos visual y auditivo”.(APRENDIZAJE KINESTÉSICO, s.f)

“Algunos alumnos con el aprendizaje kinestésico muy desarrollado puede parecer que tienen algún trastorno de hiperactividad, sin embargo en muchos casos esto no es así, simplemente su actitud ante el aprendizaje está más inclinada hacia la parte física. Sus movimientos son una extensión de sus pensamientos creativos, necesitan expresarse de forma corporal”.(APRENDIZAJE KINESTÉSICO, s.f)

2.3.Estilos de aprendizaje kinestésico

2.3.1. Aprendizaje kinestésico en la adolescencia.

- “En las escuelas, el adolescente se encuentra con profesores, que al impartir sus clases, solamente utilizan las palabras como vehículo para transmitir la información. Realizan únicamente una exposición oral de los conceptos a aprender. Algunos de ellos pueden llegar a utilizar el texto escrito en la pizarra, y muy pocas veces realizan una presentación con imágenes y gráficos descriptivos”. (Patxi Martín, s.f)
- “Solamente entre un 10% y un 20% de la población prefiere el aprendizaje auditivo, así que ¿qué ocurre con el resto de los adolescentes? ¿Cómo aprenden la información si no les llega por su canal preferido?” (Patxi Martín, s.f)
- “Especialmente tendrá problemas el adolescente cuando su estilo es kinestésico. Durante el tiempo de una clase, no podrá moverse del sitio, así que comprender los conceptos y recordarlos puede ser una tarea casi imposible. Necesitaría asistir talleres prácticos o laboratorios en los que se pueda mover. Necesitará tocar y experimentar sensaciones”. (Patxi Martín, s.f)

- “Cuando el adolescente no comprende o no retiene los conceptos en clase, baja su autoestima. Además debe realizar un esfuerzo extra al llegar a casa para estudiar la información que le mostraron ese día. Es como empezar casi desde cero, solo que en casa no está el profesor para preguntarle sus dudas”. (Patxi Martín, s.f)
- “Lo primero que debería conocer un profesor es la forma preferente que tiene de aprender cada uno de sus alumnos. Esta es la única manera de que la transmisión de conocimiento entre el profesor y adolescente sea efectiva”. (Patxi Martín, s.f)
- “Las técnicas de estudio tradicionales de aprendizaje se basan en leer el tema una primera vez, subrayar lo más importante, resumir, hacer esquemas y memorizar por repetición. Pero estas técnicas no sirven para cualquier adolescente. No serán tan eficaces como otras, si no tenemos en cuenta su estilo de aprendizaje”. (Patxi Martín, s.f)
- “No todos somos iguales, es necesaria una educación personalizada. Esta forma de capturar la información da origen a los tres estilos de aprendizaje básicos (visual, auditivo o kinestésico)” (Patxi Martín, s.f):

2.3.2. Visual.

“Su canal preferido para capturar la información del entorno es la vista. Todo lo que tenga que ver con **imágenes** (vídeos, láminas, dibujos, etc.) captará su atención”. (Patxi Martín, s.f)

2.3.3. Auditivo.

“Necesita escuchar para poder captar mejor la información. No solo escucha palabras para almacenar datos, sino también los **sonidos** son imprescindibles para su aprendizaje”. (Patxi Martín, s.f)

2.3.4. Kinestésico o cenestésico.

“Este canal tiene que ver con las **sensaciones** que tenemos en el cuerpo cuando interactuamos con el entorno. Todo lo que tenga que ver con el **movimiento corporal** y sensaciones, ayudará a fijar la atención y a almacenar la información necesaria en nuestro cerebro”. (Patxi Martín, s.f)

2.3.5. Características de los adolescentes kinestésicos

- Prestan atención a sus cuerpos y sentimientos.
- Aprenden actuando de forma física, por lo que podrían tener
- dificultades para aprender con método de educación tradicionales.
- Son buenos para el deporte y para trabajos que requieran agilidad.
- Les gusta tocar las cosas y personas.
- Prefieren usar ropa y zapatos que se adapten a su comodidad.
- Tienen a hablar más despacio.
- Es posible que tomen decisiones de acuerdo a sus sentimientos.
- Usan ciertas palabras con mucha frecuencia: sentir, sensación, textura, agarrar, abrazar, sofocante, incómodo, pesado, etc.
- Usualmente mueven mucho los ojos en dirección al área inferior derecha, aunque esto puede variar en el caso de las personas zurdas. También es común que les cueste un poco hacer contacto visual con otra persona, ya que les impide concentrarse en sus sentimientos.

2.3.6. Problemas que se encuentran en los adolescentes kinestésicos

Entre un 30% y un 50% de los adolescentes prefiere un estilo de aprendizaje kinestésico. Aumenta ligeramente este porcentaje si es del sexo masculino.

A pesar de ser un grupo muy numeroso, no se les presta mucha atención en las aulas. De hecho, uno de los motivos principales de castigo es “no estarse quieto”. Al adolescente kinestésico le dan ganas de gritar “Si no puedo estarme quieto”.

En la infancia, los profesores enseñaban mediante métodos más kinestésicos. Se les permite a los niños moverse, tocar y experimentar. Pero al llegar a la adolescencia, cambia el modo en que se transmiten los conocimientos, y llegan los problemas.

Necesitará traducir la información que recibe en acciones para poderla recordar. Solo aprenderá matemáticas haciendo problemas, e historia... “haciendo un pequeño teatro”.

2.4. Aprendizaje kinestésico en la niñez

“El niño kinético aprende cuando la enseñanza es completa con dinámicas, movimientos y cuando se involucran los sentimientos y las emociones”. (De Leon, Martin, 2010)

“El objetivo de un niño kinestésico es sentir el mundo exterior, los sentimientos o sensaciones corporales y el movimiento. Un niño kinético, puede identificarse muy fácilmente porque es sensible, emocional y muy cariñoso, su voz es lenta y con muchas pausas, le gusta mucho la comodidad y es muy relajado en su arreglo a veces resulta difícil mirarlo a los ojos, porque tiende a dirigir la mirada hacia abajo, lo que significa que está reconociendo sus sentimientos al hablar, gesticula mucho y hace movimientos con las manos, le gusta tocar y ser tocado, utiliza el berrinche como una forma de comunicar lo que no puede transformar en palabras”.(De Leon, Martin, 2010)

“Su cuerpo es fuerte y activo gusta de los deportes competitivos y es un atleta natural, está en constante movimiento y tiene una gran energía, por lo que cuesta mucho trabajo estarse quieto, la comodidad física es muy importante para el acceda al contacto físico de manera natural”. (De Leon, Martin, 2010)

“Aprende mejor cuando se involucra en movimientos corporales y las emociones aprenden fácilmente en la práctica o por medio del experimentación

su escritura es inmadura y poco clara generalmente es renuente a la escritura y a la lectura tiene una gran intuición memoriza mejor cuando hace algo repetidamente”. (De Leon, Martin, 2010)

2.4.1. Expresiones del niño kinestésico

- Sentir
- Tocar
- Abrazar
- Tomar
- Duro
- Feliz
- Triste
- Emoción
- Pesado
- Dolor
- Calor
- Frío
- Sensación
- Vibrar
- Percibir
- Presentir
- Acariciar
- Corazón
- Inspirar
- Conmover
- Tener
- Experimentar (De Leon, Martin, 2010)

Algunas Frases que sirven como para comunicarnos con el pueden ser:

Siento mucha emoción cuando te portas bien, Percibo tus sentimientos

¡Eres sensacional! (De Leon, Martin, 2010)

CAPÍTULO III

3. HABILIDADES KINESTÉSICAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

3.1. Habilidades kinestésicas:

Se refieren a la capacidad para darnos cuenta de nuestro cuerpo y su ubicación en el espacio, a través de los sentidos.(Desconocido, 2012)

3.2. Habilidades coordinativas:

“Son destrezas que tenemos para desplazarnos y para tener ritmo y equilibrio.

Las habilidades kinestésicas y coordinativas son necesarias para realizar, movimientos corporales como, caminar, saltar, correr, girar”.(Desconocido, 2012)

3.3. Ejercicios kinestésicos

3.3.1. Segmentales:

“Son movimientos de uno o varios segmentos del cuerpo, sin que nos desplazamos, como flexionar y estirar el brazo .estos movimientos dependen de algunas articulaciones”.(Desconocido, 2012)

3.3.2. Totales

“Son movimientos en los que nos desplazamos y usamos todos los segmentos y articulaciones de nuestro cuerpo, caminar correr saltar trotar”.(Desconocido, 2012)

3.4. Ejercicios coordinativos:

“Son movimientos en los que requerimos habilidades coordinativas, las cuales son lanzamientos recepciones y golpes”.(Desconocido, 2012)

3.5. Definición de Actividad física

(Biddle, Fox y Boutcher 2010) “definen a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que llevan consigo un consumo de energía. La intensidad de la actividad física depende y varía según las personas, como ejemplos de la actividad física se encuentran: caminar a paso ligero, bailar, andar en bicicleta, nadar, correr”.

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO,2010) “conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental , conceptualización que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física”.

“En los adolescentes la práctica continua de actividades físicas variadas genera en el adolescente efectos positivos para su salud, en estos años de vida el adolescente desarrolla sus capacidades motrices gruesas y finas al ser

consciente de su propio cuerpo y darse cuenta de lo que es capaz de hacer, atreviéndose a enfrentar desafíos, y nuevos retos de nuestra sociedad, que le permiten ampliar cada día su competencia física, al mismo tiempo que experimenta sentimientos de logro y de perseverancia”. **Flor de María, (2018, P.01)**

“La actividad física y deportiva, es la forma más fácil de lograr la atención de los adolescentes, ya que la misma se vincula a la recreación. Las personas que no hacen ejercicio físico conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente. El sedentarismo es una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano. El sedentarismo hace más propensas a las personas a enfermar y adquirir más tempranamente signos de envejecimiento. A la vez, este estilo de vida que conduce al sobrepeso, potenciando las posibilidades de morbilidad y mortalidad en el hombre”. (García, A, s.f)

“Durante la realización de esta investigación, se constata la existencia de algunos proyectos elaborados por ciertos autores, los cuales guardaban estrecha relación con el tema señalado, de tal manera”, Orocopei (2009), señala: "El hombre actual por su mal estilo de vida y de alimentación tiene consecuencias que afectan altamente su salud" (P.64). (García, A, s.f)

“Sin duda, muchas de las consecuencias cardiovasculares son precedidas por anomalías que comienzan en la niñez y adolescencia producto de malas alimentaciones y de la falta de actividad física y deportiva. Por otro lado la hipertensión es frecuente en los adolescentes, como lo es también la diabetes y el cáncer que están acabando con muchos jóvenes, situación que mejoraría si se cambia un mal estilo de vida por uno más saludable”. (García, A, s.f)

“De acuerdo a este señalamiento, cabe destacar; que la mayoría de los cuadros de hipertensión arterial en muchos pacientes son productos de la obesidad y el sobrepeso, y en consecuencia por la falta de práctica de ejercicios físicos que ponen en riesgo la salud de muchas personas; en este caso este problema no afecta solamente los niveles de salud física sino también la salud emocional, y psicológica del individuo”. (Garcia, A, s.f)

Egocheaga (2007) afirma que “La realización de ejercicio físico habitual influye de manera muy importante en el grado de salud y bienestar de las personas.” (P.05).

3.6. Tipos de actividad física.

3.6.1. La actividad aeróbica

Pone en movimiento los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas. Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos en tijera son ejemplos de actividad aeróbica. La actividad aeróbica se llama también actividad de resistencia.

3.6.2. La actividad anaeróbica

Hace latir al corazón más rápido que de costumbre. Durante este tipo de actividad la respiración también se hace más rápida. Con el tiempo, la actividad aeróbica que se realiza con regularidad hace que el corazón y los pulmones sean más fuertes y funcionen mejor.

También se menciona algunas de las actividades físicas de gran importancia:

3.6.3. Actividades físicas que apuntan a fortalecer los huesos

“En este tipo de actividades se encuentran incluidos el conjunto de ejercicios físicos que contribuyen a mejorar la calidad ósea y el funcionamiento articular. De forma conjunta se trabajan músculos y huesos, generalmente los

movimientos apuntan a seguir las líneas del cuerpo por lo que no tienen impacto en las articulaciones”. (Hay Tipos, 2019)

3.6.4. Actividades físicas para la flexibilidad

“ En este tipo de actividades físicas trabajan los músculos, tendones, ligamentos y articulaciones. Para mejorar la flexibilidad las articulaciones deben rotar en algunos momentos. Siempre es importante practicar un poco de este tipo de ejercicios luego de alguno de los tipos anteriores mencionados para evitar posibles desgarros o calambres.” (Hay Tipos, 2019)

3.6.5. Actividades físicas de coordinación

3.6.5.1. Actividades físicas intensas

“Este tipo de actividades a diferencia de aquellas que apuntan a la resistencia en un tiempo prologado, poseen como objetivo principal mejorar la capacidad de respuesta del cuerpo en un periodo de tiempo más corto. Usualmente técnicas de este tipo son utilizadas como complemento a algún deporte, dado que contribuyen a mejorar la capacidad de reacción del cuerpo ante la necesidad de una respuesta rápida”. (Hay Tipos, 2019)

3.6.5.2. Actividades físicas suaves y moderadas

“Este tipo de actividades físicas se realizan con el objetivo de no perder movilidad o trabajar para mejorar en la misma, es común que se utilicen en personas con algún problema motriz o bien para aquellos que no pueden realizar movimientos bruscos; Es muy utilizada en el ámbito de la fisioterapia”.(Hay Tipos, 2019)

3.7. La actividad física en la adolescencia como hábito saludable.

Según Martínez (2014) adolescencia es una etapa de mayor autonomía. Lo deseable es que tanto los chicos como las chicas ya tengan establecidos unos buenos hábitos de actividad física por lo que debes emplear buenos hábitos en los adolescentes.

- Habla de las ventajas que tú conoces. Lo que tú sientes. Tus motivos personales para hacer actividad física. Y no olvides dar ejemplo: ¡los adultos tenemos que hacerla también!
- Pídele que te cuente cómo se siente cuando hace bien una jugada, cuando supera una prueba física. Así le ayudas a que sea consciente de su fuerza, su capacidad, su constancia o destreza. Si se lo oye decir a sí mismo, se sentirá reforzado.
- Recuérdale sus logros. Se sentirá valorado.
- Ayúdale a planificar su horario. Debe haber tiempo para todo, incluyendo deporte individual o actividades de equipo. Y también para los estudios. Planifica los desplazamientos con él.
- Renueva su equipación de vez en cuando. Por seguridad y un poquito de coquetería. ¡Les importará mucho su físico!
- Anímale a experimentar nuevos deportes: hockey, yoga, esquí, patinaje en línea.
- Conoce a sus amigos y colegas del deporte. Bríndate a llevarles y traerles de los partidos. Habla con ellos para que expresen cómo se sienten en el deporte, sus retos, su logro.
- Acude a algún entrenamiento y a los partidos más importantes.
- Recuérdale que cumpla las normas de seguridad de cada actividad. Pero sin sermonear.

Las Actividades Físicas que pueden hacer los adolescentes: Tratar de hacer, por lo menos, 60 minutos de actividad física cada día, intenta hacer actividades diferentes para descubrir las más preferidas, buscar programas y clases que te ayuden a desarrollar tus habilidades, usar un equipo de seguridad como cascos, espinilleras, muñequeras, coderas y rodilleras para prevenir lesiones, participar en actividades con tu familia, animar a tus padres a mantenerse activos también,

anda en bicicleta, aprende un deporte nuevo, Levanta empezar un programa de ejercicios, sembrar plantas y cuida el jardín.

CAPÍTULO IV

4. LA INTELIGENCIA KINESTÉSICA

4.1. Descripción de la inteligencia

“Esta inteligencia incluye habilidades físicas como la coordinación, el equilibrio, la destreza, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad así como las capacidades auto perceptivo, las táctiles y la percepción de medidas y volúmenes”. (De Leon, Martin, 2010)

Esta ayuda adquirir información y la desarrollamos a la edad de los 3 a los 10 años.

“Estos perciben los estímulos a través del tacto, gusto u olfato. Son personas con mucha capacidad de concentración. Para merecer su confianza se demuestra cercanía, que estamos dispuestos a ir de su mano a cualquier lugar. Les gusta ir despacio en las negociaciones, más aún que a los auditivos. Tratan tema por tema con una lentitud que suele poner nerviosos a los visuales. Les gusta saludar muy amistosamente, no se sienten incómodos si se les habla muy cerca. Habitualmente saludan dando una palmada en la espalda o te toman del brazo para hablar contigo, también agradecen que este tipo de comportamiento se utilice para con ellos. Para que se sientan a gusto con nosotros tenemos que demostrarles proximidad. No vale una llamada por teléfono para acercar posturas, tenemos que ir y estar presentes, son fanáticos del contacto directo, cara a cara. En el acercamiento inicial es bueno tratar temas relacionados con sus sensaciones”.(De Leon, Martin, 2010)

4.2. Como es un niño con inteligencia kinestésica

“El niño kinético aprende cuando la enseñanza se completa con dinámicas, movimientos y cuando se involucran los sentimientos y las emociones”. (De Leon, Martin, 2010)

“El objetivo de un niño kinestésico es sentir el mundo exterior, los sentimientos o sensaciones corporales y el movimiento. Un niño kinético, puede identificarse muy fácilmente porque es sensible, emocional y muy cariñoso, su voz es lenta y con muchas pausas, le gusta mucho la comodidad y es muy relajado en su arreglo a veces resulta difícil mirarlo a los ojos, porque tiende a dirigir la mirada hacia abajo, lo que significa que está reconociendo sus sentimientos al hablar, gesticula mucho y hace movimientos con las manos, le gusta tocar y ser tocado, utiliza el berrinche como una forma de comunicar lo que no puede transformar en palabras”. (De Leon, Martin, 2010)

“ Su cuerpo es fuerte y activo gusta de los deportes competitivos y es un atleta natural, está en constante movimiento y tiene una gran energía, por lo que cuesta mucho trabajo estarse quieto, la comodidad física es muy importante para el acceda al contacto físico de manera natural”. (De Leon, Martin, 2010)

“Aprende mejor cuando se involucra en movimientos corporales y las emociones aprenden fácilmente en la práctica o por medio de la experimentación su escritura es inmadura y poco clara generalmente es renuente a la escritura y a la lectura tiene una gran intuición memoriza mejor cuando hace algo repetidamente”. (De Leon, Martin, 2010)

kinestésico se puede comunicar de la siguiente manera:

- Abrázalo, acariciarlo constantemente.
- Diviértanse activamente, jueguen y hagan deportes juntos.
- Evitar pedirle que se esté quieto.
- Procurar que jueguen en exteriores o que practiquen algún deporte antes de hacer la tarea.

- Buscar que se sienta cómodo en su lugar de estudio y que pueda moverse.
- Procurar que esté en contacto con la naturaleza lo más posible.
- Ayudarlo a que manipule o experimente para recordar algo.
- Facilítele juegos de aprendizaje.
- Le gusta trabajar con arcilla u otras experiencias táctiles. (De Leon, Martin, 2010)

4.3. Características de la inteligencia kinestésica

“La inteligencia es considerada con frecuencia, y a veces casi de forma exclusiva, como la capacidad para superar pruebas y exámenes de carácter académico, vinculados principalmente a la memorización de conceptos y a las habilidades con el lenguaje o para resolver problemas matemáticos o científicos. Esta concepción deja de lado otros talentos, aptitudes y habilidades que también son importantes para crecer y desarrollarse en plenitud, y transformar nuestro entorno para conseguir un mayor grado de bienestar.

La inteligencia kinestésica está vinculada con la capacidad para controlar nuestro cuerpo en actividades físicas coordinadas como las prácticas deportivas, el baile y las habilidades manuales, entre otras. A través de la inteligencia kinestésica corporal adquirimos información que, por efecto del movimiento y la vivencia, se convierte en **aprendizaje significativo**. Las principales características de los alumnos y en general las personas que estacan en este tipo de inteligencia son” (Universidad Internacional de Valencia, 2015):

- Son capaces de explorar el entorno **y los objetos** por medio el tacto y el movimiento.
- Tienen muy desarrollado el sentido del ritmo y la coordinación.

- Muestran una mayor facilidad para aprender a través de la experiencia directa y la participación.
- Disfrutan mucho de las experiencias concretas de aprendizaje, tales como salidas al campo, construcción de modelos o participación en dramatizaciones y juegos, montaje de objetos y ejercicio físico.
- Demuestran importantes destrezas en tareas que requieren de empleo de motricidad fina o gruesa.
- Poseen especiales condiciones para la actuación, el atletismo, la danza, la costura, el modelado o la digitalización.
- Exhiben equilibrio, gracia, destreza y precisión en la actividad física.
- Tiene capacidad para ajustar y perfeccionar su rendimiento físico mediante la inteligencia de la mente y el cuerpo. (Universidad Internacional de Valencia, 2015)

4.4.Cómo potenciar la inteligencia kinestésica

“La inteligencia kinestésica no está relacionada únicamente con la educación física o el deporte. Asignaturas como el Lenguaje, la Historia, la Geografía o las Matemáticas, también pueden abordarse desde una perspectiva kinestésica, logrando de esta forma un mejor aprovechamiento y más integral. Por ejemplo, dentro de las asignaturas relacionadas con el lenguaje se pueden organizar obras teatrales, debates e historietas. En Historia y Geografía se pueden construir maquetas o relieves y en el tiempo escolar dedicado a las matemáticas, una buena forma de aprovechar y potenciar las habilidades kinestésicas puede ser realizando cuerpos geométricos en volumen, como por ejemplo: prismas, cubos o pirámides, etc. Otras actividades que podemos incluir son las salidas y paseos, como visitas al zoológico, museos, conciertos, mercados o almacenes. De esta manera, los escolares tienen oportunidad de oler, ver, tocar, saborear y percibir las cosas directamente. Es una forma de adquirir experiencia e involucrarla con el conocimiento de carácter más teórico, pero con una vivencia corporal previa, lo que convierte

el aprendizaje en mucho más enriquecedor y divertido”. (Universidad Internacional de Valencia, 2015)

“Este estilo es el más complejo a la hora de abordar estrategias de aprendizaje acordes a él. El modo de representación de las personas en las que predomina este estilo está muy ligado a sus sensaciones y percepciones de carácter fisiológico. Estas suelen tener mucha facilidad a la hora de aprender un deporte o trabajar manualmente en cualquier cuestión, como por ejemplo dibujar, reparar, crear algo manualmente, etc. Por tanto, las estrategias más acordes a este estilo son” (Atix, s.f):

“Trabajo de campo: las salidas fuera de la escuela o del hogar para aprender temas ligados a la experimentación son un recurso muy eficaz para este tipo de estudiantes. Su aprendizaje se potencia al estar en contacto (tocando y sintiendo) con aquello que se dispone a aprender. Por tanto, toda asignatura con carácter práctico o el propio alumnado a la hora de aprender un tema concreto puede basarse en la experimentación práctica para potenciar su proceso de aprendizaje. Por ejemplo, en una asignatura como geografía, el alumnado puede aprender los diferentes tipos de terreno o montañas experimentando en primera persona sobre el campo”. (Atix, s.f)

“Role playing: con esta técnica los estudiantes simulan una situación cotidiana. El hecho de representar un tema concreto en una asignatura, por ejemplo en Historia, posiblemente hará que queden mayor información en la memoria de los participantes, puesto que lo han vivido y sentido de primera mano. El alumnado con predominancia kinestésica puede emplear esta técnica en casa, representando y sintiéndose como un personaje de la época al estudiar las características de ese periodo o el modo de vida de aquel entonces”. (Atix, s.f)

“Dramatizaciones: a diferencia del role playing, en las dramatizaciones el grupo representa una determinada situación ante los demás, con el objetivo de comprenderla y analizarla posteriormente. Esta representación y análisis puede

ser eficaz para el alumnado tanto de predominancia kinestésica como auditiva, ya que mientras que unos simulan y experimentan con el cuerpo, los otros recordarán los sonidos verbales emitidos por sus compañeros”. (Atix, s.f)

“Mapas mentales: esta técnica también puede funcionar para los estudiantes visuales; sin embargo, por el hecho de que requiere un “aprender haciendo” podría ser ideal para los inquietos. Los mapas mentales son forma de organizar información que sale de un centro común, por lo general están hechos a mano, incluyen ilustraciones o imágenes que ilustran conceptos importantes. ¡Haz el intento!” (Atix, s.f)

Has escuchado la frase “no todos somos iguales”? Efectivamente es así, ya que todos tenemos diferentes cualidades, habilidades y formas de pensar, y justamente así pasa al momento de aprender, puesto que todos lo hacemos de manera distinta. Esto se debe a que procesamos la información de diferente

CONCLUSIONES

PRIMERA. El aprendizaje Kinestésico aplicado a los estudiantes nos invita a romper paradigmas.

SEGUNDA. En los procesos educativos, a innovar y reflexionar sobre las prácticas, métodos, y estrategias de enseñanza aprendizaje para que el movimiento y las sensaciones sean experiencias que promuevan la construcción de conocimiento en el aula.

TERCERA. Las necesidades del mundo globalizado nos conducen a buscar alternativas para la apropiación del conocimiento a partir de tendencias nuevas e innovadoras que conduzcan a ver el cuerpo y el movimiento como un medio para la construcción de conocimiento.

REFERENCIAS CITADAS

Atix, (s.f) CÓMO APRENDEN LOS ESTUDIANTES KINESTÉSICOS, Atix, recuperado de: <https://www.atix.pe/promociones/como-aprenden-los-estudiantes-kinestesicos/>

APRENDIZAJE KINESTÉSICO, (s.f) aprendizaje kinestésico, aprendizaje kinestésico, recuperado de: <https://www.estilosdeaprendizaje.org/aprendizaje-kinestesico.htm>

Drobnic F. (2013), La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar doctor en medicina, fisiólogo del F. C. Barcelona y jefe del Departamento de Investigación del Deporte del Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat (CAR) <https://faros.hsjdbcn.org/es/cuaderno-faro/actividad-fisica-mejora-aprendizaje-rendimiento-escolar>.

Andrés, B. (1996), Actividad física, deporte y salud: factores motivacionales y axiológicos. Apunts Educación Física y Deportes, 46 (1), 12-18. Recuperado el 08 de Diciembre de 2018 en: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/9542/1/3484-0510633.pdf>

Alonso, C. (1992a). Análisis y Diagnóstico de los Estilos de Aprendizaje en Estudiantes Universitarios. Tomo I. Madrid: Colección Tesis Doctorales. Editorial de la Universidad Complutense.

Alonso, C. (1992b). Análisis y Diagnóstico de los Estilos de Aprendizaje en Estudiantes Universitarios. Tomo II. Madrid: Colección Tesis Doctorales. Editorial de la Universidad Complutense.

De Leon, Martin, (2010) INTELIGENCIA KINESTESICA [Entrada de Blog] INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA, recuperado de: <https://intervencionpedagogicacebaare4.blogspot.com/2010/12/>

Desconocido, (2012) HABILIDADES KINESTESICAS Y COORDINATIVAS [Entrada de Blog] los juegos motrices, recuperado de: <https://dayanakarem.blogspot.com/2012/08/contenidos.html>

Molina, F. (2009). Deporte, interculturalidad y calidad de vida: nuevos modelos de integración social. Revista Andaluza de Ciencias Sociales, (9), 165-173. Recuperado el 08 de Diciembre de 2018 en: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/9542/1/3484-0510633.pdf>

Flor de María. (2018), Juegos psicomotrices y deportivos como estilo de vida saludable (Tesis de Pregrado) Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/234317>

Cazau, P. (2004). Guía de Estilos de Aprendizaje. [En http://galeon.hispavista.com/pcazau/guia_esti.htm

Cazau, P. (2004). Estilos de aprendizaje: Generalidades [En http://pcazau.galeon.com/guia_esti01.htm

Bolívar López J. y Rojas Velásquez, F. (2008). "Los estilos de aprendizaje y el locus de control en estudiantes que inician estudios superiores y su vinculación con el rendimiento académico". Investigación y Postgrado Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/658/65811489010.pdf>.

Cabrera Albert, J y Fariñas León, G. (2005) "El estudio de los estilos de aprendizaje desde una perspectiva vigotskiana: una aproximación conceptual". Revista Iberoamericana de Educación. Disponible en: <http://www.rieoei.org/deloslectores/1090Cabrera.pdf>.

Cabrera Ruiz, I. (2009). Autonomía en el aprendizaje: direcciones para el desarrollo en la formación profesional. Actualidades investigativas en educación. Disponible en: <http://revista.inie.ucr.ac.cr>.

Cazau, P. (s.f) Estilos de aprendizaje: Generalidades. Disponible en: http://pcazau.galeon.com/guia_esti01.htm.

Cruz Mojica, D. (2001). Enseñanza y aprendizaje en la educación superior: Un reto para el siglo XXI. Disponible en: http://www.upr.clu.edu/~ideas/Paginas_hm.../estilos_aprender.pdf.

Díaz Barriga, F. ¿Qué significa aprender a aprender? Disponible en: http://redescolar.ilce.edu.mx/redescolar/biblioteca/articulos/pdf/enfoques_ense.pdf.

Hay Tipos, (2019) Tipos de actividades físicas, Hay Tipos, recuperado de: <https://haytipos.com/actividades-fisicas/>

Garcia, A, (s.f) Estrategias metodológicas para el logro de un aprendizaje desarrollador, monografías, recuperado de: <https://www.monografias.com/trabajos100/estrategias-metodologicas-logro-aprendizaje-desarrollador/estrategias-metodologicas-logro-aprendizaje-desarrollador.shtml>

Manrique Villavicencio, L. (2004). El aprendizaje autónomo en la educación a distancia. Ponencia presentada en Primer Congreso Virtual Latinoamericano de educación a distancia. Estilos de aprendizaje. Ministerio de educación de Ecuador. Disponible en: http://www.educarecuador.ec/_upload/Estilos%20de%20aprendizaje.pdf.

Universidad Internacional de Valencia, (2015) Características de la inteligencia kinestésica, Universidad Internacional de Valencia, recuperado de: <https://www.universidadviu.es/caracteristicas-de-la-inteligencia-kinestesica/>

Patxi Martín, (s.f) Descubrir el estilo de aprendizaje (VAK) del adolescente, sherpa emocional, recuperado de: <https://sherpaemocional.com/descubrir-estilo-de-aprendizaje/>

EL APRENDIZAJE KINESTÉSICO EN LA ADOLESCENCIA PARA UN MEJOR RENDIMIENTO ESCOLAR

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	www.familiaysalud.es Fuente de Internet	4%
2	repository.unimilitar.edu.co Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad del Istmo de Panamá Trabajo del estudiante	2%
4	sherpaemocional.com Fuente de Internet	2%
5	es.scribd.com Fuente de Internet	2%
6	sites.google.com Fuente de Internet	2%
7	www.sonoma-county.org Fuente de Internet	1%
8	www.saeko.io Fuente de Internet	1%

9	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1 %
10	Submitted to Aliat Universidades Trabajo del estudiante	1 %
11	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	1 %
12	www.estilosdeaprendizaje.org Fuente de Internet	1 %
13	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
14	haytipos.com Fuente de Internet	<1 %
15	dayanakarem.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
16	intervencionpedagogicacebaare4.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
17	www.monografias.com Fuente de Internet	<1 %
18	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	www.cm.colpos.mx Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas
 Activo
 Excluir coincidencias
 < 15 words
 Excluir bibliografía
 Activo