

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La educación física como influencia en la calidad de vida

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en educación física

Autor:

Oswaldo Luis Rojas Rojas

Tumbes – Perú.

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La educación física como influencia en la calidad de vida

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Tumbes – Perú.

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La educación física como influencia en la calidad de vida

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

Oswaldo Luis Rojas Rojas. (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Tumbes – Perú.

2021



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes, a diez días del mes de julio del año dos mil veintiuno, se reunieron en el colegio sincrónicamente a través de google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: **"La educación física como influencia en la calidad de vida"** para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **OSWALDO LUIS ROJAS ROJAS**.

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 16

Por tanto, **OSWALDO LUIS ROJAS ROJAS**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad 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


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA.

A todos aquellos que me brindaron su apoyo durante el proceso de estudios de mi segunda especialidad, mis familiares y amigos.

INDICE

DEDICATORIA.	5
ÍNDICE.	6
RESUMEN.	7
ABSTRACT.	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPITULO I	11
MARCO TEORICO.	11
1.1. Educación Física	11
1.2. Evolución de la Educación Física	12
1.3. Capacidades Físicas	12
1.4. Características del curso	15
CAPITULO II	16
IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.	16
2.1. Importancia de la Educación Física	16
2.2. Componentes personológicos del modelo	17
2.3. Educación física y Salud	20
2.4. Tendencias sobre la actividad física para la salud	21
CAPITULO III	22
ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.	22
3.1. Metodología de Educación Física	22
3.2. Sesión de clase	25
3.3. Mecanismos de Evaluación	27
CONCLUSIONES	29
RECOMENDACIONES.	30
REFERENCIAS CITADAS.	21

RESUMEN.

La educación física, es considerada como una de las actividades que promueve la buena salud, para ello se debe conocer la manera correcta de como ejecutarla y enseñarla, para ello se debe tener profesionales capacitados en la educación física consientes de brindar enseñanzas en forma adecuada y de manera correcta. Para el desarrollo de este trabajo, se ha hecho una revisión de diferentes fuentes de información que describen la importancia que tiene la educación física dentro del proceso de desarrollo del ser humano, explica como el proceso didáctico de esta asignatura, ayuda en todos los procesos al ser humano; este trabajo es un material de consulta que basa su metodología en la descripción de algunos aspectos que deben ser conocidas y manejadas dentro de las sesiones de aprendizaje, así mismo podrá ser un apoyo para los docentes del área a fin de tenerlos en cuenta.

Palabras clave. Educación física. Sesiones de aprendizaje, importancia, didáctica.

ABSTRACT.

Physical education is considered as one of the activities that promotes good health, for this you must know the correct way to execute and teach it, for this you must have professionals trained in physical education who are aware of providing teachings in an adequate and correctly. For the development of this work, a review of different sources of information has been made that describe the importance of physical education within the process of development of the human being, explains how the didactic process of this subject helps in all the processes of human being; This work is a reference material that bases its methodology on the description of some aspects that must be known and handled within the learning sessions, as well as being able to be a support for the teachers of the area in order to take them into account.

Keywords. Physical education. Learning sessions, importance, didactics.

INTRODUCCIÓN

La dirección del programa de análisis es reconocer que los expertos que forman la profesión constan de tres elementos: preparación académica, razonamiento profesional y preparación de procesamiento de campo.

La combinación de estos tres puntos garantizará que los alumnos que obtengan esta titulación reciban una sólida formación como docentes.

La preparación académica se logra a través de la adquisición de conocimientos especializados, reflejos y competencias y permite abordar los contenidos físicos de la educación básica.

El razonamiento profesional se refiere al tipo de conocimiento necesario para implementar interacciones, analogías, ejemplos, explicaciones y demostraciones que permitan a los docentes actuar con eficacia. Por su parte, la preparación para el manejo de la asignatura se centra tanto en las competencias del profesorado de educación física con niños y adolescentes en el ámbito de la música instrumental, la organización de grupos y la interpretación de situaciones, como en los métodos de construcción de secuencias, enseñanza según las exigencias del entorno de trabajo del profesor de educación física, las características de los alumnos y la naturaleza del contenido educativo, la programación de viajes y reuniones de trabajo.

Hasta hace poco, la educación física estaba sujeta a la dicotomía mente-cuerpo y se consideraba la enseñanza del desplazamiento y su medición. Actualmente, el método de enseñanza está mejor explicado y considera que el cuerpo humano no es solo una sustancia en movimiento, sino que el cuerpo humano se expresa de una manera en movimiento. Es decir, a través de la acción motora, una persona como un todo tiene intención, sentimiento y significado.

De esta forma, la enseñanza física no únicamente labora la enseñanza del desplazamiento, además coopera a la construcción de la competencia motriz que encauza la necesidad de desplazamiento de chicos y jóvenes, y canaliza, paralelamente, su autorrealización y el reconocimiento de sí mismos.

Para el presente trabajo se han considerado los siguientes objetivos:

Objetivo general.

Analizar la didáctica de la enseñanza de las sesiones de educación física.

Objetivos específicos.

- Describir el marco teórico de la educación física.
- Analizar la importancia de la educación física.
- Conocer el proceso de enseñanza en una sesión de educación física.

El contenido del trabajo, está de acuerdo a los contenidos explicados en cada uno de los objetivos planteados, se han tenido en cuenta tres capítulos.

Al final del trabajo se han considerado las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

CAPITULO I

MARCO TEORICO.

1.1. Educación física

Se refiere al análisis del comportamiento deportivo que puede tener contenido educativo, es decir, el contenido de las ocupaciones físicas es para la educación. En definitiva, buscar el desarrollo integral del individuo.

El deporte forma y educa a los infantes a través de la actividad física, y el deporte también lleva a cabo la formación integral de la persona, ya que se utiliza la tecnología coherente para los beneficios educativos.

Partiendo de la pedagogía, creemos que la educación física es un proceso pedagógico que debe tener en cuenta, creando condiciones para el desarrollo de una materialidad de universalidad y complejidad, especialmente como motricidad en términos de composición y definición, capaz de ser relevante en su situación y Las necesidades de aprendizaje, en una sociedad cambiante y desequilibrada, tienen diferencias de clase y contextos culturales relevantes.

Se considera una disciplina basada en mejorar el movimiento físico como forma de estimular activamente sus capacidades físicas, se intenta adaptar la disciplina de forma holística.

La práctica del deporte, la educación física y la recreación debe integrarse a todas las personas, independientemente de sus capacidades especiales, porque ellas también tienen derecho a practicar cualquier deporte ya divertirse en el medio en que se desenvuelven.

La capacidad motriz es entendida como un constructo de saber hacer, saber actuar y saber funcionar, manifestado a través de la acción, es decir, la función del infante o joven es comprender la propia conducta, dirigir y regular sus movimientos, para saber producir puntos perceptivos y cognitivos que controlan las respuestas motrices, vinculándolas a las emociones poseídas, añadiéndoles; y conciencia, a partir de describir lo que se sabe, lo que se puede hacer y cómo es factible.

En esta estructura, los niños y jóvenes actúan con diferentes motivaciones, animándolos a jugar, a interesarse por carreras y deportes, a medirse en el ámbito físico, a eliminar miedos, a superar obstáculos, a no desmoronarse, ETC.

1.2. Evolución de la educación física

En la antigua Grecia, los deportes jugaban un papel bastante destacado en varios espacios de la vida social, con los deportes griegos de particular importancia en términos de descubrimientos arqueológicos a través de la lectura de la poesía y la filosofía inmortales tradicionales. En este sentido, se puede señalar el valor de la educación física y la práctica del ejercicio en una de las grandes culturas de todo el mundo antiguo.

El aprendizaje de procedimientos por inducción tiene gran relevancia desde el siglo XVIII. En la crítica de Rousseau, los infantes hasta los doce años tienen que hacer ejercicios de enseñanza sensorial: equilibrio, habilidad práctica, orientación, etc.

La actividad física ganó manual porque la educación física comenzó hace algunos años, formando atletas inmortales, llegando a las instituciones educativas como uno de los temas más relevantes en la educación, porque también ayuda a desarrollar una comprensión del cuerpo, habilidades simples, conducentes al desarrollo. Habilidades para Bebés en Sociedad.

1.3. Capacidades físicas

Las habilidades físicas son las habilidades que las personas adquieren a medida que crecen y son la base del aprendizaje y la actividad física, siendo las más

refinadas la fuerza, la resistencia, la velocidad y la resistencia en las que una persona puede lograr una fuerza competitiva y más allá de la atlética.

La calidad es un atributo innato, es decir, la protesta natural del sujeto contra su entorno, manifestada desde la fuente, con posibilidades voluntarias e involuntarias. Por ejemplo, tenemos fuerza, velocidad, resistencia, movilidad, equilibrio, coordinación, tiempo y espacio. A medida que estas cualidades pasan por un proceso de entrenamiento, se traducen en habilidades y se ven mejor en la colaboración del atleta en la competencia.

Los seres humanos exhiben una habilidad desde el nacimiento, y las habilidades se desarrollan con el tiempo a través de un proceso de acondicionamiento físico, y vale la pena enfatizar que varios autores han argumentado que la resistencia, la flexibilidad, la fuerza y la velocidad son fundamentales para la aptitud física.

La aptitud o capacidad física, como parte integral de la determinación de la condición física de un sujeto y de su orientación a una determinada actividad física, permite que un individuo, mediante el entrenamiento, maximice su potencial físico.

La práctica de cualquier deporte prueba la capacidad física y así establece las funciones motrices que realiza, los deportistas se dedican a diferentes ocupaciones con el fin de que demuestren las capacidades físicas que desempeñan.

Fuerza:

Existe un concepto clásico de condición física que habla de la suma ponderada de cada capacidad física relacionada con el rendimiento deportivo, mientras que otro hoy aspira a describir las razones por las que optimizar la condición física desde una base anatómica y fisiológica y es popular como sistema deportivo.

La fuerza es la función de vencer la resistencia externa o mediante el esfuerzo muscular para hacer frente a la resistencia externa.

Fuerza: La capacidad de una persona para contrarrestar o superar fuerzas externas a través de la actividad muscular.

La fuerza se establece como la función de crear tensión en un músculo en un momento determinado, lo que permite a una persona realizar una mejor actividad física.

Resistencia:

La resistencia es: la disposición o facilidad de acción para mantener tanto esfuerzo muscular activo voluntario como sea posible durante un largo período de tiempo.

La resistencia se define como: la capacidad de resistir la fatiga durante largas jornadas de trabajo, caracterizada por maximizar el ahorro funcional.

La resistencia se define como: la capacidad de resistir la fatiga durante largas jornadas de trabajo, caracterizada por maximizar el ahorro funcional.

La resistencia es la capacidad que las personas desarrollan a lo largo de los años desde que nacen, por lo que la resistencia es un esfuerzo duradero y de recuperación inmediata.

Velocidad

Velocidad es: La capacidad de realizar actividades motoras dentro de un cierto período de tiempo, bajo condiciones mínimas dadas, de acuerdo con la fluidez de los procesos del sistema neuromuscular y las propiedades de fuerza del desarrollo muscular.

La velocidad se define como la capacidad de movernos en el menor tiempo posible con un mayor ritmo de ejecución y en un corto espacio de tiempo que no genera fatiga.

La velocidad, la capacidad de moverse de un espacio a otro en el menor tiempo posible, es el movimiento de un sujeto, y nos permite hacer una serie de consideraciones que nos ayudarán a integrar el concepto de velocidad con sus diferentes manifestaciones están vinculadas y acondicionado.

Flexibilidad:

La movilidad es la capacidad de utilizar los patrones de desplazamiento articular de la forma más óptima posible. Es esta capacidad, basada en la movilidad articular y la elasticidad muscular, la que permite que las articulaciones estén en la mayor variedad de posiciones diferentes, lo que permite a los sujetos participar en ocupaciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la llaman magnitud de desplazamiento.

La flexibilidad se puede determinar de diferentes formas, dependiendo del entorno deportivo, o, si nos referimos al entorno de investigación, objetivos o diseño experimental.

Se define como: el rango máximo de posiciones articulares basado en la calidad de la movilidad articular y la elasticidad muscular, que permite a un individuo realizar ocupaciones que requieren un alto grado de agilidad y destreza.

La flexibilidad incluye las condiciones físicas y los movimientos involucrados en las articulaciones y los músculos de una persona, la flexibilidad comienza a ganar más reconocimiento y costo, lo que puede representar una mejora en la calidad de vida relacionada con la salud.

1.4. Características del curso

- Dada la naturaleza introductoria de este curso, está diseñado para permitir que los estudiantes comiencen a razonar sistemáticamente sobre las habilidades que debe poseer una especialidad en deportes. Esta preparación incluye una comprensión de los métodos, los objetivos y algunas de las últimas tendencias de la educación física en el campo de la educación primaria para niños y adolescentes.

Los contenidos de la asignatura ofrecen un panorama en 3 puntos:

- a) Una definición actualizada de la educación física, y su importancia y necesidad en la formación de los alumnos de primaria.
- b) Una reflexión informada sobre el contenido de la educación física en la educación básica y los métodos de su aplicación.

- c) Una descripción general de las implicaciones de investigación de la concesión de títulos y los desafíos que enfrentan los educadores físicos en la educación básica.

La orientación de este curso enfatiza la práctica de la educación física como una experiencia, tanto para los estudiantes como para los docentes de las escuelas generales, de las diversas alternativas que les permitan relacionar su comportamiento con conexiones intelectuales, socioemocionales y perceptivas. proceso.

CAPITULO II

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

2.1. Importancia de la educación física

Todos los medios de información están señalando cada día los beneficios de la actividad física, señalando que la actividad física continuada, acompañada de una dieta equilibrada, ayuda a regular el peso y evitar la obesidad, tanto en la infancia como en la edad adulta. También apuntan a una contribución a la prevención de enfermedades degenerativas como la arterioesclerosis estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

Sin embargo, es en la educación donde la riqueza y el potencial provocan un cambio positivo en la vida de las poblaciones al cambiar o fortalecer los hábitos escolares, sus valores por la salud y el medio ambiente, y los derechos y obligaciones.

Formar buenos hábitos de actividad física regular, trayendo así beneficios en las habilidades motrices y cognitivas, beneficia también sus relaciones interpersonales y el grupo social que lo rodea, aprendiendo a integrarse y lograr la salud física y mental. Todos los beneficios de una vida activa son especialmente pronunciados después de la pubertad.

Si las instituciones educativas fortalecen la educación física a través de los currículos escolares, entonces fortalecerán los valores que contribuyen al desarrollo integral de la persona, tal como lo propone la nueva política educativa, la actividad física ganará un lugar importante en la vida escolar.

2.2. Componentes personológicos del modelo

El estudiante.

En la visión de desarrollo sistémico que asume el modelo de educación física, los estudiantes son los protagonistas del proceso, buscando mejorar su capacidad cognoscitiva motriz y la formación integral de la personalidad, teniendo como

referencia profesor-alumno-equipo. - Contexto. En el proceso de enseñanza de contenidos los estudiantes expresan sus necesidades, preguntan intereses, gustos y expectativas, piden atención, compromiso y cariño, establecen diálogo, negocian y afrontan valores, que la mayoría de las veces los docentes desconocen, por eso es importante Saber: ¿Cuánto aprendiste realmente de tus maestros? ¿Por qué prefiere trabajar con sus colegas la mayor parte del tiempo, dice que los conoce mejor? lo que construyes cuando aprendes?

El alumno no construye estrictamente la información transmitida, sino que la modifica, construyéndola a través de esquemas y estructuras cognitivas que le ayudan a comprender, interpretar y dar lugar a enunciados en el discurso, y renuevan la información obtenida Sentido, para emitir juicios y valores conceptuales basados en reflexiones psicológicas sobre las propiedades esenciales de los objetos.

Para que el proceso de asimilación se corresponda plenamente con la información obtenida por los alumnos, el profesor debe prestar atención a su lenguaje y vocabulario, y pedirle que cuente lo que ve, siente y ve. estudiar

El profesor

Al igual que los estudiantes, los docentes asumen la función de orientar el proceso de apropiación (aprendizaje) en la concepción del modelo de enseñanza del sistema desarrollador. Mediante la aplicación de procedimientos heurísticos y basados en la indagación, se potencia el redescubrimiento del conocimiento por parte de los estudiantes sobre la base de la independencia cognitiva, la reconstrucción del conocimiento y la calidad de la personalidad como sujeto social, tendiendo así a eliminar el patrónismo que inhibe la motricidad de los estudiantes. habilidades y dogmatismo. La posibilidad de que cree y exprese sus movimientos para resolver tareas motrices.

A medida que el maestro busca fomentar el interés cognitivo a partir de experiencias, experiencias y tareas, se asegura de que surjan más oportunidades para el compromiso y la interacción, y proporciona una gama de estados cooperativos psicológicos, pedagógicos y sociales y diálogos mutuos para el proceso de enseñanza

El desarrollo del concepto sistemático del modo de enseñanza de la educación física se refiere al proceso de organizar, presentar tareas, coordinar el tiempo de práctica, enfatizar la formación de actitudes y establecer procesos de diálogo bajo la premisa de no diluir la dirección y el valor fundamental de la enseñanza. Como un proceso intencional y decisivo del desarrollo de la personalidad del estudiante.

Los requisitos pedagógicos para este tipo de intervenciones requieren una comprensión amplia y profunda del proceso de aprendizaje y del tipo de aprendizaje que se genera a través de la enseñanza dentro de un marco que ahora se denomina proceso de diálogo, y garantiza que "la rueda del maestro realiza solo una función creativa, El maestro que propone , resuelve y decide", que los autores de la propuesta traducen como la necesidad de liberar la mente de los estudiantes a través del proceso de enseñanza.

La orientación docente representa la capacidad didáctica del docente para identificar el momento exacto en que un alumno o equipo necesita lo que él denomina ayuda temporal.

Esta habilidad demuestra la habilidad del maestro para planificar y elegir acciones (tareas), hacerlas comprensibles y enfatizar en el desarrollo del pensamiento y lenguaje del alumno, capacitándolo para trabajar de manera creativa, independiente y colaborativa.

Desde la perspectiva de la enseñanza de sistemas de desarrollo, sugiere una nueva cultura de actividades de aprendizaje colaborativo, que se refiere a la creación de una atmósfera situacional o emocional para la colaboración y la negociación mutua, haciendo que los estudiantes sean conscientes de su lugar en el equipo. Intervenciones en función del rendimiento académico a través de la reflexión y la acción en cada una de sus actividades, un proceso interactivo de construcción de relaciones con sus pares, con el objetivo de enfatizar que este es un condicionante importante en la transición de la presupervisión a la autosupervisión.

El aprendizaje colaborativo, como resultado de un tipo específico de interacción, se caracteriza por el diálogo y la actividad, ya que no solo significa asimilar el contenido de las realidades espaciotemporales, sino también las diferentes formas en que los estudiantes exploran, se conectan y conviven. dominar, comprender y asimilar.

2.3. Educación física y salud

Las altas tasas de obesidad son preocupantes, la falta de salud es innegable y evidente, y los niveles de obesidad y las tasas de morbilidad manifestadas por la inactividad física son preocupantes.

Cuando se trata de esto, tenga en cuenta que se enfoca en la actividad física de manera específica, que es esencial para mantener y promover la salud.

Ayuda a prevenir enfermedades a cualquier edad, sin embargo, especialmente en la etapa escolar, ayuda a predecir el sobrepeso y la obesidad, condiciones que pueden impactar severamente nuestra niñez y si queremos tenerla debemos tomar acciones serias para desarrollarla Hábitos y Estilo de Vida Población, Niños y Adultos, Salud.

En educación física debemos promover un programa universal entre nuestros propios alumnos, y debemos enfocarnos no solo en promover la práctica de actividad física, sino también en la alimentación saludable como pilar fundamental en la prevención de diversas enfermedades.

La actividad física regular es beneficiosa para las articulaciones, mejora los efectos psicológicos positivos sobre la salud, aumenta la autoestima y, en general, brinda comodidad a quienes hacen ejercicio regularmente.

La actividad física en la educación física juega un papel importante en la evolución psicológica y social, así como en el crecimiento y desarrollo físico, el aprendizaje motor y las habilidades de los niños, y es importante para combatir el

miedo y el estrés, promover la autoestima, reducir las reacciones negativas y el ejercicio promueve la disciplina, fuerza de concentración y respuesta de compromiso.

2.4. Tendencias sobre la actividad física para la salud

La inacción física es el cuarto factor de riesgo de muerte a nivel internacional (6 % de las muertes en el mundo). Sólo la superan la hipertensión arterial (13%), el consumo de tabaco (9%) y la glucemia alta (6%). El sobrepeso y la obesidad representan el 5% de la mortalidad mundial, estos números son un poco asombrosos, recuerda que hacer actividad física no requiere una gran inversión económica ni ropa costosa, solo hay que tener hábitos, y esos hábitos son en su mayoría, eran creados a edades tempranas, por lo que la puesta en valor de estos espacios en la nueva constitución de la organización educativa incide positivamente en la comprensión del valor que tienen estos hábitos saludables.

La actividad física regular, además de reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, también ayuda con la autoestima y la autoestima, ya que ayuda a que todos los que la practican se sientan estresados, y la actividad física diaria crea más prueba social en términos de su importancia, sin embargo, la falta de hábito es lo que hace que los individuos no lo realicen de manera constante y consciente.

CAPITULO III

ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

3.1. Metodología de educación física

Incluye la aplicación de la teoría psicológica para sustentar la teoría educativa y los métodos prácticos que no satisfacen la interpretación de la naturaleza de los estudiantes como constructores de su propio aprendizaje en el contexto de la escolarización. Por el contrario, la concepción constructivista del proceso de enseñanza de la educación física que aquí se desvela parte de la consideración de la naturaleza y función de la educación escolar y de las características propias y específicas de las actividades docentes escolares. Y se asume que la escuela es un habilitador o facilitador del desarrollo personal y social, y que el alumno, a través de las actividades que lo permiten, es el actor principal, ya que paulatinamente asume la responsabilidad de la toma de decisiones. El profesor le permitió participar.

La naturaleza social del aprendizaje es una de las principales características del constructivismo y una de las principales características de la educación física. Esta naturaleza social tiene dos implicaciones: por un lado, la importancia del contexto y el entorno en el aprendizaje de los estudiantes; por otro lado, cuanto más intensa sea la interacción entre los estudiantes, más probable es que el aprendizaje sea duradero y efectivo.

En educación física, los alumnos no actúan solos. Es el patio el que constituye un gran medio para que los estudiantes interactúen con las condiciones físicas (infraestructura), contenidos, materiales y compañeros o profesores. En este espacio interactivo, los estudiantes deben aprender a vivir y gestionar juntos

Las intervenciones didácticas en educación física incluyen no sólo el propósito de golpear o botar la pelota, sino que junto con contenidos socialmente

válidos, mide pedagógicamente el deporte escolar de tal manera que su práctica y el rendimiento deportivo de los niños y adolescentes sean relevantes.

Facilitar la colaboración: Buscar que los estudiantes puedan dar y recibir ayuda para lograr objetivos comunes entre sus compañeros, incluyendo en lugar de excluir. Por ejemplo, al desarrollar un juego motorizado -balonmano- el profesor modifica las reglas para que la anotación solo funcione si y solo si fue realizada por una mujer.

Desarrolla el pensamiento estratégico: El alumno puede encontrar formas y medios a partir del conocimiento y las reglas del juego para neutralizar el espacio, compensando su participación a través de movimientos ofensivos o defensivos, eliminando así a su oponente. Con referencia a una ubicación temporal y espacial, premia su formación a medida que los alumnos ajustan sus habilidades motrices y ajustan su rendimiento deportivo para sacarles el máximo partido.

Resuelve problemas referidos al movimiento corporal: A través de prueba y error, explorando movimientos, modificando juegos y observando, los niños descubren posibles formas de superar ciertos problemas que los llevan a adaptarse y dictar su disponibilidad física, es decir, controlar, modificar y utilizar completamente su cuerpo para lograr con éxito lo que aún está por hacer. misión a desarrollar.

Reconoce la competencia motriz: Ofrece la posibilidad de aprender de sus propias habilidades y hacer que se sirvan a sí mismos. Por ejemplo, al realizar un circuito motor para desarrollar patrones de lanzamiento, una vez que el niño reconoce su ventaja motriz (lateralidad), reconocerá y descubrirá que la forma más rápida y exitosa de realizar cada lanzamiento es usando sus manos.

Impulsan la autoestima: Inculca y promueve el respeto por los demás, el desarrollo de la comunicación y los valores de los que puede surgir la convivencia social armónica. Esto se puede hacer cuando el docente explica claramente las reglas y las sanciones a quienes las infringen, pensando en el sentido de igualdad y el equilibrio de poder entre los estudiantes.

Las actividades deben promover la participación activa de todos los niños, y la naturaleza social del aprendizaje práctico es una de las principales características del constructivismo y de la educación física. Esta naturaleza social tiene dos implicaciones: por un lado, la importancia del contexto y el entorno en el aprendizaje de los estudiantes; por otro lado, cuanto más intensa sea la interacción entre los estudiantes, más probable es que el aprendizaje sea duradero y efectivo.

En educación física, los alumnos no actúan solos. Es el patio el que constituye un gran medio para que los estudiantes interactúen con las condiciones físicas (infraestructura), contenidos, materiales y compañeros o profesores. En este espacio interactivo, los estudiantes deben aprender a vivir y gestionar juntos.

Las intervenciones didácticas en educación física incluyen no sólo el propósito de golpear o botar la pelota, sino que junto con contenidos socialmente válidos, mide pedagógicamente el deporte escolar de tal manera que su práctica y el rendimiento deportivo de los niños y adolescentes sean relevantes.

- **Impulsa la cooperación:** Buscar estudiantes que puedan dar y recibir ayuda para lograr los objetivos comunes de sus compañeros, incluyendo en lugar de excluir. Por ejemplo, en el desarrollo de un juego de balonmano, el profesor modificó una regla para que la anotación solo fuera válida si y solo si la hacía una mujer.
- **Desarrolla el pensamiento estratégico:** El alumno puede encontrar formas y medios desde el conocimiento y las reglas del juego para neutralizar el espacio, compensando su participación a través de movimientos ofensivos o defensivos, eliminando así a su oponente. Con referencia a una ubicación temporal y espacial, premia su formación a medida que los alumnos ajustan sus habilidades motrices y ajustan su rendimiento deportivo para sacarles el máximo partido.

- **Resuelve problemas referidos al movimiento corporal:** A través del ensayo y error, explorando movimientos, modificando el juego y la observación, el niño descubre posibles vías de superación de determinados problemas que le llevan a adaptarse y dominar su disponibilidad física, es decir, a controlar, modificar y manejar adecuadamente el uso del cuerpo con éxito Completar la tarea a mano.
- **Reconoce la competencia motriz:** Ofrece la posibilidad de aprender de sus propias habilidades y hacer que se sirvan a sí mismos. Por ejemplo, al hacer circuitos motores para desarrollar patrones de lanzamiento, una vez que el niño reconoce su ventaja motriz (lateralidad), reconocerá y descubrirá que la forma más rápida y exitosa de lanzar cada lanzamiento es usando sus manos.
- **Impulsan la autoestima:** Inculca y promueve el respeto por los demás, el desarrollo de la comunicación y los valores de los que puede surgir la convivencia social. Esto se puede hacer cuando el docente explica claramente las reglas y las sanciones a quienes las infringen, pensando en el sentido de igualdad y el equilibrio de poder entre los estudiantes. Las actividades deben promover la participación activa de todos los niños, así como la práctica de movimientos motores simples que promuevan la idea de yo también puedo.

3.2. Sesión de clase

La SESIÓN es el punto de alianza entre la programación y la verdad del conjunto. Se divide en 3 piezas:

- A. Parte preparatoria: Calentamiento.
- B. Parte primordial.
- C. Parte final: Vuelta a la tranquilidad.

A) parte preparatoria

1ª Etapa: Entablar colaboraciones afectivas con el conjunto

Recordar normas de comportamiento/convivencia

2ª Etapa: Introduce el asunto

Expone fines en general

- Presentación

Enuncia fines específicos/operativos de la sesión

Presenta el contenido

Tipos de organización a usar

Importancia de conseguir fines

- Parte activa del lapso preparatorio (calentamiento).

Los ejercicios deben ser:

Suaves

Simples

Conocidos

Con crecimiento progresivo de la magnitud

Tipos de calentamiento:

- **General:** es común a cualquier T.M.
- **Específico:** Referente con el contenido de la sesión.

B) Parte primordial de la sesión

- Ejecutar el contenido o tema central de la reunión para lograr los objetivos del plan.
- Para permitir más tiempo para esta parte del entrenamiento, es efectivo un calentamiento gradual y específico.

C) Parte Final: Facilita la recuperación progresiva tras el esfuerzo:

- Tienen la posibilidad de hacer ejercicios de:
 - Respiración
 - Relajación
 - Soltura muscular
 - Conocer la crítica de los estudiantes.
 - Estiramientos
- Mientras tanto que se hacen los ejercicios anteriores se puede aprovechar para:
 - El maestro saca conclusiones de la sesión
 - Elaborar actividad de siguiente día
 - Ofrecer feedback colectivo e personal
 - Expresar satisfacción/descontento

3.3. Mecanismos de evaluación

La contribución específica del campo de la educación física al proceso de evaluación se traduce en una mayor concreción de ciertos aspectos de la evaluación del desarrollo competencial de los estudiantes. Es posible que obtengan información de ella para evaluar otros elementos de participación en el proceso educativo.

La evaluación de la educación física no debe centrarse únicamente en los alumnos, todos los puntos de intervención e incidencia en el éxito educativo también son objeto de análisis evaluativo (Blázquez, 1993).

Es posible distinguir 3 contextos de acción: alumno, proceso y docente.

Clasificación de los instrumentos y procedimientos de medición

Procedimientos experimentales

- Tests Motores.

- Pruebas Funcionales:
 - Campo.
 - Laboratorio

- Pruebas de Ejecución:
 - Circuito Técnico.
 - Listado progresivo de tareas técnicas.

- Técnicas Sociométricas:
 - El Sociograma.
 - El Ludograma.

Procedimientos observacionales

- Observación Directa. Procedimientos de apreciación:

- Registro de Anécdotas.

• Observación Indirecta. Procedimientos de apreciación:

- Listas de Control.

- Escalas de puntuación-clasificación:

Escalas ordinales o cualitativas.

Escalas numéricas.

Escalas gráficas.

Escalas descriptivas

CONCLUSIONES

- Primero.** Los estudiantes de educación física deben tener tendencias amplias para que puedan realizar las profesiones que realizan durante las clases de educación física, todos los ejercicios que han aprendido en su tiempo libre, vacaciones y metas semanales, para que puedan compartir con sus amigos, más cercanos. parientes comparten.
- Segundo.** Crea un cronograma de carrera o tarea específica (semanal, mensual y anual) para que puedas completarlo en el tiempo disponible para que puedas desarrollar un hábito de actividad física y prevenir enfermedades.
- Tercero.** Las instituciones educativas públicas y privadas de la ciudad deben persuadir, promover y orientar seriamente a los estudiantes para que realicen una formación profesional clave a través de los profesores del distrito deportivo, a través de charlas informativas, talleres deportivos, conferencias, etc., desde el departamento de deportes. Cursos educativos y otros espacios.

RECOMENDACIONES.

Se recomienda lo siguiente:

- Reforzar el enfoque en el sector del deporte proporcionando los equipos e instrumentos adecuados y necesarios para el desarrollo de la actividad física y el deporte.
- Capacitar a docentes y padres de familia sobre la importancia del deporte como parte esencial del desarrollo humano.
- Fomento de la práctica de la actividad física para favorecer la convivencia sana y armónica en la sociedad.

REFERENCIAS CITADAS.

- Barbero J.C. Y Otros (2000). “La enseñanza individualizada y los juegos y deportes alternativos en Educación Física”.Unidad didáctica: “Aprendo Shuttleball a mi ritmo”.
- Bernaldo, M. (2012). Psicomotricidad Guía de evaluación e intervención. Madrid. Recuperado de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Psicomotricidad-guiade-evaluacion-e-intervencion.pdf>
- Bernaldo, M. (2012). Psicomotricidad Guía de evaluación e intervención. Madrid. Recuperado de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Psicomotricidad-guiade-evaluacion-e-intervencion.pdf>
- Lobera, J. (2010). Guía de psicomotricidad y educación física en la educación preescolar. México: Consejo Nacional de Fomento Educativo. Recuperado de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/106811/guia-edupreescolar.pdf>
- Lobera, J. (2010). Guía de psicomotricidad y educación física en la educación preescolar. México: Consejo Nacional de Fomento Educativo. Recuperado de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/106811/guia-edupreescolar.pdf>
- Ministerio de Educación. (2016). Currículo Nacional de la Educación Básica. Lima. Perú. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculonacional-2016.pdf>
- Sánchez Bañuelos, Fernando (1997) Didáctica de la Educación Física y el Deporte, Madrid, Gymnos.

La educación física como influencia en la calidad de vida

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	18%
2	docplayer.es Fuente de Internet	2%
3	alexis-mimundomiespacio.blogspot.com Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Instituto Superior de Formacion Docente Salomé Urenq Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Universidad Catolica de Oriente Trabajo del estudiante	1%
7	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Aliat Universidades Trabajo del estudiante	<1%

9	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE Trabajo del estudiante	<1 %
10	www.pueblacazalla.com Fuente de Internet	<1 %
11	prevencionar.com Fuente de Internet	<1 %
12	pt.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
13	www.cedar.cu Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía Activo



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.