

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La educación física como medio para mejorar el esquema corporal en los niños de 8 años.

Monografía

para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación Física.

Autora:

Brenda Ricardina Ruesta Talledo

Piura – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La educación física como medio para mejorar el esquema corporal en los niños de 8 años.

Monografía aprobada en forma y estilo por:

para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación Física.

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente).

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Piura – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

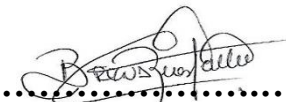
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La educación física como medio para mejorar el esquema corporal en los niños de 8 años.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y forma

Ruesta Talledo, Brenda Ricardina (Autora)

.....

La Rosa Feijoo, Oscar Calixto (Asesor)

.....

PIURA – PERÚ

2019



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO.

En Sullana, a los veintitrés días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E.P Pontificia, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "La educación física como medio para mejorar el esquema corporal en los niños de 8 años", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física a la señora RUESTA TALLEDO, BRENDA RICARDINA.

A las OCHO horas TRICENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE.

Por tanto, RUESTA TALLEDO, BRENDA RICARDINA, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

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

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mis queridas hijas, quienes son el motor de mi vida, son la fuerza que lleva a mi superación. Ofrezco este trabajo en primer lugar a Dios, porque es él quien ilumina día a día mi camino A mis queridos alumnos que me Inspiran a seguir superándome para mis expectativas profesionales, dentro del ámbito pedagógico.

INDICE.

ACTA DE SUSTENTACIÓN.

DEDICATORIA

INDICE.

RESUMEN	7
INTRODUCCIÓN	8
CAPITULO I	10
ANTECEDENTES DE ESTUDIO.	10
1.1. Antecedentes Internacionales.	11
1.2. Antecedentes Nacionales.	13
CAPITULO II	13
HISTORIA DE LA EDUCACION FISICA.	13
2.1. Breve aproximación a un concepto comprensivo de educación física	13
2.2. Función y sentido de la actividad física: revisión histórica hasta el siglo XIX	14
Las actividades físicas de los pueblos primitivos	14
2.3. Las actividades físicas educativas en la antigüedad clásica.	14
2.4. La calidad de la Educación física escolar como reto de futuro.	15
2.5. Educación Inicial	16
2.6. Antecedente y evolución de la educación física	17
2.7. Función y sentido de la actividad física: revisión histórica hasta el siglo XIX	18
2.7.1. Las actividades físicas de los pueblos primitivos	18
2.8. Conceptos de educación física	19
2.9. Los inicios.	20
2.10. Importancia de la actividad física.	21
2.11. Estudios de la educación física	21
2.12. El hombre en movimiento	23
2.13. El pulso	24
2.14. Frecuencia cardíaca	25
2.14.1. Actividad física y el pulso	26
2.14.2. La preparación física general	26
2.15. El Entrenamiento físico	27

2.16. Entrenamiento técnico - táctico.	27
2.17.- Entrenamiento psicológico.	28
2.18.- Entrenamiento teórico.	29
2.19.- Resistencia.	29
2.20.- Fuerza muscular	29
CAPITULO III	30
LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CURRÍCULO ESCOLAR	30
3.1. Currículo escolar	30
3.2. La importancia de fortalecer la educación física dentro del currículo escolar	31
3.3. La importancia de fortalecer la educación física	31
3.4. Medios educativos	32
Juego motor.	32
3.5. Iniciación deportiva.	32
3.6. Deporte educativo	33
3.7. Implementación de las Unidades Didácticas	33
3.8. Enseñanza del deporte y educación física	33
3.9. Escenarios y ambientes de la educación física	34
CONCLUSIONES	35
REFERENCIAS CITADAS	36

RESUMEN

El presente trabajo académico, describe la importancia que tiene la Educación Física en el desarrollo del cuerpo, menciona los aspectos que se deben tener en cuenta para el desarrollo del esquema corporal, se hace un análisis de las actividades que se debe tener en cuenta para el apoyo del desarrollo de todos los aspectos que se tiene en para un buen desarrollo físico y corporal en los niños. Se da a conocer información que tiene que ver con definiciones conceptuales de diferentes autores, actividades recomendadas para realizar con niños, así mismo se da a conocer aportes de la educación física en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Las palabras claves. Educación física, resistencia, fuerza, velocidad.

INTRODUCCIÓN

La corporalidad es una de las partes más importantes en el desarrollo del niño, esta se inicia desde los primeros años de vida, y se debe tener en cuenta todas las actividades que le permitan que se incremente en forma armónica y adecuada en los niños en edad escolar, para ello los docentes deben aplicar todas las estrategias y técnicas pedagógicas planteadas por los principios teóricos de diferentes autores y psicopedagogos.

En el ámbito educativo, se le debe dar mucha atención, al desarrollo de la corporalidad, pues un buen desarrollo asegura que el niño pueda también incrementar sus posibilidades cognitivas, así como el desarrollo de la personalidad y el aspecto de socialización, comunicación y desarrollo físico.

El presente trabajo, pretende dar a conocer todo lo referente a la importancia que tiene el desarrollo de la corporeidad en el niño, se brinda una información que será de mucha utilidad para los docentes de educación física, así como los de nivel primario para que puedan tener en cuenta estos aspectos que permitirán ayudar a desarrollar mejores desempeños en los niños, así como también desarrollar las actividades adecuada para ayudar a los niños en el incremento de su estado corporal.

El trabajo presentado tiene se justifica porque es una necesidad del docente sobre materiales pedagógicos que le permitan ayudar a desarrollar aprendizajes e incrementar todos los aspectos importantes del desarrollo de la corporalidad.

Para tener un mejor desarrollo del trabajo, se ha planteado los siguientes objetivos:

Objetivo General.

Conocer los aportes de la educación física como medio mejorar el esquema corporal de los niños de 8 años.

Objetivos Específicos.

Conocer antecedentes de estudio referentes al esquema corporal de los niños.

Describir aspectos teóricos conceptuales sobre la educación física.

El contenido del presente trabajo académico esta dividido de la siguiente manera:

En el capítulo I, se describen antecedentes de trabajos que explican la importancia del esquema corporal en los niños.

En el capítulo II, se hace una exposición respecto a la educación física sobre sus inicios, importancia, el pulso, el entrenamiento, la resistencia, la flexibilidad, la fuerza muscular u otros.

En el capítulo III, se tratará puntos relacionados a la educación y la educación física, su importancia de fortalecerla y su inclusión en el currículo escolar.

Para culminar se pone de manifiesto las conclusiones de cada uno de los capítulos estudiados sobre la educación física.

CAPITULO I

ANTECEDENTES DE ESTUDIO.

1.1. Antecedentes Internacionales.

Montávez (2012) “en su tesis se plantea como objetivo general: escribir, comprender y explicar la realidad educativa de la expresión corporal en las escuelas públicas de educación primaria de la capital de Córdova. Para ello, utilizó una muestra de 72 personas. En este trabajo, con diseño no experimental de tipo descriptivo y correlacional, concluyó: la expresión corporal establece enfrentamiento por falta de conocimiento, prejuicios de género, miedo a los procedimientos abiertos y prioridad por los deportes e inestabilidad. Así, estos comportamientos provocan la falta de la expresión corporal en la actualidad docente, pasando a ser un asunto invisible en la programación. También, afirma que las proposiciones de trabajo en la expresión cultural para los alumnos de educación primaria son indudablemente prácticas y muy pocos sugieren actividades a sus alumnos para optimizar su aprendizaje en esta especialidad. Con las referencias conseguidas se sustenta la exigencia de ir incluyendo alternativas distintas e innovadoras que aparten a la expresión corporal del juego y adiestramiento”.

Suntaxi (2010) “en su investigación se propone como objetivo general: determinar la influencia de las metodologías lúdicas en el desarrollo de la expresión corporal de niñas y niños del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta Benjamín Carrión, Amaguaña, Quito. Laboró con una muestra experimental de 29 niños de educación inicial, el proyecto fue un trabajo de campo de índole descriptivo, ya que se ejecutó una evaluación sobre la actividad lúdica, y concluyó: a) Presencia de carencias en el crecimiento de la EC (expresión corporal) de los niños de primer año. b) Poco uso de las actividades lúdicas que promueven el crecimiento psicosocial, la obtención del conocimiento, la estructuración de la personalidad. c) Se concluyó según resultados del instrumento la ausencia de capacidad de los niños de relacionarse con sus compañeros por medio de los movimientos del cuerpo y d) De acuerdo al trabajo realizado en la escuela Benjamín Carrión, se evidencia la exigencia de indagar en el tema de expresión corporal para ayudar a la socialización y comunicación de los niños.”

Burbano y Cajamarca (2011) “en su trabajo se plantean como objetivo general: determinar los factores que inciden en el desarrollo de la expresión en los niños y niñas de los centros de desarrollo infantiles privados en estudio. Presenta una muestra de 96 personas. Donde se ha llegado a las principales conclusiones: a) Se establece que en la actualidad los centros infantiles privados carecen de una pauta didáctica que sea la base para comprender la forma de cómo desarrollar la E. C. en los niños. b) Los agentes que actualmente se usan en la instrucción del desarrollo en las escuelas infantiles privadas son 12 la acumulación de información y datos de algunos libros, sin tener un modelo realizado con anterioridad y que tenga las precisiones indispensables para la educación inicial. c) Las escuelas infantiles privadas usan como primordial origen de información del desarrollo de la E. C. componentes relacionados de distintas fuentes, así mismo de publicaciones en libros y revistas. Este recurso informativo usado, hasta ahora ha sido deficiente en su organización y constitución (su diseño). d) Los centros nombrados no cuentan con una guía indicada para los niños con un instrumento que ayude a la enseñanza de la E. C. y los docentes deben acondicionar un modelo auto-instruccional que posibilite acrecentar una enseñanza de calidad conforme al proceso pedagógico en educación inicial y e) Los docentes parvularios de los centros mencionados, dicen no contar con una guía didáctica elaborada anteriormente, no conservan un cronograma de acciones a seguir, por lo tanto, transmiten conocimientos de forma pasajera e inclusive rutinaria en varias ocasiones.

1.2. Antecedentes Nacionales.

Gastiaburú (2012) “en su tesis se propone como objetivo general: constatar la efectividad del programa juego, coopero y aprendo” en el avance psicomotor de los niños de 3 años, de una I.E. del Callao. Este es del tipo preexperimental y longitudinal. Laboró con una muestra empírica de 16 estudiantes de 3 años y se concluyó lo siguiente: La puesta en práctica del programa juego, coopero y aprendo” demuestra acierto al elevar los márgenes del avance psicomotor en los niños de la citada institución. Asimismo, ratifica que el uso de dicho plan manifiesta acierto al elevar la coordinación viso motora en niños de 3 años y se reduce el estado de inseguridad en que se desenvolvían estos. También, se especifica que el plan evidencia efectividad al elevar el lenguaje en niños de 3 años y se mejora la comunicación. Por último, asegura que el uso del plan demuestra acierto al elevar

la motricidad en niños de 3 años y se supera el estado de riesgo en el que se hallaban al inicio.”

Flores (2013) “en su investigación se propone como objeto de estudio: verificar el desarrollo psicomotor en niños de 0 a 3 años. Este trabajo se desarrolló con niños con desarrollo psicomotor normal. Estuvo compuesto por un grupo experimental y 10 otro de control. Se realizó este trabajo con una muestra de 50 niños y concluyó lo siguiente: Luego de la puesta en práctica del grupo experimental de niños de 0 a 3 años al programa de estimulación temprana, los resultados de su desarrollo mediante la escala del proyecto Memphis arrojó una crecida significativa del desarrollo psicomotor casi de 4 meses. Por tanto, se propone el empleo de dicho programa y su obligatoria utilización y permanencia. De la misma manera, se asegura que el grupo control de niños de 0 a 3 años aumentó su desarrollo psicomotor en menos proporción que el grupo experimental. Por tal motivo, se afirma que los niños que no reciben estimulación desarrollan una escasa, deficiente o nulo desarrollo psicomotor. Para finalizar, apunta que la aplicación de estimulación temprana es sumamente efectiva ($p < 0.001$); puesto que ayuda a incrementar las respuestas psicomotoras en los estudiantes, a diferencia del grupo que no recibió estimulación.”

CAPITULO II

HISTORIA DE LA EDUCACION FISICA.

La presente información teórica, aborda aspectos relacionados a la lateralidad la Educación Inicial de los niños y niñas, así como los elementos básicos que facilitan la lectoescritura en esta etapa y las subsiguientes, por tanto, se presentan definiciones, características, tipos, etapas, ejercicios propios del tema abordado en la presente investigación.

2.1. Breve aproximación a un concepto comprensivo de educación física

Tovar (2015) señala que “La educación física, desde una perspectiva conceptual, puede definirse como el conjunto de procedimientos, métodos y técnicas que intervienen en el campo de la motricidad, el movimiento y la actividad física humana con el fin de contribuir a la formación armónica e integral de las personas.”

Tomaico, (2015), señala “Desde una perspectiva pedagógica, a los primeros los denominaremos procesos didácticos o instructivos y a los segundos, para diferenciarlos de los anteriores, procesos socializadores, que engloban, a su vez, procesos cósmicos vitales y naturales, consecuencia de la relación humana con la biosfera y la noosfera. La educación física, desde una perspectiva lingüística, hace referencia a una expresión polisémica de contenido semántico variable y poco definido”.

Simri (1978), señala que “en un estudio que realizó en los años sesenta, recopiló alrededor de sesenta términos distintos del concepto de educación física, poniendo de manifiesto esto el alto grado de indefinición y de confusión existente”.

En esta misma línea, Cagigal (1968) “destaca que este babel terminológico responde a la indefinición manifiesta de su contenido. La expresión educación física remite a un concepto construido sobre un sustantivo, educación, y un calificativo cativo, física, que establece cómo es dicha educación, determinando y definiendo el carácter de la misma”.

“...La Educación física escolar, por ser intervención formativa sobre la motricidad y el movimiento humano, no puede concebirse sólo como conocimiento puro, sino como un complejo entramado de conocimientos aplicables a la educación y a la formación del hombre por medio de la propia

actividad motriz; por tanto, es una tecnología educativa que se concreta y manifiesta en los procesos instructivos y didácticos...” (Simri, 1978),

- “El profesorado de Educación física, para realizar eficazmente su acción instructiva, debe poseer un doble abanico de conocimientos: Uno relativo a las técnicas y métodos didácticos de las actividades físicas educativas.” (Cagigal, 1968)
- “Otro, articulador del anterior, de tipo pedagógico, psicológico, sociológico, filosófico, antropológico y axiológico.” (Cagigal, 1968)

2.2.- Función y sentido de la actividad física: revisión histórica hasta el siglo XIX

A continuación, se destalla la función y el sentido de la actividad física para los pueblos primitivos, en la antigüedad clásica, la época medieval, el Renacimiento y en el siglo XIX.

Las actividades físicas de los pueblos primitivos

La actividad física ha formado y forma parte de la vida de todos los pueblos y culturas primitivas. Antropólogos como Ardrey (2007) “defienden que la supervivencia biológica de la especie Homo fue consecuencia directa de un gran dominio de la condición motriz³ y de una excelente condición física que le permitieron adaptarse y dominar un entorno imprevisible, adverso y hostil”.

“...La irrupción del Homo sapiens y sus múltiples variantes acarrearán la capacidad de crear valores y normas, de concebir técnicas, de fabricar artefactos, de organizar la vida social, de dominar la agricultura y el pastoreo, de inventar el lenguaje, etc.; en definitiva, de crear cultura manifestada también en forma de ejercicios corporales, técnicas de caza, danzas rituales, juegos lúdicos y actividades agonísticas. La necesidad de cada horda, tribu o clan de transmitir este acervo cultural a los miembros de su comunidad puede considerarse el primer indicio de la educación informal...”

2.3.- Las actividades físicas educativas en la antigüedad clásica.

En la antigüedad clásica (siglos VIII a. de C. a V d. de C.), los griegos alcanzaron el cenit de la civilización en aspectos como la política, la arquitectura, la literatura, la filosofía y también en la cultura física.

Homero, en una de sus obras emblemáticas, La Ilíada, narra de forma detallada las ocho competiciones deportivas, de carácter funerario, que Aquiles estableció en honor a su amigo Patroclo, muerto en combate durante la guerra de Troya.

“Esparta, ciudad estado totalitaria, formaba a los ciudadanos para la defensa militar, lo que exigía exaltación de la fuerza y de la robustez corporal; en cambio, Atenas se preocupó más de formar hombres libres, fuertes, buenos y bellos. La educación integral conformaba el modelo educativo ateniense: la paideia” (Jager, 1957).

Destaca que es en Grecia donde Hipócrates, padre de la medicina, crea la ejercitatoria o gimnasia higiénica como parte de la medicina. La gimnasia es el arte de los ejercicios físicos racionalmente contruidos, con el propósito de mantener y recuperar la salud. Durante el período clásico griego apareció el concepto de gimnasia viciosa o mala gimnasia para referirse a los ejercicios físicos y corporales de aplicación al entrenamiento agonístico y que, para algunos filósofos, como manifestó Platón en La República, desvirtuaban el fin original de la misma.

2.4. La calidad de la Educación física escolar como reto de futuro.

Rojas (2007), “Las respuestas adecuadas para cambiar y mejorar el futuro de la Educación física competen a los académicos y a los profesionales, los cuales han de determinar los indicadores clave para que el poder político facilite los cambios estructurales necesarios.” Para ello, toda indagación debe seguir, para ser aceptable, estos cuatro procederes: El análisis de la educación física escolar empleando el método histórico dialéctico. Para obtener información sobre el pasado de la educación física, que nos permita entender el presente y caminar con paso seguro hacia el futuro, es ineludible recurrir a las técnicas apropiadas. Según Aguirre Rojas (2007), “el método más idóneo es el histórico dialéctico, el cual, en contraposición a enfoques meramente positivistas, reivindica el trabajo de la interpretación, de la explicación y de la inferencia”.

Tomaico (2015), señala que “El conocimiento de la estructura de la Educación física en otros sistemas educativos, utilizando los métodos de educación comparada y las bases de datos oficiales. El conocimiento e información de los sistemas educativos e instructivos de otros países puede obtenerse de los organismos internacionales responsables en educación, que disponen de los datos más actualizados.”

Para datos puntuales y concretos, Vexliard y Ucha de Davie (1970) “sugieren el método del análisis contextual y el uso de tablas analíticas, y sostienen que los estudios de pedagogía comparada, hoy en día, sólo tienen sentido y aplicabilidad si se realizan con un sentido prospectivo.”

“...El análisis histórico de nuestro pasado y el conocimiento comparado de otros sistemas pedagógicos y educativos serán los cimientos para dar entrada a los métodos sistémicos, que facilitarán el análisis de la estructura de nuestros sistemas educativos vigentes...”.

La elaboración de un modelo estructural de nuestro sistema instructivo/didáctico.

Según Voltes (1978), “los métodos sistémicos desarrollan herramientas conceptuales y teóricas para abordar el estudio de estructuras, entendidas como entidades complejas, formadas por elementos, o partes, en constante interacción y que persiguen todas y cada una de ellas la misma finalidad. En todo análisis sistémico no sólo es necesario el conocimiento de los elementos que lo componen, sino que también es imprescindible conocer sus relaciones con el entorno contextual al que el sistema está directamente vinculado.”

La confección de escenarios futurables viables mediante técnicas prospectivas. Landeta (1999) “expone que el método Delphi19 es la técnica ideal para efectuar estudios prospectivos en cualquiera de los ámbitos sociales.”

“... El método, una vez establecida la hipótesis de trabajo, parte de la selección de un grupo de expertos, que en caso de la Educación física formal deberían ser no sólo académicos y profesores, sino que se debería abrir el abanico a otros sectores del ámbito no formal de la cultura física. Las valoraciones y estimaciones de los expertos se realizan en sucesivas rondas anónimas, respetando la autonomía y la libertad de las aportaciones realizadas por parte de los participantes, con el propósito de conseguir el máximo consenso...”

2.5.- Educación Inicial

El Ministerio de Educación nicaragüense (MINED), en el módulo seis, el juego como estrategia pedagógica (2012: 77); define como Educación Inicial.

“A los procesos de aprendizajes asociados con atención a salud, nutrición e higiene de niños y niñas. También está relacionado a servicios sociales institucionalizados para niños y niñas en situación de pobreza”.

“Según este concepto Educación Inicial, es la etapa que se comprende de los tres a los cinco años de edad y es la primera por la que deben pasar los niños y niñas, para desarrollar habilidades y destrezas en cada uno de ellos, de acuerdo a esta definición el Ministerio de Educación, además de preocuparse porque los niños desarrollen sus habilidades también brinda servicios de salud, merienda escolar y paquetes solidarios para los pequeños”.

Así mismo MINED, (2012:77) determina que la “Educación Inicial es un proceso a través del cual el niño y la niña aprende de su entorno y de su persona, desarrollando su identidad, su participación, autonomía, capacidad afectiva, autoestima, a través de condiciones que le permiten enfrentar constructivamente situaciones que amenazan su desarrollo”. En otras palabras, Educación Inicial es la etapa donde se sientan las bases de la educación.

2.6.- Antecedente y evolución de la educación física

Wikipedia (2018). Refiere que “La educación física siempre se ha practicado desde tiempos inmemoriales; en la prehistoria, el ser humano practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad y sobrevivir, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía.”

“En la Grecia antigua, el fin de la educación física era formar hombres de acción; así como en Esparta, se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestra.” (Wikipedia, 2018).

“En cuanto a Roma, la educación física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista. Galeno fue la primera persona en proponer ejercicios específicos para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico y durante la época visigoda, ya se practicaban deportes tales como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina y esgrima”. (Wikipedia, 2018).

“...La educación física moderna nació a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania con deportes como: saltos, carreras y luchas al

aire libre, natación, equilibrio, danza, esgrima, escalamiento, equitación y running. En Inglaterra nacieron el fútbol, el rugby, el cricket y los deportes hípicos y a fines del siglo XIX nacen los deportes de velocidad, tales como el ciclismo y el automovilismo, los cuales combinan la habilidad física con la eficiencia mecánica...” (Wikipedia, 2018).

2.7.- Función y sentido de la actividad física: revisión histórica hasta el siglo XIX

A continuación, se destalla la función y el sentido de la actividad física para los pueblos primitivos, en la antigüedad clásica, la época medieval, el Renacimiento y en el siglo XIX.

2.7.1.- Las actividades físicas de los pueblos primitivos

La actividad física ha formado y forma parte de la vida de todos los pueblos y culturas primitivas. Antropólogos como Ardrey (2007) “difienden que la supervivencia biológica de las actividades físicas educativas en la antigüedad clásica En la antigüedad clásica (siglos VIII a. de C. a V d. de C.), los griegos alcanzaron el cenit de la civilización en aspectos como la política, la arquitectura, la literatura, la filosofía y también en la cultura física”.

Homero, en una de sus obras emblemáticas, La Ilíada, “narra de forma detallada las ocho competiciones deportivas, de carácter funerario, que Aquiles estableció en honor a su amigo Patroclo, muerto en combate durante la guerra de Troya”.

“Esparta, ciudad estado totalitaria, formaba a los ciudadanos para la defensa militar, lo que exigía exaltación de la fuerza y de la robustez corporal; en cambio, Atenas se preocupó más de formar hombres libres, fuertes, buenos y bellos. La educación integral conformaba el modelo educativo ateniense: la paideia”.(Jager, 1957)

Las actividades físicas griegas, según el humanista Mercurial (1973), se estructuraban en dos grupos:

- “La paléstrica, aristocrática, estaba compuesta por los agons atléticos, los agons luctatorios, los agons hípicos, la hoplística⁵ y el pentatlón”.
- “La orquestica, que comprendía tres tipos de actividades físicas: la saltatoria, la esferística y cubística, propia de mercaderes, extranjeros y esclavos”.

2.8.- Conceptos de educación física

Paredes, (2015) señala que “La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc”.

“...Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva...”.
(Paredes, 2015)

Wikipedia (208) “La educación física es aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano. En su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad”.

“...De esta forma, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, la expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos, el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas...”

Castañeda (2015) “La educación física es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los diferentes ámbitos de

la vida, como son el familiar, el social y el productivo. Actualmente pues, la educación física es una necesidad individual pero también social”.

Dentro de dicha definición pueden ampliarse los siguientes conceptos:

Disciplina: “aun cuando existen debates acerca del tema, no puede considerársele una ciencia, ya que no se ocupa del estudio específico de un objeto. Por el contrario, toma conceptos de distintas ciencias para elaborar su marco de aplicación. De esta manera es más acertado considerar a la educación física una disciplina o práctica, al igual que la medicina, y no una ciencia, como la biología”. (Castañeda, 2015)

Pedagógica: “puesto que en su aspecto educativo forma parte del conjunto de disciplinas o materias que integran los planes de estudios o currículos educativos”. (Castañeda, 2015).

Motricidad (movimiento): “como lo señala su denominación (física), su campo de acción es la motricidad, entendiendo ésta como las prácticas corporales y motrices del ser humano”. (Castañeda, 2015)

2.9. Los inicios.

“Desde que somos pequeños, empezamos a realizar actividades físicas. A medida que el cuerpo se va desarrollando, va incrementando la capacidad de realizar ciertas actividades. Prácticamente desde el niño más pequeño hasta el más adulto pueden realizar actividades físicas, tomando en cuenta que a medida que crecemos y nos desarrollamos nuestro organismo cambia y por ende nuestra capacidad también. Podemos para los niños relacionar la actividad física con el juego”. (Bivirecursos, 2013)

“...Los juegos infantiles de educación física, en su diferente intensidad y características especiales, constituyen eslabones que conducen al muchacho, en el camino de su formación general, hacia la práctica de los deportes (por eso se les llama pre deportivos). Esta tarea ha de lograrse en progresión pura hasta el deporte. Han de conducir a la juventud por su camino, si se aplica con éxito, en condiciones de servir a la Sociedad...” (Bivirecursos, 2013)

“Los juegos son uno de los medios empleados por la educación física que resulta imprescindible en edades hasta de catorce años y siempre buen complemento para las

demás edades, incluso para los adultos, por colaborar, y hasta la edad de siete años casi suplir, a la obra de gimnasia educativa. Desenvuelven facultades y recrean el espíritu, al tiempo que proporcionan las ventajas del ejercicio físico sin el importante gasto de energías que la práctica de los deportes supone, y sin exigir tampoco la formación psicofísica obligada para aquellos”. (Bivirecursos, 2013)

2.10.- Importancia de la actividad física.

Carbajal (sf) indica que “Cuando realizamos ejercicio físico no sólo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que eso repercute, en el conjunto de nuestro ser, ya sea, a nivel químico, energético, emocional, intelectual, etc. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva”.

Gutiérrez, (1986) señal que “Que el ejercicio físico es, no ya importante, sino vital para nuestra supervivencia es evidente. Cuando una persona por algún motivo queda postrada en cama, cada vez va perdiendo más energías, entumeciéndose cada vez más, al igual que cuando pasamos mucho tiempo en la misma postura, sentados, de pie o tumbados. Incluso cuando dormimos, nuestro inconsciente nos hace cambiar de postura varias veces a lo largo de la noche. No olvidemos que estamos compuestos fundamentalmente por líquido. Al igual que si el agua de un río se para y se estanca acaba por pudrirse, los fluidos que nos componen también”.

“Además del ejercicio físico como tal, tenemos una gran variedad de terapias y actividades complementarias que podemos realizar sobre el cuerpo para beneficio de nuestro bienestar. La sauna, o una simple ducha nos depuran y relajan enormemente”. (Carbajal, sf)

“Por otro lado, con ayuda de un profesional, disciplinas como la osteopatía, digito puntura, reflexoterapia y todo tipo de masajes nos pueden ayudar en casos en los que nuestra salud esté desequilibrada, de una manera más saludable que ingiriendo fármacos o pasando por el quirófano, muchas veces innecesariamente”. (Gutiérrez, 1986)

2.11.- Estudios de la educación física

Entender el presente y caminar con paso seguro hacia el futuro, es ineludible recurrir a las técnicas apropiadas. Según Aguirre Rojas (2007), “el método más idóneo es el histórico dialéctico, el cual, en contraposición a enfoques meramente positivistas,

reivindica el trabajo de la interpretación, de la explicación y de la inferencia. En cualquiera de los estudios históricos sobre la educación física y el deporte la prudencia intelectual, en relación con la credibilidad de algunas fuentes, hará posible detectar y desterrar intereses ocultos a favor o en contra de las personas o instituciones que ostentaban el poder político, económico y cultural del momento”.

- “El conocimiento de la estructura de la Educación física en otros sistemas educativos, utilizando los métodos de educación comparada y las bases de datos oficiales. El conocimiento e información de los sistemas educativos e instructivos de otros países puede obtenerse de los organismos internacionales responsables en educación, que disponen de los datos más actualizados”.
- Para datos puntuales y concretos, Vexliard y Ucha de Davie (1970) “sugieren el método del análisis contextual y el uso de tablas analíticas, y sostienen que los estudios de pedagogía comparada, hoy en día, sólo tienen sentido y aplicabilidad si se realizan con un sentido prospectivo. El análisis histórico de nuestro pasado y el conocimiento comparado de otros sistemas pedagógicos y educativos serán los cimientos para dar entrada a los métodos sistémicos, que facilitarán el análisis de la estructura de nuestros sistemas educativos vigentes”.
- La elaboración de un modelo estructural de nuestro sistema instructivo/didáctico. Según Voltes (1978), “los métodos sistémicos desarrollan herramientas conceptuales y teóricas para abordar el estudio de estructuras, entendidas como entidades complejas, formadas por elementos, o partes, en constante interacción y que persiguen todas y cada una de ellas la misma finalidad. En todo análisis sistémico no sólo es necesario el conocimiento de los elementos que lo componen, sino que también es imprescindible conocer sus relaciones con el entorno contextual al que el sistema está directamente vinculado”.
- La confección de escenarios futurables viables mediante técnicas prospectivas. Landeta (1999) “expone que el método Delphi¹⁹ es la técnica ideal para efectuar estudios prospectivos en cualquiera de los ámbitos sociales. El método, una vez establecida la hipótesis de trabajo, parte de la selección de un grupo de expertos, que en caso de la Educación física formal deberían ser no sólo académicos y profesores, sino que se debería abrir el abanico a otros sectores del ámbito no formal de la cultura física. Las valoraciones y estimaciones de los expertos se realizan en sucesivas

rondas anónimas, respetando la autonomía y la libertad de las aportaciones realizadas por parte de los participantes, con el propósito de conseguir el máximo consenso.”

2.12.- El hombre en movimiento

Cagigal (1980) “realizó dos publicaciones en las que abordaba el objeto de estudio de lo que hoy llamamos ciencias de la actividad física y del deporte, en concreto se trata de La educación física ¿ciencia? y El deporte ante las ciencias del hombre publicado a título póstumo.”

El planteamiento inicial de Cagigal es que “la Educación Física (término que él solía utilizar y que comúnmente se empleó en España hasta bien entrada la década de 1980) se ocupa de educar a partir del cuerpo, pero no es una educación del cuerpo” (Rodríguez, 1995). Por tanto, ya podemos observar una de las características esenciales de su propuesta, el protagonismo del ámbito educativo.

A partir de este punto de partida, y en consonancia con las teorías de Diem (citado por Rodríguez, 1995), “que defendía una ciencia del hombre en movimiento”, Cagigal (1968) afirma: “podríamos definir el objeto de estudio de nuestra ciencia como el hombre en movimiento, y las relaciones sociales creadas a partir de esta aptitud o actitud. Así, el mundo del deporte, hasta sus más empinadas manifestaciones, son objeto de estudio de esta ciencia” (p. 21).

Cagigal: El objeto de estudio de nuestra ciencia es el hombre en movimiento.

Según este autor, en este objeto tendrían cabida desde las prácticas físicas espontáneas o las competiciones, hasta el examen de la fibra muscular en movimiento o las relaciones sociales que se producen en el campo de las prácticas físicas.

Sin embargo, Cagigal “aclarar que este objeto de estudio no lo tiene en exclusividad la ciencia del hombre en movimiento, pues lo comparte con otras ciencias como la anatomía funcional, la biomecánica, la fisiología, la psicología, etc.” (Rodríguez, 1995). “En principio, plantea que la diferencia entre unas y otras estriba en los niveles de alcance del objeto y, por tanto, en los diferentes objetivos que se marcan. Pero, finalmente y ante la problemática epistemológica que le supuso la búsqueda de una definición precisa y diferenciada del objeto de estudio que él defendía, acaba afirmando que la fijación estricta de fronteras es tarea que ha servido a muchas divagaciones y seguirá sirviendo, sin que se llegue nunca a resultados definitivos” (Cagigal, 1968, p. 24). Por tanto, como

expone Rodríguez (1995) “renuncia, de momento, a una identificación plena del objeto de estudio” (p. 237).

“...No obstante, a pesar de esta renuncia, si continúa matizando ciertos aspectos de esta ciencia que estudia al hombre en movimiento y que delimitan en cierta forma su identidad científica. En concreto, defiende que esta ciencia va configurándose cada vez más en el campo de las ciencias humanísticas (aquellas que se ocupan del hombre). De hecho, Cagigal afirma que las ciencias madres de las que surge la ciencia del hombre en movimiento son la anatomía, la fisiología y la pedagogía, pero, mientras que las dos primeras han sido simples ayudas históricas, la última es la que va a identificar realmente a esta nueva ciencia...” (Rodríguez, 1995).

Finalmente, una vez expuesta su teoría, es importante resaltar que Cagigal (1983) “entendía que la relación de la ciencia del hombre en movimiento con sus ciencias madres, en especial con la pedagogía, no debía negarse, pues la búsqueda de una ciencia autóctona específica e independiente abocaría a un suicidio no sólo científico sino también cultural”.

2.13.- El pulso

Es la onda pulsátil que se produce con el choque de la sangre con el Cayado de la Aorta y que se propaga a través de las arterias.

“El pulso es el elemento básico para conocer el grado de intensidad con que esta se está realizando con un esfuerzo físico. Debemos recordar que ello tiene un gran valor, tanto para controlar el grado de exigencia de los ejercicios y establecer la recuperación, como para regular la intensidad con la que deseamos ejercitarnos. Se debe tomar, antes y después de un programa de entrenamiento”. (Rocha, sf)

Aprender a controlar nuestras pulsaciones. Los sitios donde se puede tomar el pulso son:

- En la sien (temporal).
- En el cuello (carotideo).
- Parte interna del brazo (humeral).
- En la muñeca (radial).

- Parte interna del pliegue del codo (cubital).
- En la ingle (femoral).
- En el dorso del pie (pedio).
- En la tetilla izquierda (apical).

“Es de suma importancia controlar con cuantas pulsaciones inicia la actividad y con cuantas termina repitiendo el procedimiento luego al minuto nuevamente, llevando debida nota de esos datos. Dado que a mediano y largo plazo nos van a indicar los progresos obtenidos puestos que con un correcto, adecuado y periódico entrenamiento tendremos una recuperación en menor tiempo y por ende los beneficios fisiológicos correspondientes”. (Rocha, sf)

“Una vez que logramos alcanzar un ritmo de trote sostenido de 10 a 12 minutos semana tras semana trataremos de incrementarlo de manera de poder alcanzar en 2 meses un tiempo de carrera continua de 15 a 20 min. y así sucesivamente hasta llegar a los 30 min”. (Rocha, sf)

En medicina, el pulso de una persona es la pulsación provocada por la expansión de sus arterias como consecuencia de la circulación de sangre bombeada por el corazón. Se obtiene por lo general en partes del cuerpo donde las arterias se encuentran más próximas a la piel, como en las muñecas o el cuello e incluso en la sien.

Cabimas (2011), “El pulso se mide manualmente con los dedos índice y medio. Cuando se palpa la arteria carótida, la femoral o la braquial se tiene que ser muy cuidadoso, ya que no hay una superficie sólida como tal para poder detectarlo. La técnica consiste en situar los dedos cerca de una arteria y presionar suavemente contra una estructura interna firme, normalmente un hueso, para poder sentir el pulso. Se deben usar los 3 dedos, el índice para ocluir el pasaje de la sangre desde proximal, el anular para ocluirlo del lado distal poniendo en evidencia con el medio que no haya una conexión anómala cubito-radial”.

2.14.-Frecuencia cardíaca

“Podemos decir que el pulso se define como la onda de sangre creada por la contracción del ventrículo izquierdo del corazón y es útil para estimar la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca normal es (Cabimas, 2011) :”

Recién nacido: Frecuencia cardíaca media 130 con un rango o intervalo de 80-180 x'.

- 1 año: “Frecuencia cardíaca media: 120 con un rango o intervalo de 80-140x”
- 10 años: “Frecuencia cardíaca media: 70 con un rango o intervalo de 50-90x”
- Adolescentes: “Frecuencia cardíaca media: 75 con un rango o intervalo de 50-90x”
- Adultos: “Frecuencia cardíaca media: 80 con un rango o intervalo de 60-100x”
- Ancianos: Frecuencia cardíaca media: 70 con un rango o intervalo de 60-100x’

Cuando la frecuencia cardíaca se encuentra fuera de los rangos normales tenemos:

- Taquicardia: “para cantidad de pulsaciones mayores a los límites superiores (para cada caso) de los intervalos normales antes detallados”.
- Bradicardia: “para cantidad de pulsaciones menores a los límites inferiores (para cada caso) de los intervalos normales antes detallados”.

2.14.1.- Actividad física y el pulso

Rocha, (sf) “En un individuo el pulso puede variar durante el día, según las actividades que se encuentre realizando. Las pulsaciones aumentan cuando se produce una actividad física extenuante, esto es porque el cuerpo demanda un mayor consumo de energía, y la energía se produce sobre la base de los alimentos y el oxígeno, el corazón es el que transporta esto a través de las pulsaciones, y para transportarse a cada célula del cuerpo por la sangre, es necesario incrementar las pulsaciones; por el contrario, cuando la persona se encuentra en estado de reposo (durmiendo), la frecuencia puede disminuir considerablemente por debajo de los límites normales.”

2.14.2.- La preparación física general

Tellez (2012) “Sirve de base para la preparación especial, la cual, a su vez, permite solucionar debidamente las tareas de la preparación técnica. Las diferencia entre las dos están en los objetivos y en el carácter de los medios que se aplican para lograrla.”

“La preparación física general, tiene como meta el desarrollo general de las cualidades físicas y funcionales de las gimnastas. Sus medios están destinados a desarrollar la fuerza, la elasticidad, la resistencia, la rapidez y la agilidad,

independientemente de la técnica de los ejercicios. Esta preparación es típica en las gimnastas principiantes cuya meta inicial es desarrollo general, sin embargo, todas las gimnastas deben de trabajarla”. (Tellez, 2012)

2.15.- El Entrenamiento físico

Hace algunos años, la preparación física en los gimnastas, especialmente en la gimnasia femenina, no era tan importante; sin embargo, después de muchos estudios y experiencias de países potencias en el deporte, ahora es una parte muy importante.

Rozengardt (1998). “La preparación física es la forma básica, gracias a la cual se desarrollan las capacidades físicas y funcionales de las gimnastas. La aplicación de la técnica de los ejercicios difíciles es imposible si no tenemos gimnastas físicamente bien desarrolladas y sanas”.

“...Para la formación de los hábitos de movimiento, los gimnastas necesitan desarrollar las diferentes posibilidades funcionales del organismo: aumentar la fuerza de los grupos musculares correspondientes, su elasticidad, desarrollar las propiedades de coordinación, aumentar la resistencia frente a los esfuerzos dinámicos o estáticos, incrementar la capacidad de trabajo del sistema cardiovascular, del sistema de movimiento y de otros sistemas...” (Rozengardt, 1998).

2.16.- Entrenamiento técnico - táctico.

Rozengardt, (1998). “En la ejecución de cada ejercicio existe una tarea motriz y la forma correspondiente de su realización. En la práctica, una misma tarea motriz se puede resolver de diferentes maneras; la manera por la cual el ejercicio se ejecuta en forma más efectiva representa la técnica de este ejercicio. La técnica se debe de basar en las leyes mecánicas y físicas”.

“...En muchos deportes, las tareas técnicas están limitadas hacia el aprendizaje de una pequeña cantidad de ejercicios que alternativamente se repiten (atletismo y la natación). En la gimnasia artística es muy diferente, existe una gran variedad de ejercicios (400-500), los cuales tienen su propia característica y estructura técnica...” (Rozengardt, 1998).

“Es claro, la preparación técnica en la gimnasia artística es muy importante y debe ocupar la mayor parte del tiempo dedicado para la preparación de la gimnasta. Uno de los rasgos más importantes del proceso del entrenamiento de las gimnastas es el importante trabajo sistemático orientado hacia el perfeccionamiento de la preparación técnica. Cada uno de las tareas de la preparación técnica está relacionada con la formación de los hábitos concretos de movimientos, con el aprendizaje de las acciones concretas de movimiento”. (Rozengardt, 1998).

2.17.- Entrenamiento psicológico.

Rozengardt, (1998). “La preparación psicológica es un proceso pedagógico, cuya meta es preparar a la gimnasta en condiciones que le permitan demostrar su mejor actuación en el momento de la competencia. Esta preparación se realiza junto con la preparación física y técnica, desde el principio de la formación de la gimnasta”.

“La psicología deportiva, como área aplicada, trabaja de manera científica y concreta, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico”.

“El conocimiento especializado del comportamiento humano que la Psicología aporta, y la metodología específica de esta ciencia para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo, pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición, como señalan, habitualmente, numerosos entrenadores y deportistas. No en vano, el funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir, positiva o negativamente, en su funcionamiento físico, técnico y táctico / estratégico y, por tanto, en su rendimiento deportivo. Así, la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas física, técnica y táctico estratégica”. (Rozengardt, 1998).

“Los entrenadores con gran experiencia siempre han expresado la gran dificultad que han tenido en su trabajo para formar una gimnasta que sea buena competidora; en esto, hay mucha razón, porque muchas gimnastas bien preparadas técnicamente fracasan en las competencias por falta de suficiente nivel psicológico”.

2.18.- Entrenamiento teórico.

Rozengardt, (1998). “La preparación teórica tiene como objetivo dar a conocer a los atletas los problemas que existen en los diferentes aspectos en la gimnasia, como la técnica, el reglamento, la medicina del deporte, las cargas de entrenamiento, etc. Esta preparación debe superar el nivel cultural de los atletas para que actúen en forma más activa y provechosamente en la práctica, así como en la competencia”.

2.19.- Resistencia.

Kirk, (1990). “Es un componente básico para la práctica deportiva y se considera por regla general, el factor más importante en la preparación fisiológica e indispensable en cualquier deporte. Cuando la resistencia falla como resultado de un esfuerzo muscular fuerte y sostenido, disminuye las otras cualidades que hacen posible los mejores rendimientos deportivos: fuerza, velocidad o tiempo de reacción coordinación, etc”.

“Resistencia aeróbica es la capacidad de sostener un esfuerzo cíclico, rítmico y relativamente fuerte más allá de seis minutos aproximadamente. Esta resistencia se la conoce vulgarmente con el nombre de resistencia cardiovascular, cardiorrespiratoria, orgánica o general”. (Kirk, 1990).

Resistencia anaeróbica es la capacidad de sostener un esfuerzo muy fuerte durante el mayor tiempo posible en presencia de una deuda de oxígeno producida por el fuerte esfuerzo y que será pagada una vez que finalice o aminore suficientemente. Se la conoce también con el nombre de muscular, local o específica.

2.20.- Fuerza muscular

Manzano (1993). “La fuerza muscular es necesaria para realizar actividades de la vida diaria con las menores molestias y riesgo de lesiones. La edad, sobre todo a partir de la 2ª mitad de nuestra vida, y la falta de ejercicio físico también actúan de forma conjunta para reducir la fuerza y masa muscular. Incluso aquellos individuos más fuertes, de forma lenta e imperceptible pueden llegar a encontrarse demasiado débiles para realizar las tareas más rutinarias en las últimas décadas de su vida. El esfuerzo por desarrollar y mantener la fuerza muscular en el presente, se verá recompensado al asegurar la posibilidad de vivir de forma independiente y normal en el futuro”.

CAPITULO III

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CURRÍCULO ESCOLAR

3.1.-Currículo escolar

Barrera, (2010). “Las finalidades de la educación y la educación física son similares, entre ellas se encuentran el desarrollo del individuo y la preparación para una vida con responsabilidades de acuerdo a las costumbres y pensamientos de cada institución”.

“...La formación de hábitos en la actividad física será de gran ayuda para el estudiante pues algunas investigaciones han demostrado que algunas enfermedades cardíacas aparecen durante los dos primeros años de edad y puede extenderse hasta los 19 años, la gravedad del asunto es que si los niños y jóvenes no mejoran sus hábitos podrían sufrir seguramente de presión alta u obesidad en la edad adulta...” (Barrera, 2010).

“La educación además de favorecer el conocimiento y la teoría también debe favorecer el crecimiento integro de los educandos, para ello debe brindar mayor importancia a la educación en valores que dignifique a los estudiantes como personas”. (Barrera, 2010).

3.2.- La importancia de fortalecer la educación física dentro del currículo escolar

Barrera, (2010). “La educación física tiene como característica principal comprender al educando y ayudarle a entender sus necesidades e intereses, pues son consideradas fundamentales a la naturaleza psico-biológica del niño y el adolescente ya que los contenidos proceden de la propia naturaleza humana y como propio de esta la actividad física y el movimiento. Esta investigación tiene como fin dar a conocer el impacto que tiene la actividad física sobre los jóvenes, pues hay una gran preocupación sobre las enfermedades que se han venido presentando en los niños y jóvenes por la falta de actividad física.”

Se hace necesario que los jóvenes desarrollen habilidades donde se mantengan activos durante toda su vida, con ello se haría el fortalecimiento de la educación física en

el ámbito escolar. Según la universidad de León España (2002) “tanto los estudiantes de preescolar como de básica primaria y secundaria deben formar hábitos saludables y formar valores para mantener un buen estilo de vida pues la actividad física y la educación física mantienen gran relación entre ellas brindando oportunidades para que los niños y jóvenes mantengan una vida sana. La educación física debería ser una asignatura de interés nacional teniendo en cuenta que en el ámbito escolar no se está tomando el tiempo necesario para la realización de actividad física para los jóvenes”.

3.3.- La importancia de fortalecer la educación física

Durante los últimos años se ha incrementado el interés por el aumento de la condición física derivados de un estilo de vida activo mediante clubes de salud, libros y revistas relacionados a ejercicios y acondicionamiento, clara muestra de un alto interés por el ejercicio. Por desdicha el mayor interés de un cambio de estilo de vida es en gran parte por adultos de clase media y clase alta únicamente. La práctica de actividad física es moderada, esta debería ser orientada por programas sociales nacionales para el mejoramiento de la salud desde edades escolares. Los juegos y el movimiento promueven un crecimiento sano, aumento de la autoestima y la confianza en los niños y jóvenes.

La actividad física genera muchos beneficios para mantener una vida saludable como lo es la regulación de peso corporal evitando la obesidad, previene enfermedades degenerativas y cardiovasculares. La educación aporta grandes potenciales para que la población escolar cambie malos hábitos por hábitos saludables fortaleciendo también los valores sobre la salud, los derechos y obligaciones.

Si los jóvenes adoptan hábitos de vida saludables traerá beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, también para las relaciones personales y con los demás obteniendo bienestar físico y psicológico.

A medida que los entes educativos fortalecen programas de Educación física, están fortaleciendo también valores que contribuyen al desarrollo integral de cada persona, de esta forma la actividad física tomaría un lugar de gran importancia dentro del campo escolar.

A medida que los entes educativos fortalecen programas de Educación física, están fortaleciendo también valores que contribuyen al desarrollo integral de cada persona, de

esta forma la actividad física tomaría un lugar de gran importancia dentro del campo escolar.

3.4.-Medios educativos

La educación física alcanza sus metas formativas valiéndose de medios o formas de trabajo determinadas. Algunas de ellas son el deporte educativo, el juego motor, la iniciación deportiva, etc.

Juego motor.

Arnold, (1990). “Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente”. (Arnold, 1990).

“...En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín ludus, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz. De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc. Cabe destacar que el juego contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física...”.(Arnold, 1990).

3.5.- Iniciación deportiva.

Arnold, (1990). “Es un proceso de aprendizaje de un deporte teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para después pasar a la técnica. En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un deporte. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se puede abonar, por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporeidad”.

3.6.- Deporte educativo

Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, contribuye al logro de los propósitos educativos.

3.7.- Implementación de las Unidades Didácticas

Bores, Castillo, Díaz, Y Martínez, (1994). “Nuestra sociedad está cambiando día a día donde las normas y valores se modifican, pues los medios de comunicación tienen gran poder para difundir ciertos cambios. El profesorado ha encontrado que los niños y jóvenes necesitan dar importancia a una educación en valores”.

“El cambio constante de los valores nace de los cambios en la cultura, sociedad y la experiencia de cada persona. Por esto la escuela, la sociedad y los profesores de educación física tienen la responsabilidad para que los jóvenes formen sus propios conceptos, gracias a la interacción y al aprendizaje social los jóvenes van interiorizando y organizando su propia escala de valores”. (Bores, Castillo, Díaz, Y Martínez, 1994).

3.8.- Enseñanza del deporte y educación física

“Cuando nos referíamos a educación física las clases se deben enfocar a tres aspectos lo corporal, deportivo y recreativo estos a su vez pueden tener un enfoque competitivo, profesional o puede de igual manera formar parte de un hobby de la persona”. (Bores, Castillo, Díaz, Y Martínez, 1994).

“En otro aspecto vemos que el deporte ha evolucionado y ha tomado mayor importancia con el paso de los años un buen ejemplo es el fútbol a nivel nacional e internacional, otra son las competiciones donde se ponen a prueba distintos elementos físicos como la resistencia física, la flexibilidad, la fuerza y la velocidad”. (Contreras, 1996).

“En estos casos el entrenamiento físico debe ser moderado ya que como bien sabemos todo en exceso es malo y una persona obsesionada por el triunfo o por mejorar su estado físico en tan poco tiempo puede sobrepasar sus límites físicos y estos a su vez complicaciones médicas, en otros casos a nivel psicológico vemos un sentimiento de soledad y frustración”. (Castañeda, 2015).

3.9.- Escenarios y ambientes de la educación física

Castañeda, (2015). “Incentivar al alumno al movimiento físico por parte de instituciones o más específicamente desde el docente debe ser permanente con diferentes tácticas o estrategias, un ejemplo de ello o una buena estrategia es la variación en el entorno donde se practica con regularidad, el uso de la naturaleza como campo de practica puede causar en el niño o adolescente un gran impacto o motivación para que el por su propio mérito practique fuera de las instalaciones educativas”.

Vemos que los infantes y adolescentes ven la educación física como un requisito o el cumplimiento del plan escolar de la institución, otra forma de incentivar el movimiento físico es en la interdisciplinaridad de las diferentes áreas del conocimiento y que una con la otra fuese interactivo para más motivación.

“...La educación física en las primeras etapas del crecimiento es primordial para el desarrollo integra y motriz del niño o niña donde los escenarios juegan un papel importante para que la experiencia sea productiva y agradable para ellos y este se vuelva constante, cada escenario que usamos nos brinda una técnica y beneficios distintos hacia nuestro cuerpo, en ellos la actividad puede ser espontanea o siguiendo pautas básicas del ejercicio...” (Castañeda, 2015).

CONCLUSIONES

PRIMERO. - El desarrollo corporal es uno de los aspectos más importantes que se deben tener en cuenta en el desarrollo de los niños, los docentes deben brindar atención y promover su práctica activa.

SEGUNDO. Los aportes de investigaciones hechas por diferentes autores, indican que el desarrollo del esquema corporal, permite el incremento de sus aspectos cognitivos y comunicativos en el niño.

TERCERO. La Educación Física permite el desarrollo del esquema corporal en los niños, para ello los docentes deben manejar y aplicar las estrategias adecuadas para que puedan obtenerse los beneficios de la educación.

REFERENCIAS

- Arnold, P.J. (1990). *Educación física, movimiento y curriculum*. M.E.C. y Morata. Madrid.
- Bores, N.; Castillo, J.; Díaz, B. Y Martínez, I. (1994). Análisis de las concepciones de E.F. de los alumnos como instrumento para transformar la práctica docente. En Romero, S. (coord.) *Didáctica de la Educación Física: Diseños Curriculares en Primaria*. Wanceulen. Sevilla.
- Burbano, A. C. y Cajamarca, N. G. (2011). Desarrollo de la expresión corporal en los niños de educación inicial (3-4 años) de Ibarra, sector privado. Guía didáctica (Tesis de licenciatura). Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador
- Cagigal, J.M^a. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. Kapelusz. Buenos Aires.
- Carvajal, Néstor; Rauseo, Régulo; Rico, Henry. “Educación Física” 7mo grado. Editorial Romor C.A. Caracas - [Venezuela](#).
- Contreras, O. (1996). El lugar de la Educación Física en el currículum escolar. En Romero, C.; Linares, D.; De la Torre, E. *Estrategias metodológicas para el aprendizaje de los contenidos de la educación física escolar*. Promeco. Universidad de Granada.
- Castañeda, W, (2015). Educación física. <http://wilson-vinculaciones.blogspot.com/2015/06/educacion-fisica.html>

- Devís Devís, J. (1996). *Educación física, deporte y currículo. Investigación y desarrollo curricular*. Madrid. Visor.
- Díaz, G. (2013). La educación física, una herramienta de intervención en la prevención y solución de conflictos en los estudiantes del colegio nacional Nicolás Esguerra jornada nocturna de los cursos 403 y 506. Universidad Libre. Colombia.
- Gastiaburú, G. (2012). Programa “juego, coopero y aprendo” para el desarrollo psicomotor de niños de 3 años, de una I.E. del Callao. (Tesis de maestría). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima.
- Gastiaburú, G. (2012). Programa “juego, coopero y aprendo” para el desarrollo psicomotor de niños de 3 años, de una I.E. del Callao. (Tesis de maestría). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima.
- Gutiérrez, Douglas y Orlando, Sara. “Educación Física. Nociones Fundamentales”. Editorial Larense. 1.986. Caracas - Venezuela.
- Kirk, D. (1990). *Educación Física y Curriculum*. Servei de Publicaciones. Universitat de Valencia.
- Manzano y otros (1993). *Currículo, Deporte y Actividad Física en el ámbito escolar. La visión del profesorado de EF en Andalucía*. IAD. Málaga.
- Marcos Becerro J.F., Frontera W. Y Santonja R. (1995) *La Salud y la actividad física en las personas mayores*. Tomos I y II. Ed. R. Santonja. Madrid.
- Marcos Becerro J.F. (1990) *Deporte y salud para todos*. Eudema. Madrid.
- Montávez, M. (2012). La expresión corporal en la realidad educativa. Descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en

los centros públicos de educación primaria, de la ciudad de Córdoba (Tesis de doctorado). Universidad de Córdoba, Argentina

Rozengardt. R, (1998). Educación Física. Orko. <https://orkordaz.blogspot.com/>

Suntaxi, M. A. (2010). Metodologías lúdicas en el desarrollo de la expresión corporal de niñas y niños del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta Benjamín Carrión, Amaguaña, Quito, durante el año lectivo 2010-2011 (Tesis de licenciatura). Universidad Central del Ecuador, Quito.

Tomaico. L, (2015). impacto de las nuevas tecnologías informáticas en el desarrollo psicomotor en el área de cultura física en los estudiantes del 8vo. año de educación básica de la escuela manuela Iturralde, en el año lectivo 2015. Universidad Técnica de Cotopaxi. Ecuador.

Tovar. L, (2015). juegos interactivos. Educación Física y Tecnologías Educativas. <http://luisfranciscotovargarcia.blogspot.com/2015/08/>

Turnitin.

La educación física como medio para mejorar el esquema corporal en los niños de 8 años.

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%	16%	0%	8%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	inefi.gob.do Fuente de Internet	4%
2	edufisicadotblog.wordpress.com Fuente de Internet	2%
3	www.researchgate.net Fuente de Internet	2%
4	fisicapedromanuel83.blogspot.com Fuente de Internet	1%
5	es.wikipedia.org Fuente de Internet	1%
6	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	bivirecursos.blogspot.com Fuente de Internet	1%
8	repositorio.utc.edu.ec Fuente de Internet	1%



9	www.lafacu.com Fuente de Internet	1%
10	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
11	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
12	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	1%
13	www.youblisher.com Fuente de Internet	<1%
14	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
15	enciclopediadominicana.org Fuente de Internet	<1%
16	www.ub.edu Fuente de Internet	<1%
17	repository.ub.ac.id Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo