

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



La educación física y su influencia en la mejora de las habilidades sociales de
estudiantes del nivel primario.

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor:

Cosme Ruesta Sánchez

Piura, 2022

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



La educación física y su influencia en la mejora de las habilidades sociales de
estudiantes del nivel primario.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (miembro)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

Piura, 2022

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



La educación física y su influencia en la mejora de las habilidades sociales de
estudiantes del nivel primario.

Las suscritas declaramos que el trabajo académico es original en su contenido
y forma

Cosme Ruesta Sánchez (Autor)

Sánchez
.....

Dra. Fabrizia del Aguila Allain de Rojas (Asesora).....

Fabrizia del Aguila Allain de Rojas

Piura, 2022



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Piura, a los quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, 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 Cárdenas, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *La educación física y su influencia en la mejora de las habilidades sociales de estudiantes del nivel primario*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a). **RUESTA SÁNCHEZ COSME**.

A las doce horas, y de acuerdo con 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 **18**.

Por tanto, **RUESTA SÁNCHEZ COSME**, 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

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Secretario del Jurado
DNI: 00230120

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

La educación física y su influencia en la mejora de las habilidades sociales de estudiantes del nivel primario

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	zagan.unizar.es Fuente de Internet	5%
2	repositorio.utc.edu.ec Fuente de Internet	3%
3	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	idoc.pub Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Abierta para Adultos Trabajo del estudiante	1%
8	renatiqa.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	1%

Dra. Fabrizia del Aguila Allain de Rojas
Asesora

Código Orcid: 0000-0001-9694-0192

9	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
10	Submitted to SEK International Schools Trabajo del estudiante	<1 %
11	Submitted to Mountain Lakes High School Trabajo del estudiante	<1 %
12	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
13	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	archive.org Fuente de Internet	<1 %
16	1library.co Fuente de Internet	<1 %
17	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
18	hablidades.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %




Dra. Fabrizia del Aguila Allain de Rojas
Asesora

Código Orcid: 0000-0001-9694-0192

21	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.ut.edu.co Fuente de Internet	<1 %
23	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
 Excluir bibliografía Activo



Dra. Fabrizia del Aguila Allain de Rojas
 Asesora
 Código Orcid: 0000-0001-9694-0192

INDICE

RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	12
CAPITULO I.....	15
ANTECEDENTES.....	15
1.1. Antecedentes de estudio.....	15
1.1.1 Antecedentes internacionales	15
1.1.2. Antecedentes nacionales.....	16
1.1.3. Antecedentes regionales.....	17
CAPÍTULO II.....	18
MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Etimología de la educación física	18
2.1.1 Precedentes historicos.....	19
2.1.2. Disciplina global.....	19
2.2. Habilidades sociales	19
2.2.1 Contexto de estudio.....	20
2.3. Génesis del conocimiento de las habilidades sociales	20
2.4. Definición etimológica	21
2.5. Implicancias sociales.....	21
2.6. Conceptos relacionados con las habilidades sociales.....	22
2.7. Valoración de las habilidades sociales	23
CAPITULO	
III.....	255
MARCO CONCETUAL.....	25
3.1. Educacion fisica.....	25
3.2. Evolución de la educación física	26
3.3. Capacidades fisicas.....	32
3.4. Habilidades sociales.....	36
3.5. Importancia de las habilidades sociales	37
3.6. La actividad física y las habilidades sociales	37
3.7. Acciones que promueven las habilidades sociales.....	39
CONCLUSIONES.....	40

RECOMENDACIONES.....	41
REFERENCIAS CITADAS.....	42

RESUMEN

El estudio se realizó con la finalidad de generar compromiso en estudiantes del nivel primario, en la promoción de actividades físicas para optimizar su desempeño en las interacciones personales, por ende, a sus habilidades sociales. De este modo, el desarrollo de la investigación abre las posibilidades para mejorar sus desempeños en el aula, como también en saber escuchar, saber respetar opiniones de sus compañeros, ser más empáticos, asertivos, es decir respetar la opinión de los demás, pero también defender la suya de manera alturada.

El trabajo que presento abre las posibilidades para docentes y estudiantes del nivel primario, de usar a la actividad física como estrategia para optimizar las relaciones interpersonales y mejorar sus habilidades sociales, en y fuera del espacio áulico, replanteando procedimientos, metodologías, estrategias, del mismo modo gestionar actividades con prácticas para ayudar a los estudiantes a valorar la trascendencia de las actividades físicas en el mejoramiento de las habilidades sociales.

Palabras Claves: Educación Física, actividad física, ejercicios

ABSTRACT

The present research was carried out with the purpose of raising awareness in primary education students, in the promotion of physical activities to optimize their performance in personal interactions, therefore, their social skills. In this way, the development of the research opens up the possibilities to improve their performance in the classroom, as well as knowing how to listen, knowing how to respect the opinions of their classmates, being more empathetic, assertive, that is, respecting the opinions of others, but also defend yours in a high manner.

The work I present opens the possibilities for teachers and students at the primary level to use physical activity as a strategy to optimize interpersonal relationships and improve their social skills, in and outside the classroom space, rethinking procedures, methodologies, strategies, of the same. way to manage activities with practices to help students value the importance of physical education in improving social skills.

Keywords: Physical Education, physical activity, exercises

INTRODUCCIÓN

Actualmente, la ciencia y la tecnología han tenido grandes avances, con el conocimiento científico cada vez más avanzado, la psicología dentro de la psicología trató de identificar aspectos que incluyen la psique humana, así como saber cómo funciona. Sabemos que la parte racional del cerebro que forma la mente es la parte que gobierna el comportamiento y habilita la percepción, el razonamiento, el pensamiento crítico, y el análisis; Sin embargo, no se puede admitir que el cerebro también tiene una parte emocional, motivacional e intuitiva cual lleva a comportarse de manera irreflexiva, precipitada y en ocasiones irracional, en un momento dado y permitiendo que el sujeto se conecte con su entorno a la medida de sus requerimientos.

Hoy en día, las habilidades que involucran la parte emocional del cerebro se denominan inteligencia emocional e incluyen la suma de todas las habilidades que permiten la autoestimulación, el manejo de la impulsividad y el control del estado de ánimo para evitar una capacidad reducida para pensar y empatizar con los demás. La inteligencia emocional se aplica a diversas situaciones humanas como el trabajo, el estudio, la resolución de problemas, etc., principalmente en aspectos donde sus resultados no dependen de una interacción razonable.

Desde que se investigó por primera vez el término inteligencia emocional, se han realizado esfuerzos para comprender su contribución y beneficios a todas las habilidades interpersonales que incluye aspectos como la identificación y manejo de los sentimientos y la capacidad de empatizar en las relaciones sociales, entre otras, si se desarrolla y activa adecuadamente, puede ser de gran beneficio para las personas.

Así mismo, la inteligencia emocional es un tema que ha surgido con el interés de identificar aspectos de la población que son importantes para la adaptación emocional al entorno. Por lo tanto, este texto destaca estrategias que ayuden a crecer la inteligencia en el área de las emociones en los infantes con educación temprana.

En los niños, la emoción se expresa a través de actitudes y comportamientos que se pueden categorizar según sentimientos positivos y emociones negativas. Una emoción es un

sentimiento o efecto asociado con una combinación de excitación fisiológica y comportamiento manifiesto.

Los conocimientos científicos demuestran que las habilidades en las dimensiones social y emocional es posible aprenderlas de la misma manera que aprendemos a leer y escribir si los niños se benefician de las experiencias educativas formales.

Durante las primeras etapas del desarrollo, los infantes comienzan a reconocer, imitar y aprender de quienes los rodean. Estas personas juegan un papel muy importante porque son modelos a seguir que enseñan a infantes lo que el entorno social espera de ellos. Los adultos deben enseñar a los niños a expresar sus sentimientos con palabras, no con acciones. Por tanto, esta relación influirá en la base de la personalidad del infante.

Para que los niños se desarrollen emocional y positivamente, los padres o tutores deben desarrollar confianza y seguridad durante la niñez. Los bebés aprenden estas habilidades cuando regularmente se les da suficiente comida, se les toca y se les toca, oyen un sonido suave y ven la imagen de una cara feliz.

Es importante ayudar a los niños en el proceso de desarrollo emocional para que formen su identidad, autoestima, confianza y seguridad en ellos mismo y con el entorno social en donde se desenvuelven, de acuerdo con su enfoque teórico sobre la evolución de la personalidad de Erick Erickson, quien lo plantea en cada una de sus etapas.

Estas habilidades se aprenden en función de las interacciones de los niños con sus seres queridos, ya sean sus padres, abuelos o tutores. Si los padres o cuidadores principales fomentan el progreso de estas destrezas emocionales positivas en sus hijos, mediante su amor y cuidado, los niños pueden aprender a comportarse correctamente, lo que ayuda a aumentar la empatía y los sentimientos y fomenta las buenas relaciones sociales.

Para esta investigación he planteado los siguientes objetivos:

Objetivo general:

1. Conocer la influencia de la educación física para mejorar las habilidades sociales de alumnos en educación primaria.

Objetivos específicos

1. Planificar sesiones de aprendizaje orientadas a fortalecer las habilidades sociales de alumnos en educación primaria.
2. Practicar diferentes estrategias para mejorar las habilidades sociales por medio de actividades educativas en el área de educación física con alumnos de educación primaria.

Estructuralmente el trabajo se divide en tres capítulos. En el Capítulo I hace referencia a los antecedentes, en el capítulo II sobre teoría científica relacionada al desarrollo de la educación física con alumnos del nivel primario y en el capítulo III sobre los aspectos conceptuales de la educación física, redactamos las, recomendaciones conclusiones y finalizamos con las referencias citadas.

CAPITULO I

ANTECEDENTES

1.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO

Nuestro trabajo de investigación tenga un buen fundamento científico hemos recurrido a bibliotecas virtuales con la finalidad de encontrar, material bibliográfico que nos servirá para nuestro trabajo monográfico, sobre actividades recreativa y su influencia para mejorar las destrezas motrices.

1.1.1. ANTECEDENTES A NIVEL INTERNACIONAL

Hurtado, J. R. (2010) en Tegucigalpa – Honduras. “Actitud de los estudiantes de ciclo común con respecto a la asignatura de Educación Física”. Donde plantea el propósito de: Explicar la conducta, así como cualificar el grado de aceptación de alumnos del ciclo común referentes al área de Educación Física, con el fin de promover momentos reflexivos, desde la mirada del autor hondureño citado. La muestra poblacional y estudio, estuvo constituida por 606 alumnos de educación secundaria (masculino 329 y femenino 277).

Con los resultados se concluyó: “los alumnos del tercer ciclo de educación básica, mostraron comportamientos positivos orientados a la educación física; un aproximado de 9 de 10 alumnos evidencian conductas óptimas orientadas al área de educación física que desarrollan en su institución educativa, dicho logro permite plantear, que los alumnos que evidencian buenos comportamientos a las actividades en educación física son proclives a practicar conductas saludables orientadas a las actividades físicas, con respecto a los que no poseen actitudes positivas.

Gutiérrez y Doménech (2018), estudiaron los comportamientos de alumnos referentes al área de Educación Física y sus docentes, la finalidad fue analizar comportamientos en estudiantes hacia la temática referente a sesiones educativas de educación física y comportamientos de los profesores. El grupo humano seleccionado lo constituyeron 910 alumnos del nivel secundario, en el segmento etario de 13 a 16 años, con actividad escolar en instituciones

educativas y originarios del contexto valenciano. Llegando a la conclusión, que los comportamientos de estudiantes, en general, son propositivas referente a la Educación Física y docentes, que los hombres son más proclives a los ejercicios de acondicionamiento físico, en cambio las mujeres le dan más importancia al valor de cooperar que al de competir, y los alumnos con menos edad experimentan mayor disfrute que los alumnos de mayor edad en las sesiones de aprendizaje en el área de Educación Física.

1.1.2. A NIVEL NACIONAL

Mercado Ana M, (2019) en su investigación denominada “El uso de las tecnologías de la información y comunicación y su relación con los logros de aprendizaje en el área de Educación Religiosa en estudiantes del VI ciclo de educación secundaria de la de la Institución Educativa 3720 “Nuestra Señora de la Misericordia” de Ventanilla, 2018”, el propósito principal de la investigación fue indagar como se relacionan las tecnologías de la información y comunicación y el nivel alcanzado en el aprendizaje del área de educación religiosa. El estudio se realizó bajo el enfoque cuantitativo, con una proyección y diseño de tipo correlacional. El grupo poblacional fue de 168 alumnos y finalmente 167 alumnos de 1° y 2° grado del nivel secundario.

Los resultados se lograron aplicando un test constituido por 20 aspectos referentes al manejo de las tecnologías de la información y comunicación y los registros de evaluación. La prueba de hipótesis general demostró que el manejo de las tecnologías de la información y comunicación están relacionadas de manera positiva media, pero muy significativa ($p = ,000 < 0,01$) con los niveles de aprendizaje en el área de educación religiosa. Los alumnos de 1° y 2° grado del nivel secundario usan bien los recursos audiovisuales, programas informáticos y de interacción, hecho que se alinea con las competencias comprensión doctrinal y el discernimiento de la fe en el área de Educación Religiosa, que se ubican en los logros previstos.

Montes, M. (2017) en su estudio de pregrado “Uso de redes sociales y aprendizaje en área de comunicación en estudiantes de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Huacho 2017” plantea como propósito principal determinar la forma como se relacionan el uso de redes sociales y el aprendizaje en el área de comunicación en alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa Félix B. Cárdenas, Huacho 2017.

El estudio desarrollado fue de carácter descriptivo-explicativo, con diseño correlacional, con el fin de obtener información referente al manejo de redes sociales y el aprendizaje en el área de comunicación, se usó la encuesta y un cuestionario estructurado, la muestra poblacional y de estudio fue de 90 alumnos del nivel secundario de la I.E. Félix B. Cárdenas, distrito de Santa María, Huacho, en el aspecto estadístico, se usó el coeficiente de correlación lineal de Spearman y la medida de tendencia central media aritmética.

En función a los logros obtenidos, el autor concluye que hay una correlación importante entre el manejo de redes sociales y aprendizaje en área de comunicación en alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa Félix B. Cárdenas, Huacho 2017, en razón a la correlación de Spearman el cual evidencia un valor de 0.871, constituyendo una asociación muy apreciable.

1.1.3. ANTECEDENTES REGIONALES

Vásquez, M. (2018) en su estudio “las actitudes hacia la educación física de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 8 de diciembre ubicada en la provincia de Sullana, Región Piura, 2018”, tuvo como propósito, identificar las actitudes hacia la educación física, pues, en el centro educativo es evidente los bajos niveles económicos, actitudes negativas y pandillaje en la población estudiantil.

La población estudiantil se conforma por alumnos de ambos sexos de 1° a 5° grado, la naturaleza del estudio es de carácter descriptiva de corte transversal. La conclusión es que, el estudiantado de la institución educativa 8 de diciembre generalmente el 61% opinan que están muy conformes con la Educación Física, significando por ello, que contamos con actitudes positivas referente al valor, uso y simpatía por la Educación Física.

La metodología del estudio empleada corresponde a la cuantitativa, de tipo descriptivo correlacional; el modelo utilizado fue no experimental; en consecuencia, carece de evidencia sobre manejo de variables; se utilizó la encuesta y el instrumento para mensurar variables fue un test de 30 aspectos; el instrumento se validó mediante el juicio de expertos; la confiabilidad de los resultados se obtuvo usando el Alfa de Cronbach; la información obtenida fue analizada e interpretada mediante cuadros y gráficos usados en las investigaciones.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ETIMOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

En principio, el término educación surge del latín educativo, referido al verbo educāre por educere, sugiriendo con ello una suerte de guía. Referente a educere, se resaltan las raíces ex-, en alusión a lo exterior, y ducere, sobre el indoeuropeo deuk, para señalar un sentido de liderazgo. Física, por otro lado, deriva del latín physīca, referente a la raíz griega physiká, entendida en el contexto de la función y la mejora de nuestro organismo, en una imagen reflejada externamente.

La noción de educación posee dos dimensiones distintas, una globalizada y otra personal. Por otro lado, toda etapa educativa se cimienta en saberes humanos y/o basados en las ciencias.

Las actividades físicas por regular tiempo no se integraron a alguna disciplina académica, pues los deportes y las destrezas que se hacían con la estructura corpórea no se integraban ni con la línea tradicional humanística como tampoco con la ciencia.

Es decir, se consideraba como una elemental actividad en base a juegos o una diversión más de las existentes (dicha noción se germina en los juegos romanos).

En el siglo XIX las transformaciones generadas por la tecnología se acompañaron de impactantes cambios en el contexto social. En importantes urbes del mundo surgen entidades y agrupaciones con el fin de ejercitarse en los deportes con mayor práctica (balompié, básquet, nadar, velocipedismo).

No muchos instructores fueron conscientes de una situación trascendente: una actividad deportiva en específico, necesita de prácticas específicas. De esta manera, la plenitud de las diversas disciplinas deportivas y la exigencia de técnicas determinadas para su preciso desarrollo son las bases de una nueva carrera profesional, la educación física.

La ejercitación física reconocido como gimnasia sueca creció a inicios del siglo XIX y su promotor, Pehr Henrik Ling, instructor de esgrima y con experiencia en el estudio de las funciones humanas, quien se inspiró en los planteamientos educativos del filósofo Jean Jacques Rousseau.

2.1.1 PRECEDENTES HISTÓRICOS.

Las culturas reconocidas de Grecia y Roma muestran diversos antecedentes relativos a la disciplina física. Platón postulaba que nuestro organismo y el alma se deben cultivar con equilibrio. Los deportistas que intervenían en los Juegos Olímpicos se orientaban con normas próximas a las que practican los deportistas en la actualidad (una alimentación saludable, masajes para acondicionar los músculos, rutina de calentamiento previa a la competencia...). Las actividades físicas más destacadas en el ámbito greco romano son: salto largo, carreras, lanzamientos y lucha.

El romano Galeno de Pérgamo fue el que en principio explicó un conjunto de prácticas destinadas a dar fortaleza al organismo humano y, paralelamente estableció el control del pulso para medir en cierto modo el agotamiento del atleta

2.1.2. UNA DISCIPLINA GLOBAL

La educación física se integra con todo sistema educativo en gran parte de países. Se tiene en cuenta que dicha disciplina contribuye a una visión global de los seres humanos (practicamos actividades físicas con el fin de vitalizar nuestro organismo, sin embargo, los estudiantes también aprenden a desarrollar actividades saludables a diario y a tener respeto a sus semejantes).

2.2. HABILIDADES SOCIALES

Los seres humanos necesitan de un contexto social para crecer y desarrollarse, en consecuencia, dicho contexto es por un lado un medio y por otro lado un fin, pues las interacciones en dicha sociedad son un centro potencial de beneficio común.

En tal sentido hablamos de dos propósitos de las habilidades sociales: propósitos utilitarios y propósitos sentimentales.

2.2.1. CONTEXTO DE ESTUDIO

En el contexto de los estudios psicológicos, el motivo actual por las habilidades sociales y sus implicancias va in crescendo. Empero, el estudio psicológico de habilidades de esta naturaleza tiene su génesis en la década de los cincuenta o inclusive anteriormente. Salter (1949) hizo mención a las destrezas comunicativas. Previamente, Murphy (1937) analizaba el valor de las destrezas interpersonales en infantes y adolescentes.

Wolpe (1958) y Lazarus (1966) tuvieron la intención de establecer límites en el concepto definiendo lo que en esos tiempos se le conoció como comportamiento asertivo. A través del tiempo, los estudiosos del mismo modo llegaron a concluir que las destrezas en el contexto social no sólo usan la asertividad, sino que, también, las personas hábiles en el contexto social requieren poner en acción una serie de destrezas en un ámbito social complicado. Entonces, lo señalaba Philips (1961) al aludir a la competencia social, que tiene otros componentes.

Por encima de una delimitación teórica del concepto, varios estudiosos (Ellis, 1962, Moreno, 1978) practicaron lo que actualmente es conocido como training en habilidades sociales. Poniendo en observación la utilidad que podría tener en la práctica clínica.

En consecuencia, es cuestión de instruir a las personas cómo desarrollar los comportamientos con beneficios adicionales sin perjuicio a corto o largo plazo.

2.3. GÉNESIS DEL CONOCIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES

En principio, la génesis del análisis de las habilidades en el contexto social se halla en el bagaje teórico del aprendizaje social, la psicología social y las terapias de comportamientos.

De acuerdo a los planteamientos teóricos del aprendizaje social (Bandura, 1982), la conexión de las personas con su contexto ambiental tiene conexión con las etapas de aprendizaje (etapas de modelado y moldeamiento). Estas fases podrían dar capacidad a las personas para actuar de tal manera que en el contexto social demuestre su competencia.

Dicha teoría realiza un especial resaltado en el ascendiente de lo que aprende la persona para lograr un ejercicio social idóneo (ser hábiles socialmente). Dicho criterio se integra con componentes emocionales como la temperie (reprimido o sin inhibiciones).

La psicología social en verdad resalta el valor de lo percibido, lo atractivo y la correspondencia entre seres humanos.

Asimismo, la terapia de conducta precisó las conductas y mediaciones psicológicas conectadas con la concepción de ejercicio hábil en el contexto social. Del mismo modo, sobresalen las técnicas de role-playing, ensayo de conducta, refuerzo positivo y moldeamiento.

2.4. DEFINICIÓN ETIMOLÓGICA

En relación a como definimos las habilidades sociales, Cabello (1991) indica lo extremo y complejo que resulta concebir un comportamiento que en un contexto social sea hábil. En consecuencia, hay disparidades en cuanto a la cultura, a lo individual y al contexto que imposibilitan definir de modo absoluto y universal la habilidad social.

Disertamos de disparidades en lo cultural, cuando una cultura podría ser examinado como un “poner a andar” de relaciones de tipo étnico incluyendo usos y costumbres, de otro modo es vista como todo lo contrario. Acorde a una investigación comparativa del Instituto Max Planck, las habilidades referidas al conocimiento del contexto social, de la misma manera comprender las expresiones no verbales pertenecen a los seres humanos, resultando común a diferentes culturas. Esto es, las habilidades son propias de los seres humanos. Sin embargo el empleo, el impacto social y el sentido que se origine de su utilidad va a depender de cada cultura.

Los patrones culturales, en consecuencia, determinan los protocolos para comunicarse, apropiados o inapropiados en cualquier entorno y el empleo esperado de las destrezas.

Por tanto, se puede prever que los seres humanos con capacidad de adaptación de manera rápida a los patrones de correspondencia pertenecientes a las culturas realicen el óptimo empleo de las habilidades sociales.

2.5. IMPLICANCIAS EN EL ÁMBITO SOCIAL

Las circunstancias en las cuales se desempeñen las personas, igualmente evitan fijar una exigencia prevista de lo que comprendemos por habilidad social. La conducta esperada o

aceptada en el contexto social se evidencia en usanzas, preferencias y status social constantemente inestable.

En el plano personal, indicadores sociodemográficos como la condición etarea, el género o el grado de educación, juegan un rol básico en el empleo de habilidades sociales. Así también, como precisa Cabello (1991) no hay un exclusivo empleo adecuado de las habilidades sociales, cuando diferentes personas ejercen patrones conductuales diferentes, es posible que consigan sus propósitos demostrando su competencia en el contexto social que se desempeña.

Diversos estudiosos (Bellack, 1985, Kelly, 1955) enfatizaron los resultados como un aspecto gravitante de lo que es posible ser considerado comportamiento idóneo en un contexto social. Entonces, entendemos como persona competente en un contexto social cuando expresa sus sentimientos e interés (negativos y positivos) sin perder el refuerzo social. No obstante, con frecuencia, se pueden encontrar comportamientos patógenos que resultan fortalecidos en el contexto social.

De todas maneras, conviene, como indica Linehan (1993), considerar las siguientes clases de eficiencia interpersonal: eficiencia de la persona para culminar sus propósitos, eficiencia para sostener una relación positiva y eficiencia en sostener el respeto de sí mismo.

Con la intención de lograr una concepción adecuada, Caballo concibe las habilidades sociales como:

«el grupo de comportamientos que realiza una persona en un entorno con otras personas que manifiesta emociones, conductas, anhelos, pareceres o razones, adecuados al contexto, respetando dichos comportamientos con sus semejantes y que en general da solución a las dificultades más próximas del contexto en tanto minimiza la posibilidad de que surjan complicaciones en el futuro» (p.407). Caballo (2019).

2.6. CONCEPTOS RELACIONADOS CON LAS HABILIDADES SOCIALES

Conforme lo expresado líneas arriba, la concepción de habilidades sociales incorpora un conjunto de destrezas que se relacionan. Dichas habilidades sociales no están limitadas a la

típica concepción de asertividad, y más bien soslayan un conjunto de conductas definidas. Con la intención de que el constructo sea operativo, Caballo (1991) precisa 13 dimensiones. Sin embargo, el que una persona use adecuadamente una habilidad en particular no significa que demuestre ser competente en el ámbito social en una dimensión distinta, entonces, una persona es capaz de ser competente en la sociedad en cuanto a hablar públicamente sin embargo no es capaz de expresar disculpas o aceptar lo que ignora.

Por otro lado, un punto de vista que con frecuencia se relaciona con el empleo preciso de habilidades en el contexto social son los comportamientos sin expresión oral y paralingüísticas que circundan a una conducta que expresa habilidad.

Resulta muy valiosa la observación, la posición espacial interpersonal, la actitud, la expresividad gestual, las muecas y presentación de las personas. Del mismo modo, resulta importante el uso correcto de todos los componentes paralingüísticos como la entonación bucal, la intensidad de lo que hablamos, la limpidez y el tiempo de elocución.

Por otro lado, Michelson (1987) precisa que un comportamiento considerado hábil en su contexto social, se precia de ser una habilidad lograda a través de aprendizaje, que incorpora expresiones orales y no orales, que necesita respuestas efectivas y apropiadas para su contexto social.

2.7. VALORACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES

La valoración de las habilidades sociales, empero, constituye un tema complejo. La dificultad es que una concepción tan compleja y saturado de diversas habilidades siempre es complejo de dar curso.

Dejando de lado las autoevaluaciones y lo que observamos, se diseñaron diferentes herramientas que tienen como propósito recolectar la medición en esta construcción. Herramientas como el Ceic (Conocimiento de estrategias interactivas con sus compañeros, 1995) o el Ceica: (Entrevista sobre estrategias interactivas con los compañeros para adolescentes, 1995) de Díaz-Aguado y Royo resultan ser básicamente de carácter práctico. En el caso del Ceic esto es, se plantea a la persona ocho narraciones que proponen

dificultades sociales, dirigidas a comenzar interacciones, brindar ayuda a otros niños, solucionar dificultades y lograr propósitos.

CAPITULO III

MARCO CONCEPTUAL

3.1. EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física comprende variados puntos de vista, sin embargo, se podría afirmar que, al hablar de esta disciplina de la educación, nos estamos refiriendo a aquella que comprende el uso total del cuerpo y que en pedagogía nos posibilita la instrucción íntegra de las personas.

De acuerdo al texto *Cuerpo de maestros de educación física (2018)* y la OMS, la educación física se concibe como “La combinación de actividades de información que lleve a una situación en la cual las personas deben estar sanas, sepan de qué manera puedan lograr la salud, hagan lo que puedan individualmente y colectivamente para mantener la salud y busque ayuda cuando lo necesita” (pág. 28).

El investigador considera que la educación física es un curso necesario en el ámbito educativo, puesto que mediante ella se puede empezar a darle importancia en las exigencias individuales, incluso considero que por medio de las acciones desarrolladas en las experiencias de aprendizaje en educación física podemos lograr un óptimo nivel saludable.

La educación física, en el texto de *Educación Física y Deportes (2018)* dice “Está referida a las competencias de los comportamientos motrices capaces de tener principios educativos; esto es, se utiliza los contenidos de la actividad física con el fin de educar. Finalmente se quiere lograr el progreso integral de la persona”. (pp. 16 – 17).

El investigador tiene la seguridad de que la educación física conforma y desarrolla a los niños por medio del accionar físico y que las actividades físicas conducen al desarrollo íntegro de los seres humanos, pues, ejercitan técnicas coherentes, beneficiando a la educación de las personas.

De acuerdo al texto de Educación Física y Deportes (2003), manifiesta “A partir de la educación, se considera a la educación física, como un proceso educativo con tendencia a tener en cuenta y generar los requisitos para el progreso de la corporeidad en su dimensión global y compleja, específicamente de la capacidad motriz como aspecto constitutivo y calificador, capaz de dar respuesta a los sujetos en su situación y necesidad de aprendizaje, contextualizado en una sociedad cambiante e inestable, con importantes diferencias de clase y sustratos culturales”. (pág. 20).

El investigador coincide con lo dicho, pues a la educación física se le toma en cuenta como un área que se basa en la optimización de la actividad motriz de nuestro cuerpo, incentivando de modo positivo sus capacidades físicas con lo cual se trata de moldear a las personas de modo integral.

3.2. EVOLUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Conforme lo expresa el manual de educación física y deportes (2019) en la antigua Grecia asignaron un rol muy destacado a la actividad física en los diferentes espacios del contexto social, en donde los juegos atléticos helénicos mantuvieron peculiar ascendente, mediante la lectura de los reconocidos clásicos de la poesía y la filosofía, así como de hallazgos arqueológicos, pudiendo percibirse la trascendencia que mantuvieron la educación física y la práctica de la actividad deportiva en una de las civilizaciones más grandiosas de la antigüedad.

Desde el siglo XVIII adquiere enorme relevancia mediante la metodología de aprendizaje inductivo. Rousseau expresaba, el niño hasta los doce años, debía practicar ejercicios de educación sensorial: equilibrios, habilidades manuales, orientación, etc. (Pág. 56-60).

El investigador concuerda como surgieron numerosos filósofos, pedagogos y pensadores que cimentaron la educación física moderna e impactaron en las escuelas y sistemas siguientes. La actividad física empezó a tener su soporte en los conocimientos biológicos, fisiológicos, diligenciados en el manual de educación física y deportes, por otro lado la educación física tiene una larga data preparando grandes deportistas haciéndose sentir en las instituciones educativas como una de las asignaturas más relevantes en el ámbito educativo ya que

contribuye al incremento del conocimiento del organismo humano, habilidades básicas, destreza favoreciendo al desempeño del estudiante en la sociedad.

a) Beneficios de la práctica regular de la educación física

La OMS plantea que las afecciones cardiovasculares constituyen la fundamental causa de defunciones en la humanidad, de este modo es posible disminuir el riesgo de ser afectados desarrollando actividades físicas de manera constante (OMS, 2011). Décadas atrás, diversas investigaciones empezaban precisar a qué numerosas enfermedades crónicas, como por ejemplo las cardiovasculares, se originaban en la niñez y en la pubertad (Despres, Bouchard, & Malina, 1990; Riddoch, 1998; Williams, 1994), varios estudiosos manifiestan que niños con causas de riesgo para afecciones endémicas se transforman en personas adultas con alta exposición (Luepker, 1995).

Entonces, ¿cuál es la causa de este forzado aumento en las afecciones cardiovasculares?, ¿debido a qué se hallan signos de que se originan afecciones cardiovasculares en la niñez y en la pubertad? La falta de actividad física es posible que podamos plantearla como una de las respuestas más relevantes a estos cuestionamientos. La falta de actividad física se constituye como la cuarta razón de causa de mortalidad más relevante en la humanidad (OMS, 2019).

La vida sedentaria y el surgimiento de novedosas posibilidades de ocio han contribuido a que los niños y púberes se manifiesten como personas con poca actividad física, haciéndose evidente en años recientes una notable disminución de los niños y adolescentes saludables en la población joven en general (Knuth & Hallal, 2019; Meusel et al., 2017; Mota & Esculcas, 2019). Finalmente, el predominio de la inactividad física es más alta que los restantes aspectos de peligro alterables (Warburton, Nicol, & Bredin, 2018). Al referirnos sobre dificultades referidas a la carencia de ejercicios físicos, es inevitable mencionar al sobrepeso como resultado inmediato que afecta a una cifra considerable cada vez en aumento de niños y púberes en países desarrollados como Estados Unidos de Norteamérica, Inglaterra, Francia, por citar algunos.

Durante treinta años anteriores, la tendencia a la obesidad y sobrepeso se incrementó esencialmente, considerándose una de las dificultades de salud pública de mayor gravedad

del siglo XXI. Los índices de masa corporal (IMC) altos suponen un gran factor de peligro de experimentar afecciones cardiovasculares, diabetes tipo II y diferentes clases de cáncer. Las enfermedades mencionadas exponen a un deceso prematuro y a problemas de salud a largo tiempo (OMS, 2019).

Del mismo modo, los niños obesos se exponen a un mayor peligro de afecciones coronarias que aquellos niños que no lo son (Teixeira et al., 2019).

La última Encuesta Nacional de Salud en medios hispanos, nos muestra que, el 53.7 % de la población adulta en España ha presentado sobrepeso u obesidad, este porcentaje del 27.9 % ocurre en niños y jóvenes entre 2 y 17 años (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2019). Esto significa que más de una cuarta parte de la población en este segmento etario muestra un peso más allá de lo aconsejable, con el peligro que implica. La falta de actividad física en los años iniciales de vida se reconoce en la actualidad como un valioso aspecto en el aumento de los índices de obesidad, y de otros problemas médicos graves que observamos en niños y adolescentes de distintas naciones (Speiser et al., 2019).

Por otro lado, el desarrollo de actividad física produce efectos benéficos en la salud, los que constantemente se han presentado en el transcurso de la historia.

Sin embargo, el incremento de estilos de vida sedentaria, las modificaciones dietéticas y otras conductas relacionadas con la salud que se han impuesto en las vidas de los seres humanos, generan desde la segunda mitad del siglo XX un interés científico (Montil, 2018).

Algunos estudiosos, sostienen que la identificación de la consecuencia de la falta de actividad física en la salud de la población infantil es más complejo de comprobar, ya que muchos de los factores fisiológicos afectados por la falta de actividad física, están influenciados también por el desarrollo y la maduración (Bar-Or & Malina, 2017; Bouchard, Sephard, & Stephens, 1994).

No obstante, hay prueba basada en la ciencia de que la intervención constante en actividades físicas en la niñez conlleva cuantiosos efectos benéficos, incluido modificaciones positivas en la grasa acumulada en la capa subcutánea, una buena conformación ósea, así como un

estado mental y psicológico saludable y la condición fisiológica de corazón y pulmones (Loprinzi et al., 20119) óptima. De igual manera, el desarrollo de una actividad física regular, junto con una adecuada condición fisiológica, se asocia con un decremento de cuantiosas afecciones cardiovasculares y coronarias, asimismo de presión alta, cáncer de colon, osteoporosis, diabetes tipo II y depresión (Veloso, 2019). Distintas investigaciones lo comprueban, como el realizado por Meyer et al. (2019), los que demostraron que con un plan de participación en una disciplina de corte académica basada en la actividad física aumentaba la salud ósea de niños y niñas de educación primaria, optimizando los depósitos minerales óseos como la densidad ósea. También el de Córdova et al. (2019) en nuestro país, los cuales observaron que, mediante un programa de participación basado en la actividad física a estudiantes de entre 11 y 13 años, los criterios referentes a riesgo cardiovascular resultaban más inferiores en las personas más activas, de igual modo producían perfiles antropométricos y biomecánicos mejorados.

Hay distintas verificaciones de estudios desarrollados con jóvenes que demuestran los beneficios de la actividad física, de igual modo el predominio de la actividad física por encima de los factores de riesgo de afecciones crónicas (Biddle, Sallis & Cavill, 2018; Sallis & Patrick, 2018; Simons-Morton, Calfas, Oldenburg, & Burton, 1998; Teixeira, Sardinha, Goin, & Lohman, 2019). En una reciente investigación, el British Heart Foundation National Center (2019) sanciona que la constante intervención en actividades físicas en niños y jóvenes se asocia con cambios fisiológicos positivos (optimización de ejercicios gimnásticos para la función cardiovascular, disminución entre un 20 y un 35 % del peligro de experimentar afecciones coronarias, disminución del peligro de padecer diabetes tipo II, progreso de la salud esquelética, disminución de la grasa corpórea y sostenimiento del peso, y músculos fuertes), y psicológicos (progreso de la autoconfianza, de las habilidades sociales y de la autoestima, así como mitigación de la ansiedad).

b) Recomendaciones de práctica de actividad física en el entorno escolar

Existe pruebas científicas referentes a las bondades que implica la intervención en actividades físicas en niños y adolescentes. Los jóvenes que demuestran actividad notoria tienen mayor probabilidad de una mejor salud física (USDHHS, 2000), óptimo autoconcepto físico y autoestima (Dishman et al., 2006), son conscientes de una óptima calidad de vida (Shoup, Gattshall, Dandamudi, & Estabrooks, 2008) y obtienen resultados académicos más

convenientes (Singh, Uijtdewilligen, Twisk, Van Mechelen, & Chinapaw, 2012) que aquellos que no lo son. Lamentablemente, los niveles de actividad física saludable de muchos niños y adolescentes, en la actualidad resultan insatisfactorios para brindar estos beneficios (Crawford, 2019; Hardy, King, Espinel, Cosgrove, & Bauman, 2019). Las instituciones educativas son una gran ocasión para promover la educación física en la juventud (Edwards et al., 2019), pues los niños perduran gran parte de su niñez en el ámbito escolar (Fox, 2018). Asimismo, hay investigaciones que dan fe de que los espacios recreativos y las experiencias de aprendizaje de educación física no son un perjuicio para los logros de aprendizaje de los estudiantes (Dills, Morgan, & Rothhoff, 2011), inclusive, se hallaron sinergias positivas entre la actividad física y el rendimiento académico (Rasberry et al., 2011).

Por esta razón, deviene en básico promover las actividades físicas en el trabajo académico con el fin de lograr niveles de actividad física saludables y adecuados (Pate et al., 2006), que posibiliten lograr las orientaciones de práctica. De acuerdo con las Guidelines for School and Community Programs to promote Lifelong Physical Activity Among Young People (1997), el contexto de la escuela debería dotar de ambientes físicos y sociales que promuevan y proporcionen una actividad física segura y agradable (CDC, 1997). No obstante que las instituciones educativas no son las responsables exclusivas para promover las actividades físicas, sin embargo, son ambientes propicios para generar más ocasiones para realizar actividades físicas (Pate et al., 2006; Sallis et al., 2008).

A continuación, citamos parte de las recomendaciones (Murillo, 2013):

1. El trabajo desarrollado en la institución educativa tome en cuenta un tiempo de 30 minutos de actividades físicas en el medio natural en la experiencia de aprendizaje del área de educación, y otros 30 minutos a través de planes extracurriculares o relacionados con actividades comunales.
2. Establecer planes globales que incluyan a la totalidad de estudiantes para que logren el nivel de actividades físicas en medio natural adecuado, y en el que los estudiantes tengan la capacidad de producir actitudes y destrezas de actividades físicas perdurables.

3. Los docentes del área de Educación Física en los niveles escolares de la institución educativa se encuentren con título a nombre de la nación y con estudios de especialización
4. Las autoridades comunales deben asegurarse de que las instituciones educativas usen planes programáticos de Educación Física que satisfagan los estándares nacionales e internacionales de calidad.
5. La institución educativa genere líneas de acción novedosas en el área de Educación Física promoviendo el nacimiento de clubes, competencias deportivas inter aulas y disciplinas deportivas con otros estudiantes de instituciones educativas, y con personal responsable acreditado.
6. Promover movilidad segura, sobre todo.
7. Las II.EE. de educación inicial y educación primaria las actividades recreativas o de descanso tengan un tiempo de 30 minutos.
8. Las instituciones educativas promuevan líneas de acción programáticas orientadas a incrementar las actividades físicas y disminuya el sedentarismo.
9. Las instituciones educativas de la EBR y de educación superior (institutos, universidades) oferten estudios de calidad, debidamente acreditados en la especialidad de educación física con el fin de mejorar el área de Educación Física y de Educación Para la Salud. Varios estudiosos plantean que en el periodo escolar, las clases de Educación Física deben constituirse en el principal contexto para aumentar y mejorar las interacciones sociales.

Otros autores, indican que el recreo brinda casi la mitad de las ocasiones para practicar la Educación Física en niños en el desarrollo del curso escolar (42 %), seguido por la Educación Física (32 %) y las actividades de educación física organizadas (EFO) de carácter extraescolar (26 %) (Robert Wood Johnson Foundation, 2007).

Queda claro que las clases de educación física y el recreo brindan las dos principales ocasiones de realizar actividades físicas en los centros educativos (Naylor & McKay, 2009). Efectivamente, las clases de educación física constituyen uno de las pocas etapas en las cuales más del 50% de los niños desarrollan algún tipo de educación física (Hernández & Velázquez, 2018; McKenzie, Feldenan, & Woods, 2021).

3.3. CAPACIDADES FÍSICAS

Las capacidades físicas son las adquiridas por las personas durante su desarrollo y vienen a ser el pilar de los aprendizajes y de la actividad física y una que más se desarrollan son la fortaleza, la firmeza, la velocidad y la resistencia con que las personas pueden llegar a competir y sobresalir en actividades deportivas.

Martínez C. (2000) plantea que “las cualidades, son innatas, esto es, son expresiones naturales del individuo hacia su medio que se manifiestan desde el nacimiento y pueden ser de manera voluntaria e involuntaria. Como ejemplo tenemos la fuerza, velocidad, resistencia, movilidad, equilibrio, coordinación, espacio-tiempo. A partir de que estas cualidades se someten a un proceso de entrenamiento estas se convierten en capacidades, las cuales tienen su máxima expresión durante la participación del atleta en una competencia”. (pp. 37-38)

El investigador concuerda con el autor pues las personas a partir de su nacimiento muestran destrezas que luego se constituyen en capacidades que van evolucionando a través de un acondicionamiento físico, en ese sentido es dable aclarar que diversos estudiosos consideran que la resistencia, la flexibilidad, fuerza y velocidad son las principales capacidades físicas en las personas.

Álvarez V. (1983) conceptúa así “las habilidades o capacidades físicas como los aspectos que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico”. (Pág. 45,46).

El investigador concuerda en ese sentido, las habilidades corpóreas se evidencian en la praxis de las actividades deportivas, por eso se establece la cantidad de práctica ejercida, una persona que practica un deporte sea cual fuere su naturaleza se obliga a desarrollar diversas acciones, de tal modo que evidencien la habilidad física en la que se desenvuelve.

La fuerza

Grosser J. (1991) precisa que “hay un prejuicio referente a las condiciones físicas el cual dice que resulta de la sumatoria de las potencialidades necesarias para desenvolverse en el deporte que se practica, y la más moderna que interpreta los orígenes del mejoramiento del estado corpóreo a partir de sus bases corporales y funcionales, en el texto denominado “Sistema Deportista” (pág. 89,90)

Según Muska M. (1999). “La Fuerza es la capacidad de vencer una resistencia exterior o de Hartman y Tünnemann (2000), sostienen que “Fuerza es la capacidad del hombre de contrarrestar o bien de superar fuerzas externas a través de la actividad muscular”. (pp. 35-36).

El investigador comparte lo expresado por los estudiosos citados, y entonces la FUERZA se define como la posibilidad de generar una contracción muscular en un tiempo establecido permitiendo que el ser humano logre una mejor actividad física.

Clasificación

A continuación, nos centramos en la propuesta de Stubler mencionado en Matveev, (1992), donde se diferencian las fuerzas teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

1) El Tipo de Contracción

- a) **Fuerza Isométrica:** Existe incremento del tono tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibrillas musculares al no doblarse la oposición.

- b) **Fuerza Isotónica:** Existe movimiento doblándose la oposición existente, pudiendo ser homocéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o excéntrica (se produce un alargamiento de la fibra muscular con desaceleración).

2) **La resistencia superada**

- a) **Fuerza Máxima:** Suficiencia que tienen los músculos que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
- b) **Fuerza Explosiva:** Es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.
- c) **Fuerza Resistencia:** Es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

El autor expresa que al hablar de fuerza, hay una diversidad de aspectos que están involucrados y que los músculos no siempre desarrollan una misma labor de potencia, con el fin de obtener una inmejorable fuerza debemos nutrir de manera saludable, realizar rutina de ejercicios precedido de un adecuado estiramiento muscular y calentamiento, la temperatura óptima de trabajo debe ser intermedia, y no se necesita conocer su sexualidad y la cantidad de años y se requiere la capacidad volitiva y centrarse, con ello se logra una fuerza insuperable y conseguir una musculatura exuberante y fibras más rápidas de fuerza.

La resistencia

Mora, J. (1998) manifiesta que la resistencia es: “La aptitud, capacidad, disposición o facilidad de acción para mantener durante un tiempo prolongado, el máximo posible, un esfuerzo activo muscular voluntariamente”. (p. 12)

Manno R. (1994) concluye que la resistencia es: “Capacidad de resistir la fatiga en trabajos de prolongada duración y que se caracteriza por la máxima economía de las funciones”. (pp. 90-91)

El autor de la investigación concuerda con los estudiosos al considerar a la resistencia como la suficiencia del ser humano que va demostrando con el transcurso de los años a partir de

su nacimiento, en consecuencia, la resistencia es la fuerza duradera y la suficiencia presta para recuperarse.

Clases de resistencia

Carvajal N. (1995) En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la resistencia puede ser:

- a) **Aeróbica:** Es la propiedad del ser humano en sostener una actividad persistente a través de un lapso prolongado. La fuerza puede ser leve o moderadamente intensa, por lo que hay un equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno.

- b) **Anaeróbica:** Es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es inferior a la cantidad de oxígeno requerida. Existen dos formas:

- c) **Anaeróbica láctica:** se genera ácido láctico. El catabolismo de los carbohidratos y lípidos para generar el AdenosinTriPhosphato fuente energizante, se lleva a cabo sin oxígeno.

- d) **Anaeróbica no láctica:** este proceso se lleva a cabo sin oxígeno, sin generación de remanentes, esto es, no se acopia ácido láctico.

El autor de esta investigación, tiene en cuenta que la resistencia es una de las facultades de mayor valor en cualesquiera área deportiva, si ésta merma, de igual manera merman las demás funciones ya que la resistencia posee un vínculo muy fuerte con los sistemas respiratorio, circulatorio y el metabolismo, para mensurar esta función física se tienen diversos test, los cuales nos dirán en que condición física nos encontramos, esto indica que el atleta tiene que mantener un training para un exitoso funcionamiento.

Formación integral

Sucesión de técnicas que direccionan a la observación de los alumnos, y que hacen más fácil la comprensión del accionar y por ende se va empoderando de un constante ejercitar del interaprendizaje

Ramos H. (2000). “La formación integral va desde lo específico (capacidad de aprendizaje, disciplina, ubicación en el medio áulico), hasta el contexto más amplio (familia, trabajo, sociedad). Su visión es que la experiencia humana no puede dicotomizarse, por lo que las manifestaciones de los alumnos en la escuela, no juegan con independencia de lo que ocurre en otras áreas de su vida como son la familia, su condición social, religión y su misma condición física”. (págs. 12-14)

En mi opinión, una formación integral se orienta hacia la formación humana que promueve el crecimiento activo del ser humano sobre todo a vivir diferentes experiencias en su vida. Desde el punto de vista el ser humano no está obligado o presionado a realizar cosas que no le gusta al contrario este debe buscar y crear su propio estilo de vida para poder sobresalir en su vida social.

Hans G. (2000), “Una Formación Integral es entonces aquella que contribuye a enriquecer el proceso de socialización del estudiante, que afina su sensibilidad mediante el desarrollo de sus facultades artísticas, contribuye a su desarrollo moral y abre su espíritu al pensamiento crítico. En este proceso, el estudiante se expone a la argumentación y contraargumentación fundadas, a la experiencia estética en sus múltiples dimensiones y al desarrollo de sus aptitudes y actitudes morales, a través de experiencias que van estimulando y afinando su entendimiento y sensibilidad, tanto 17 como su capacidad reflexiva y que en ello van “formando”, en últimas, su persona”. (p. 142).

3.4. LAS HABILIDADES SOCIALES

“Existen muchas definiciones para explicar el concepto de habilidades sociales. Pero todas ellas contienen el siguiente común denominador: "Habilidades sociales son un conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales".

Estas conductas son aprendidas. Facilitan la relación con los otros, la reivindicación de los propios derechos sin negar los derechos de los demás. El poseer estas capacidades evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas. Además, facilitan la comunicación emocional y la resolución de problemas

3.5. IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Los aspectos relacionados con las habilidades sociales son fácilmente mostrables en la actividad profesional y personal diaria. El aprender y desarrollar estas habilidades en uno mismo es fundamental para conseguir unas óptimas relaciones con los otros, ya sean de carácter social, familiar, laboral, etc. Por otra parte, somos más sensibles a las necesidades de los demás y tenemos mejores instrumentos para "modelar" su conducta. Modelar, como sabemos, es guiar la conducta y el pensamiento del otro con el comportamiento y con una actitud personal al cambio, lo cual significa que podemos facilitar de esta manera el cambio también en los otros". (Cerbuna)

3.6. LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LAS HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son definidas como "conductas verbales y no verbales que facilitan el intercambio social". "Las habilidades sociales no son sino la manifestación externa en la conducta de los pensamientos, añadiendo a ellos algunos elementos afectivos y motores". (Segura, Mesa y Arcas, 1997).

A partir de la educación física, área enfocada a desarrollar la estructura corpórea, es posible potenciar destrezas que posibiliten a los infantes conocer cómo desempeñarse asertivamente, sin inhibiciones en agresividad. El inhibirse no permite enfrentarse a situaciones problemáticas, menos a resolverlas. Ser agresivos por otro lado no nos permite resolver problemas, puesto que no nos lleva al acuerdo, sino a la confrontación.

Visto así y partiendo de las exploraciones hechas en la I.E. Eduardo Santos, Sede Pedro J. Gómez, en la que hay niños con situaciones conflictivas para convivir y es complicado ser aceptado y respetado, resulta importante enfatizar en las experiencias de aprendizaje de educación física orientadas a las buenas prácticas de convivencia y en habilidad social, para orientarlas a ser respetuosos, solidarios, tolerantes y saber convivir, destacando aspectos como:

1. Respeto: reconocimiento de los beneficios y afectos del otro en la interrelación, que deviene en una motivación sincera, liberado de la egomanía por sus pares más allá de cualquier obligación.
2. Solidaridad: Valor humano digno de resaltar, esperado cuando uno o varios de nuestros semejantes en el contexto social necesita de nuestro apoyo material y moral para superar dificultades. En estos términos, este sentimiento solidario lo concebimos en el sentido de la ayuda recíproca entre en los seres humanos, sentimiento que debe unir a los seres humanos sentimiento que debe unir a los seres humanos en cualquier circunstancia, especialmente si se experimentan situaciones complejas, difíciles de resolver.
3. Tolerancia: valor humano muy tomado en cuenta y respetado, que considera la forma de pensar, ideas o conductas de los seres humanos con quien se relaciona una persona, aún cuando no haya coincidencia con su manera de pensar.
4. Convivencia: que se evidencia a través de interrelaciones que trascienden las diferencias y se can estructurando cimentadas en la mutua confianza, el respeto y la identificación mutua.

Los primeros años de escolaridad son básico para la formación de las habilidades manifiestas en su contexto social y las actividades de educación física ha de ser un espacio que la posibilite, puesto que permite en el infante ir consolidando habilidades motoras, conocimientos y sentimientos esenciales para su desempeño diario, para lograr sus metas personales.

Por otra parte, la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. En relación a ello, muchos docentes comparten lo siguiente: «Es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento»; «con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo»; «porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc.»; «mejora a través de las

actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físico-conocimientos, personalidad e interacciones sociales». (Villota, 2000)

A través de la educación de nuestro accionar físico, los niños expresan su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar y valorar sus logros, a sí mismo y a los demás. En consecuencia, resulta imprescindible la diversidad de actividades en el juego, es decir en el aspecto lúdico, las actividades de recreación y las deportivas para implementarlas con sostenibilidad, ya sea en el ambiente áulico o en el ámbito de los programas lúdicos y pedagógicos. “Los conocimientos y el ejercicio de nuestro organismo, mediante la praxis de la educación física, las actividades recreativas y deportivas adecuados a sus años y orientadas al progreso de su organismo y en armonía con sus destrezas en su contexto social.

3.7. ACTIVIDADES QUE FAVORECEN LAS HABILIDADES SOCIALES

Concordamos con la concepción, “las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales” (Cerbuna), en consecuencia las actividades lúdicas en grupo, las actividades para generar esmero, las manifestaciones de arte, las cantilenas y el baile, son actividades que promueven las interrelaciones entre estudiantes en un clima cordial armonioso y cooperante, haciendo que las sesiones de clase se transformen en momentos motivadores hacia la adquisición de habilidades sociales que armonicen con la buena disposición de sus pares.

Las actividades dinamizantes que concluyen en una posterior reflexión, también son un instrumento eficaz para consolidar las habilidades sociales, pues el momento para dialogar y debatir que continúa, favorece a los alumnos a indagar las consecuencias en sus posturas y conductas. De igual modo, las acciones de disputa con un propósito claramente definido, incluso conducen a los alumnos a identificar posibilidades y límites propios, de igual manera debería ocurrir con sus amigos; para estimarse, considerarse, y coexistir con la diversidad de personas y pensamientos.

CONCLUSIONES

- Primero.** La base del deseo de estar saludable es conocer las características de la educación física y sus aportes, pero sin duda, uno de ellos gira en torno a que si educamos, reforzamos valores, prevenimos la violencia, promovemos el establecimiento de relaciones humanas positivas, entonces les mostramos a los jóvenes cómo ellos construyen un mundo pacífico.
- Segundo.** Los jóvenes deben recibir una educación física que les permita reconocer sus amigos y tener una mejor relación con los individuos que forman parte de la sociedad `por lo tanto es importante planificar sesiones de aprendizaje para mejorar el clima emocional en los estudiantes
- Tercero.** La práctica de estrategias cognitivas, asociadas con el desarrollo de la educación física basado en tareas motrices, la capacidad de automotivación y motivación de los demás, la empatía y las habilidades sociales, influyen de manera positiva a mejorar el clima social de los estudiantes.

RECOMENDACIONES

- 1) Los docentes necesitan desarrollar programas de actividades para adolescentes en edad del nivel secundario, basados en estrategias sobre clima emocional, con el fin de capacitar a las generaciones para reconocer y reconocer las emociones y sentimientos de los estudiantes, así como saber controlar antes de cometer actos de agresión o violencia.
- 2) Los docentes debe ser agentes educativos, la práctica del clima social en el estudiante es accionable en sí misma. Esto implica que cuentan con la información y la capacitación para abordar este aspecto descuidado de la educación.
- 3) Es necesaria la sensibilización en los padres de familia sobre este tema para que apliquen técnicas de relaciones humanas en sus hogares.
- 4) Tener una autoestima estable y positiva para no convertir las acciones no deseadas de un hijo en un ataque personal, sea capaz de practicar la empatía y entender que lo motiva, que siente y emociona desde niño

REFERENCIAS CITADAS

- Bolívar, A. (1993). Los contenidos actitudinales en el currículo de la reforma. España: Escuela Española S.A.
- Calzada, A. (1996). Educación física 1º y 2º enseñanza secundaria obligatoria. Madrid, España: Gymnos Editorial.
- Carvalho (1978). Educación física empatía. Recuperado 19/01/2016. <http://linzmayer.com/2011/10/12/educacion-fisica-y-empatia/>.
- Cox, R. H. (2009). Psicología del deporte conceptos y sus aplicaciones. Madrid, España: Médica Panamericana S.A.
- Casis, L y Zumalabe, J. (2008). Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte. España: Elsevier España, S.L.
- Dieterich, H. (2001). Nueva guía para la investigación científica. México: Planeta Mexicana.
- Dzhamgarov, T y Puni, A. (1979). Psicología de la educación física y el deporte. Habana: Editorial científico técnica.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P (2016). Metodología de la investigación 8ta Edición. México: McGraw Hill.
- Huarahuara, W. (2012). Actitudes de los estudiantes hacia la educación física de la institución educativa secundaria industrial 32 – Puno 2010 (tesis de pregrado). Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.