

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**La disciplina en el deporte**

**Trabajo académico**

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor.

**César Jiménez Aponte**

Piura – Perú

2020

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### La disciplina en el deporte

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Alburqueque Silva (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Piura – Perú

2020

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### La disciplina en el deporte

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

César Jiménez Aponte. (Autora)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Piura – Perú

2020



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Chincha, a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio, Pontifex 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 Oswaldo Alburquerque 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: “*La disciplina en el deporte*”, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física. (a) **JIMÉNEZ APONTE, CÉSAR,**.

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

Por tanto **JIMÉNEZ APONTE, CÉSAR**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

  
Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Figuerola Cárdenas  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## La disciplina en el deporte

### INFORME DE ORIGINALIDAD

17%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1

[es.slideshare.net](https://es.slideshare.net)

Fuente de Internet

5%

2

[hdl.handle.net](https://hdl.handle.net)

Fuente de Internet

3%

3

[1library.co](https://1library.co)

Fuente de Internet

2%

4

[repositorio.untumbes.edu.pe](https://repositorio.untumbes.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

5

[inlusa.edu.mx](https://inlusa.edu.mx)

Fuente de Internet

1%

6

[hr21nutricion.com](https://hr21nutricion.com)

Fuente de Internet

1%

7

[prezi.com](https://prezi.com)

Fuente de Internet

1%

8

[www.cpur.in](https://www.cpur.in)

Fuente de Internet

1%

9

[www.ekourbapv.vojvodina.gov.rs](https://www.ekourbapv.vojvodina.gov.rs)

Fuente de Internet

1%

|    |  |      |
|----|--|------|
| 10 | <a href="http://www.biblioteca.usac.edu.gt">www.biblioteca.usac.edu.gt</a><br>Fuente de Internet     | <1 % |
| 11 | <a href="http://repository.pedagogica.edu.co">repository.pedagogica.edu.co</a><br>Fuente de Internet | <1 % |
| 12 | Submitted to Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid<br>Trabajo del estudiante                    | <1 % |
| 13 | <a href="http://miderec.gob.do">miderec.gob.do</a><br>Fuente de Internet                             | <1 % |
| 14 | <a href="http://repositorio.unsa.edu.pe">repositorio.unsa.edu.pe</a><br>Fuente de Internet           | <1 % |
| 15 | <a href="http://mulpix.com">mulpix.com</a><br>Fuente de Internet                                     | <1 % |

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.

Asesor.

## **DEDICATORIA.**

*A mis hijas: Dafne y Yoly que en cada momento de la vida me permiten seguir creciendo en mi labor de educador y a mí padre: Augusto quien siempre me inspiro hacer un profesor para lograr mejores éxitos.*

*César*

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| DEDICATORIA.   | 7  |
| ÍNDICE.  | 8  |
| RESUMEN  | 9  |
| ABSTRACT   | 11 |
| INTRODUCCIÓN   | 12 |
| CAPÍTULO I   | 15 |
| EL DEPORTE   | 15 |
| 1.1. ¿Qué se entiende por deporte?                       | 15 |
| 1.2. La importancia del deporte                          | 16 |
| 1.3. Beneficios del deporte                              | 17 |
| 1.3.1. Mejora la salud                                   | 17 |
| 1.3.2. Cuerpo sano en mente sana                         | 17 |
| 1.3.3. Nos brinda la oportunidad de socializar sanamente | 18 |
| 1.3.4. Proporciona el triunfo en el ámbito académico     | 19 |
| 1.3.5. Herramienta para desarrollar el carácter          | 20 |
| 1.3.6. Ayuda a exterminar los problemas sociales         | 21 |
| 1.3.7. Eleva la autoestima                               | 22 |
| 1.3.8. Forja la disciplina                               | 23 |
| 1.3.9. Reducción del estrés                              | 24 |
| CAPÍTULO II  | 25 |
| LA DISCIPLINA  | 25 |
| 2.1. ¿Cómo se define la disciplina escolar?              | 25 |
| 2.2. Tipos de disciplina                                 | 26 |



|  |    |
|--|----|
| 2.3. Disciplina deportiva                                | 27 |
| 2.4. Tres maneras de aplicar la disciplina               | 29 |
| 2.1.1. La autoridad y el castigo                         | 29 |
| 2.1.2. La responsabilidad                                | 30 |
| 2.1.3. El sentimiento                                    | 31 |
| 2.5. ¿Por qué es importante la disciplina en el deporte? | 31 |
| 2.6. Tips para inculcar la disciplina en tu equipo       | 32 |
| 2.6.1. Dedicación  | 32 |
| 2.6.2. La Actitud  | 32 |
| 2.6.3. La Perseverancia                                  | 33 |
| 2.6.4. Responsabilidad                                   | 33 |
| 2.6.5. La Motivación                                     | 34 |
| CONCLUSIONES   | 35 |
| RECOMENDACIONES  | 36 |
| REFERENCIAS CITADAS                                      | 37 |

## **RESUMEN.**

La presente monografía tuvo como objetivo dar a conocer por que es importante la disciplina en el deporte evaluando los distintos aspectos positivos, como hábitos, valores que contribuyen a la formación del niño y adolescente. Por medio del deporte buscamos resaltar las destrezas, las responsabilidades, el control de la personalidad y ampliar el panorama de la vida en la juventud; generando, un ambiente agradable entre los niños, incentivando a lograr sus metas y motivando a un mayor desempeño en sus otras materias. La disciplina en un niño o adolescente, permitirá generar en él una personalidad con características y valores como: responsabilidad, puntualidad, equilibrio mental, concordancia física y a mantenerse sano, tanto físicamente como mentalmente.

**Palabras Clave:** Deporte, Salud, Disciplina.

## **ABSTRACT**

The objective of this monograph was to make known why discipline in sport is important. evaluating the different positive aspects, such as habits, values that contribute to the formation of children and adolescents. Through sports we seek to highlight skills, responsibilities, personality control and broaden the panorama of life in youth; generating a pleasant environment among children, encouraging them to achieve their goals and motivating them to perform better in their other subjects. Discipline in a child or adolescent will allow him to generate a personality with characteristics and values such as: responsibility, punctuality, mental balance, physical concordance and staying healthy, both physically and mentally.

Keywords: Sport, Health, Discipline.

## INTRODUCCIÓN

El deporte, es aquella actividad física, que favorece al ser humano en “muchos aspectos”, partiendo desde estado físico en que se encuentre el cuerpo, para brindar una mejor función corporal, asimismo, nos infunde aspectos auténticos, como el carácter, la actitud, la disciplina, hábitos y los valores que apoyan en la formación de los niños.

La disciplina, significa “ordenar, instruir, regularizar, metodizar, enseñar”. pero no puede enseñar en donde no hay método y orden. Para un educador conservar “la disciplina” dentro del aula es una difícil labor. Así como, la insubordinación de niños y adolescentes no se minimiza en el entorno escolar, así como se percibe en los hogares.

Los deberes de los padres, los mantienen lejos del hogar mucho tiempo, por lo que a los hijos no terminan de recibir una educación apropiada, así como dejarse influenciar por individuos que permanecen cuidando y que piensan distinto, así como, si se están solos sería muy malo, puesto que consiguen malas costumbres. Solo la disciplina o normas ayudará a una convivencia verdadera y actitudes alineadas, precisas hacia una sociedad eficientemente adaptada y laboral. Al contrario, de la indisciplina que trastorna la estabilidad de costumbres y cualidades requeridos para los tiempos de estudio, recreación y/o trabajo.

El modo, es componente distinto pero significativo. Un erudito, precisa que es un “estado de disposición mental y neural, organizado a través de la experiencia que ejerce una influencia directa o dinámica, sobre las respuestas del individuo a toda clase de objetos y situaciones con los que se relaciona.”

Asimismo, señala que el proceder, es un agregado de sentimientos, dogmas y estilos que persuaden a las personas a un proceder concluyente. La condición mental positiva, es correcta en algún contexto, ayudándoles a solucionar las dificultades que consigan mostrarse en el camino. Un proceder positivo, ante la existencia apoyara al educador a poseer perennemente un enfoque optimista.

Los hábitos, a su vez son aquellos factores significativos cuando ayudan a triunfar. El estudiar es el hábito, más poderoso para obtener el triunfo académico, incontablemente más que la inteligencia y la memoria. Lo que determinara el desempeño académico exitoso es el tiempo que le ofrece y el ritmo que se le prepare para la ocupación.

El deporte desarrolla la habilidad, la responsabilidad, la disciplina, el control de nervios y un horizonte más extenso de la existencia, así como, la fortaleza de valores, como lo es el respeto al trabajo y a sus semejantes, y crea un entorno atractivo para los estudiosos. El deporte y los estudios van a propiciar que las metas sean cada vez más grandes, se aprende casi sin tropiezos, debido a que la mente se aumenta y hace notar los traspies y aciertos.

Estudiosos de la Universidad Autónoma de Madrid, proponen que, a la hora de ejercitar, la fuerza de los músculos y habilidades motoras, los alumnos que realizan actividades, debido a que la sociedad actual se enfrenta ante un nuevo paradigma constantemente, ante la evolución de un concepto diferente de actividad física, que ha ido edificándose a la par de la constitución del concepto salud. Este último ha dejado de verse como ausencia de enfermedad, para abarcar otros campos en los cuales también presenta un proceso el ser humano. De igual manera, el concepto de actividad física ha presentado una transformación en sus alcances, trascendiendo más allá de la noción biomédica y fisiológica para introducirse en los campos psicológico y social, entre otros.

Pérez y Devis (2004), señala que, “la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose en el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente (p. 71). De igual manera, Sánchez (como se citó en Paredes, Montoya, Vélez y Álvarez, 2009) plantea “La sensación de bienestar que puede desarrollarse a partir de la práctica del ejercicio físico es uno de los factores vinculados con dos conceptos multidimensionales y que, por tanto, pueden entenderse desde perspectivas muy diversas (Devíset al., 1998).

### **Objetivo General**

Determinar cuál es la Disciplina en el Deporte en las Instituciones Educativa De Educación Primaria.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar los beneficios del deporte en la salud de estudiantes.
- Determinar cómo se obtiene los resultados en la Disciplina en el Deporte en los estudiantes
- Determinar que es la actividad física en la Disciplina en el Deporte en las Instituciones Educativas de Educación Básica Regular.

## CAPÍTULO I

### EL DEPORTE

En este capítulo trataremos sobre que entendemos por el deporte, cuál es su importancia y que beneficios trae en quienes lo practican.

#### 1.1. ¿Qué se entiende por deporte?

A menudo se utilizan palabras semejantes en los conceptos de la educación física, el ejercicio y el deporte, sin bien cuentan con significados desiguales, terminando por utilizar la palabra “actividad física” como un adherente de todos ellos.

Blasco, (1994), adoptando estos términos, pues se cree que; “la actividad física es «cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía». De acuerdo con esta enunciación, la actividad física, lo es usualmente todo, desde subir las gradas y pasear, hasta tocar el piano o cocinar.”

Y menciona al ejercicio físico, como aquella actividad proyectada y ordenada con el objetivo de alcanzar y optimizar la forma físicamente hablando. Finalmente, se piensa que el deporte es la actividad física del entorno competitivo y administrada por normas de profesionales. Pero el asunto no se resuelve, debido dado que cuando platicamos del deporte o ejercicio se forma ineludible explicar a qué prototipo del deporte se refieren.

Blázquez (1995) considera que el «deporte recreativo, como aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce»; y se entiende por «deporte competitivo al que se practica con la intención de vencer a un adversario o de superarse a sí mismo»; y el «deporte educativo sería aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo».

Sánchez (1995), señala que el «deporte es toda actividad física que el individuo que la práctica asuma como un esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación, de reto, de cumplimiento o superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo»

El deporte, «es una actividad que el ser humano realiza principalmente con objetivos recreativos, aunque en algunos casos puede convertirse en la profesión de una persona si la misma se dedica de manera intensiva a ella y perfecciona su técnica y sus resultados de manera permanente, esencialmente el deporte son actividades físicas, que ingresan al cuerpo en ejercitado y lo saca de la etapa de sosiego frente al cual se halla habitualmente. El deporte es importante ya que permite que la persona ejercite su cuerpo para mantenerlo en un nivel físico, asimismo le permite que se relaje, distender, despreocupa de la rutina y liberar tensión».

Entonces, se entenderá que el deporte es toda actividad física, en el que el cuerpo mediante el entrenamiento o ejercicio, contradictorio a la etapa de sosiego que otra persona que está frente a un computador. En cambio, entre las clases de deportes pueden ingresar innumerables actividades catalogadas como ejercicios grupales como: “el fútbol o el básquet” individuales “el tenis, la natación” recreativas “juegos de diverso tipo” de competencia “deportes más específicos y con alta exigencia”.

El deporte, «tienen un impacto muy positivo en la vida de niños, jóvenes y adultos, pues permiten ejercitarse y pasar tiempo con la familia o amigos en un ambiente saludable».

## **1.2. La importancia del deporte**

El deporte tiene la potestad de ayudar en el progreso de habilidades físicas, como «hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar la autoestima». Es así que se da cuenta que



las actividades deportivas ayudara a los infantes en su progreso corporal física y mental. Habitualmente, los niños corporalmente son más activos que los mayores ya que los niños saludables, interesados en actividades físicas, están en constante movimiento. A pesar de, que para los mayores es de vital importancia efectuar algunas actividades físicas para conservarse sanos.

Para los niños, ejercer actividades físicas y perfeccionar su estado físico, así como se despliegan sus habilidades motoras y formación de actividades motoras de los niños que deben obtener en diversas disciplinas deportivas. Y además hoy en día se vive en una sociedad donde los jóvenes extienden con habilidad a las costumbres dañinas como: beber alcohol, fumar, adicción a las drogas, pandillaje, etc. Debiendo ser atacado con hábitos sanos como el deporte, que sirven como un componente preservador. Hay una inmensidad de actividades deportivas que puedan realizar para estar saludables y enérgicos. **Véase anexo N° 01**

### **1.3. Beneficios del deporte**

#### **1.3.1. Mejora la salud**

Según OMS, el 6% de decesos en el mundo están relacionadas a la falta de actividades físicas, la cual produce enfermedades cancerígenas de colon y mama, diabetes y cardiovasculares.

Realizar deporte de modo habitual previene padecimientos y controlar el sobrepeso y un porcentaje de grasa corporal. Asimismo, fortifica los huesos, desarrollando la densidad ósea y perfecciona la facultad para realizar esfuerzos sin agotarse. Así como fomentar la madurez del sistema nervioso motor y desarrollando las habilidades motrices.

#### **1.3.2. Cuerpo sano en mente sana**

La psicología, señala que la práctica del deporte, perfecciona el ánimo y reducción de los niveles de ansiedad, estrés y depresión. Nos hace sentir bien

emocionalmente, pues al realizar ejercicios liberamos endorfinas, también denominadas como “hormonas de la felicidad”.

Además, motiva a sentir que el deporte nos ayuda a mantenernos activos, y en forma, ya que estimula los estados anímicos de la persona que lo practica.

Esta frase ayuda al cuidado del cuerpo excelente equilibrio de los aspectos de la vida, cuando la mente y el cuerpo saludable trabajan bien, teniendo actitudes positivas de más autocontrol y plena vida.

Adquiriendo una gran conciencia del valor de las cosas y la responsabilidad de la salud, y el uso de los sentidos, el hogar, la familia, la naturaleza, el dormir bien.

Sabe que su cuerpo es valioso y ejecutará acciones para cuidarlo con ejercicios, permitiendo mejorar la capacidad intelectual y cuidar la mente para dar paso a una vida de felicidad.

Es una frase célebre del cómico Juvenal en la Sátira X de la Roma Imperial que, hasta hoy, en día nos brinda un significado profundo del valor de la mente sana en cuerpo sano, lo cual nos incentiva a seguir practicando el deporte como un estilo de vida.

A los niños y adolescentes se les involucra en el deporte para impulsar la formación de valores, la socialización, el trabajo en equipo y buena coordinación, que nos permita a contribuir en el buen uso de la disciplina deportiva.

La cual nos propicia cultivar el deporte como estilo de vida, en cada una de las personas para crear hábitos de disciplina recreativa.

### **1.3.3. Nos brinda la oportunidad de socializar sanamente**

Especialistas en deporte, aseveran que tanto infantes como jóvenes que hacen un deporte son menos proclives a caer en adhesión con drogas y/o alcohol en mujeres, con posibilidades de una gestación prematura son menores.

Niños y adolescentes que hacen deportes logran forjar amigos en actividades sanas, seguras y atractivas. Así como ocurre en la etapa adulta, con quien tienen la capacidad para hacer amistades entorno a un modo de vida activo. El entrenamiento y la competitividad saludable facilitan opciones sociables que son acrescentemente sanos y dinámicos en comparación con diferentes acciones más sedentarias.

La socialización, es la práctica deportiva fomenta espacios de esparcimiento y de buenas relaciones sociales la cual permite, ser personas con elevada autoestima y mucha seguridad para lograr con éxitos sus propósitos, elevando sus potencialidades como ser humano.

En estudios demostrados nos afirman que niños que han sido formados en disciplinas deportivas, han logrado destacar en la vida y ser más sociables comparando con niños educados en otros contextos es parcos y tímidos.

Por lo que nos permite seguir fomentando y cultivando la Educación Física como una necesidad en la vida del niño y adolescente para que promuevan la socialización y se involucren en el deporte.

Los niños que práctica deportes, desarrollan sus capacidades con mucha más facilidad y mucho éxito para enfrentar desafíos o retos que se le presentan en la vida y con mejores opciones.

#### **1.3.4. Proporciona el triunfo en el ámbito académico**

Estudiosos de la Universidad Autónoma de Madrid, proponen que, a la hora de ejercitar, la fuerza de los músculos y habilidades motoras, los alumnos que realizan actividades deportivas tienden a adquirir mayores efectos en los colegios obteniendo notas más altas en exámenes generales.

Asimismo, presentan tasas de deserción en forma descendiente y alta oportunidad de ingresar a universidades, ya que son estimulados y estar en competencias y tiene desarrollado su nivel de superación.

Los niños que juegan demuestran estar más activos y competentes lo que nos facilita grandes oportunidades, para seguir con mucho éxito sus estudios y buenas calificaciones.

Por tal motivo nos incentiva a seguir formando estudiantes que practiquen las disciplinas deportivas en nuestro entorno para lograr niños con grandes potencialidades.

Nuestro compromiso como docentes es formar estudiantes dedicados a desarrollar diversas disciplinas deportivas para crear niños capaces de tener mejor coeficiente intelectual y mayor grado de socialización con mucha tolerancia para vivir en armonía.

El nivel académico en los estudiantes siempre es mejor estimulado con disciplinas deportivas para tener mejores desempeños en la vida, siendo alumnos más seguros con mejor proyección de vida gozando de un estilo de vida organizado.

### **1.3.5. Herramienta para desarrollar el carácter**

El deporte, estimula los valores y ayudando a formar la personalidad y originan valores como “la honestidad, el trabajo en equipo y el juego limpio, además del respeto a los acompañantes y los contrincantes”. La experiencia tras ser ganador o perdedor, nos enseña cómo ser humildes y poder soportar el fracaso. La competitividad usualmente fortifica “la autoestima, confianza y manejo del estrés”. En conclusión, adjudicarse ciertos roles significativo en el equipo además favorece el progreso de liderazgo.

La buena práctica del deporte facilita liderar e incrementar la seguridad y demostrar ser persona empáticas y tolerantes, para enfrentarse como persona responsable en todos sus ámbitos a los compromisos asumidos.

El deporte abre puertas a mejorar las relaciones inter - personales y al trabajo en grupo lo que nos proporciona una mejor predisposición de ser humano más sensible y con mucha autonomía y elevada autoestima.

### **1.3.6. Ayuda a exterminar los problemas sociales**

Originar la obediencia, el trabajo en equipo, trabajar ciertas disciplinas deportivas ha justificado la existencia de un instrumento poderoso, capazmente hábil para lidiar algunas dificultades de la sociedad como “el racismo, el sexismo y otras formas de prejuicio”.

Gracias a él es viable acoplar a individuos de diferentes principios y dogmas en una cancha de básquet, fútbol o de atletismo, quienes de ser jugadas juntas en un mismo ambiente seguro y agradable donde conseguirán superar los problemas que existan entre sí.

Así, todos los acompañantes trabajan por un bien común. La OMS propone que los infantes y adolescentes de 5 hasta los 17 años, dediquen mínimo una hora en el día, para cualquier actividad deportiva, preferiblemente aeróbicos y trabajo de músculos, para conservar su salud y estar saludable. En la etapa adultez de 18 a 64 años el tiempo mínimo recomendado es de 2 horas y media a 5 horas durante la semana, con rigor moderada de 7 a 150 minutos.

Así como se señala, que el deporte contribuye en cuantísimos beneficios a quien lo efectúa y brindando una actividad importante para que las personas alcancen un nivel de dicha y gozo.

La actividad deportiva proporciona el progreso del estado físico, pero también del estado confort porque al ejercitar, se libera endorfinas (sensación de goce y de agrado).

Las actividades deportivas, son valiosas porque agrupadas permiten la interacción con otros y lidiar unidos por un objetivo usual; de manera individual, permiten la búsqueda de la superación permanente para obtener excelentes resultados que dependen única y exclusivamente de uno.

Fomentando el deporte entre los estudiantes estamos promoviendo la buena cultura, y la práctica de los buenos modales, incentivando los valores y la armonía con nuestro medio ambiente, destacando las disciplinas deportivas como retos de estar en forma y con nuestra vida.

El diálogo la buena comunicación y el respeto por el otro deben primar, para un trabajo saludable, rescatando las buenas prácticas, valorando la vida, y estimulando a ser personas empáticas con mucha responsabilidad y orden para lograr metas en la vida

Llenarnos de buena energía, con muchos estímulos y grandes capacidades y diversas habilidades promoviendo talentos de estudiantes con uso de buenas costumbres, demostrando sus dones y con resultados óptimos en grandes pasajes de nuestra vida.

### **1.3.7. Eleva la autoestima**

Los niños realizan algún deporte tienen su autoestima más alta, frena la depresión y ansiedad. Asimismo, pueden hacer catarsis, cada vez que le golpean una pelota de fútbol o vóley se liberan furias y fracasos imperturbables, y esto es sano.

La buena práctica del deporte, permite tener un dominio y autocontrol de la personalidad elevando la autonomía y una brillante seguridad que demuestra en cada momento de la vida para potenciar con éxito la realización de la autoestima.

Por ello los docentes propician las disciplinas deportivas para cultivar en los estudiantes el desarrollo de las inteligencias múltiples donde los niños demuestren sus habilidades, dones y talentos y siempre dispuestos hacer con mucha serenidad y bastante fortaleza al plasmar sus potencialidades con mucha confianza logrando destacar su nivel de logro superado.

El deporte permite en nuestros estudiantes estar en mejores condiciones de salud y por ende en grandes niveles de superación ya que han demostrado tener más autocontrol de las emociones.

A si poder tener una completa participación en la vida de cada ser, lo cual manifiesta en los estilos de vida, y tener la voluntad de seguir mejorando y logrando

superar las dificultades que se presentan en las diferentes etapas de la vida, para incrementar la confianza, seguridad y obtener resultados brillantes.

### **1.3.8. Forja la disciplina**

Hacer actividades deportivas de modo habitual, disciplinando a los deportistas haciendo de ellos más organizados, estructurados y menos proclives a caer en malos costumbres.

Puede convertirse en un componente de perfeccionamiento de su personalidad, con seguridad, autonomía, confianza, autoestima, organización, coordinación y buena predisposición para lograr con éxito su logro esperado.

El deporte «puede ser –y de hecho así es– un factor de desarrollo de la persona al convertirse en un estilo de vida que conduce al individuo a hacer de esta práctica su vocación y profesión, e incluso una oportunidad para abandonar ciertas realidades personales o sociales».

El deporte te forma te medita y te auto disciplina en las diversas fases del deporte logrando la realización de muchos sueños ya que permite un estilo de vida saludable basado en reglas o normas con mucha responsabilidad y un compromiso de hacer bien las cosas para tener buenos proyectos de vida.

La práctica deportiva te facilita tener una mente abierta donde las pautas y orientaciones te permiten tener objetivos claros de la vida, y donde quieres llegar para tu mejor realización personal de cada ser humano aceptando las cosas positivas y mejorando cada día según su grado de madurez que se refleja con buen uso de la disciplina y buena educación.

Sin disciplina no hay educación, célebre frase del Reverendo Padre Eduardo, que es el motivo y la vía de muchos éxitos en la vida para obtener mejores frutos y excelentes resultados.

### **1.3.9.Reducción del estrés**

Las actividades físicas y deportivas, «es una terapia no farmacológica efectiva para reducir el estrés, los trastornos del sueño, depresión, ansiedad y otras alteraciones que surgen a lo largo de la vida. El deporte está relacionado con el bienestar psicológico y reduce los riesgos de sufrir algunos problemas de salud, tanto físicos como mentales, tales como los estados de tensión y ansiedad. Además, posee un efecto ansiolítico que mejora los estados de irritabilidad y agresividad».

El deporte reduce el estrés y ansiedad, ya que la buena disposición para los ejercicios y la gran dosis de frecuencia deportiva, permite tener un estilo de vida y un gran bienestar personal ya que la quema de calorías produce una mejor calidad de vida, donde los buenos hábitos y la dedicación te brindan tranquilidad.

El estrés es producido por tener la misma rutina y la vida inactiva, lo que a través de la práctica del deporte promovemos calidad y estilo de vida con un gran bienestar para la salud y mejorar las habilidades sociales del ser humano.

La actividad física promueve personas sociables, con muchos valores para desarrollarse en las diversas etapas de su vida, ya que les permite tener una mejor calidad de vida, y brindar una vida placentera, con muchas motivaciones y grandes retos con estilos saludables.



## CAPÍTULO II

### LA DISCIPLINA

En este capítulo trataremos sobre que es la disciplina escolar, tipos de disciplina, disciplina deportiva, formas de imputar y emplear la disciplina, importancia de la disciplina en el deporte, tips para inculcar la disciplina en un equipo.

#### 2.1. ¿Cómo se define la disciplina escolar?

La disciplina es aquel medio, e instrumento que debería tener todo pedagogo para guiar y establecer las nociones y al mismo brindar un lapso para desenvolver al individuo los valores y cualidades que deseen. El acercamiento a la noción de la "disciplina escolar" está en manos de un prototipo que poseemos del individuo y por ende de una Escuela que se reduce a la visión y misión.

En conclusión, la disciplina «es la observación de las leyes y ordenamientos de cualquier profesión o Institución. Efectivamente cualquier organización que pretende lograr objetivos, tiene que hacer cumplir las normas y la correcta realización de las actividades. En pocas palabras la disciplina escolar es aquella que presentamos durante nuestro entorno escolar».

Secchi Jeremías, pág. 52, «En un primer instante debe ejercerse la disciplina externa, pero esta paulatinamente tiene que apuntar hacia la disciplina interna, la autodisciplina que es la verdadera disciplina».

Carlos Zamarripa, pág. 123, «No podemos comentar sobre disciplina escolar si no llevamos a los educandos a la ética de valores (familiares, sociales, nacionales y sobre todo con ellos mismos) y al reconocer un mundo que también tiene aspectos positivos los lleve como respuesta a un compromiso, lleno de una sana disciplina emanada desde el interior, para un mundo mejor».

Pedro García, pág. 38, «Es un tipo de relación intergrupal que nace y surge de la convivencia entre un grupo homogéneo de personas y otro grupo reducido (puede ser una sola persona) al cual se le reconoce su autoridad sin ejercer violencia alguna».

## 2.2. Tipos de disciplina

Existen 2 clases de disciplinas: externa e interna.

Disciplina coactiva, permisos y castigos:

- **La disciplina externa**

«Aspira a garantizar el orden exterior, formal, la que comúnmente se denomina orden material de las clases. Esta disciplina es impuesta a los niños por agentes externos ajenos a ellos; donde los padres, los maestros, las personas mayores. Su base fundamental es la autoridad».

- **Disciplina funcional**

«La disciplina interna responde a un concepto elevado de educación. Y se funda en el principio esencial para toda la organización de la escuela, de que el orden es producto de la asimilación consciente de normas por parte del alumno».

- **La disciplina interna**

«Es condición indispensable la conformidad del propio individuo. Por eso se llama interna, porque nace en lo más hondo del espíritu y es allí apetejada como una necesidad para individuo y para la comunidad de que forma parte».

Se desarrolló de forma independiente y, consecuentemente, en la independencia del estudiante, rompe concluyentemente con las formas externas y habituales de la formación.

No son precisos el silencio absoluto, la inmovilidad ni la atención permanente formal del niño para que pueda realizar el trabajo fecundo en la escuela. No es necesaria nada la imposición de las recompensas y sanciones.

Este pensamiento disciplinario, la podemos llamar funcional y también exenta. La externa, se conoce por la designación de heterónoma.

Para lograr transformar nuestra realidad escolar y eliminar los obstáculos que de una manera u otra nos imposibilitan desarrollar el trabajo del docente, debemos buscar alternativas a través de la investigación participativa que nos conduzcan a resultados positivos.

### **2.3. Disciplina deportiva**

Se denomina disciplina, «a la capacidad que puede ser desarrollada por cualquier ser humano y que implica, para toda circunstancia u ocasión, la puesta en práctica de una actuación ordenada y perseverante, en orden a obtener un bien o fin determinado».

Por lo tanto, para alcanzar un objetivo en la vida, cual sea que nos planteemos, por más constancia o fuerza que se posea y que ayudará a conseguirlo, y que es efecto indefectible poseer o instalar de un orden particular que nos constituya para obtenerlo de una forma concreta, meticoloso y sin fallas.

Al deporte se le definir como; «toda aquella actividad que se caracteriza por tener un requerimiento físico también como conjunto de actividades físicas que el ser humano realiza con intención lúdica o competitiva en las cuales se deban seguir unas reglas ya establecidas».

El deporte «es una herramienta necesaria para los seres humanos en su desarrollo integral; además de ofrecernos ventajas en salud, el deporte nos brinda alternativas en la adquisición de hábitos sanos, que definen una mejor calidad de vida».

El deporte «es un complemento a la educación de los seres humanos. Cuando te disciplinas en cualquier área deportiva, aprendes entre otras cosas; honestidad, responsabilidad, lealtad y devoción al deber, respeto a ti mismo, estudio, limpieza, constancia, paciencia y tenacidad».

Se recomienda promover el deporte en el hogar. Con referencia a los niños, que desde pequeños están en contacto con ciertas actividades deportivas, alcanzan hábitos auténticos, que definen su carrera de éxito. En el caso de la juventud, las actividades deportivas ofrecen una progresión de congruencias, las cuales alejan que puedan adquirir vicios y conductas de peligro, pues son jóvenes con que demuestren a través del deporte han encontrado su motor y conseguir sus sueños obteniendo seguridad, disciplina, voluntad férrea y aprecio a la vida, pues “La disciplina deportiva en competencia, nos enseña a esforzarnos y buscar la victoria, alcanzar logros que nos parecían inalcanzables”.

Mantener una disciplina, es la única condición para fijar los objetivos. Persistencia y disciplina están entrañablemente ligadas. Sin disciplina es absurdo ser perseverante. Si no hay disciplina no se puede ser firme en la preparación, en la dieta, en los hábitos de vida; sin ellos, el resto apenas tiene importancia.

Se obtiene más resultado con un programa con constancia y mal seguido, que dará una mejor rutina hecha ocasionalmente.

Todas las presentaciones de adiestramiento son pensadas con la imagen de que hay que perdurar en ellos.

La sesión de clase, están interconectadas, si no se hace una rutina, en la sucesiva no podrá unirse tan dinámico como era advertido. Un día de entrenamiento no establece nada en sí mismo, es una parte de una complementación Si se pierden varios días, el conjunto final no será igual.

El potencial sirve insuficientemente poco. O de nada, si no es disciplinado, con una buena responsabilidad y organización para obtener buenos resultados con un proceso de reglas y normas que se ejecutarán a medida como se vaya realizando las diversas situaciones de prácticas deportivas, con elevadas capacidades coherentes con los estados de ánimos y su pre - disposición a mejorar la rutina y superar las

dificultades que vayan transcurriendo en las diferentes disciplinas que realizan para demostrar mejor dominio y responsabilidad de éxito.

#### **2.4. Tres maneras de aplicar la disciplina**

En el deporte ser disciplinados ayudara a conseguir al deportista, los objetivos eficientemente. Es decir, logrará alcanzar antes o mejor a la consecución de objetivos. Se puede ser un excelente deportista sin ser disciplinado. La actividad deportiva, en la disciplina la da el instructor y la obtiene el deportista.

Primeramente, expresar que; «es difícil encontrar un entrenador o entrenadora que use solo una forma de aplicación de la disciplina, lo usual es una combinación de dos o de las tres formas».

Lo cuerdo debería ser que utilice una mezcla de las tres funciones de la edad y de forma personificada. Partiendo de un prototipo del jugador que tiene la incertidumbre si ir o no ir a un adiestramiento y tiene como objetivo ir contiguamente al partido que afrontara su equipo. Una buena disciplina nos promete mejores resultados ya que es importante la aplicación de reglas y normas usando varias formas de disciplina la cual nos permite un mejor desarrollo de la personalidad y socialización en buena armonía con un propósito de grandes beneficios grupales y personales, la disciplina con buena educación.

##### **2.1.1. La autoridad y el castigo**

La regla del instructor: “El que no venga el domingo a entrenar no irá al próximo partido”. El jugador concluye: “Voy a ir a entrenar el domingo ya que, si no, mi entrenador no me inscribirá en el próximo encuentro”.

Este tipo de castigo es si tú me das, yo te doy. Que significa que todo es recíproco en la vida de cada ser humano, pero hay que trabajar con miras de mejorar por si mismo y teniendo madurez en las decisiones para lograr resultados satisfactorios para tener provechosos resultados.

### 2.1.2. La responsabilidad

El jugador accede, comprende y desempeña las reglas ya que tiene la convicción (sin titubeos) que la obediencia de las normas del instructor es la única manera de obtener los objetivos planteados.

¿Qué es ser responsable? «Es la habilidad que existe en toda persona activa de derecho mostrándose de acuerdo y aceptando los resultados de un hecho ejecutado libre. En lo teórico atañería ser el modo por excelencia para emplear disciplina en el deporte. Ya que el deportista y el entrenador tienen el objetivo común de lograr ciertos objetivos. Al tener los mismos objetivos la “responsabilidad” de cada uno de ellos».

El instructor opina que es necesario la preparación dominical por que, por sus sapiencias y experiencia, está al tanto que es obligatorio y el jugador sabe que estas sapiencias y objetivos únicos son de ambos y por ende asiste el domingo a la preparación.

¿Pero, qué sucede si el jugador está con la moral baja o el jugador ha variado sus objetivos y ahora no son idénticos a los del instructor? Aquí parece la dificultad de utilizar esta representación como la única condición de disciplina exigida. Tan solo se utilizará si el jugador e instructor lo ha estipulado en los objetivos y las maneras de preparar.

El Instructor y el jugador no son máquinas. Son individuos que titubean, fracasan y que pueden equivocarse. Al asignar reglas falta “Fe”, y la “fe” en las devociones profesa incertidumbres e infracciones, y eso que se presume que el “Dios” es seguro y siempre posee la cognición.

Es el modo más complicado de asignar disciplina, debido a que el deportista posee “fe” en su instructor y este tiene que manifestar e impulsar cada regla.

“Voy a ir a entrenar el domingo por que mi entrenador dice que es imprescindible para poder estar preparada en el próximo campeonato”

Sin embargo, aunque haya considerado no consigue utilizarse de esta manera de disciplina como única, igualmente se considera que tienen que ser el pedestal para aplicar la disciplina y desde esta manera de “responsabilidad hacia el objetivo con disciplina” utilizar las otras dos que se puntualizan en estos contenidos.

La disciplina es un estilo de vida, por lo que es importante tener bien claro y con mucha madurez emocional tomar decisiones acertadas ya que una mala decisión rompe el pacto y se pierde el trabajo, pero una buena decisión promueve grandes logros y tiene que existir compromisos mutuos para tener excelentes resultados con mucha satisfacción y una disciplina formada permite tener garantizados siempre brillantes logros.

### **2.1.3. El sentimiento**

- La regla del instructor: “Me voy a enfadar mucho con el que no venga el domingo al entrenamiento”
- El jugador medita: “Voy a ir al entrenamiento del domingo porque no quiero que mi entrenador se enfade conmigo.”
- No dejar de lado la escasez de la disciplina para obtener sus objetivos deportivos.
- Es una manera de disciplinar, pero cada alumno tiene que ser consecuente de la gran madurez adquirida en este proceso, porque si no hay disciplina no hay educación, ya que es vital las reglas, normas y acuerdos para seguir disfrutando de logros y éxitos.

### **2.5. ¿Por qué es importante la disciplina en el deporte?**

Se sabe que en el deporte nos favorece en diversos aspectos que van más allá del físico, conseguimos considerable más que del nivel mental. Nos infunde valores como el compromiso, liderazgo, trabajo en equipo y buenos costumbres que irradian en todos los entornos de la vida.

El ejecutar, cualquier clase de actividades físicas nos trae infinidad de beneficios, muchos lo hacen por hobby y otros por deporte, convirtiéndose en profesionales y modelo de vida para otras personas.

Pero ¿cuál será la principal discrepancia entre personas simples y cualquier profesional reconocido? Disciplina y más disciplina, cumplir con levantarse a las 5:00 am todos los días sería una de la regla más importante

No interesa si eres el deportista es el más talentoso del mundo y si no es disciplinado, la aptitud no le ayudara en nada.

## **2.6. Tips para inculcar la disciplina en tu equipo**

### **2.6.1. Dedicación**

Iniciar con el primer paso, siempre será difícil y determinante, debido a que abordar nuevas cosas que los llena de inseguridad, pero si aspiramos alcanzar lo que algunos poseen y deben estar preparados a formar lo que pocos realizan. La disciplina, “es un factor definitivo para lograr nuestros sueños que comienza con una decisión que se va construyendo día a día.”

La dedicación nos permite ir paso a paso mejorando para tener buenos logros se necesita de la perseverancia, mucha paciencia y una gran dosis de voluntad para que día a día se haga sólida y consistente de la práctica de las disciplinas diarias en las actividades físicas y con buenos resultados.

La dedicación es tener ganas de lograr éxitos con mucha seguridad y buena disposición, para obtener buenos resultados hay que trabajar el valor de la dedicación, con un gran sentido de responsabilidad y una formación constante de tiempo permanente y buena calidad de vida.

### **2.6.2. La Actitud**

La actitud tomada frente a cualquier reto es significativa, ya que, profesa un dominio directo o dinámico frente a cualquier actividad disposiciones mentales en la que nos hallemos e induce a proceder de manera concluyente.



La actitud mental positiva, frente a la vida, nos permitirá asumir un enfoque más óptimo, además es apropiada ante varios contextos, lo cual conlleva a ser una persona asertiva con actitudes y energías positiva.

La actitud va a permitir tener mejor trato con los demás, ya que una buena relación permite un mejor trabajo cooperativo y en equipo ya que es determinante en la vida para salir adelante la actitud positiva y las ganas de mejorar cada día.

### **2.6.3. La Perseverancia**

En la vía, siempre se muestran dificultades, contratiempos e interminables de contextos que colocan día a día a pruebas, es viable poner en tela de juicio en ciertos momentos, pero aspiramos obtener un sueño es ineludible perdurar para obtener el triunfo. Sin constancia no existe disciplina.

La perseverancia es la actitud a tener para lograr buenos éxitos en la vida y a si tener resultados provechosos para lograr algo en la vida es necesario, y poder tener la persistencia de seguir paso a paso para obtener logros y la búsqueda de realizaciones en cada momento de la vida demostrando la paciencia y el deseo de superación.

### **2.6.4. Responsabilidad**

Cuando un individuo está comprometido con metas y dejarse vencer no es una elección. Se debe estar consecuentes de que la responsabilidad es primordialmente con uno y con el equipo.

Deben adjudicarse responsabilidades de nuestros actos y errores, con la figura de aprendizaje pues es la congruencia de instruirse y de fortificar día a día. La responsabilidad nos permite ser personas con mucha autoestima y un gran sentido de madurez que hace a las personas más altruistas y con buenos hábitos para lograr muchos éxitos en la vida.

### **2.6.5. La Motivación**

En estos momentos, no se puede conservar al máximo el nivel de rendimiento, puede ser que nos simbolice trabajo, conservar el tiempo y el ejercicio al 100% y observemos ciertas indolencias en el equipo. Todos pasan por la fase desmotivada y se sabe, por ello se recomienda acudir a expertos, un coach especialista brindará al grupo dosis que necesitan de estimulación.

Los excesos y el desinterés en lo que hacemos nos baja nuestra seguridad y la falta de motivaciones. Lo que una buena autoestima, y la predisposición para mejorar la calidad de vida con buena autonomía y merecida dosis de actividad física va a fomentar un nivel óptimo de actitud mental positiva.

Las motivaciones promueven en nuestros educandos buenos resultados y grandes satisfacciones en la realización de muchas actividades lo cual demuestran tener energía positiva y grandes potencialidades.

La motivación positiva permite en nuestros educandos mejores calificaciones y con brillantes logros, lo que nos brinda actitudes mejores para realizar actividades físicas permanentes con mucha satisfacción y bienestar personal elevando la autoestima y la mejor calidad de vida.

## CONCLUSIONES

**PRIMERO:** Como se sabe el deporte, brinda beneficios en varios aspectos que van más allá del físico, se obtiene más de lo que suponemos a nivel mental e inspira valores como “compromiso, trabajo en equipo, liderazgo y buenos hábitos” que se manifiestan en todos los espacios de vida. Al cumplir con varias clases de actividades físicas o deportivas que trae beneficios múltiples, sin embargo, muchos individuos realizan deporte solo por “hobby” y otros hacen del deporte una forma de vivir sanamente, que se convierten en expertos profesionales y modelos de vida para muchas personas. Pero no solo es practicar o hacer deporte, sino que requiere de mucha disciplina, levantarse todas las mañanas temprano e iniciar con una rutina determinada, asimismo simboliza uniformar, establecer, instruir. No interesa si es un deportista más capacitado u aplicado del mundo sin disciplina, la capacidad no simboliza nada.

**SEGUNDO:** Es necesario siempre cumplir reglas, normas y acuerdos que permitan lograr mejores resultados con mucha dedicación, perseverancia y disciplina que permite tener buenos logros y éxitos en la vida.

**TERCERO:** La actividad física permite tener calidad de vida y vivir en armonía con la naturaleza formando una actitud de vida positiva fomentando la buena práctica de ejercicios con un cuidado por la salud y bienestar, respetando los sentimientos, emociones y las buenas relaciones humanas.

## **RECOMENDACIONES**

- Se recomienda realizar actividades físicas, para mantener una vida saludable y sana.
- Se recomienda cumplir reglas, normas disciplinadamente para cumplir con mejores resultados, que permitan tener mejores logros y éxitos en la vida.
- Se recomienda realizar un cronograma de actividades, para realizar disciplinadamente con las actividades deportivas.

## REFERENCIAS CITADAS

Amat M. y Batalla, A.: «Deporte y educación en valores», en Aula de Innovación Educativa, 91 (2000), pp. 10-13.

Bibliografía: Internet, La Inteligencia Emocional, de Daniel Goleman y Ética del Deporte, de Fernando Savater. [direcionacadinlusa@yahoo.com.mx](mailto:direcionacadinlusa@yahoo.com.mx)

López Moya, M. y Estapé Tous, E. (2002). El aula de Educación Física en la enseñanza Primaria. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, vol. 2 (4) pp. 1-20  
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista4/artaula.htm>.

