

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



Importancia de la Educación Física en la Educación Primaria.

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor:

Ydelso Vásquez Alvarado

Tumbes - 2020

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



Importancia de la Educación Física en la Educación Primaria.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana Maria Javier Alva (miembro)

Tumbes, 2020

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



Importancia de la Educación Física en la Educación Primaria.

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

Ydelso Vásquez Alvarado (autor)

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

Tumbes, 2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes a diecisiete días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Mayor PNP Roberto Morales Rojas, 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. Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Kid 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: “*Importancia de la Educación Física en la Educación Primaria.*”, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **YDELSON VÁSQUEZ ALVARADO**

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

Por tanto, **YDELSON VÁSQUEZ ALVARADO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación física.

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

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Importancia de la Educación Física en la Educación Primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad de Chiclayo Trabajo del estudiante	7%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



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

INDICE

RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
INTRODUCCION.....	9
CAPITULO I.....	10
1.1. Realidad problemática.....	10
1.2. Planteamiento del problema.....	10
1.2.1. Problema general.....	10
1.2.2. Problemas específicos.....	10
1.3. Objetivos.....	11
1.3.1. Objetivo General.....	11
1.3.2. Objetivos específicos.....	11
1.4. Justificación.....	11
1.5. Métodos y materiales.....	11
CAPITULO II.....	12
Antecedentes nacionales e internacionales.....	12
2.1. Definición.....	13
2.2 Historia de la educación física.....	13
2.3. Educación física y salud.....	14
2.4. Importancia de la educación física.....	14
2.5. Beneficios de la educación física en la etapa escolar.....	14
2.6. Recomendaciones para hacer educación física.....	15
CAPITULO III.....	17
3.1. La educación primaria.....	17
3.2. evolución escolar y las capacidades físicas mas esenciales.....	17
3.3. Punto que respalda la evolución de las diversas competencias que posee la educación física.....	18
3.4. Enseñanza de la educación física.....	18
3.5. La educación física en el nivel primaria.....	19
3.6. Metodología de la educación física.....	19
3.6.1. estrategias de enseñanza.....	19
Conclusiones.....	21
Recomendaciones.....	22
Referencias.....	23

RESUMEN

El propósito de la indagación es saber el valor de la educación física en la educación básica, por ende, promover un cuerpo sano y una mente sana con la implementación de la actividad física en la práctica; juntamente podremos entender y valorar el provecho que contrae la actividad física a los individuos que tienen esta práctica.

Por medio de la indagación se obtendrá información invaluable en el desarrollo de las unidades de estudio de la educación física, la cual será de gran beneficio para los estudiantes.

En conclusión, entender más sobre el valor y los beneficios de la actividad motora, para el profesor de la asignatura esta enseñanza será fundamental el cual se observará en todos los alumnos.

Palabras Claves: Competencia, educación primaria, capacidades básicas, enfoque del área, estrategias.

ABSTRACT

The purpose of the inquiry is to know the value of physical education in basic education, therefore promoting a healthy body and a healthy mind with the implementation of physical activity in practice; Together we will be able to understand and value the benefit that physical activity brings to individuals who have this practice.

Through inquiry, invaluable information will be obtained in the development of physical education study units, which will be of great benefit to students.

In conclusion, to understand more about the value and benefits of motor activity, for the teacher of the subject this teaching will be essential, which will be observed in all students.

Key Words: Competence, primary education, basic skills, area focus, strategies.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día la disciplina de mayor relevancia para el crecimiento de su salud integral del niño y del adolescente es la educación física. En la Currícula Nacional de Educación Básica del país se ha producido el incremento de horas para el docente de educación física esto implica más tiempo académico para el escolar.

En las instituciones educativas y en las familias podemos identificar la falta de cultura alimentaria y hábitos de actividad física, hoy en día este tema de conocimiento es muy importante en las escuelas porque promueve buenas prácticas de salud, en este estudio el primer capítulo revela el fundamento de este estudio, también se encuentra la finalidad principal y sus específicos, para el capítulo segundo se tiene la definición sobre la educación física y su historia, y su relevancia en este contexto global y el sedentarismo de una población que se manifiesta en altos índices, a continuación conoceremos los múltiples provechos del ejercicio físico para disfrutar de una calidad de vida y un cuerpo activo para lograr diversas actividades en la vida diaria, además existen sugerencias sobre la realización de ejercicios físicos en las diferentes edades.

El tercer capítulo presenta la definición de educación primaria, que comprende seis años de escolaridad desde el año 1 al año 6, incluyendo los ciclos III, IV y V según el currículo de educación básica que se incentiva a los niños a nivel de primer grado a la escuela primaria desde los seis años. Durante este lapso de tiempo, la instrucción sobre la educación física es muy importante para consolidar el conocimiento y la práctica de actividades físicas en las que se utilizan las suficiencias físicas primordiales como es: la resistencia, la velocidad, la fuerza, flexibilidad, etc. Asimismo, existe una forma de aprender una determinada materia aplicando diversos planes y metodologías de aprendizajes para formar un cuerpo saludable y activo.

CAPITULO I

1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA

Hoy en día , hablar de educación física es muy importante a la vez fundamental para el desarrollo de cada individuo en evolución, según el ministerio de educación ,da a conocer que la educación primaria ,es uno de los niveles de educación en el cual los menores adquieren conocimientos básicos de las diferentes culturas que se estudian, y así mismo se desarrolla diversas disciplinas deportivas ,las cuales contribuyen a la evolución integral de cada infante , les permite que cada estudiante desarrolle las habilidades motoras que poseen; estas son muy importantes para que aprendan las diferentes capacidades que poseen cada uno como ser humano.

Mediante la educación física los infantes expresan su resistencia y a sí mismo la espontaneidad, ayudan a fomentar la evolución de la creatividad, además aparte de todo ello permite que cada niño se conozca y valoren a ellos mismos.

Hoy en la actualidad, las diversas instituciones educativas no tienen el conocimiento necesario acerca de la importancia de realizar educación física.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.2.1 Problema general

¿De qué manera influye la Educación Física en el desarrollo de los estudiantes del nivel primaria?

1.2.2 Problemas específicos

1. ¿cuál es el principal propósito de la educación física?
2. ¿con que fin se busca que las actividades físicas se vuelvan parte de la vida cotidiana?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

1. Determinar si la práctica de actividades Físicas es saludable en el nivel primaria.

1.3.2. Objetivos específicos

- 1 Identificar las bondades de la educación física para la salud.
- 2 Exponer las recomendaciones en educación física.
- 3 Establecer en la educación física las capacidades físicas básicas.

1.4 . JUSTIFICACIÓN

En los últimos tiempos en el Perú, se manifestó el ministerio de educación y cultura, diciéndonos que la educación física es muy importante y debe ser obligatoria en todas las instituciones educativas, las actividades que ayudan a atenerse en movimiento y dan bienestar físico son esenciales ya que ayudan a que los menores desarrollen las diferentes destrezas, ya sean cognitivas o motoras.

Las lecciones de educación física ayudan a que los alumnos desarrollen su lado más creativo y así mismo evolucionan su curiosidad por descubrir nuevas cosas, las cuales les serán útiles en el desarrollo de su vida.

1.5. MÉTODOS Y MATERIALES

Para la realización del presente trabajo monográfico se utilizó los materiales más esenciales ,los cuales son el internet, páginas web y algunos libros de autores reconocidos, así mismo se utilizó el programa de Word para la redacción, los métodos que predominaron en el trabajo monográfico son la investigación y análisis, los cuales ayudaron a entender el tema y ayudándonos a deducir cada uno de los puntos planteados, ya que gracias a la información obtenida se llega entender la importancia de la educación física en la instituciones primarias.

CAPITULO II

ANTECEDENTES NACIONALES E INTERNACIONALES

2.1. DEFINICIÓN

Numerosas variaciones han soportado las diferentes actividades físicas, con el pasar del tiempo llega a definirse como la educación que ayuda a tener bienestar físico a los seres humanos.

El termino educación física se define como el movimiento del cuerpo humano y este realiza los movimientos durante diferentes actividades cotidianas.

Hoy en día los espacios para diversas actividades físicas contribuyen a la educación integral de los estudiantes y es por eso que es recomendable trabajar desde temprana edad y así aumentar la movilidad, las necesidades cognitivas y emocionales del ser humano.

En las actividades físicas los estudiantes demuestran sus habilidades innatas, trabajo en equipo, creatividad, pensamiento crítico, pensamiento profundo y sobre todo, respeto y aprecio por el esfuerzo de cada individuo. Es fundamental promover actividades recreativas diferentes y no muy diferentes a los deportes que se pueden desarrollar en las escuelas.

Según Nixon & Jewett en el año ,1980. Nos manifiesta que las actividades físicas son consideradas como educación, ya que son un proceso que estará presente toda la vida de los seres humanos, y esto se dará en la escuela o fuera de ella, esto da cambios físicos en las personas, así mismo se desarrollan los estímulos y a la vez respuestas. Los diferentes cambios que se presentan a medida que el individuo va evolucionando son a nivel emocional, mental, moral, entre otros; es por ello que en la vida de cada persona se presentaran cambios constantes y muy significativos, podemos decir entonces que la educación física está presente en toda la vida de una persona, en el sentido de que contribuye a muchos aspectos del cuerpo, como mantener la actividad física para realizar cualquier movimiento del cuerpo y permitir que la mente se despeje.

Según Equihua, A (2017) define al ejercicio físico como, una actividad que se convierte en una disciplina que ayuda al desarrollo integral y personal de cada individuo, esto es posible a través de la motricidad que cada uno posee.

La doctrina pedagógica contribuye a la enseñanza – aprendizaje y a la formación de la pedagogía y a la formación de los estudiantes.

2.2 HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

El ser humano ha practicado la educación física desde la antigüedad, donde se diseñaron grandes competiciones como el maratón griego o la batalla o batalla romana.

Sainz, (1992) alegó que hay vestigios tempranos de actividades que se consideran precedentes de la educación física. En la antigüedad, la gente necesitaba encontrar y proporcionar recursos básicos para sobrevivir. Los pueblos primitivos intentaban cazar y, por tanto, pescar. Por lo tanto, también es necesario reunir fuerzas para embestir o protegerse de todas las situaciones presentes del momento, cada individuo gozaban de una gran fuerza, diestros en saltos, en correr, en escalar y natación; Estos movimientos se han convertido en una actividad habitual adoptada durante toda la vida y transmitida de generación en generación

2.3. EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

La finalidad de la Educación Física es transformar en una costumbre la praxis de los diversos deportes para conseguir una calidad de vida mejor, teniendo bienestar en todos los aspectos y así mismo ayuda a que cada individuo este activo como saludable.

Son muchas las formas y estilos de vida saludables que se desarrollan dentro de cada persona para realizar ejercicios adecuados a su edad y así promover la salud física y mental.

Para promover una vida saludable, los objetivos deben ser:

Brindar un soporte seguro para actividades que involucren realizar ejercicio físico, también evolucionar en lo que concierne la sanidad y el bienestar de cada alumno cooperando a precaver los diferentes obstáculos que se presenten en la vida de cada individuo.

2.4. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Su relevancia radica en que está presente en todo el proceso del crecimiento humano que enfoca la actividad física del cuerpo con el fin de adquirir habilidades y movilidad, teniendo en cuenta las emociones cognitivas y humanas, principalmente en las primeras etapas del hombre.

2.5. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ETAPA ESCOLAR

El ejercicio es muy beneficioso ya que ayuda a favorecer el estilo de vida en los individuos y su integración en el desarrollo educativo (Blázquez, 2006).

Existe muchas bondades atribuidas a la educación física en la personas que van desde los psicológico, moral, ético y aspecto físico. Pero muchas personas no conocen todos los beneficios de diversas actividades y ejercicios.

Los expertos indican que ejercitarse es una de las mejores maneras de alargar la vida. Su práctica puede ser realizada en cualquier momento de la vida, jamás será tarde para comenzar a realizar deportes para ayudar a mantenerse saludables.

Quienes demuestren que tienen una rutina físicamente saludable serán los que proporcionaran del valor y las muchas bondades que tiene la educación física en su tarea de conservar el cuerpo saludable y activo.

Esa así que mostramos a continuación los beneficios al realizar actividades físicas:

- a. Reducir el riesgo humano de muerte por enfermedad cardíaca.
- b. Prevenir la presión arterial alta.
- c. Ayuda a restaurar el sistema digestivo y al mismo tiempo regula el ritmo del vientre humano.
- d. Aumentar la masa corporal y así controlar su peso.
- e. Mejorar la categoría de somnolencia.
- f. Ayuda a controlar y compartir actividades con amigos y familiares.
- g. Mejora cada una de las tenciones que presentan los alumnos.
- h. Evita los síntomas de depresión y también ayuda a la prevención de la ansiedad.

- i. La práctica de educación física ayuda a que se establezca una serie de actividades benéficas para tener una vida saludable.
- j. Disminuye la tasa de mortalidad en los jóvenes.

2.6. RECOMENDACIONES PARA HACER EDUCACIÓN FÍSICA

la OMS, han establecido comités internacionales encargados de realizar actividad física para la salud, con la finalidad de anticipar iniciativas políticas en el ámbito internacional, local y nacional, orientando la respuesta de enlace entre frecuencias, acerca del tiempo de duración e intensidad ya que depende de cuanto sea el tiempo empleado en las actividades físicas

Se pueden identificar recomendaciones en las cuales existen tres ciclos de edad:

Jóvenes (5 a 17 años)

Este grupo de alumnos, la educación física tiene un sentido de diversión y a su vez distracción, las cuales son programadas para realizar tanto en la escuela como en casa en compañía de toda la familia. Este tipo de actividades se realiza con un solo fin el de mejorar la salud física, mental y emocional de cada estudiante, la ENT da las siguientes pautas para reducir riesgos de salud.

1. El ser humano desde muy pequeño, de 5 a 17 años, practica al menos 60 minutos al día.
2. La actividad física durante más de una hora al día tiene mayores beneficios para una vida saludable.
3. La mayor parte del ejercicio físico diario debe ser aeróbico, que se debe realizar tres veces por semana para fortalecer músculos y huesos.

Personas entre (18 – 64 años de edad)

Quienes comprenden este rubro, sus actividades están en función de su interés como es sus pasatiempos y las caminatas, andar en bicicleta, tareas laborales, actividades en el hogar, juegos y planificación de diversos deportes durante el día en la familia o comunidad.

Su finalidad es contribuir al funcionamiento normal de órganos del cuerpo como el sistema cardiovascular, respiratorio, y el aparato locomotor; de igual manera aliviar el desánimo, por lo que las personas de 18 a 64 años sus ejercitaciones deberían ser por lo menos 150 minutos por semana. Estas actividades físicas incluyen ejercicios aeróbicos de intensidad moderada o actividad aeróbica de intensidad vigorosa de una hora o cuatro por semana.

1. Ejercicios físicos realizados en tareas de 10 minutos cada sesión., favorecen una mejor salud en adultos de esta edad, se puede incrementar la realización de ejercicios físicos ligeros más 3 horas por sesión semanal o tal vez 2,5 horas de ejercicio vigoroso o si no puedes combinar actividad física moderada y vigorosa.

Personas que superan los 65 años de edad en adelante.

Para las personas mayores de esta edad, el ejercicio físico incluye actividades en las que se pueden practicar tantas actividades de ocio, viajes, actividades profesionales y domésticas, deportes diversos diarios planificados en familia y comunidad.

En cualquier actividad física, se realizan con el objetivo de potenciar la función cardiovascular y por tanto de la musculatura y el esqueleto humano, combatiendo la depresión y el deterioro cognitivo; por lo que se recomienda:

1. Para aquellos que ya tiene 65 años es plausible 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado por semana o algún tipo de entrenamiento aeróbica intensa durante 75 minutos, o puede ser una mezcla de actividad moderada y vigorosa.

2. La actividad física debe realizarse en misiones de 10 minutos.

3. Para conseguir mejores efectos positivos en la salud de los adultos mayores a esta edad, es necesario que ellos puedan ejercitarse por lo menos 300 minutos por semana bajan una regimiento moderado o 150 minutos por semana entrenamiento físico aeróbica intensa o puede ser una conjugación de moderado y fuerte.

4. Para aquellas personas que tienen dificultades de desplazamientos es recomendable la realización de estos ejercicios para conseguir un mejor performance de equilibrio y minimizar caídas.
5. Para mantenerse activos y tonificar su masa muscular es necesario realizar dos o más días a la semana la actividad física.

CAPITULO III

3.1. LA EDUCACIÓN PRIMARIA

El niño que se desarrolla desde inicial a primaria a los 6 años, es donde es capaz de aprender, comprender, pensar y practicar cálculos esenciales y que le sirven para entender y pensar sobre el ambiente que los rodea.

La educación primaria consta de tres ciclos creados por el MED, ciclos III, IV Y V de la educación general básica respectivamente. En la escuela los niños reciben una formación completa y luego se refuerzan a niveles superiores.

Durante este tiempo, los estudiantes interactúan intercambiando diversas culturas del país.

3.2. EVOLUCIÓN ESCOLAR Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS MÁS ESENCIALES.

Para Canizares, define que las capacidades físicas básicas, son aquellas habilidades, que potencian al desarrollo de diferentes factores que favorecen a la evolución corporal de cada individuo.

Los estudiantes ejercitan sus habilidades físicas en actividades psicomotrices, estas habilidades de acuerdo a su función de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Usar la capacidad física básica ayuda a contar cada musculo, así también tendrá mayor rendimiento para que ejecute diferentes tareas que se le encomienden, también evitara que se contagie de enfermedades.

Competencias según el Currículo Nacional de Educación Básica

El plan de estudios nacional enfatiza el proceso definido por el progreso científico y tecnológico humano en el mundo.

La necesidad de la sociedad de practicar hábitos de bienestar físico también se ha mirado más enfáticamente en la etapa escolar. Con la educación física es deseable que los escolares desarrollen una postura juiciosa hacia las buenas prácticas cívicas de salud y autonomía en las decisiones encaminadas a mejorar la salud de las personas.

El espacio de educación física ayuda a los estudiantes a desarrollar y conectar habilidades esenciales como:

- a. Actúen de manera autónoma utilizando su motricidad.
- b. Adquiere una vida llena de salud.
- c. Socializa usando sus diferentes habilidades psicomotrices.

3.3. PUNTO QUE RESPALDA LA EVOLUCIÓN DE LAS DIVERSAS COMPETENCIAS QUE POSEE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Según el Currículo Nacional, la asignatura se basa en un enfoque material; Por ello, la educación física son etapas de desarrollo continuo de la agilidad a lo largo de la vida, donde los chicos y adolescentes interactúan con los demás, establecen acuerdos, reglas, normas y al mismo tiempo aceptan los retos que se les plantea en su rutina diaria.

3.4. ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

La actividad física es un tema que está creciendo y de gran interés para esta sociedad contemporánea y hoy en día, todo gracias a deportes como el fútbol, de gran acojo a nivel social y escolares, hoy en día eligen un determinado ejercicio práctico como actividad física.

Por lo tanto, la finalidad que tiene la educación física dentro de las escuelas es que los maestros estén listos para impartir lecciones en la materia y que sean capaces de desenvolverse de manera ágil y práctica en esta apasionante rama, que tiene como misión buscar el desarrollo integral de cada persona.

Los estudiantes de esta disciplina deben tener conocimientos básicos de la teoría del campo para luego desarrollar la práctica en espacios adecuados. Según Omeñaca, y Puyula (2016)

quienes aseveraron que la educación física se centra en el conocimiento sobre el cuerpo para potenciar la movilidad humana desde temprana edad para lograr resultados de aprendizaje acompañados del cumplimiento de posturas, principios y normas, expresados en el cuerpo en las acciones y en las relaciones con los demás.

3.5. LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL PRIMARIA

La educación física en el nivel primario se adapta bien a los niños porque les permite aplicar diferentes estrategias de participación, tanto grupal como individualmente, para realizar diferentes tareas en las que las personas respetan las reglas del juego sin descuidar una buena convivencia. También es una de las maneras por las cuales se puede conservar el cuerpo sano. En ejemplo se tiene a Matu (2015), destaca la relevancia de la educación física en el nivel primaria, donde identifica que los estudiantes:

- a. Mejora sus destrezas asumiendo desafíos de conocimiento y habilidades motoras.
- b. Tomar iniciativa, comprender e implementar las normas para la realización de diversos juegos y deportes a nivel estudiantil y social.
- c. Saber dominar, liderar y comprender el desarrollo de la actividad física.
- d. La actitud colaborativa aumenta.
- e. Que sepa que el cuerpo debe estar sano.

3.6. METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

3.6.1. estrategias de enseñanza.

El fin de las sesiones de educación física es estimular a cada estudiante a practicar actividades físicas regularmente. Actualmente la sociedad es sedentaria, es donde las clases de educación física tienen un papel esencial en el crecimiento de los niños y adolescentes, área que ayuda a los estudiantes a despejar la mente, alejarse de todo tipo de distracciones, los vicios cotidianos acechan a la sociedad y de aquello que provocan que las personas no puedan vivir sus vidas con normalidad (Gonzales, 2017)

Las lecciones de educación física en las escuelas hoy en día son de gran importancia, donde los estudiantes dedican su tiempo libre de la vida practicando actividades deportivas que les ayudan a deshacerse de todos los malos hábitos que los ponen extremadamente nerviosos en este mundo moderno.

1. Actualmente, existen muchas estrategias que los docentes deben utilizar para lograr que los estudiantes aprendan en clase, las cuales dependerán de la situación contextual en la que deban demostrar sus objetivos.
2. En la práctica pedagógica, los docentes eligen estrategias según el contenido que pretenden alcanzar en una lección.

Ejemplos de estrategias: mencionar el propósito del curso, mostrar fotografías, diagramas, discusiones, talleres, etc.

CONCLUSIONES

- Primero.** Haciendo referencia a los objetivos planteados concluimos diciendo que las actividades físicas contribuyen crecimiento completo del escolar y de la ciudadanía en general. Las personas de hoy en día son cada vez más activos con las diversas rutinas que desarrollan a diario.
- Segundo.** La práctica de actividades deportivas es imprescindible para el desarrollo humano y el objetivo es potenciar integralmente la salud mental, física y espiritual.
- Tercero.** El propósito de la práctica de actividades físicas es promover la aptitud física en las personas de modo que se convierta en un hábito para las personas practicar actividades sociales y establecer relaciones emocionales con los demás,
- Cuarto.** Fomentar la práctica habitual de un determinado deporte en la escuela y en la sociedad para que estudiantes y residentes disfruten del provecho de la actividad física y que puedan conservar un cuerpo activo.

RECOMENDACIONES

- 1) A los docentes de educación física que desarrollen actividades más dinámicas con sus estudiantes.
- 2) Cada uno de los estudiantes debe ser autor de su propio aprendizaje.
- 3) Se debe de implementar con material adecuado para cada una de las actividades a desarrollar,
- 4) Cada sesión los estudiantes deben construir su propio aprendizaje y el docente debe ser un apoyo para que esto se logre.

REFERENCIAS CITADAS

Auacanca, M (2018). Importancia de la práctica de actividades físicas, Trujillo, Perú

Equhua,A, (2007). Educación Física en la formación integral de los alumnos de primaria.

Blazquez, D (2006). La educación Física,Barcelona, España:Inde

OMS(2010).Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud

Cañizares,j y Carbonero, C (2016). Capacidades Físicas Básicas y su desarrollo en la educación escolar,España:Wanceulen,S.L.

Muñoz,D (2009).Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo, España:<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 131 - Abril de 2009

Gonzales (2017). Estrategias didácticas y motivacionales en la clase de educación física, España

Localización: E-motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación, ISSN-e 2341-1473, Nº. 8, 2017, págs. 44-62

Omeñaca,R, Puyula,E y Ruiz,J (2017). Explorar, Jugar y Cooperar, España:Inde MED. Currículo Nacional de Educación Básica 2016

www.minedu.gob.pe › [curriculo](#) › [pdf](#) › [curriculo-nacional-2016-2](#)