

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**La importancia de la educación física en el desarrollo humano**

**Trabajo académico:**

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor:

**Luis Alberto Dioses Guzmán**

**Tumbes – Perú**

**2021**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### La importancia de la educación física en el desarrollo humano

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Fejoo (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

**Tumbes – Perú**

**2021**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### La importancia de la educación física en el desarrollo humano

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

Luis Alberto Dioses Guzmán. (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 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 importancia de la educación física en el desarrollo humano"** para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **DIOSES GUZMÁN, LUIS ALBERTO**

A las once 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, **DIOSES GUZMÁN, LUIS ALBERTO**, 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 doce 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 Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## La importancia de la educación física en el desarrollo humano

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	3%
2	<a href="http://hera.ugr.es">hera.ugr.es</a> Fuente de Internet	1%
3	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	<1%
4	<a href="http://dspace.ucuenca.edu.ec">dspace.ucuenca.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1%
5	<a href="http://www.mismascotas.cl">www.mismascotas.cl</a> Fuente de Internet	<1%

Excluir citas    Activo  
Excluir bibliografía    Activo

Excluir coincidencias    < 15 words

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Asesor.

## **DEDICATORIA**

A la Universidad Nacional de Tumbes, que a través de su guía y comprensión permite la culminación del presente trabajo académico.

A mi esposa e hijos, quienes me demuestran su confianza, respeto y admiración cada día con la finalidad de que concrete todas mis metas profesionales.

A mis estimados colegas, amigos y demás familiares que me apoyan incondicionalmente en cada una de las etapas de mi profesión.

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	6
INDICE.....	7
RESUMEN.....	8
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPITULO I.....	12
GENERALIDADES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	12
1.1 Antecedentes de la Educación Física.....	12
1.2 Definición.....	13
1.3 Categorías fundamentales.....	16
1.4 Enfoques de Educación Física.....	17
1.5 Perfil académico del docente de Educación Física.....	19
1.6 Capacidades del área de Educación Física.....	19
1.7 Objetivos.....	22
1.8 Función del área de Educación Física.....	23
CAPÍTULO II:.....	25
IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	25
2.1 Educación física en el nivel inicial.....	25
2.2 Educación física en el nivel primario.....	26
2.3 Educación física en el nivel secundario.....	27
2.4 Efectos positivos en la salud física y emocional.....	28
2.5 Consecuencias de la inactividad física.....	32
CONCLUSIONES.....	35
RECOMENDACIONES.....	36
REFERENCIAS CITADAS.....	37

## RESUMEN

El área de educación física se centra en los múltiples beneficios a nivel físico, emocional y social en los educandos que reconocen la importancia de dicha materia en su salud mediante la práctica corporal. Existen diversas investigaciones y opiniones de estudiosos que avalan la relevancia del área educativa como medio integrador de diversos aspectos básicos para la convivencia entre los seres humanos basados en la práctica de actitudes y valores responsablemente. Cabe resaltar que, la educación física brinda la oportunidad de incrementar y potenciar diversas capacidades funcionales en toda etapa de la vida del estudiante. Sin embargo, en el currículo nacional existe poca difusión y realce de dicha asignatura para situar sus efectos como esenciales para la formación integral del ser humano. Finalmente, se concluye que a través de la difusión de la importancia de la educación física en el desarrollo humano se permite concientizar sobre los efectos positivos de su presencia en el currículo educativo, ya que, permite fortalecer la noción conceptual “cuerpo sano, mente sana”.

**Palabras claves:** Educación física, motricidad, corporeidad.



## **ABSTRACT**

The area of physical education focuses on the multiple benefits at a physical, emotional and social level in students who recognize the importance of this subject in their health through physical practice. There are various investigations and opinions of scholars that support the relevance of the educational area as an integrating means of various basic aspects for coexistence among human beings based on the practice of attitudes and values responsibly. It should be noted that physical education provides the opportunity to increase and enhance various functional capacities at all stages of the student's life. However, in the national curriculum there is little diffusion and enhancement of this subject to place its effects as essential for the integral formation of the human being. Finally, it is concluded that through the dissemination of the importance of physical education in human development, it is possible to raise awareness about the positive effects of its presence in the educational curriculum, since it allows strengthening the conceptual notion "healthy body, healthy mind".

**Palabras Claves** Physical education, motor skills, corporeality.

## INTRODUCCIÓN

Desde la aparición del ser humano, el movimiento corporal se considera como el principal medio de comunicación y supervivencia en su entorno, ya que, necesitaba resolver sus problemas y satisfacer sus necesidades básicas como correr amplias distancias para obtener sus alimentos mediante la caza de animales, recolección de frutos, escalar montañas; además, el hombre comenzó a manifestar sus costumbres y tradiciones a través de la danza.

De este modo, el ser humano a través del movimiento puede lograr conocer, socializar, expresar, comunicar y solucionar diversos conflictos al participar en juegos, deportes u otros ejercicios físicos que impliquen recurrir a aspectos socio-cognitivos, psicológicos, motrices u otros.

Desde la perspectiva pedagógica, los términos corporeidad y motricidad realzan las nociones derivadas de la Educación Física implicando la integración del cuerpo y la mente como una expresión voluntaria y global del ser humano. Dado que, la educación física posee el rol de lograr que un individuo involucre sus acciones y reflexiones que posibilitan el desarrollo de diversas competencias. Adicionalmente, los estudiantes construyen su propia identidad corporal y mental mediante la práctica de valores y actitudes responsables considerando sus fortalezas físicas y la importancia de dicha asignatura en su salud.

El área de Educación Física es indispensable en toda labor pedagógica, ya que, facilita e intensifica las características básicas de todo ser humano considerado como una unidad biológica, emocional y socialmente activa provocando que en el entorno educativo resalten diversas actitudes y competencias claves para un correcto estado de salud mediante ejercicios físicos que se ajusten a las necesidades del estudiante permitiéndoles superar diversos obstáculos en su presente y futuro con éxito.

En el presente trabajo académico, que se titula “La importancia de la educación física en el desarrollo humano” se consultaron diversas fuentes electrónicas confiables para explicar detalladamente cada noción conceptual y su relevancia en la vida humana.

Asimismo, se señala como objetivo general: Conocer la importancia de la educación física en el desarrollo humano. Como objetivos específicos se detalla: Describir los beneficios de la educación física en los diferentes niveles académicos; detallar los efectos positivos en la salud física y mental; y, conocer el impacto de la inactividad física en el desarrollo humano.

Finalmente, todo profesional del área de educación física posee un rol preventivo en enfermedades derivadas de la inactividad física en sus estudiantes con el propósito de elevar su autoestima (efecto psicológico), cuidado corporal (efecto físico) e interactuar saludablemente con su entorno (efecto social). Ello, implica que se enfatice continuamente el valor del rol de educación física como asignatura que prepara el individuo en cualquier etapa de su vida para concretar exitosamente su desarrollo a nivel personal y profesional.

## CAPITULO I

### GENERALIDADES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

En el presente capítulo, se desglosará desde los antecedentes, definiciones brindadas por diversos estudiosos, enfoques, objetivos u otras nociones relevantes para la comprensión del tema central.

#### 1.1 Antecedentes de la Educación Física

El primer antecedente que describe la presencia de la educación física en la época prehistórica data del origen del ser humano cuando por necesidades de supervivencia se enfrentaba ante escenarios adversos con la finalidad de perpetuar su especie.

A partir de dicho antecedente, se originan dos corrientes que explicaban el origen de la educación física tales como: “Corriente idealista” que se basa en la comunicación corporal y en la “Corriente materialista” que radica en la satisfacción de las necesidades básicas del ser humano.

Desde la edad antigua, según Yugcha (2015) revela que la educación física destacó su rol en diversos aspectos sociales como en los juegos atléticos helénicos que se evidencian través de su literatura poética y filosófica que perdura hasta la actualidad. Además, a través de los diversos hallazgos arqueológicos de Roma Antigua, es posible apreciar la trascendencia de la educación física en la civilización con mayor importancia de la antigüedad. Posteriormente, en el siglo XVIII se enfatizó dicha área mediante un aprendizaje inductivo. Es así, que Rousseau afirma la influencia de diversos estudiosos en filosofía, pedagogía u otros que lograron concretar las bases fundamentales en un periodo moderno.

A través del tiempo, gracias al activismo de diversas organizaciones internacionales que garantizan la relevancia del área de Educación Física por sus amplios beneficios que ofrece en las diferentes etapas de la vida humana. Dichas

acciones se mencionan por Raúl y Rozengardt (2021) que se manifiestan a continuación:

En 1978, UNESCO proclamó que dicha área académica es un derecho esencial para todo individuo sin distinción de raza, género, condición socio-económica u otra índole, constituyéndose como parte elemental del plan educativo mundial. De este modo, se incentiva a la conservación de principios y valores primordiales mediante el deporte y la educación física para brindar bienestar personal y la interacción con sus semejantes, y preservar sus costumbres y tradiciones propias de cada comunidad. En 1989, se aprobó la “Convención sobre los Derechos del Niño” que permitió que todo infante goce de un sano esparcimiento para su confort físico, psíquico y social mediante la inclusión del juego u otras dinámicas acorde a sus edades.

Después, la Cumbre Mundial sobre Educación Física en 1999 aseveró que dicha área es esencial como medio eficiente que integra todas las capacidades del niño (a) y aquellos niños (as) que presenten discapacidades mediante la inculcación de valores, actividades físicas que impliquen el refuerzo de su autoestima, cuidado de su imagen corporal, respeto, empatía, preparación ante situaciones de estrés (triumfos y fracasos), autoconocimiento, fortificación de cualidades y talentos y aprovechamiento del tiempo libre.

Asimismo, en el año 2000 se determinó en el Manifiesto Mundial de la Educación Física que el área educativa permite abarcar totalmente el aspecto espiritual y corporal a través de actividades que implican la recreación sana y divertida para todas las edades incorporando los nuevos estilos de vida del mundo actual.

## **1.2 Definición**

Existen diversas definiciones que consideran que la Educación Física se centra en la educación al organismo, sistema locomotriz u otras capacidades funcionales que excluye otros aspectos que se relacionan directamente, es decir, se limita a la “dicotomía cuerpo - mente”.

También, Marulanda (2015) afirma que a través de las décadas existen diversas denominaciones que reemplazan a dicho término tales como: “Educación corporal (1990), educación psicomotriz (1969), ciencias de la conducta motriz o socio motricidad (1989), actividad físico – deportiva (1976), otros”.

Aguilar (2019) define como la ejecución de movimientos de forma natural (marcha, salto, lucha), inclusive, aquellas actividades que implican el uso de materiales económicos, movimientos expresivos (danza, baile) y actividades formativas orientadas a temas de salud, recreación y medio ambiente.



Ilustración 1: Recursos educativos del área Educación Física

Fuente. (Ministerio de Educación, 2010)

Sin embargo, Gómez (2019) afirma que se asocia a aspectos que abarcan procesos de aprendizajes cognitivos, sociales y emocionales que se adaptan a contextos existentes en el mundo real, ya que, cada ser humano es un universo totalmente único y enigmático que requiere de una investigación profundizada, integradora y dinámica.

Pérez (2019) define como una disciplina esencial en el ámbito educativo que permite integrar el desarrollo global de cada estudiante orientándose al conocimiento y dominio de su cuerpo y movimiento; además, de profundizar saberes, valores, reglamentos y actitudes.

Asimismo, Yugcha (2015) cita a Organización Mundial de la Salud (2000) que define el concepto como la mezcla integradora de acciones preventivas en favor de una vida sana, así como, las recomendaciones individuales y colectivas del autocuidado.

Ello, se traduce como la necesidad de eliminar ciertas nociones conceptuales erróneas acerca de dicha área académica, puesto que, conforme avanzan las nuevas generaciones se habilitan nuevas condiciones de vida que requieren que se involucre las dimensiones mencionadas en beneficio del ser humano y su proceso de interacción con la sociedad.

Por otro lado, Sánchez (2019) explica que el entorno señalado regularmente como el patio o zona natural que se emplea para enseñar educación física permite que los estudiantes posean una supervisión personalizada que recurre al uso adecuado de la infraestructura de su institución educativa, material y/o accesorios educativos u otros empleados por los docentes y alumnos que se adaptan progresivamente a dichas condiciones.

Para, Crispín (2019) subraya que la educación física se asocia a ciertos términos de uso común, tales como:

Tabla 1: Términos asociados al área de Educación Física

<b>APTITUD FÍSICA</b>	<b>DEPORTE GRUPAL</b>	<b>DEPORTE NO GRUPAL</b>	<b>RECREACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades aeróbicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Básquet</li> <li>• Vóley</li> <li>• Futbol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletismo</li> <li>• Natación</li> <li>• Gimnasia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos.</li> <li>• Expresión socio-cultural.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potencia anaeróbica.</li> <li>• Flexibilidad</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esparcimiento en entornos naturales.</li> </ul>
--	--	--	--

Fuente: (Crispín, 2019)

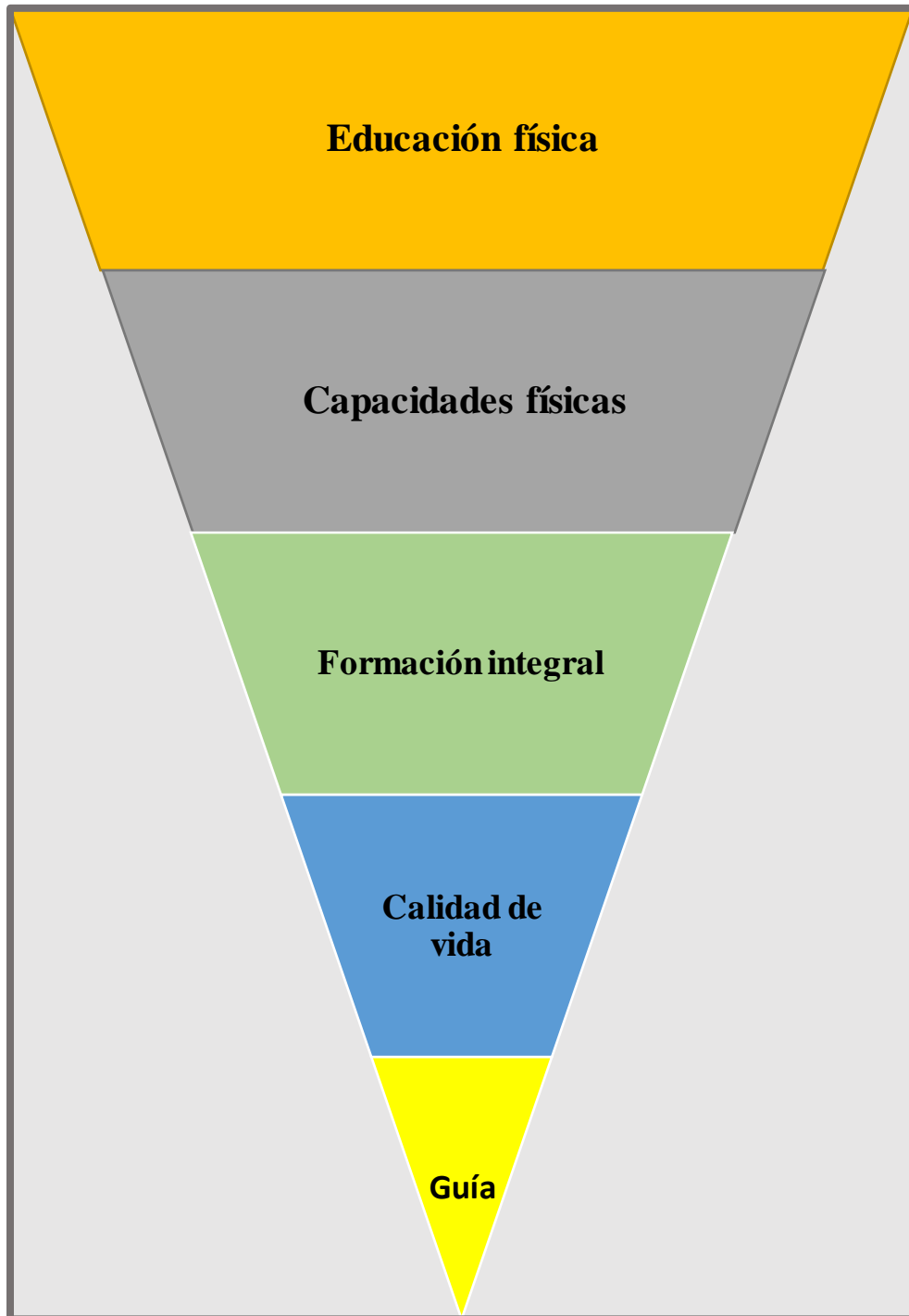
Dichos conceptos que se detallan en la tabla anterior se atribuyen directamente con el término “educación física” destacando su naturaleza multidimensional que a través de sus representaciones recreativas y artísticas mediante el movimiento se establece como una disciplina integral que beneficia a quien se ejercita y a su propia comunidad.

En síntesis, Nieto (2018) conceptualiza que dicha área educativa es la agrupación de disciplinas y actividades físicas ejecutadas con la finalidad de optimizar las capacidades esenciales del cuerpo humano a través de actividades recreativas sociales (deportes u otras actividades relacionadas al ocio), promoción de la salud (previene de enfermedades cardiovasculares, columna, etc.), se expresa corporalmente y reduce sus niveles de estrés. Dicha área se encuentra presente en todos los grados de educación inicial, primaria y secundaria, y, en algunos casos en educación superior y/o universitaria según la currícula nacional peruana.

### 1.3 Categorías fundamentales

Yugcha (2015) sintetiza a través del siguiente grafico las categorías fundamentales del área académica “Educación Física”:





Elaborado: (Yugcha, 2015)

#### **1.4 Enfoques de Educación Física**

Dicha área académica presenta diversos enfoques que varían conforme el tiempo avanza y requieren acoplarse a los nuevos estilos de vida. Por ejemplo,

existieron enfoques higiénicos, militares, deportivos, expresivos, psicomotores, socio-motores, cuidado y preservación de salud, fitness, entre otros.

La educación física presente el enfoque tradicional que se caracteriza por el modelo conductista, según Pérez (2019) cita a La Voz del norte (2018) indica que se basa en la transmisión de saberes del pedagogo en sus actividades académicas que inicia desde un calentamiento general, uso de test de rendimiento físico, inadecuado uso de silbato para conservar la atención en el alumnado u otros. También, dicho enfoque clasifica a los (as) estudiantes como “apto / no apto” para el deporte. Dicha situación afecta directamente al estudiante mediante calificaciones no constructivas que desmerecen su esfuerzo en las clases.

En la actualidad, dicho enfoque tradicional no se adapta a las necesidades del estudiante, ya que, provoca que no exista interés o motivación en las actividades al centrarse en la diferenciación de aquellos que poseen capacidades o habilidades físicas adecuados y aquellos que destacan en deportes o poseen un rendimiento no óptimo. De tal modo, se desvirtúa la finalidad real y legítima de la educación física que anhela involucrar a la población estudiantil con la sociedad en forma integral.

No obstante, Delgado (2019) refiere que en el Perú acorde al Diseño Curricular Nacional desde el año 2009 se integró del enfoque que se basa en el desarrollo de corporeidad y motricidad con la finalidad de integrar y satisfacer las necesidades a nivel educativo mediante la optimización de sus potenciales biológicos y psíquicos y la comunicación exitosa con su ambiente socio – cultural. Se añade que a través del movimiento es posible mejorar el funcionamiento de los principales sistemas del cuerpo humano (sistema nervioso, digestivo, cardiaco, respiratorio, musculo-tendinoso y óseo), puesto que cada educando adquiere conciencia sobre su imagen e identidad corporal.

El enfoque “corporeidad”, se basa en la forma de entendimiento del cuerpo lejos de sus características biológicas, es decir, según Pérez (2019) menciona que se asocia “el hacer, el saber, el pensar, el sentir, el comunicar y el querer”.

En el contexto curricular, se fundamenta en el valor del cuerpo para lograr su autonomía integrando su imagen corporal y autoestima en beneficio de la salud y sociedad. Asimismo, posee relación con la socialización o interacción entre estudiantes mediante el dictado de pautas de convivencia, normas, aceptar acuerdos u otros comportamientos que permitan superar obstáculos desde el ámbito social, ambiental, interpersonal e intrapersonal.

### **1.5 Perfil académico del docente de Educación Física**

Lomelin (2019) menciona los siguientes requisitos indispensables para ejercer como pedagogo del área de Educación Física:

- Poseer conocimientos relacionados al desarrollo a nivel psicológico y físico en el estudiante.
- Poseer conocimientos pedagógicos, metodológicos y didácticos aplicables a la asignatura.
- Poseer conocimientos y manejo de la currícula nacional actualizada.
- Asistir cursos en primeros auxilios.
- Poseer conocimientos básicos de los fundamentos de entrenamiento deportivo.
- Utilizar adecuadamente los recursos tecnológicos de la comunicación e información.
- Conocer técnicas de enseñanzas recreacionales para el apoyo del deporte y programas de vida saludable.

### **1.6 Capacidades del área de Educación Física**

Pérez (2019) detalla las siguiente capacidades que se derivan de la materia educativa mencionada:

#### **A. Comprensión y desarrollo de la corporeidad y salud**

Se basa en la aplicación de escenarios reales para una práctica voluntaria e integral del ejercicio físico con la finalidad de analizar y reflexionar sobre las

vivencias que se experimentaron durante el ejercicio de actividades motrices. Ello, conlleva a que todo educando reconozca sus potencialidades físicas como parte esencial del autoconocimiento del cuerpo. Por ello, cada vivencia contribuye a identificar diversas acciones básicas para la seguridad física como la medición de la frecuencia cardíaca antes, durante y después de la práctica física implicando reconocer señales de alerta ante futuros eventos que sitúen en riesgo o peligro la salud del propio estudiante y sus compañeros.

Asimismo, a través del dominio del cuerpo y la expresión creativa de actividades motrices se logra que se potencien diversas cualidades físicas tales como resistencia, agilidad, coordinación, fuerza u otras que permiten que el educando explore, adquiera, perfeccione y reproduzca automáticamente dichas actividades físicas elevando su nivel de complejidad.

## **B. Convivencia e interacción socio-motriz**

Se caracteriza por enfocarse en el proceso socializador entre los educandos mediante el aprendizaje de experiencias reales para la interacción social de forma asertiva y eficaz. De tal modo, que cada estudiante desarrolla la capacidad de resolver diversas problemáticas de forma sencilla y creativa mediante el uso de la paz, responsabilidad y juego limpio. Se resalta que es importante que exista una adecuada condición a nivel físico y goce de hábitos saludable que se deriven de ejercicios o actividades físicas como la gimnasia básica, ejercicios posturales u otros que permitan lograr que el individuo aprenda personalmente y asimile la relevancia de adoptar una alimentación saludable de forma voluntaria, así como, acoplar ejercicios respiratorios para lograr la relajación integral del cuerpo permitiendo que se ejecuten dichas actividades de forma coordinada, creativa, dinámica y expresivas.

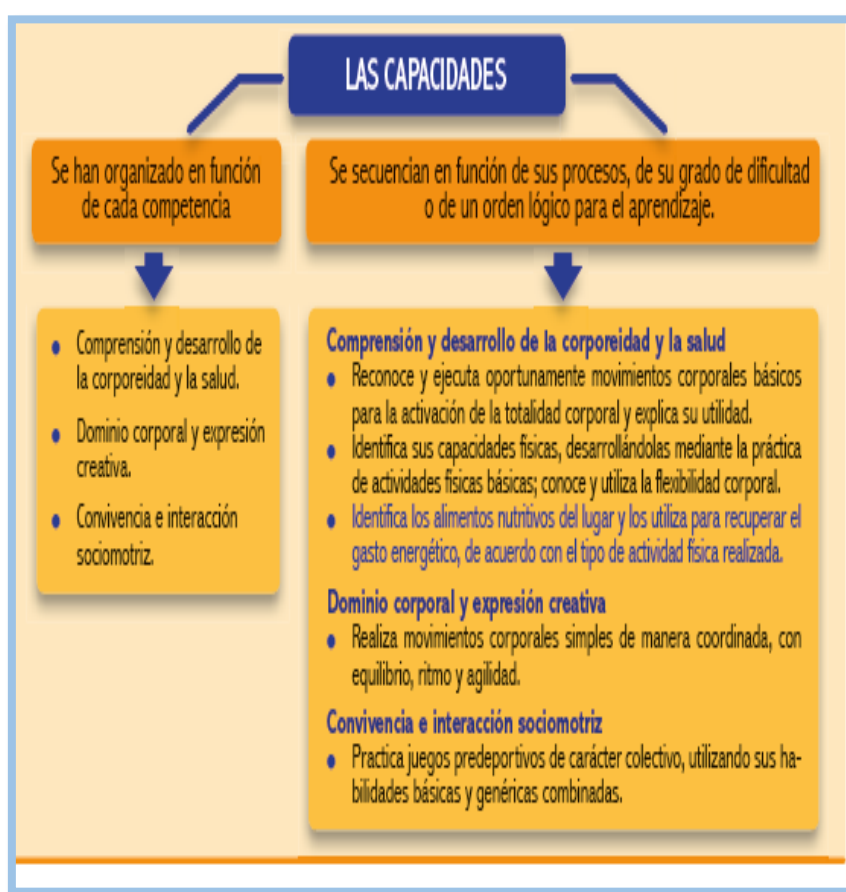
Esta competencia permite comprender la relevancia del análisis y reflexión en la resolución de problemas que corresponden a ambientes totalmente aplicables a la realidad mediante la autorregulación de las emociones, lógica, imparcialidad y

comprensión de los valores morales y éticos que conlleva a la toma de decisiones asertivas.

### C. Métodos de enseñanza aplicados en el nuevo enfoque de la Educación Física

En la actualidad, se requiere que se aplique el nuevo enfoque de la educación física, ya que, se prepara al alumno (a) en una sociedad que experimenta cambios frecuentes y avanza aceleradamente. Es decir, dicha área debe motivar al estudiante a la búsqueda de respuestas a sus necesidades con metodologías aplicables a la realidad actual. Sin embargo, el enfoque tradicional implicó que cada trabajo se analizará independientemente de otras áreas esenciales. De tal modo, que se requiere adoptar la nueva metodología para adaptar a las exigencias vigentes mediante el trabajo en equipo.

Ilustración 2: Capacidades del área de Educación Física



Fuente: Ministerio de Educación (2010)

## 1.7 Objetivos

Allain (2019) menciona los siguientes objetivos:

- Entender las nociones básicas de Educación física y del reglamento obligatorio para el desarrollo de sus capacidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales de cada estudiante.
- Integra la comunicación verbal y no verbal para optimizar el aprendizaje y la interacción entre alumnos (as) y docente.
- Reconoce y valora el área académica vinculándolo con los hábitos de vida saludable mediante un ejercicio activo.
- Incremento sus capacidades motrices en diversas actividades comunicándolas estéticamente con éxito.
- Reflexiona de forma crítica acerca de las actividades físicas a nivel personal y comunitario.
- Incluye los fundamentos de la salud y estado físico para concientizar sobre el respeto hacia sí mismo y otros otorgando relevancia de forma creativa y voluntaria.
- Diferencia los efectos derivados de cada ejercicio físico para desarrollarlos de forma adecuada.
- Posee conocimientos anatómicos, biomecánicos y términos básicos que involucran cada ejercicio físico.
- Recurre al ejercicio físico como medida eficaz para situaciones de estrés.

- Elimina los mitos falsos acerca de temas relacionados a salud y cultura física con conocimientos basados en investigaciones certificados por entidades correspondientes.
- Concientiza acerca de la importancia de la salud física desarrollando destrezas corporales como fuerza, resistencia, flexibilidad u otro acorde a su género, edad y peso.
- Difunde la importancia del “juego limpio” respetando el reglamento de cada juego o deporte.
- Ejecuta estiramientos idóneos a cada deporte o actividad física.
- Incrementa la responsabilidad y autoestima mediante la identificación de riesgos potenciales en su salud.

## **1.8 Función del área de Educación Física**

Quispe (2018) citando a Pérez (2012) describe las siguientes funciones derivadas del área mencionada:

- F. de conocimiento: Se basa en el reconocimiento propio y del medio que rodea al individuo.
- F. anatómica – funcional: Permite incrementar las capacidades motrices en diferentes etapas de la vida.
- F. estética – expresiva: Facilita la expresión mediante la creatividad.
- F. comunicativa y de relación: Permite interactuar con sus semejantes mediante el cuerpo.

- F. higiénica: Fortalece la salud mediante la prevención de diversas patologías o enfermedades.
- F. agonística: Se relaciona con las habilidades y superación de dificultades de carácter lúdico.
- F. catártica y hedonística: Permite liberar el estrés a través de la restauración del equilibrio a nivel psicológico.
- F. de compensación: Corrige las conductas sedentarias.
- F. recreativa: Propone medios alternativos que permiten emplear saludablemente en lapsos libres.

Además, Flores (2017) señala como función derivada de la asignatura que radica en la mejora física de individuos de temprana edad, adolescencia y juventud mediante la ejecución de ejercicios físicos, deportivos y recreativos que cooperen con el progreso formativo y educativo para conducir su camino al servicio de la sociedad.



## CAPÍTULO II

### IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

A continuación, se menciona diversos aspectos que complementan y segmentan la importancia de la educación física según el grado de educación del estudiante. Asimismo, se revelan los efectos en la salud mental y física, así como, las consecuencias directas que se derivan de la inactividad física y su impacto en el estado físico de todo individuo.

#### 2.1 Educación física en el nivel inicial

En esta etapa de vida, el (la) niño (a) necesita experimentar a través de sus cinco sentidos cada espacio del ambiente que lo rodea. Por ello, Marulanda (2015) indica que durante este ciclo de vida se requiere que el niño ejecute, razone, perciba y demuestre afecto con su entorno que se logra integrando la corporeidad y la motricidad para concretar los aspectos sociales a través de la práctica de buenas actitudes.

Dicha área académica, Delgado (2019) indica que posee múltiples beneficios en las primeras etapas de vida del ser humano incrementando su desarrollo físico en los principales sistemas del cuerpo humano y mantener un peso saludable para obtener un bienestar mental idóneo.

En la importancia de la Educación física en esta etapa de la vida, Molina (2015) destaca que:

- Permite que el (la) niño (a) crezca, madura y se vincule con escenarios reales.
- Conserva el estado de salud.
- Optimiza la capacidad cardio – respiratoria.
- Favorece la metodología de enseñanza.
- Otorga saberes de cuidado alimentario.
- Diagnóstica toda debilidad que impiden el desarrollo de sus capacidades anatomo – funcional, perceptivo – motriz y emocional – social.

- Permite la expresión de forma espontánea y creativa en cada actividad motriz.
- Unifica los hábitos, cualidades, talentos y capacidades a nivel motriz.
- Contribuye a construir la identidad mediante la reflexión de sus partes anatómicas.
- Permite la autoevaluación y valoración para construir una adecuada autoestima.
- Refuerza la regulación a nivel emocional mediante la reflexión, respeto, solidaridad u otros.
- Afirma el pensamiento natural mediante escenarios realistas basado en actividades cotidianas.

Camargos y Maciel (2016) indican que la educación física es elemental desde etapas primarias de la vida humano, ya que, elimina las posibilidades de evidenciar problemáticas o retraso en actividades comunes como escribir, leer, graficar, diferenciar letras del alfabeto, pensamiento a nivel abstracto, pensamiento lógico, otros.

Si existe una adecuada intervención del pedagogo de dicha área académica se logrará que el (la) niño (a) manipule voluntariamente diversos objetos con responsabilidad, además, de mantener una postura adecuada a su edad u otros que concreten las bases primarias de forma eficiente para sus cualidades relacionadas al movimiento que se requerirán en sus años posteriores de vida.

## **2.2 Educación física en el nivel primario**

La importancia de la Educación Física en dicho nivel revela la promoción de ejercicios que involucren sus capacidades sensoriales y motrices en la ejecución de actividades motoras como el calentamiento general, juegos dramáticos o tradicionales u otros realizados de forma grupal para que se designe el rol de liderazgo permitiendo su independencia e interacción sin limitaciones, discriminaciones o exclusiones por condición social, física, género, económica, etc.

Simultáneamente, Nieto (2018) indica que es vital que se desarrollan ciertos aspectos en el nivel primario, tales como:

- Desarrollo del control muscular a nivel respiratorio.
- Autonomía.
- Conciencia de las partes del cuerpo.
- Conciencia de los movimientos.

Mayormente, según Guerrero (2018) en niños en edad escolar suelen incluirse actividades físicas que se relacionan con el ejercicio aeróbico para potenciar el trabajo cardiovascular, inclusive, ejercicios que contribuyen a la fuerza y resistencia a nivel muscular, incremento de la flexibilidad y optimización de la coordinación.

Por ello, Garavito (2018) asevera que aquellos estudiantes en el nivel primario poseen un espíritu curioso que permite que experimenten de forma creativa sus habilidades motrices. No obstante, es posible que dichas cualidades se pierdan paulatinamente a causa de una metodología de enseñanza inadecuada, puesto que, en ciertos casos solo se basa en el aspecto biológico como la higiene corporal desvinculando los aspectos físicos, cognitivos, sociales, morales u otros que se alejan del objetivo central de dicha asignatura.

### **2.3 Educación física en el nivel secundario**

Para aquellos individuos que atraviesan la pubertad y la adolescencia, es primordial la ejecución de ejercicios físicos para lograr que:

- El estudiante logre autoevaluarse y comprender el valor de la educación física.
- Canaliza sus emociones reflejando una conducta acorde a valores y principios derivados de la enseñanza.
- Adapte sus capacidades psicomotrices según las vivencias que experimente cotidianamente.
- Reconozca sus características y requerimientos físicos para valorar el efecto del ejercicio en su organismo.
- Exprese de forma creativa y voluntaria su trabajo físico.
- Aprecia la estética del arte físico.

- Reconoce el significado de mantenerse informado.
- Posee una actitud positiva en sus actividades.
- Su conducta refleja tolerancia, empatía y comprensión.
- Adquiera hábitos saludables en beneficio de sí mismo y de su entorno.

#### **2.4 Efectos positivos en la salud física y emocional**

Toda actividad física genera un desgaste de energía derivados del conjunto de movimientos corporales que se ejecutan durante los juegos, deportes u otras actividades. Una persona saludable poseerá una alta autoestima, hábitos alimenticios adecuados y mejoras en sus destrezas o cualidades. Por ello, (Castillo, 2018) resalta que la adolescencia es una de las etapas con mayor trascendencia en la vida del ser humano, ya que, se desea alcanzar independencia en cada actividad mediante la ejecución de hábitos saludables.

Desde la perspectiva psicológica, todo ejercicio físico se perfila como un medio terapéutico natural de fácil acceso que facilita la erradicación o atenuación de la sintomatología típica de personas depresivas, ansiosas o con autoestima deficiente gracias al efecto derivado de la liberación de endorfinas en el sistema sanguíneo. De esta forma, Retama (s.f) incide que es imprescindible no evocar conceptos desactualizados acerca de esta área académica que solo se basaba en el autocuidado corporal relegando los beneficios a nivel emocional.

A nivel biológico, Retama (s.f) señala que dicha asignatura proporciona que todo estudiante experimente una adecuada nutrición celular mediante el incremento de eritrocitos y leucocitos, aumento del tono muscular, disminución del tejido adiposo u otros con la finalidad de prever enfermedades cardiovasculares como el colesterol, diabetes mellitus e hipertensión.

En ese sentido, la labor del docente de educación física tiene como función relevante que consiste en estimular al estudiante a analizar los beneficios de la ejecución de cualquier actividad física para fortificar su valor como persona (autoestima) permitiéndole el descubrimiento de nuevos deportes que incluyan la participación de sus amistades y/o familiares. Además, el estudiante debe recordar que

toda actividad posee un reglamento y normas de seguridad para evitar peligros o accidentes que sitúen su integridad física y psicológica en eminente peligro.

Cabe resaltar, que las personas que ostentan un estado físico activo presentan mayores probabilidades de vivir o superar el ciclo de vida regular de una persona que no ejecuta ninguna actividad física.

Según Calderón y Valdez (2015) revela que su aplicación en la currícula académica nacional facilita que:

- Exista mayor autonomía en el dominio corporal facilitando que se adapte a un estilo de vida saludable.
- Aumenta el desempeño y liderazgo en deportes u otras actividades físicas.
- Permite que el individuo posea autoconocimiento de sus emociones y reacciones mediante actividades que requieren de reflexión que se combinan con el sano esparcimiento.
- Incremento de la capacidad creativa.
- Cooperación que el individuo no presente actitudes agresivas o tímidas con su entorno social y/o familiar.

Los beneficios mencionados permiten que el docente de educación física logre la evolución física – mental de sus estudiantes acorde a sus posibilidades internas que buscan el desarrollo integral de conocimientos y emociones.

A nivel emocional, Viciano et al. (2017) destaca que la motricidad en el ejercicio físico permite que todo individuo logre interactuar y participar en medios realistas para diferenciar aquellas emociones negativas y positivas, así como, la reacción en dichas situaciones. Todo ello, contribuye a la fortificación del amor propio y de la motivación.

Es imprescindible señalar, que Hernández et al. (2018) en el nivel emocional se logra que el ser humano demuestre:

- Adquiere conciencia y predisposición para escuchar activamente mediante el respeto de normas.
- Favorece la aceptación y predisposición de la respuesta demostrando voluntariedad, responsabilidad u otras reacciones emotivas.
- Empatía entre sus semejantes y amor a la naturaleza.
- Permite seleccionar la conducta adecuado en cada situación de estrés.
- Maximiza las intervenciones orales superando las barreras de la timidez o pánico escénico.

La educación física se encuentra orientada a formar un individuo que comprenda la importancia de dicha unidad en su vida diaria mediante el análisis y práctica de ejercicios físicos que refuercen el binomio “cuerpo y mente”, así como, la conservación de su folclore como proceso socializador. Si bien cada pedagogo no puede forzar al alumno a convertirse en un medallista olímpico, pero si evitará que adopte hábitos perniciosos para su salud que provoquen diversas problemáticas en su día a día. Por ejemplo: Si una persona no posee actividad física regular se afirma que sufrirá dolores osteomusculares, problemas circulatorios, ansiedad u otras patologías que permiten destacar que el papel de la fisioterapia en el ámbito educativo contribuye al estado de salud óptimo.

Existen diversos aportes que brinda dicha área académica, tal y como menciona Toribio (2019) que permite: Promoción del desarrollo del pensamiento a nivel crítico en el educando y el abordaje del análisis de su entorno histórico a nivel crítico.

Cabe resaltar, que Allain (2019) menciona que es posible integrar en el área de educación física a estudiantes que presenten Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) con el propósito de disminuir la incidencia de su sintomatología y que no requiera de terapia con fármacos que provoquen alteraciones o complicaciones severas en su salud física y mental, es decir, el estudiante recibe un tratamiento no invasivo e inclusivo.

Acorde al citado aporte, es posible indicar que todo pedagogo correspondiente al área de educación física debe poseer conocimientos relacionados a cualquier

trastorno y/o patología que sitúe al estudiante como “excluido” de cualquier actividad física, ya que, existen múltiples investigaciones que incitan al ejercicio físico como método preventivo o paliativo de dichas dolencias.

Por ello, Crispín (2019) denota que el niño (a), adolescente y joven que participa en clases de educación física debe realizarse de forma voluntaria, espontánea y creativa para lograr los objetivos terapéuticos que derivan de las actividades físicas, así como, concretar el aprendizaje interno de los conocimientos relacionados con los hábitos sanos y beneficios de los ejercicios deportivos y/o recreativos para su bienestar evitando excesos que dañan su libre crecimiento.

De este modo, Sánchez P. (2016) incide en los siguientes beneficios a nivel general:

- Optimiza el estado físico.
- En edades tempranas, es favorable porque permite trabajar habilidades de motricidad a nivel básico.
- Potencia el rendimiento académico que se refleja a otras áreas académicas.
- Permite inculcar valores esenciales tales como el respeto, la empatía, colaboración en equipo, otros.
- Ayuda a liberar el estrés que se genera en las clases de contenido teórico.
- Incrementa la unión entre estudiantes.
- Desarrolla un contacto con su medio ambiente natural a través de actividades en centros de esparcimiento.

Si se desea que los educandos concreten sus capacidades reflexivas acerca de los efectos positivos en su salud se requiere que posean los conocimientos necesarios para el autocuidado corporal y fortificación de sus capacidades motrices mediante la ejecución de ejercicios físicos y deportivos, recreativos, rítmicos, expresivos u otros que permitan repotenciar el valor cultural de su grupo social con la finalidad de satisfacer las necesidades acordes a sus expectativas.

Se resalta que todo ejercicio debe realizarse según la edad, peso, estatura, sexo u otros factores esenciales para evitar posibles daños físicos. Simultáneamente, como el ejercicio físico se considera un arma preventiva de múltiples enfermedades es necesario que los estudiantes difundan la importancia del cuidado de la salud para situar dicha área académica como esencial en la currícula nacional.

Por tal motivo, la educación física presente múltiples propiedades beneficiosas a nivel emocional, físico y social que permite que se acople al ámbito educativo, ya que, otorga una enseñanza personalizada e integral que posibilite que el (la) alumno (a) logre crear un plan de entrenamiento según sus capacidades físicas actuales que se combinan con el liderazgo y la disciplina para asegurar un rendimiento exitoso.

## **2.5 Consecuencias de la inactividad física**

Una persona que no practica deporte u otras actividades físicas acumulará una serie de trastornos, patologías o hábitos no saludables que perjudicarán su salud progresivamente. Existen distintos estudios que avalan que una persona sedentaria ocasiona la aparición de factores de riesgo que sitúan su bienestar y calidad de vida en peligro.

Es preciso mencionar, que en la actualidad existe un virus denominado SARS-COV- 2 que provoca diariamente incontables fallecimientos a nivel mundial y se señala que las principales causas de mortalidad se asocian a enfermedades derivadas del sedentarismo tales como obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes u otras que representan un elevado peligro para los individuos que se contagien de dicha mortal enfermedad. De esta forma, al ejecutar diversas actividades físicas o deporte con la finalidad de evitar exponer la salud del individuo e incluirse como “población vulnerable o en riesgo”.

De tal manera, que la inactividad física implica una problemática alarmante a nivel mundial, ya que, se deriva de la carencia de rutinas deportivas y escaso compromiso para el autocuidado corporal prefiriendo optar por actividades que se



asocian al consumo de alimentos chatarras convirtiendo el hogar como una forma retraimiento social.

Un gran porcentaje de la población mundial adolescente consume contenidos virtuales desde la comodidad de su ordenador, laptop o celular reduciendo las probabilidades de interactuar con sus semejantes al aire libre, ya que, prefieren efectuar actividades “recreativas” en consolas, juegos en red u otros. Sin embargo, Castillo (2018) señala que existe una alarmante cifra de población obesa en el país que provoca que se conviertan en víctimas silenciosas de diversas patologías que conllevan en muchos casos a defunciones.

Por otro lado, el sedentarismo es una de las causas que derivan a la manifestación de patologías clínicas en el ser humano. Esta problemática que se manifiesta por una rutina carente de actividad física, es decir, apatía en la realización de deportes que suele acompañarse con la ingesta de alimentos “chatarras”, cuyas grasas u otros componentes son considerados como un peligro inminente en la vida de todo individuo.

Para Castillo (2018) es el enemigo principal del ser humano, ya que, la globalización ha contribuido de forma no positiva en su permanencia en el hogar humano mediante el uso no controlado de aparatos electrónicos, viviendas hacinadas, jornada laboral explotadora u otros que sitúan al individuo en víctima perfecta de enfermedades como la obesidad que se asocia directamente como la primera causa de fallecimientos a nivel global.

También, el citado autor refiere que la Organización Mundial de la Salud ejecutó diversas investigaciones donde afirman que una rutina efectuada regularmente ayuda a conservar un cuerpo saludable. A nivel físico, contribuye a fortificar el sistema muscular, cardiaco, respiratorio, óseo u otras funciones que disminuyen los índices de mortalidad mundial de las cardiopatías coronarias, hipertensión, ACV, diabetes mellitus, fracturas, cáncer u otras dolencias que se producen por la sobrecarga realizada en el desplazamiento del ser humano en caminatas, bicicletas, autos, etc.

De tal modo, que la obesidad se encuentra principalmente relacionado con la nula actividad física, consumo de alimentos no sanos o por factores hereditarios y se vincula directamente con patologías cardiovasculares. Dichas patologías son reversibles según la opinión del médico tratante. Por ello, en la malla curricular se incluye la educación física con el propósito de erradicar dichas patologías, ya que, los efectos del ejercicio físico se consideran útiles en relación a la circulación sanguínea mediante el mantenimiento de un nivel adecuado de la presión arterial.

En definitiva, cuando el ser humano alcanza la tercera edad si ejecuta actividad física permanentemente acorde a sus capacidades físicas manifestará mayor vitalidad, menor incidencia de patologías cardíacas y reumatológicas, mantenimiento de su fuerza, flexibilidad y densidad ósea, reducción de caídas, mejor ánimo, libera de sintomatología relacionada a depresión y ansiedad realzando sus relaciones interpersonales, aumenta la masa muscular, fortalece el sistema inmunológico, peso idóneo y ayuda a realizar sus actividades sin colaboración de accesorios o asistentes para su cuidado.

Por último, la educación física manifestada a través de juegos, deportes, caminatas, danza u otras actividades que impliquen movimientos corporales siempre manifestaran consecuencias beneficiosas para la salud. No obstante, la inactividad física es una realidad preocupante en la población mundial que conlleva a disminuir la tasa de mortalidad mundial mediante actividades saludables y recreativas aplicadas desde edades tempranas.

Finalmente, el área de educación física se considera indispensable contra los efectos perniciosos de la inactividad física, pues, mediante el conocimiento y el análisis de las problemáticas relacionadas a la salud que afecta al ser humano en todos los ciclos de vida, cuya actividad contribuye el acceso al derecho de gozar de salud y bienestar

## CONCLUSIONES

PRIMERA: El área de Educación Física es indispensable en la enseñanza moderna por sus propiedades positivas en la salud física y emocional del estudiante bajo el nuevo enfoque de corporeidad y motricidad que favorece a la educación integral e inclusiva en los educandos mediante la práctica responsable de actitudes y valores, así como, la aceptación y obediencia de la normativa que regula la conducta social.

SEGUNDA: Los efectos positivos en la salud física son múltiples que destacan la disminución de la presencia de enfermedades cardiacas, respiratorias, neuromusculares, otros. De tal modo, que asegura un adecuado estado físico mediante la adopción de estilos de vida saludables. En relación, a los efectos psicológicos mediante la interacción social se logra un mayor control emocional en situaciones estresantes en estudiantes de todos los niveles de educación que perdura en sus etapas de adultez y tercera edad.

TERCERA: Finalmente, el impacto de la inactividad física acarrea resultados nefastos en la salud del ser humano impidiendo su desarrollo integral mediante la manifestación de patologías cuyas consecuencias son mortales. Dichas patologías con mayor incidencia son: Obesidad, diabetes, colesterol, hipertensión, otras. En efecto, la salud y el bienestar de las personas es considerada como pilar primordial del área educativa de educación física.

## RECOMENDACIONES

- Una de las recomendaciones para los docentes de educación física es que deben realizar practica deportivas en instalaciones municipales y/o espacios naturales cercanos a la institución educativa.
- Realizar ejercicios, con los alumnos, como practicar deporte para estar físicamente activos para cuidar nuestra salud y mejorar nuestra condición física.
- Se recomienda el desarrollo de actividades físicas en lugares y condiciones de seguridad e higiene.

## REFERENCIAS CITADAS

- Aguilar, G. (2019). Cultura física en los estudiantes. *Trabajo académico. Universidad Nacional de Tumbes*. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/xmlui/handle/UNITUMBES/1629?show=full>
- Allain, F. (2019). Posibilidades de la educación física en el tratamiento de TDAH. *Trabajo académico. Universidad Nacional de Tumbes*. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1176>
- Calderón, A., & Valdez, J. (2015). Proceso de planificación para la enseñanza aprendizaje del área de educación física en alumnos de la Institución Educativa N° 20109 Laraos - Yuyos - Lima. *Tesis. Universidad Nacional del Centro del Perú*. Disponible en: <http://181.65.200.104/handle/UNCP/2738>
- Camargos, E., & Maciel, R. (2016). La importancia de la psicomotricidad en la educación de los niños. *Revista científica multidisciplinaria base de conocimiento*, 254-275. Disponible en: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/psicomotor-en-la-educacion-y-el-nino#:~:text=La%20psicomotricidad%20est%C3%A1%20presente%20en,como%20base%20fundamental%20del%20aprendizaje>.
- Castillo, N. (2018). Actividad física para la socialización de los adolescentes. *Trabajo académico. Universidad Nacional de Tumbes*. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1245?show=full>
- Castillo, N. (2018). Actividad física para la socialización de los adolescentes. *Trabajo académico. Universidad Nacional de Tumbes*. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1245?show=full>
- Crispín, A. (2019). Influencia de la inteligencia emocional en el área de educación física con estudiantes de educación primaria. *Trabajo académico. Universidad Nacional de Tumbes*. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1597>
- Delgado, O. (2019). Educando desde la Educación Física. *Trabajo académico. Universidad Nacional de Tumbes*. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1576/DEL>

GADO%20LOZANO%2c%20OSIEL%20RICARDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Flores, R. (2017). "Las actitudes hacia la educación física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Politécnico Huascar de la ciudad de ". *Tesis. Universidad Nacional del Altiplano*. Disponible en: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5349/Flores\\_Qui%3%b1onez\\_Rolan\\_Carlos.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5349/Flores_Qui%3%b1onez_Rolan_Carlos.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Garavito, C. (2018). La educación física enseñada desde la motricidad y corporeidad. *Ensayo para optar título de Licenciatura. Universidad de Los Llanos*. Disponible en: <https://repositorio.unillanos.edu.co/bitstream/001/1455/2/La%20Educaci%C3%B3n%20Física%20Enseñada%20Desde%20la%20Motricidad....pdf>
- Gómez, L. (2019). Competencias del Profesorado en Educación Física. *Trabajo académico. Universidad Nacional de Tumbes*. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1590/GOMEZ%20MAS%2c%20LLOMERSON.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Guerrero, L. (2018). La actividad física en la infancia. *Trabajo académico. Universidad Nacional de Tumbes*. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/702/GUERRERO%20GARCIA%20LUZ%20MERCY.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, K., & et, a. (2018). La actividad física y el desarrollo emocional: Una propuesta a considerar en la práctica educativa. *Revista Conrado*, 14(63), 159 - 163. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442018000300159](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000300159)
- Lomelin, M. (2019). La educación física como asignatura. *Comisión de Educación del Senado de la República*. Disponible en: [http://comisiones.senado.gob.mx/educacion/foro2019/docs/ponencia9\\_d.pdf](http://comisiones.senado.gob.mx/educacion/foro2019/docs/ponencia9_d.pdf)
- Marulanda, L. (2015). La educación física en la edad preescolar Conceptos y práctica docente. *Proyecto de Grado. Universidad Distrital Francisco José de Caldas*. Disponible en: <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/2417/ForeroGomezMariaConstanza2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Ministerio de Educación. (2010). Orientaciones para el trabajo pedagógico. Área de Educación Física. *Ministerio de Educación*. Disponible en: <http://www.minedu.gob.pe/minedu/archivos/a/002/03-bibliografia-para-ebr/9-otpept2010.pdf>
- Molina, B. (2015). "Área de Educación física y su importancia en el desarrollo de habilidades motrices". *Trabajo de Licenciatura. Universidad Rafael Landívar*. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/84/Molina-Brenda.pdf>
- Nieto, R. (2018). Actividades kinestésicas y educación física en estudiantes de la I.E. N° 30001 - 54 Satipo - 2018. *Tesis de Licenciatura. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote*. Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4144/APRENDIZAJE\\_DE\\_EDUCACION\\_FISICA\\_NIETO\\_IRCANAUPA\\_RUTTY\\_DIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4144/APRENDIZAJE_DE_EDUCACION_FISICA_NIETO_IRCANAUPA_RUTTY_DIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pérez, F. (2019). Desarrollo del nuevo enfoque de la educación física en estudiantes del nivel secundario. *Trabajo académico. Universidad Nacional de Tumbes*. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1558/P%c3%89REZ%20S%c3%81NCHEZ%2c%20FRANCLI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, J. (2012). Análisis de los objetivos de Educación Física en la etapa de primaria. *Efdeportes*. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd169/objetivos-de-educacion-fisica-en-primaria.htm>
- Quispe, E. (2018). Educación física en el nivel primaria. *Trabajo académico. Universidad Nacional de Tumbes*. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/2041/QUISPE%20DE%20LA%20CRUZ%20EDGAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Raúl, R., & Rozengardt, G. (2021). El valor formativo de la educación física y su inclusión en las "Metas Educativas 2021". *Congreso Iberoamericano de Educación METAS 2021*. Disponible en: [https://www.chubut.edu.ar/descargas/secundaria/congreso/METAS2021/R0217\\_Gomez.pdf](https://www.chubut.edu.ar/descargas/secundaria/congreso/METAS2021/R0217_Gomez.pdf)

- Retama, V. (s.f). La importancia de la Educación Física y el deporte en la formación integral del Colegio de Ciencias y Humanidades. *Nuevos Cuadernos del Colegio* Número 3, 1-5. Disponible en: [http://memoria.cch.unam.mx/tmp/pdfarticulo/98/VALENTIN\\_RETAMA\\_1113\\_1385584674.pdf](http://memoria.cch.unam.mx/tmp/pdfarticulo/98/VALENTIN_RETAMA_1113_1385584674.pdf)
- Sánchez, C. (2019). La enseñanza en Educación Física. *Trabajo académico. Universidad Nacional de Tumbes*. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1665/SANCHEZ%20REYES%2c%20CESAR%20AUGUSTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, P. (2016). Beneficios de la Educación. *Mundo entrenamiento. El deporte bajo evidencia científica*. Disponible en: <https://mundoentrenamiento.com/beneficios-de-la-educacion-fisica/>
- Toribio, E. (2019). Corrientes modernas de la Educación Física y su contribución al Desarrollo de la Pedagogía de la Educación Física. *Monografía. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle*. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/3439/MONOGRAF%3%8DA%20-%20TORIBIO%20AGUADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vicana, V., & et, a. (2017). Importancia de la motricidad para el desarrollo integral del niño en la etapa de educación infantil. *Emásf. Revista Digital de Educación Física.*, 8(47), 89-105. Disponible en: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-97022020000100509#:~:text=La%20motricidad%20es%20importante%20porque,de%20los%20alumnos%20Fas%E2%80%9D.&text=La%20motricidad%20tiene%20mucha%20importancia,los%20ni%C3%B1os%20de%20estas%20edades%E2%80%9D](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022020000100509#:~:text=La%20motricidad%20es%20importante%20porque,de%20los%20alumnos%20Fas%E2%80%9D.&text=La%20motricidad%20tiene%20mucha%20importancia,los%20ni%C3%B1os%20de%20estas%20edades%E2%80%9D).
- Yugcha, V. (2015). "La educación física y su influencia en la calidad de vida de los niños de quinto a séptimo año de educación general básica de la escuela Eugenio Espejo Diez de Agosto, de la parroquia Guaytacama, Cantón Latacunga Año Lectivo 2013 - 2014". *Tesis de Licenciatura. Universidad Técnica de Cotopaxi*. Disponible en: <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2254/1/T-UTC-3587.pdf>