

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Actividades Físicas En Estudiantes de Educación Primaria De Las Zonas Rurales.

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor.

Katherine Natalie Alvarado Arrunátegui

Tumbes – Perú

2022.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**Actividades Físicas En Estudiantes de Educación Primaria De Las Zonas
Rurales.**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

.....

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (miembro)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Tumbes - Perú.

2022.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Actividades Físicas En Estudiantes de Educación Primaria De Las Zonas Rurales.

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

Katherine Natalie Alvarado Arrunátegui (autor)

Fabrizia del Aguila Allain de Rojas (Asesora)

Tumbes – Perú

2022



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes a los treinta y uno días del mes de julio del año dos mil veintidós, 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 del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva, el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, y un representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, el Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *Actividades Físicas En Estudiantes de Educación Primaria De Las Zonas Rurales*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a). **KATHERINE NATALIE ALVARADO ARRUNÁTEGUI**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **16**.

Por tanto, **KATHERINE NATALIE ALVARADO ARRUNÁTEGUI**, 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 Alburqueque Silva
Presidente del Jurado
DNI: 25772336

Oscar Calixto La Rosa Feijoo
secretario del Jurado
DNI: 00230120

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Vocal del Jurado
DNI: 43852105

Actividades Físicas En Estudiantes de Educación Primaria De Las Zonas Rurales

INFORME DE ORIGINALIDAD

13%	12%	1%	7%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.pedagogica.edu.co Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	deportivasfesaragoza.files.wordpress.com Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	1%
8	idoc.pub Fuente de Internet	1%



9	Submitted to Universidad de Valladolid Trabajo del estudiante	<1 %
10	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	<1 %
12	www.abc.es Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	www.pinterest.es Fuente de Internet	<1 %
15	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
16	www.gestiopolis.com Fuente de Internet	<1 %
17	repository.unab.edu.co Fuente de Internet	<1 %
18	www.iesppazangaro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to Universidad Pontificia de Salamanca Trabajo del estudiante	<1 %

20

Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola

Trabajo del estudiante

<1%

21

repository.pedagogica.edu.co

Fuente de Internet

<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

Dra. Fabrizia del Aguila Allain de Rojas
Asesora.



DEDICATORIA

A Dios, que su infinito amor me protege y me guía para lograr mis metas, llevándome a ser feliz y exitosa en mi profesión y como persona.

INDICE

RESUMEN	10
ABSTRACT	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPITULO I	15
MARCO TEORICO.....	15
1.-Antecedentes:	15
1.1.-Antecedentes Nacionales:	15
1.2.-Antecedentes Internacionales:	17
1.3.- Zona Rural:	19
1.4.- Educación:	20
1.5.- La Enseñanza:	21
1.6.-Sesión de Aprendizaje:	23
CAPITULO II	24
ACTIVIDADES FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA	24
2.1 Actividad Física:	24
2.2.-Importancia de la Educación Física:	26
2.3.- Beneficios de la Actividad Física Habitual:	26
2.4.- Educación Física para Estudiantes de 6 a 12 años:	29
2.5.-Atletismo:	30
2.7.- Deporte:	31
CAPITULO III	33
DEPORTES MÁS ATRACTIVOS EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LAS ZONAS RURALES	33
3.1.-Fútbol:	34
3.2.-Enseñanza y Aprendizaje del Fútbol:	35
3.3.- El Voleibol:	35
3.4.- Carrera:	36
3.5.-Natación:	36
CONCLUSIONES.....	38
RECOMENDACIONES	39
REFERENCIAS CITADAS	40

RESUMEN

En las escuelas de primaria y secundaria, se imparte el curso de educación física en los ámbitos urbanos y rurales, los docentes tienen que adaptar planteamientos metodológicos orientados a posibilidades del entorno de las escuelas en este caso de las escuelas rurales, para los alumnos. Además, los docentes deben tener conocimiento de las necesidades de los estudiantes y coordinar con todos los agentes educativos así colaboren en estas actividades para lograr éxito con la participación de los estudiantes en las diferentes actividades deportivas. Con los objetivos: describir la importancia de actividades deportivas en los estudiantes, especificar los deportes que realizan los niños y niñas del nivel primaria en las escuelas de zonas rurales y comentar si los profesores de educación física son profesionales de la especialidad.

Palabras claves: Educación, física, rural.

ABSTRACT

In primary and secondary schools, the physical education course is taught in urban and rural areas, teachers have to adapt methodological approaches oriented to the possibilities of the school environment, in this case rural schools, for the students. In addition, the teacher must be aware of the needs of students and coordinate with all educational agents so they collaborate in these activities to achieve success with students' participation in different sports activities. With the objectives; to describe the importance of sports activities in students, to specify the sports that primary school students in rural areas perform and to comment on whether physical education teachers are professionals in the specialty,

Keywords: education, physical, rural.

INTRODUCCIÓN

Actualmente los estudiantes están pasando del aislamiento social a las actividades escolares normales después de un estricto confinamiento por la pandemia Covid – 19, es que nuevamente las actividades deportivas están promoviéndose, en algunos casos en las zonas rurales no se ha tenido que realizar el aislamiento social, pero los docentes no tenían como trasladarse al lugar donde está la escuela, por lo que los alumnos, si no se han contado con la presencia de docentes, para superar esta situación se ha tenido que realizar las clases valiéndose de las tics, habiéndose presentado muchas dificultades porque a estos lugares muy poco llega la señal del internet así que los estudiantes se desplazaban a lugares más altos para lograr conectarse con su teléfono, para que se pueda conectarse y tener presencia virtual en las clases.

En los momentos que no lograban los estudiantes la señal, aprovechaban para jugar un partido tanto los alumnos como las alumnas jugaban generalmente el fútbol, voleibol, carreras, saltos y otros.

Los estudiantes de las zonas rurales ya tienen sus clases presenciales y labor educativa es normal por lo que la educación física se imparte con un tiempo de 60 minutos para desarrollar actividades teóricas y prácticas.

Por lo que el presente trabajo académico denominado: “Actividades Físicas En Estudiantes de Educación Primaria De Las Zonas Rurales”, tiene las interrogantes ¿cuál es la importancia de la educación física en las instituciones educativas de las zonas rurales? ¿que actividades físicas se imparte en los estudiantes de educación primaria de las zonas rurales? ¿Cuáles son los deportes más atractivos en estudiantes de educación primaria de las zonas rurales?

Ante estas interrogantes, se ha tenido consultar a diversas fuentes de información como tesis, revistas de educación física, Ley General de educación Nro. 28044, vivencias.

Para un mejor estudio del presente trabajo académico se considera los objetivos siguientes:

Objetivo General:

Describir la importancia de la educación física en las instituciones educativas.

Objetivos Específicos:

Conocer las actividades físicas que se imparten en los estudiantes de educación primaria de las zonas rurales.

Comentar que deportes son más atractivos en estudiantes de educación primaria de las zonas rurales

El motivo de este trabajo académico se justifica, con el aporte de la realidad de la enseñanza- aprendizaje del curso de educación física en las instituciones educativas de las zonas rurales, para el mejoramiento de habilidades y destrezas en los estudiantes de educación primaria, con la intención de que los estudiantes se beneficien de las prácticas deportivas mejorando su rendimiento físico motor, intelectual, afectivo y socioemocional en cada uno de los estudiantes y que los docentes puedan adaptar la propuesta curricular de acuerdo a los interés y necesidades de los estudiantes, mejorando las estrategias pedagógicas a la realidad del contexto de la institución educativa.

El presente trabajo académico consta de tres capítulos, en el capítulo I, se ha tratado el marco teórico que contiene: los antecedentes nacionales en los que se ha considerado a Sánchez Reyes César Augusto, del 2019, con el trabajo académico La enseñanza de la educación física y a (Juárez A, 2019) con su trabajo académico la preparación física en estudiantes de edad de 6 y 9 años de primaria.

Tenemos los antecedentes internacionales de Borda Castiblanco, Roncancio Lara, Jessica J.(2018) con su investigación titulada “La Actividad Física en la Educación Rural: Una Propuesta Pedagógica Que Contribuya a la Calidad de Vida” y el trabajo de fin de grado de Gonzáles San José, Diego con su propuesta “Modelo de actividad física para centros escolares rurales, 2021”. Además, se ha considerada lo que es zona rural, que es educación y enseñanza.

En el capítulo II, se tenido en cuenta a las actividades físicas en estudiantes del nivel primaria, con lo es actividad física, su importancia, la educación física para estudiantes de 6 a 12 años y conocer que es el atletismo.

En el capítulo III se dedica a los deportes más atractivos en los estudiantes de educación primaria de las zonas rurales.

Se incluyen las recomendaciones y las conclusiones finalizando con las referencias citadas.

Es propicia la oportunidad para manifestar mi agradecimiento a la Universidad de Tumbes.

CAPITULO I

MARCO TEORICO

1.-Antecedentes:

1.1.-Antecedentes Nacionales:

(Sánchez R, 2019) presenta la problemática inmersa en la práctica pedagógica de los profesores en la especialidad de educación física, toma como análisis el contexto educativo nacional, tal como están indicados en los documentos y autores lo mismo que hace posible tener una reflexión sobre que tipo de educación se brinda, involucrando directamente a la educación física.

La educación física debe centrarse en el pensamiento pedagógico de la educación y lo hace siguiendo los procesos de aprendizaje, estrategias y finalmente las evaluaciones. Esto, permite en el niño el desarrollo en los aspectos psicológico y sociológico. Presenta los siguientes objetivos:

Objetivo General:

Conocer los procesos de enseñanza de EF

Objetivos Específicos:

Conocer las estrategias de enseñanza-aprendizaje

Conocer el proceso de evaluación en EF

La educación física permite en la pedagogía lograr acciones motrices en los estudiantes; esta investigación presenta tres capítulos: En el primer capítulo, denominado Los procesos del aprendizaje en la EF. El II capítulo. Las estrategias de aprendizaje y el tercero contienen Evaluación en EF nivel primario, llegando a las conclusiones y a las referencias.

(Juárez A, 2019) En este trabajo académico se da a conocer que la actividad física está ligado a la EF, esta actividad es utilizada para acondicionar físicamente a todos que efectúan alguna práctica deportiva, lo que se desea es optimizar el rendimiento físico al momento de realizar la actividad deportiva, asimismo se recomienda hacerlo para lograr el desarrollo corporal que tienen los niños en sus diferentes etapas de crecimiento.

Todos aquellos que se dedican a desarrollar actividades físicas, profesionalmente hablando, deben tener una preparación física fundamental y así obtener tener un buen rendimiento en el aspecto que lo requiere, lo físico, cada disciplina en el deporte tiene una característica diferente que requiere un conocimiento amplio en las estrategias y técnicas pertinentes y esa manera desarrollar adecuadamente la parte física de aquellos que realizan deporte, para ellos, se debe poseer un amplio conocimiento de los diferentes tipos de actividades a realizar, tomando siempre en consideración la edad de los sujetos, para no perjudicar el desarrollo evolutivo. Con los objetivos:

Objetivo General:

- Describir que actividades permiten el desarrollo y progreso de las cualidades físicas en sujetos de 06 a 09 años.

Objetivos específicos:

- Conocer investigaciones que señalan la importancia de las actividades físicas para un buen desarrollo humano.
- Describir el marco teórico de lo que es preparación física.
- Conocer estrategias que permiten mejorar el rendimiento físico.

Cuenta con tres capítulos:

En el primer capítulo ha considerado los antecedentes internacionales y nacionales; el capítulo dos, menciona La preparación física en educación primaria, ejemplos de entrenamiento para niños, la edad para que ellos inicien, el ejercicio durante el desarrollo del niño y la actividad motriz después de su maduración.

En el capítulo tres, se considera una propuesta de acciones para optimizar las actividades físicas en los pequeños, llegando a las conclusiones, recomendaciones y las referencias citadas.

1.2.-Antecedentes Internacionales:

(Borda C & Roncario L, 2018) la presente investigación tiene como título Actividad Física en ER: Propuesta Pedagógica que favorecen la calidad de vida, busca otorgar las bases para exponer y demostrar un problema de índole social, afectando de significativamente la Calidad de Vida, tiene una postura pedagógica y una contemplación al sector rural, señalando que los sujetos procuren mejorar su salud tanto física como mental.

La intención pedagógica, que propone este estudio, adopta un enfoque, así como también un diseño curricular práctico centrado en la enseñanza-aprendizaje.

Además, señala un marco epistémico que permite realizar decisiones para elaborar e implementar el diseño, permitiendo obtener un marco metodológico definido para enfrentar la problemática, promoviendo de manera directa la práctica frecuente de actividad física, como una medida para generar cambios y potenciar la conciencia por obtener una salud física, mental y emocional del ser humano y en cierta medida la enajenación del pensamiento al no conocer al sujeto como un ser con las mismas posibilidades que otro.

Con los objetivos:

Objetivo General:

Orientar, apoyar a los sujetos del ámbito rural, en la resignificación de rol en la sociedad a través de la actividad física en la mejora de su calidad de vida.

Objetivos Específicos:

- Promover la 'práctica frecuente de actividad física intencionada como elemento mediador en su cotidianidad y el impacto posible en la salud.

- Generar conciencia sobre el cuidado personal, una buena alimentación y, sobre todo, disponibilidad de tiempo que otorguen bienestar y satisfacción.
- Otorgar herramientas dadas por la educación física para favorecer las relaciones interpersonales.

Se justifica la investigación, por haber sido obtenida desde un contexto real, en este caso una zona rural, esto permite al proyecto brindar una lista de estrategias y herramientas a los sujetos y de esa manera puedan generar cambios en los conceptos que estos tengan sobre sus cuerpos y los beneficios que puedan obtener consigo mismos.

Con la fundamentación contextual, antecedentes, el macro contexto, orientaciones pedagógicas, estilos de enseñanza, el planteamiento general, contenidos y metodología. Con las incidencias en el diseño, recomendaciones, las referencias y los anexos.

(González S J, 2021)este trabajo de investigación plantea un programa de manera integral sobre la actividad física, tomando como ventaja la ubicación de escuelas en las zonas rurales. Se justifica con la información obtenida de los medios de comunicación donde indicaron la gran problemática que se ve en la infancia, es que se elaboró, el presente estudio, abordando un plan de actividades físicas, donde busca erradicar los malos hábitos tales como la obesidad causada por el avance tecnológico, tal como estar muchas horas frente a la TV; una mala alimentación entre otros. Buscó destacar las fortalezas y oportunidades que poseen las escuelas de zonas rurales, brindando una variedad de actividades físicas a los estudiantes del nivel primario. Con los objetivos que se pretenden alcanzar:

- Estudiar qué relación existe entre la actividad física con la educación física, así como los beneficios que ofrecen ambos a los estudiantes.
- Analizar la asignatura de EF en el currículo oficial.
- Reflexionar sobre las múltiples posibilidades pedagógicas que ofrece la EF en entornos rurales.

- Analizar la influencia en los aspectos emocional, psicológico y social del estudiante, ante el contacto estrecho que tienen con la naturaleza, incorporando estas actividades a su práctica diaria.
- Preparar un Plan Integral de actividad física para la escuela de entorno rural que motive la práctica deportiva desde un horario flexible.

Además, contiene la fundamentación teórica donde considera la actividad física, entorno rural, concepto, importancia y beneficios de la actividad física, la EF inmerso en la curricular nacional y EF en la escuela zona rural. En su metodología utilizó la técnica de la fotografía, fue aplicada en un colegio de Castilla y León, de la provincia de Palencia concretamente el CEIP Reyes Católicos de la localidad de Dueñas, legando a las conclusiones, su bibliografía y anexos,

1.3.- Zona Rural:

Según (García B, 2022) define al termino rural a aquel que vive en el campo y a todo lo que éste realiza en ese lugar, además lo llama” toscos, apegado a cosas lugareñas e inculto”. Tomado del diccionario de la Real Academia Español), sim embargo a lo que se, refiere al ámbito urbano lo considera :” cortés , atento de buen modo.”

Tiene razón Aurelio García G, al mencionar sobre la tamaña injusticia semántica de la palabra rural porque explica sobre el termino rural como define el diccionario la Real Academia Española en relación a lo que realizan los habitantes del campo quienes los considera personas toscas,incultos, por lo que se tiene que aclarar, en el Perú, no todos los habitantes de la zona rural son incultos, toscos en la zona urbana hay gente con esas características y es más, existe la delincuencia hay inseguridad ciudadana. En las zonas rurales existe una organización con su labor muy loable labor de los ronderos, son que los aplican a los ciudadanos la sanción por los actos incorrectos que cometieran, es así como las zonas rurales se han convertido muy atractivas para realizar turismo.

Por lo que a los pobladores de las zonas rurales viven en sus lugares donde desarrollan sus actividades productivas y las escuelas están ubicadas en lugares

estratégicos para que puedan asistir niños y niñas de poblaciones aledañas, aquí los estudiantes se trasladan de su casa a la escuela a pie en algunos caso en acémila, los niños son muy hábiles para cortar camino y llegara a tiempo a la escuela, por parte de los docentes en la actualidad están capacitados y su labor es cada vez más responsable en labor educativa.

1.4.- Educación:

Para (Borges M, 2017) menciona a Danilov y Statkin, donde menciona que es un proceso dinámico, complejo de actividades de manera ordenada, que se relacionan entre los maestros y estudiantes y, que busca la formación y desarrollo de forma grupal como individual.

El proceso que facilita adquisición de conocimientos es el aprendizaje producto de la interrelación, en el hogar, la escuela y en su entorno social como: creencias (el susto, el aire y otros), habilidades (artesanos) valores y hábitos. También se aprende a través de la investigación, la discusión, la narración de cuentos tradicionales, con el ejemplo, con valores, es así como se va desarrollando la capacidad intelectual, afectiva y moral de los estudiantes y de acuerdo a las normas de sociedad a la pertenecen.

En la escuela, el hogar y la sociedad, al estudiante le trasmiten su cultura, ideas, fortaleciendo sus habilidades, conocimientos, creencias y todo un conjunto de vivencias que una persona aprende de otra u otras y viceversa el conjunto de personas que enseñan en las instituciones y medios que se ocupan de enseñar.

Según (MINEDU, 2003) Ley General de educación Nro. 28044 Art. 2.- Educación es un proceso de aprendizaje y enseñanza que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la formación integral de las personas, al pleno desarrollo de las potencialidades, a la creación de cultura y al desarrollo de la familia y de la comunidad nacional, latinoamericana y mundial, Se desarrolla en instituciones educativas y en diferentes ámbitos de la sociedad.

En el sistema educativo peruano la Ley General de educación Nro. 28044 consta con 92 artículos en 6 capítulos con disposiciones complementarias, rigen todas las actividades educativas en el territorio peruano estableciendo los lineamientos generales de la acción educativa en el sistema educativo peruano con las atribuciones derechos y responsabilidades de las personas y la sociedad para todas las actividades educativas realizadas dentro del territorio nacional para todas las personas naturales o jurídicas, públicas, privadas o privadas, nacionales o extranjeras.

En el artículo 6, le da énfasis e importancia a la ética y cívica, respondiendo a la diversidad del país preparando a los educandos para que cumpla con sus obligaciones personales, familiares y patrióticas y para ejercer sus deberes y derechos ciudadanos.

1.5.- La Enseñanza:

Según (MINEDU, 2003) con su Ley General de educación Nro. 28044 Art.6. menciona sobre la formación ética y cívica es necesaria en el proceso educativo, ya que prepara a los educandos a ser responsables en sus obligaciones de forma personal y familiar, así como también patrióticas. En la Constitución Política se observa sobre los derechos humanos, donde es tomado este tema de manera obligatoria en las escuelas de todo el país, incluyendo los diferentes tipos de dialectos que existen en nuestro país.

Los conceptos de enseñanza en las instituciones educativas cada día son más interesantes porque la labor docente ayuda a los estudiantes propiciando a que sean ellos los autores de sus nuevos aprendizajes partiendo de los conocimientos previos para que logren el nuevo conocimiento significativo es por ello que es la enseñanza-aprendizaje y aprendizaje -enseñanza. De todas maneras, es la trasmisión de conocimientos por medio de estrategias teniendo en cuenta el interés del aprendiz, considerando al docente como

un mediador entre el alumno y conocimiento, pero la relevancia es que la enseñanza trae consigo la trasmisión de conocimientos de una a la otra.

La enseñanza es una actividad que se vale de distintos medios para llegar al desarrollo en el ser humano, desde que nace en el hogar y en su entorno familiar y en sociedad, aprendiendo la identidad y toda la cultura de su entorno, luego se imparte enseñanza de las ciencias, reafirmando los valores fomentando una educación integral en las instituciones educativas desde el nivel inicial, primaria, secundaria y toda la vida se enseña y se aprende. Es así que en el sistema educativo peruano tenemos niveles inicial, primaria y secundaria, teniendo en cuenta la edad pertinente para cada nivel.

La enseñanza es sistema y método de dar instrucción, formado el conjunto de conocimientos a través de la acción y efecto de enseñar principios e ideas que se enseñan a los estudiantes que adquieren conocimientos de las diferentes materias del currículo, como del docente al estudiante, por lo que la enseñanza es una acción con efecto de enseñar puede ser en este caso en la línea de acción educativa de educación física pue ser a jugar futbol los alumnos aprenderán las reglas del juego y sus estrategias.

El Docente Facilitador del Conocimiento y el alumno se compromete con su iniciativa en la búsqueda del saber pariendo de los saberes previos para el logro del nuevo conocimiento.

Para lograr exitosamente que los alumnos tengan aprendizajes significativos es necesario ponerlos en contacto con las experiencias directas como ejemplo darles oportunidad a jugar y según el juego el niño debe participar con alegría y placer.

En la Constitución Política y de los derechos humanos, reconoce a la enseñanza que se imparta en todas las instituciones del sistema educativo peruano.

1.6.-Sesión de Aprendizaje:

Aquí interactúan los alumnos con los docentes, partiendo de generar procesos cognitivos permitiéndoles lograr nuevos aprendizajes en los alumnos, así es una secuencia que aprenden a aprender y aprenden a pensar.

Existe un esquema de sesiones de aprendizaje en la que se puede observar lo cognitivo, significatividad, las habilidades y la práctica. En el aspecto cognitivo se da el conflicto cognitivo, con su significatividad de recuperación de los saberes previos con la habilidad de planear lo y en la práctica asegurando las condiciones previas, en secuencia el aspecto cognitivo elabora el aprendizaje significando la construcción de nuevos conocimientos, la habilidad de modelado por el docente y en la practica la comprensión del contenido, continuado la secuencia en el aspecto cognitivo se da la trasferencia de lo aprendido, con la significatividad, igual trasferencia de aprendido, con sus habilidades de practica guiada y en la práctica se aprecia la ejecución de actividades y ejercicios continuando, en el aspecto cognitivo se da la trasferencia de lo aprendido, con la significatividad, igual trasferencia de aprendido, con sus habilidades de practica independiente, y en la práctica se aprecia la evaluación del aprendizaje, con la secuencia en el aspecto cognitivo se da la evaluación de lo aprendido, con la significatividad, evaluación de lo aprendido, con sus habilidades de evaluación del aprendizaje y en la práctica se aprecia las conclusiones de lo aprendido en la clase.

CAPITULO II

ACTIVIDADES FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

2.1 Actividad Física:

Según (García G, 2020) considera que los conceptos entre actividad física y deporte mantienen una estrecha relación, es necesario establecer definiciones entre uno y el otro.

Según la Organización mundial de la salud (2010) considera la “actividad física a todas las actividades que se desarrollan en el día a día necesitando para realizar esas actividades de energía, este se logra a través del movimiento del cuerpo” (p.10). además, señala que es todo movimiento corporal utilizando para ello los músculos, el cual gasta energía, volviéndose una experiencia que nos permite interrelacionarnos con todo ser que existe en el ambiente inmediato.

(Devís-Devís.2000)” la AF es todo movimiento corporal obtenidos de los músculos esqueléticos como resultado de un incremento substancial del gasto energético en reposo”. Programa Perseo,(2007,p29) (García G, 2020) (pág. 13).

La actividad física, debe ser parte de las actividades diarias de los seres humanos y es en la escuela que se debe fomentar la actividad física en todos los estudiantes desde el nivel inicial, primaria y secundaria fortaleciendo las diversas disciplinas deportivas.

La actividad física son movimientos realiza el cuerpo produciéndose gasto energía que se realiza durante los movimientos. El ser humano está en constante movimiento durante toda la vida. Es así como: caminar, jugar, atletismo, gimnasia, correr, nadar, saltar, jugar tenis, ciclismo, jugar futbol, vóleibol y otros.

En las escuelas de educación primaria de las zonas rurales, las clases de educación Física, les encargan a docentes que generalmente no tienen la especialidad en educación física, sin embargo, adaptan las sesiones de clases de educación física a las necesidades de los alumnos con actividades deportivas que conlleven a fortalecer las habilidades y destrezas con actividades físicas como deportes, atletismo y otros., generalmente a los niños y niñas de las zonas rurales les gusta jugar fútbol y básquet, desde muy pequeños aprenden a nadar y a desarrollar velocidad en sus carreras, realizan grandes caminatas casi a diario para trasladarse la institución educativa y retornar a casa.

En pocas ocasiones tienen oportunidades de competir actividades deportivas con otras instituciones, por lo que es necesario fomentar en las estudiantes algunas disciplinas deportivas preparándolos para que participen en eventos deportivos Inter escolares.

El gasto de energía a través del movimiento del cuerpo viene a ser la actividad física, en todo momento el ser humano realiza movimientos como en sus actividades diarias de desplazamiento de un lugar a otro cuando realiza el traslado a pie o en bicicleta, cuando baila, juega vóley, básquet, tenis, béisbol, ciclismo atletismo carreras, saltos y otros. Por lo que, al realizar deporte como una disciplina, hay movimiento del cuerpo y gasto de energía, lo que se puede fortalecer a través de la educación física a los deportistas. por lo que comprenderán que en las competencias hay que demostrar resistencia ya esta es la clave para cosechar triunfos en el deporte.

En el área de educación física a los estudiantes se les brinda oportunidades de conocer diversos deportes y en algunos casos los niños/as, que tienen habilidades y destrezas para realizar determinados juegos como el futbol (el que gana el equipo que más goles anota), vóley gana el equipo que anota más puntos, puede haber empate, tiene arbitraje), natación y otros, menciono estos juegos porque en las zonas rurales los estudiantes sobresalen en estos deportes.

2.2.-Importancia de la Educación Física:

En las instituciones educativas los estudiantes llevan un curso o una asignatura con sus contenidos con capacidades específicamente de acuerdo a la edad de los estudiantes es la educación física que contribuye a la formación de la personalidad en valores de los estudiantes, en el nivel inicial empieza por los juegos, posteriormente ,tenemos el deporte en el nivel primario ya se trabaja con mayor énfasis porque a los estudiantes les gusta y esperan la hora del recreo para jugar fútbol vóley y otros.

Según (Ayhuasi F ., 2018),menciona a Vargas y Orozco (2003) “La actividad en educación física juega un papel importante en la evolución psicológica y social, así como en el crecimiento y desarrollo corporal, el aprendizaje motor, y la aptitud de los niños” (pág. 22).

2.3.- Beneficios de la Actividad Física Habitual:

Beneficios Físicos:

Según (Mamani Ch, 2019) Menciona que la salud de las personas se basa en desarrollar hábitos dentro de la actividad física, así como en sus estilos de vida, destacando por ello las AF es positivo, tanto físico, mental y del social;

Para (Carron y cols, 1996), señala que si nuestra práctica de AF aumenta podemos incluir a otros hábitos tales como la alimentación y aseo personal.

Asimismo, (Gutiérrez, 2000);a mayor ejercicio que realizamos mayor será la sensación de salud y bienestar; entonces podremos fomentar actividades positivas hacia la actividad física, logrando lo que puede arraigar hábitos en el ejercicio físico.

Cabe indicar además que, lo contrario a estas actitudes positivas de la AF, actividad está la ausencia del ejercicio físico, provocando un mal estado de nuestra salud. (Sánchez,1996).

Por lo que se considera importante, la práctica de actividades físicas desde tempranas edades ya que a través de las actividades físicas continuas se logra fomentar en los estudiantes hábitos, es así que parte de la acción educativa, lo considera como línea de acción educativa en el currículo, porque fortalece un buen estado de salud, lo que se puede

visualizar con beneficios inmediatos como evitar la obesidad, fortalecer los músculos, mantener el peso ideal, fortalece el sistema óseo, evita el aumento de colesterol y triglicéridos, menos riesgo de enfermedades cardiovasculares, aumenta la habilidad de hacer actividades diarias, previene caídas y fortalece el estilo con bienestar integral de la persona, alargándole la vida.

Beneficios Psicológicos:

Según (Mamani Ch, 2019) La AF posee una gran influencia en nuestra autoestima ya que son agentes de conductas saludables, experiencias sociales atractivas y enriquecedoras, que brindan sensaciones de bienestar, provocando una estabilidad emocional, una imagen corporal positiva, además de el autocontrol, mejora el aspecto académico, la creatividad, así como la confianza. Asimismo, trae beneficios en disminuir la ansiedad, la depresión, la tensión y en el abuso de sustancias nocivas como en la hostilidad (Tercedor,2001). (págs. 24-25).

Se presentan beneficios cognitivos en los estudiantes por que a través de la práctica del deporte es un aliado para reducir el estrés, propiciando el incremento de la creatividad, la imaginación y la inteligencia mejorando la autoestima, confianza y seguridad ante el alcance del éxito.

La persona, el estudiante que practica habitualmente actividades físicas se encuentra muy dispuesto entusiasta a las diversas circunstancias que se le presentan, transmite una sensación de bienestar, estabilidad emocional su rendimiento académico es bueno a muy bueno, su imagen en general es buena, no presenta signos y síntomas de ansiedad ni de depresión, tampoco es adicto a las sustancias nocivas (drogas), ya que previene tratamientos de alteraciones psicológicas, por lo que los estudiantes presentan un estado psicológico de bienestar, sensación de competencia, los estudiantes se sienten relajados, con autocontrol, presentan estabilidad emocional con experiencias sociales de buenas a muy buenas. En la escuela se debe promover horas extracurriculares para incrementar prácticas deportivas y así contar con más estudiantes felices. Con el ejercicio físico se asociado con la buena salud, regula la segregación de neurotransmisores como la

norepinefrina que es producida por células nerviosas y la glándula suprarrenal, actuando como mensajería, además controla otras células en el recorrido en el torrente sanguíneo, es vasoconstrictor, produciéndose la serotonina, se produce en forma natural, es , necesaria para que las células nerviosas y el cerebro funcionen, la baja de serotonina está asociada a las enfermedades mentales como depresión, ansiedad , agresividad insomnio, autismo, esquizofita, hiperactividad. También se produce la dopamina que es un neurotransmisor estimula el cerebro, causa sensaciones placenteras y de relajación contribuyendo con la felicidad. Se encuentra en los alimentos como el chocolate, fresas, arándanos, pescado y camarones por lo que se recomienda su ingesta.

Beneficios Sociales:

Para (Mamani Ch, 2019) cita: Asociando la Actividad física con el ámbito escolar, a Duda y Ntounamis (2003). Donde señala que la infancia y en la adolescencia, la práctica de la AF de calidad beneficia el desarrollo físico, cognitivo y social entre ellos, creando hábitos de prácticas física saludables. Ante ello Devís y cols (2000) plantean los favores y peligros físicos, sociales y psicológicos.

Con la práctica de actividades físicas, desde el nivel inicial, primaria y secundaria se logra promover la conversación, el intercambio cultural y de ideas, favoreciéndola salud cerebral, ayuda a retener más recuerdos y mejora las habilidades cognitivas, las relaciones interpersonales, la sociabilidad, se adaptan con más facilidad a los nuevos entornos, se da el encuentro con otras personas y la adquisición de nuevos amigos/as.

Entre los beneficios que se encuentran en Vargas y Orozco (2003) son:

El objeto de la educación física, es el cuerpo al que se fortalece a través de actividad física y preserva la salud para llevar una vida sana por lo que se fortalece el respeto, la autoestima por ellos mismos, previniendo enfermedades, desarrollando actitudes, cognitivas, psicomotoras afectivas sociales.

En pedagogía la educación física se trabaja teniendo en cuenta aspectos del currículo que los alumnos tiene más interés, como juegos, la expresión corporal, ya que fortalece el desarrollo de capacidades de rendimiento físico e intelectual y las cualidades morales, volitivas en la formación y mejoramiento de habilidades motoras.

2.4.- Educación Física para Estudiantes de 6 a 12 años:

según (Zea I, 2021).La AF, es una estrategia básica para la salud pública, que favoreciendo y manteniendo la salud de la población general. Recalca que es de suma importancia promover estos estilos de vida saludable a partir de estas edades, como también en la etapa de la escuela, propiciando a obtener adultos sanos, con niveles de AF aceptables (OMS; 2008).

Se recomienda al menos 60 minutos durante el día llevar a cabo actividades físicas con niveles moderadas luego intensas a lo largo de la semana; se debe tratar en lo posible no dedicar tiempo a actividades sedentarias, tales como pasar muchas horas frente a la pantalla de TV. (OMS; 2008).

Los estudiantes de 06 años son los que inician sus estudios en el nivel primario y hasta los 12 años terminan la primaria, aquí se benefician de la educación física porque les proporciona la teoría, forma y contenido de las actividades físicas, que fortalecen su desarrollo físico, intelectual y emocional, fomentando la buena salud, su bien estar general.

La educación física como una línea de acción educativa, a los estudiantes les trasmite un conocimiento, describiéndolo además lo explica todo, sobre el movimiento, contribuyendo para lograr los objetivos de otras áreas como: un medio para concertar conformando los aspectos físicos, intelectuales sociales y emocionales en los estudiantes que están desarrollando a través de las actividades físicas profesionalmente seleccionadas y dirigidas. Armonizando el desarrollo de las capacidades en los aspectos: intelectuales, de salud, socializadores con la práctica de las actividades deportivas, estética (esencia de

lo bello), y en el lenguaje como imparte el conocimiento de sentimientos, los valores en busca de la verdad y de la belleza o moral.

2.5.-Atletismo:

Es un deporte por excelencia, es el arte de superar el rendimiento entre los contrincantes. Según: (Mayta C, 2019)

El inicio del atletismo es el medio para lograr los objetivos de formación integral del estudiante, animando a poseer los valores de cooperación, solidaridad y respeto entre sí mismos, aplicando la técnica del juego, empleado para llegar a su alcance logrando que el atletismo no sea visto como un deporte individual a la hora de la enseñanza del mismo. Esta técnica se convierte en la escuela como una herramienta para provocar los valores y sobre todo el trabajo en equipo, lo que se rescata a la hora de la aplicación del presente proyecto (p.25) (pág. 23).

En educación es considerado como parte del currículo que se imparte en el sistema educativo para la formación integral de los estudiantes a la vez que en el desarrollo de las prácticas deportivas se practican valores como respeto, solidaridad, disciplinas, cooperación, trabajo en equipo.

Considerando su importancia es que el atletismo que se ha practicado desde las civilizaciones antiguas, es un deporte que tiene varias disciplinas que se agrupan, como salto, puede ser alto, salto largo, salto longitudinal. carreras: ya que una carrera es competición de velocidad para ello hay que tener en cuenta la distancia y tiempo, puede ser carreras a pie, carrera de velocidad, de media distancia, de larga distancia, carreras de vallas, con obstáculo de postas. Y lanzamiento de objetos.

El atletismo viene ser un conjunto de pruebas que en todo momento es competitivo, es multilateral, es por lo que educación a los estudiantes se les considera que deben realizar ejercicios con la finalidad de conocer sus habilidades y poderlos orientarlos a desarrollar y cultivar determinada disciplina del atletismo.

Según (Moran D, 2021) La palabra atletismo proviene del vocablo atletas y tiene como significado todo individuo que compete con el fin de obtener un reconocimiento.

Conocido como el deporte de mayor antigüedad, consiste en un conjunto de pruebas de carácter deportivo basados en carreras, saltos y lanzamientos” (Raffino, 2020)(pág. 19),

El atletismo tiene relación con la competencia en las diferentes disciplinas deportivas como como carreras de velocidad, carreras de fondo, carreras de media distancia, carreras en rutas o calles, carreras, campo, carreras hacia atrás, salto pértiga, salto de longitud, lanzamiento de peso, lanzamiento de disco, lanzamiento de jabalina.

2.7.- Deporte:

Tal como lo menciona el COE(Comité Olímpico Español)“Toda persona debe practicar deporte sin ninguna discriminación de cualquier tipo, además debe poseer del espíritu olímpico, donde destaca la comprensión mutua y espíritu de juego limpio” Carta Olímpica.

El deporte es la actividad física de carácter competitivo que involucra reglas o normas que se deben observar durante su práctica y se desempeña en un área determinada puede ser en una cancha, pista campo de juego en la que tienen medidas reglamentarias y están adecuadas a las condiciones y a las diferencias de la competitividad a realizarse, tiene como beneficio mejorar la condición física del deportista, produciéndose mejorar la fuerza muscular , la resistencia, la flexibilidad articular y la amplitud de movimiento, fortalece el sistema inmunológico y beneficios para la salud mental.

Según (Moran D, 2021) deporte “Es la actividad que tiene reglas, normas y se desarrolla dentro de un espacio determinado canchas, campos de juego, mesa tablero etc.”(pág. 21).

El deporte se ha cultivado desde la antigüedad en diferentes culturas del mundo de acuerdo a sus costumbres competían en diferentes disciplinas deportivas , pero en todas las actividades deportivas hay gasto de energía de los participantes en las disciplinas que participa, las realizaban en los espacios adecuados para desarrollarlos como canchas con medidas reglamentarias, con reglas a observar durante la competencia, por ejemplo cuando se juega básquet, vóleybol o fútbol, para las carreras se tendrá en cuenta el tipo de

carrera por el espacio, distancia, el salto de acuerdo a la altura o distancia, será salto alto o salto largo, salto con vallas etc.

Para demostrar y encontrarse en competencias deportivas, es que tenemos los juegos olímpicos que se realizan en distintos países y en estas sedes se preparan con ambientes adecuados para cada disciplina. En el ambiente escolar también se organizan olimpiadas deportivas en las que asisten delegados a participar en las competencias deportivas.

CAPITULO III

DEPORTES MÁS ATRACTIVOS EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LAS ZONAS RURALES

“Como un campo, aunque sea fértil, no puede dar frutos si no se cultiva con esmero, así le sucede a nuestro espíritu sin el estudio con tesón y calidad”

Marco Tulio Cicerón.

En la Instituciones educativas del nivel primaria se puede apreciar que los estudiantes ya están sensibilizados sobre la importancia y los beneficios que brindan las actividades físicas , es que la preparación física es general, en donde se imparte la aplicación de ejercicios físicos que ayuden al desarrollo de la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, teniendo como beneficio el acondicionamiento que ayude a la buen desarrollo de una buena base física para la práctica de determinados deportes, es así que este curso de educación física, los docentes aunque en algunos casos no tienen la especialidad en educación física programan sus actividades con una planificación que permita una previa reflexión sobre las fortalezas que influyen en la toma de decisiones para un adecuado conocimiento de las diversas disciplinas deportivas y en la práctica desarrollara algunas disciplinas que están a su alcance de los estudiantes como las carreras saltos ,el futbol, vóley, natación y se está incrementando otros deportes a través de juegos como el ajedrez y otros, Los alumnos son conscientes que existen otras disciplinas pero la mencionadas como las carreras saltos ,el fútbol, vóley, natación son las que destacan, en algunos casos por la situación geográfica del poblado donde radican, es que desarrollan más determinadas disciplinas deportivas es así que el fútbol los practican hombres y mujeres y en casi todas la instituciones educativas rurales se juega el fútbol empiezan con el juego de la pelota los estudiantes en muchos casos se ve que no tienen la pelota y se la

ingenian hacen su pelota de trapo la que patean realizan sus inicios al fútbol, así entrenan basándose en situaciones motrices.

3.1.-Fútbol:

Es un deporte que se juega en dos equipos de once jugadores en cada equipo y un árbitro que tratan de introducir la pelota en el arco del equipo contrario ganando el equipo que logra más goles, durante el desarrollo del juego, se dan 2 periodos de 45 minutos, con descanso de 15 minutos, los jugadores usan la cabeza, pie, rodilla y pecho, no pueden tocar la pelota con las manos, solo lo puede hacer el arquero. Durante el juego se pueden cambiar los jugadores por los suplentes.

Se considera al futbol como el deporte rey por ser muy atractivo considerándose el más seguido y popular por la población mundial, por tiene reglas que dejan un margen para el caos, la libertad y muchas veces la irreverencia.

Es fútbol lo pueden jugar con una pelota y por lo menos dos jugadores con todo el deseo de disfrutar el momento, este deporte se puede realizar en una cancha adecuándola para que se puedan realizar los movimientos la que puede ser de superficie de pasto, arena o tierra, no exige en los jugadores estatura, peso o velocidad solo entrenamiento para desarrollar habilidades por lo que es muy accesible.

Es a través del futbol que podemos apreciar como los jugadores como los espectadores liberan emociones, se escuchan consignas de aliento al partido de su preferencia, se organizan barras para alentar a su partido, unos llevan al campo deportivo eslogan, visten la camiseta del partido que apoyan, produciéndose encuentros después de un encuentro deportivo entre los contrarios llegando al fanatismo gritando, lloran de alegría y otros desencadenan pataletas de molestia, es así como liberan sus emociones tanto los jugadores como los espectadores. Desarrollan el sentido de pertinencia es que los jugadores toman un nombre con su símbolo por ejemplo Alianza Lima tiene su propia camiseta con los colores que los distinguen con su monograma de colores azul y blanco el que es muy comercial para los fanáticos imprimen cintillos, tasas, camisetas para los

hinchas y para otros equipos como; la U, el Cinciano y otros, además mueve la actividad económica se realizan cuantiosas apuestas, vetas de polos, gorras y otros atuendos.

3.2.-Enseñanza y Aprendizaje del Fútbol:

Para la enseñanza del deporte es muy importante la motivación y el gusto por el deporte por lo que se debe tener en cuenta la edad de los estudiantes de primaria los que están en pleno desarrollo de todas sus capacidades por lo que se debe respetar todo el proceso evolutivo por lo que están pasando, es así que para cada etapa de crecimiento necesita una programación adecuada y lo se hace en edad tempranas se iniciara en una etapa deportiva basada en la iniciación de carácter lúdico. El juego no solo contribuye a la formación de determinadas disciplinas deportivas.

Según (Moran D, 2021) “El aprendizaje, perfeccionamiento y estabilización son los recursos técnicos fundamentales para los desplazamientos del futbolista en el juego; se necesita de repeticiones reiteradas, individuales o colectivas, de componentes individuales, actuaciones especiales destacadas en su integridad” (Díaz, 2018, p 19) (pág. 14).

El futbol se juega desde la infancia, no es en esta etapa una actividad formal, el niño lo hace en forma de distracción jugando es como desarrollando sus actividades motrices, cualidades morales y favorece el entorno intelectual va liberando energía.

Los entrenamientos deben ser adecuados para a cada edad de los estudiantes preparándolos a corto, mediano y largo plazo a los jugadores para la competición.

3.3.- El Voleibol:

Según (Moran D, 2021)“El voleibol se encuentra clasificado dentro de los deportes de equipo de cooperación. oposición, con el terreno de juego dividido,

participación alternativa y un nivel de incertidumbre con el equipo reducido” (Blázquez &Hernández, 1984; Hernández 1994; Morante& Izquierdo,2008).

El voleibol es un deporte que se juega con una pelota liviana de 260 a 280 gramos de peso de circunferencia de 65 a 67 cm, de fácil manipulación y una red de 9,5 de largo por un metro de ancho, en el centro, se trata de pasar la pelota por encima de la red que los separa, al espacio contrario, son dos equipos de seis integrantes cada uno, los que usaran sus uniformes distintivos, se desafían, iniciándose con un saque, desarrollándose, cuatro sets, anotándose 25 puntos por set, el equipo contrario hará el bloqueo o defensa exige a los deportistas regularidad, habilidades, precisión, con un elevado grado de incertidumbre, poniendo en práctica tácticas y ataques que se evite que la pelota caiga del equipo contrario a su espacio anotaría punto su espacio del contrario.

La cancha es el área donde se realiza el juego, debe medir 18 metros de largo por 9 metros de ancho, y más de tres metros de terreno en su entorno, en la que se puede observar: la marcación en la mitad de 9 metros a cada una la cancha, la misma que está dividida en tres metros para la zona de ataque y seis metros para la defensa en cada equipo, la zona libre, línea central, línea de fondo, línea lateral, línea de ataque, el primer arbitro, segundo árbitro, el anotador y el banquillo.

3.4.- Carrera:

Es una competencia de velocidad, las carreras se realizan a distancias reglamentarias según la modalidad, existen diversas modalidades de carreras.

3.5.-Natación:

Es un deporte que se realiza dentro del agua con movimientos rítmicos coordinados, repetidos de los miembros inferiores y superiores del cuerpo humano, logrando trasladarse o desplazamientos sobre el agua sin que el nadador toque el suelo.

Este deporte modalidades la natación presenta numerosos beneficios psicológicos, cognitivos y neuronales, aumenta el pulmón, tonifica los músculos, favorece

la circulación sanguínea, es relajante, inhibe la producción del cortisol y combate enfermedades crónicas como el asma, la diabetes o el colesterol, se produce mejoramiento de la memoria, el estado de ánimo y la claridad mental.

Entre algunas modalidades de competición tenemos: Libre de 50,100.200, 400, 800, y 1500 metros generalmente es individual en algunos casos es con relevo.

Natación de espalda son desplazamientos como su nombre lo dice de espalda pueden ser las competencias de 50, 100, 200 metros individual, y otros.

Hacer que la actividad física, el deporte y la recreación sean elementos muy significativos en la vida cotidiana de los estudiantes.

CONCLUSIONES

Primera: La educación física es importante porque se relaciona con las diferentes actividades deportivas y en las instituciones educativas de la zona rural los estudiantes con la educación física se favorecen en su desarrollo integral tales como: intelectual, físico con las destrezas motoras, afectivas y socioemocional. En el nivel primaria, es un área del currículo que fortalece la salud y desarrollo del estudiante

Segunda: En las actividades que se imparten en el área de E.F, los docentes en el nivel primaria de las zonas rurales, buscan fortalecer en forma integral a los estudiantes, por ello, programan acciones formativas en valores y actitudes y sobre todo, de interés de los estudiantes; con el propósito que ellos puedan interactuar en sociedad, teniendo en cuenta que es en esta etapa se descubren los talentos, por lo que, el docente desarrollará clases teóricas y prácticas en algunas disciplinas como carreras, salto alto y salto largo con algunos juegos deportivos como el fútbol, el basquetbol, el voleibol y otros.

Tercera: Los deportes más atractivos en los estudiantes de educación primaria de las zonas rurales, en primer lugar, está el fútbol, lo juegan en el recreo y en todo momento que se les presente la oportunidad, el básquet es otro juego muy atractivo para ellos.

Asimismo, en las clases de educación física se fomentan las competencias de carreras en la que participan la mayoría de los estudiantes porque les gusta este deporte.

RECOMENDACIONES

- Se debe fortalecer en las disciplinas en las que destacan los estudiantes de educación primaria. Y si es posible que se pueda hacer gestiones para que participen en las olimpiadas escolares que se organizan en la Región Educativa.
- Promover encuentros deportivos interno en la institución educativa rural en horas extra curriculares.
- En la programación anual del curso de educación física, debe considerar el profesor un mayor número de deportes, con la finalidad descubrir los talentos de sus estudiantes.
- Es a los docentes de educación física que les corresponde formar un equipo de determinadas disciplinas.
- Las instituciones educativas a través de los profesores de educación física se deben proyectar a la comunidad, estableciendo programas de extensión que impulsen los deportes.

REFERENCIAS CITADAS

- Borda C, J., & Roncario L, J. J. (2018). Actividad Física en la Educación Rural: Una Propuesta Pedagógica Que Contribuya a la Calidad de Vida. Proyecto Curricular. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia. Recuperado el 06 de mayo de 2022, de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/11117/TE-22194.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ayhuasi F ., A. S. (2018). NIVEL DE INTERÉS POR LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DELTAWANTINSUYO DE LA CIUDAD DE DESAGUADERO – 201. TESIS. UNIVERSIDAD NACIONAL DEL AL TI PLANO, Puno, Perú. Recuperado el 9 de junio de 2022, de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8669/Ayhuasi_Flores_Arturo_Santos.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Borges M, A. Y. (2017). Las Habilidades.Regularidades en la Diversidad. Universidad Central "Marta Abreu" de las Villas, La Habana, Cuba. Recuperado el 10 de junio de 2022, de <http://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/9700/1580-3237-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García B, A. (febrero de 2022). La dignificación de lo rural empieza por el diccionario, por Aurelio García Bermúdez, Presidente Red Española de Desarrollo Rural (REDR). Recuperado el 31 de mayo de 2022, de Carta Local: http://femp.femp.es/CartaLocal/Front/Version_impresa/VersionImpresa/_sYcniRvuy516V01YGndaV8Ms1bgawPbe7pJi4wHx8AY
- García G, C. (2020). ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EDAD ESCOLAR EN TERRITORIOS RURALES DE LA PROVINCIA DE SEGOVIA. Trabajo de Fin de Grado. Universidad de Valladolid, Segovia, España. Recuperado el 31 de mayo de 2022, de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/41213/TFG-B.%201456.pdf?sequence=1>

- González S J, D. (2021). PROPUESTA DE UN MODELO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA CENTROS ESCOLARES RURALES. TRABAJO FIN DE GRADO. UNIVERSIDAD DE VALLADOLID, Palencia, VALLADOLID, Perú. Recuperado el 31 de mayo de 2022, de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/50956/TFG-L3077.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Juárez A, C. F. (2019). La preparación física en niños de 6 y 9 años del nivel primario. Trabajo Académico. UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, Jaén , Perú. Recuperado el 03 de junio de 2022, de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2059/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20JUAREZ%20ALAMA.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Mamani Ch, R. E. (2019). ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES DEL SEPTIMO CICLO DE LA. TESIS. UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MIGUEL GRAU DEL DISTRITO DE AMANTANI PUNO, Puno, Perú. Recuperado el 5 de junio de 2022, de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13145/Mamani_Checasaca_Rody_Ewerth.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mayta C, Y. Y. (2019). EL ATLETISMO Y SU RELACION CON EL DESARROLLO MOTOR DE LOS NIÑOS DE 5 AÑOS DE LA I.E. SAN JUAN. TESIS. UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN BOSCOHUACHO, HUACHO, Perú. Recuperado el 6 de junio de 2022, de <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3755/TESIS-ATLETISMO-Y-DESARROLLO-MAYTA-CALDERON.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- MINEDU. (29 de julio de 2003). Ley General de Educación. (MINEDU, Ed.) EL Peruano(8437), pág. 32. Recuperado el 10 de junio de 2022, de <https://www.unj.edu.pe/images/pdf/calidad/marconormativo/LEY%2028044%20LEY%20GENERAL%20DE%20EDUCACION.pdf>
- Moran D, V. C. (2021). CLASES DE EDUCACIÓN FISICA Y DEPORTE FORMATIVO EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN

EDUCATIVA N° 20354 DE LA UGEL 09, AÑO 2020. Tesis. UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ, Huacho, Perú. Recuperado el 16 de junio de 2022, de repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/5131/VALENTIN%20CHRISTOFER%20MORAN%20DURAN.pdf?sequence=1

Sánchez R, C. A. (2019). La enseñanza en Educación Física. Trabajo académico. UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, JAEN, Perú. Recuperado el 02 de Junio de 2022, de repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1665/SANCHEZ%20REYES%2c%20CESAR%20AUGUSTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Zea I, W. (2021). RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA SANTA ROSA DE LA CIUDAD DE PUNO, 2019. TESIS. UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO, Puno, Perú. Recuperado el 9 de junio de 2022, de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16124/Zea_Incahuanaco_Walter.pdf?sequence=1