

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### **Educando desde la Educación física**

### **Trabajo académico.**

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación Física

### **Autor**

Osiel Ricardo Delgado Lozano

Jaén – Perú

2019

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES


## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Educando desde la Educación física

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente) .....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro) .....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro) .....

Jaén – Perú

2019

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Educando desde la Educación física

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

Osiel Ricardo Delgado Lozano (Autor)

.....

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

.....

Jaén – Perú

2019



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Jaén, al día siete del mes de agosto de dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Teresa Otoya Arrese, 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: *Educando desde la educación física*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **DELGADO LOZANO, OSIEL RICARDO**.

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 15.

Por tanto, **DELGADO LOZANO, OSIEL RICARDO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad 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-Ricardo Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## **DEDICATORIA.**

A Dios por sus innumerables bendiciones que ha brindado en mi vida.

A mis familiares que estuvieron apoyándome en todo momento.

A mis colegas y amigos que siempre me motivaron a cumplir con mis metas.

## ÍNDICE

DEDICATORIA.	5
INDICE.	6
RESUMEN.	8
ABSTRACT.	9
INTRODUCCIÓN	10
<b>CAPÍTULO I: DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD</b>	<b>11</b>
1.1 Enfoques transversales	11
1.2. Conceptos importantes en materia de actividad física de condición física.	11
1.3. Definiciones.	12
1.4. Métodos adicionales para medir la intensidad de la actividad física.	12
1.4.1. La prueba del test de hablar	13
1.4.2. El ritmo cardiaco	13
<b>CAPÍTULO II: VÍNCULO ENTRE LA INACTIVIDAD FÍSICA Y EL SOBREPESO</b>	<b>14</b>
2.1. Los diversos componentes de la actividad física	14
2.2. La actividad física, la condición y la salud infantojuvenil.	15
2.3. La importancia de la actividad física para la salud infantojuvenil	17
2.4. Beneficios de la actividad física para la salud durante la infancia	17
2.5. Actividades físicas adecuadas para niños, niñas y adolescentes	18
2.6. Etapas para promover el cambio conductual en la infancia y la adolescencia	18
<b>CAPÍTULO III: SUGERENCIAS PRÁCTICAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA INFANTOJUVENIL.</b>	
3.1. Proyectos de clase para niños, niñas y adolescentes	23
3.2. La inclusión de todos	24
3.2.1. Estudiantes con necesidades especiales	24
3.2.2. Inclusión de género	25
3.2.3. Inclusión cultural	26
3.2.4. Inclusión de capacidades	26
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>27</b>

<b>RECOMENDACIONES.</b>	<b>28</b>
<b>REFERENCIAS CITADAS</b>	<b>29</b>

## **RESUMEN**

Este trabajo de investigación tiene como finalidad servir de herramienta para resaltar la importancia de la actividad física para el mejoramiento de la salud y calidad de vida, y educar todo lo que está relacionado con la misma. Además se considera a la Educación Física como principal responsable de fomentar hábitos saludables y activos; haciendo posible para que esta área sea la única materia capaz de conseguir objetivos inaccesibles para otras áreas, no solo a nivel físico, sino también a nivel mental y social. A partir de la investigación realizada, el área curricular de educación física se propone modificar la visión que se tiene de la asignatura, concebirla en función de todo lo que aporta al desarrollo biopsicológico y social.

**Palabras clave:** Actividad física, deporte y salud

## **ABSTRACT**

The purpose of this research work is to serve as a tool to highlight the importance of physical activity for the improvement of health and quality of life, and to educate everything that is related to it. In addition, Physical Education is considered to be the main responsible for promoting healthy and active habits; making it possible for this area to be the only subject capable of achieving objectives inaccessible to other areas, not only on a physical level, but also on a mental and social level. Based on the research carried out, the curricular area of physical education proposes to modify the vision of the subject, conceiving it based on everything that it contributes to biopsychological and social development.

**Keywords:** Physical activity, sport and health

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años, todos los sectores de la sociedad han vislumbrado nuevas tendencias, que están relacionadas con los temas que trataré en esta monografía. Desde la perspectiva de la pedagogía, el deporte contribuye a la formación integral de las personas. Es decir, a través de su práctica promueve el movimiento creativo y consciente, y expresa el cuerpo a través de procesos emocionales y cognitivos de nivel superior. De igual forma, promover el disfrute del movimiento corporal y fomentar la participación en actividades caracterizadas por tareas motoras. Asimismo, buscar la convivencia, la amistad y el disfrute, y el aprecio por las actividades comunitarias.

El mundo en el que vivimos conduce inevitablemente a nuestro estilo de vida sedentario, lo que repercute en la salud porque suele ir acompañado de otros factores de riesgo como la obesidad, el alcohol, el tabaco, etc. Por eso, entre todas las responsabilidades importantes del gobierno, una de ellas es brindarles a todas las personas la oportunidad de hacer algún deporte o ejercicio físico para mejorar su salud.

En nuestra sociedad que prestó atención a estos temas, hoy en día es muy clara la importancia del ejercicio físico para la salud, y podemos ver cómo hacer ejercicio sin importar la edad o el nivel social. La práctica deportiva de una sociedad es uno de los indicadores del bienestar social.

En ese sentido este trabajo académico con el fin de lograr sus objetivos se divide en seis Capítulos, el cual genera un análisis crítico, para entender cómo podemos educar desde la educación física, si entendemos que la mejor forma de educar es mediante la actividad física. De esta forma, nos induce a un concepto amplio de salud: física, mental, social e intelectual. Por tanto, y desde esta perspectiva que, aunque antigua sigue vigente, debemos entender la práctica de actividad física como un medio para conseguir una vida plena.

### **Objetivo General**

Conocer el proceso de la educación desde la educación inicial

### **Objetivos Específicos**

Conocer el papel de la educación en el entorno escolar y en la comunidad

Conocer la realidad de la educación y la educación física

El contenido del trabajo, está dado en capítulos de acuerdo al contenido de la información de cada uno de ellos, para ello se tiene en cuenta los objetivos planteados y la revisión de la literatura. Así mismo se da a conocer las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

## **CAPITULO I**

### **DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD**

Según el diseño curricular nacional de 2009, el campo del deporte se posiciona fundamentalmente en el desarrollo de la aptitud física y las habilidades deportivas. La estructura y las actividades docentes de la educación física se basan en las necesidades educativas, requiriendo a todos en el nivel físico: la necesidad de proteger el potencial biológico y psicológico, la necesidad de interactuar con éxito con el entorno y las necesidades sociales y culturales de comunicarse y expresarse. a través de sus habilidades motoras.

Mantener el potencial biológico y psicológico significa mantener y mejorar las capacidades orgánicas a través del ejercicio para garantizar el funcionamiento eficaz del sistema corporal: nervios, cardiovascular, respiratorio, músculos y huesos; desarrollo físico y consolidación de la imagen e identidad corporal; encarnado en el desarrollo de las capacidades físicas y mejorando.

#### **1.1 Enfoques transversales**

El valor social de los juegos es la primera manifestación de tolerancia hacia los demás, abriendo espacios de aprendizaje a través del deporte; teniendo en cuenta la diversidad de los estudiantes en género, cultura, sociedad, raza, religión, diferentes habilidades, ritmo de aprendizaje y nivel de conocimiento, aceptación y Apertura En el contexto de, evitar cualquier forma de discriminación promoviendo la inclusión de todas las personas, porque la inclusión se basa en el hecho de que todos somos diferentes. En este sentido, las actividades propuestas para el desarrollo de las habilidades propuestas tienen como objetivo permitir que niños y niñas participen por igual y respeten sus identidades y diferencias. (Minedu, 2018)

Asimismo, el deporte como campo fomenta y garantiza la interculturalidad, entiende que las culturas no están aisladas, sino que interactúan y generan espacios de construcción e interacción continuas, reconociendo las diferencias para integrarlas en

nuestra vida cotidiana. En este sentido, es necesario comprender la forma en que los estudiantes interactúan con su cuerpo en el aula. Cada alumno, sea aborigen o no, trae consigo una historia específica de su relación física. Esta comprensión y autoconciencia están influenciadas por factores sociales, físicos, emocionales y psicológicos, que contribuyen al desarrollo integral de los alumnos. De esta forma, se asume que los hábitos de vida saludables tienen en cuenta el desarrollo integral del alumno en todos los aspectos de la felicidad: físico, mental, emocional y social. Para ello, se deben reconocer, valorar y absorber conocimientos diversos sobre nutrición, bienestar personal y social de diferentes culturas. (Minedu, 2018)

En el ámbito del deporte, los métodos ambientales propuestos en diferentes entornos ayudan a interiorizar aspectos relacionados con la protección y protección del medio ambiente a nuestros estudiantes junto con otros campos, y les proporcionan conocimientos, habilidades y destrezas a través del proceso de enseñanza que involucra actividades recreativas. poder. Y actividades recreativas para que se den cuenta de que el medio natural es un espacio para su desarrollo personal y social y el cuidado del medio ambiente. El deporte es un medio para adquirir habilidades y actitudes, ayudar a ver y actuar en el mundo que nos rodea de una manera nueva, y participar responsablemente en la prevención y resolución de problemas ambientales estrechamente relacionados con el desarrollo integral del ser humano. (Minedu, 2018)

## **1.2. Conceptos importantes en materia de actividad física de condición física.**

Este capítulo presenta términos y conceptos importantes relacionados con la actividad física y la aptitud. De la misma forma, se describen diferentes métodos para evaluar la intensidad de la actividad física.

### **1.3. Definiciones**

**Actividad física:** Se define como el movimiento corporal producido por acciones musculares voluntarias que aumentan el gasto energético. Este es un término amplio que cubre el concepto de ejercicio físico. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

**Ejercicio físico:** Es un término más específico que implica actividad física dirigida planificada, organizada y repetitiva, generalmente para mejorar o mantener la condición

física de una persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en casa no se pueden clasificar como deportes estructurales, pero claramente constituyen actividades físicas. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

**Condición física:** Es un estado fisiológico saludable, proporciona una base para las tareas diarias, proporciona un cierto grado de protección para la prevención de enfermedades crónicas y también es la base para las actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relacionados con el desempeño de una persona en la actividad física. También se le llama fitness. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

**Salud:** Refleja el bienestar físico, psicológico y social general de una persona. Este término es mucho más amplio que simplemente no tener ninguna enfermedad. Como todos sabemos, la salud es una característica, no se mantendrá estable en el tiempo y cambiará en el proceso de desarrollo continuo desde cerca de la muerte (mala salud) hasta una función fisiológica óptima (alto nivel de bienestar). (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

#### **1.4. Métodos adicionales para medir la intensidad de la actividad física**

Existen muchas otras maneras de evaluar la intensidad de la actividad física.

Los métodos más utilizados se reseñan a continuación (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f):

##### **1.4.1 La prueba del test de hablar**

Según, Antonio Fraile Aranda (1998) Actividad física y salud, Valladolid; la prueba de la capacidad para hablar con el fin de medir la intensidad es sencilla: **Intensidad Leve:** Las personas que realizan actividades físicas ligeras deben poder cantar o tener conversaciones durante la actividad. Ejemplos de actividades de intensidad ligera son caminar o limpiar.

**Intensidad Moderada:** Las personas que realizan actividades deportivas de intensidad moderada deberían poder mantener conversaciones, pero encontrarán

algunas dificultades al realizar las actividades. Los ejemplos de actividad física de intensidad moderada incluyen caminar, montar en bicicleta o bailar a paso ligero.

**Intensidad Vigorosa:** Si una persona jadea o jadea y no puede entablar una conversación fácilmente, la actividad puede considerarse violenta. Ejemplos de ejercicio extenuante son trotar o ejercicio extenuante, como baloncesto, natación, balonmano, etc.

### 1.1.2 El ritmo cardíaco

La frecuencia cardíaca se puede medir fácilmente en la muñeca (pulso radial) o el cuello (pulso carotídeo) y debe convertirse al número de latidos por minuto (latidos por minuto) del corazón. La frecuencia cardíaca se puede medir durante un minuto completo o un período de tiempo más corto (por ejemplo, 15, 20 o 30 segundos) y luego multiplicarse por el coeficiente de correlación (4, 3 o 2 respectivamente) para convertirlo a cada Latidos por minuto. (Dieferti, 2011)

Se requiere un conocimiento del ritmo cardíaco en reposo y del ritmo cardíaco máximo de la persona para poder medir la intensidad del ejercicio de forma más eficaz. (Dieferti, 2011)

La frecuencia cardíaca en reposo se mide mejor cuando la persona está realmente descansando, como cuando se despierta por la mañana o se sienta tranquilamente durante unos minutos. La frecuencia cardíaca máxima generalmente se calcula usando la ecuación simple  $220 - \text{age}$ . Por ejemplo, si una persona tiene 15 años, su frecuencia cardíaca máxima estimada será  $220 - 15 = 205$ . (Dieferti, 2011)

La mejor manera de determinar la frecuencia cardíaca ideal al evaluar la intensidad de la actividad física es utilizar una técnica llamada reserva de frecuencia cardíaca (o frecuencia cardíaca de reserva HRR), también conocida como método de Karvonen. En este método, primero reste la frecuencia cardíaca en reposo (o frecuencia cardíaca en reposo HRR) de la frecuencia cardíaca máxima (o frecuencia cardíaca máxima HRM) para obtener la reserva de frecuencia cardíaca (HRR). Por ejemplo, suponga que el niño de 15 años mencionado anteriormente tiene una frecuencia

cardíaca en reposo de 80 latidos por minuto (lpm). La reserva de ritmo cardíaco (FCR) de esta persona es la siguiente:  $FCM (205) - FCRe (80) = 125 \text{ lpm.}$ ” (Dieferti, 2011)

Con el fin de calcular una gama de ritmo cardíaco con fines prácticos, se debe consultar en primer lugar la Tabla que aparece a continuación para determinar los valores porcentuales (%) de la reserva de ritmo cardíaco (FCR).” (Dieferti, 2011)

## CAPITULO II

### VÍNCULO ENTRE LA INACTIVIDAD FÍSICA Y EL SOBREPESO

Este capítulo analiza las condiciones que resultan de la falta de actividad física y las consecuencias de estos hábitos. Con el tiempo, producirán un sinnúmero de complicaciones en el organismo, para combatirlo es necesario realizar grandes cambios en el estilo de vida de niños, jóvenes y adultos. Sugerir actividades para mejorar sus condiciones de vida.

#### **El vínculo entre la inactividad física y la obesidad en la infancia**

Este capítulo analiza las condiciones que resultan de la falta de actividad física y las consecuencias de estos hábitos. Con el tiempo, producirán un sinnúmero de complicaciones en el organismo, para combatirlo es necesario realizar grandes cambios en el estilo de vida de niños, jóvenes y adultos. Sugerir actividades para mejorar sus condiciones de vida. En la mayoría de los casos, los factores ambientales, las preferencias de estilo de vida y los antecedentes culturales son los factores más importantes que afectan la obesidad. Aunque los cambios en la dieta de los niños sin duda han llevado a un aumento de los niveles de sobrepeso y obesidad en los niños de todo el mundo, la mayoría de los expertos coinciden en que la reducción de la actividad física es la principal causa de obesidad.

#### **2.1. Los diversos componentes de la actividad física**

Existen evidentemente muchos tipos distintos de actividad física que sirven para desarrollar diversos aspectos de la condición física. Los tipos más importantes de actividad física para la salud infantil y juvenil son:

- Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico).
- Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular.
- Las actividades relacionadas con la flexibilidad.
- Las actividades relacionadas con la coordinación.

#### **2.2. La actividad física, la condición física y la salud infantojuvenil.**

Este capítulo describe los beneficios para la salud de la actividad física en niños y adolescentes, y descubre la relación entre la dosis (cantidad) de actividad física

y el estado de salud. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

También se enfatiza los temas de seguridad referidos a la participación de la infancia y la adolescencia en actividades físicas. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

### **2.3. importancia de la actividad física para la salud infantojuvenil**

- Las actividades deportivas tienen muchos beneficios para niños y niñas, que pueden dividirse aproximadamente en tres categorías. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- Beneficios para la salud física, mental y social en la niñez. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- Los beneficios para la salud obtenidos de la actividad física en la niñez pueden continuar hasta la edad adulta. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- Los comportamientos restantes de mantener hábitos saludables de actividad física hasta la edad adulta. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

### **2.4. Beneficios de la actividad física para la salud durante la infancia**

La actividad física infantil produce una serie de beneficios en la infancia, entre los que se encuentran el crecimiento y desarrollo saludable del corazón, pulmón y sistema musculoesquelético, manteniendo el equilibrio calórico, manteniendo así un peso saludable y previniendo factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial o el colesterol alto en sangre. Contenido y oportunidades para desarrollar la interacción social, la satisfacción personal y la salud mental. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

### **2.5. Actividades físicas adecuadas para niños, niñas y adolescentes**

Hay innumerables tipos de actividades deportivas disponibles para niños, niñas y adolescentes. No es práctico revisarlos aquí. De acuerdo con las características

humanas, como la edad, el género, el tipo de cuerpo, las características de la personalidad, los antecedentes culturales, etc., ciertos tipos de actividades pueden ser más adecuados que otros tipos de actividades. Es importante exponer a los niños y jóvenes a muchas actividades físicas y deportivas diferentes para que tengan la oportunidad de descubrir las actividades que les gustan y las que hacen mejor, Estos factores afectan sus posibilidades de mantenerse activo. Además, la exposición a varios deportes durante el crecimiento puede conducir a un desarrollo físico y de habilidades más completo, porque se han probado diferentes aspectos de la preparación física y el desarrollo deportivo. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

Para aumentar las posibilidades de que un niño o adolescente persista en un determinado deporte o actividad, las características de la actividad deben ser beneficiosas para las características del individuo. Por ejemplo, algunos niños y niñas pueden ser más competitivos por naturaleza y, por tanto, más adaptados a las actividades competitivas que a las no competitivas. Otra consideración importante es la cuestión de los deportes individuales y de equipo. Los niños y niñas más sociables y extrovertidos pueden preferir los deportes de equipo (como el rugby y el fútbol), mientras que otros niños y niñas tímidos o menos sociables pueden preferir los deportes o las actividades personales. El ejercicio Físico (2002)

## **2.6. Etapas para promover el cambio conductual en la infancia y la adolescencia.**

Los profesores pueden utilizar el siguiente proceso de cinco etapas para promover las actividades deportivas juveniles. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

- **Desarrollo del nivel de concienciación:** Involucrar a niños y jóvenes en este proceso. Si juegan un papel activo en el proceso de toma de decisiones, en lugar de simplemente aceptar instrucciones pasivamente, estarán más motivados. Discuta con ellos los beneficios de la actividad física y discuta los posibles obstáculos. Analice los diferentes tipos de actividad física para ayudarlos a comprender su nivel actual de actividad física y hasta qué punto pueden volverse inactivos. Esto les ayudará a prestar

atención a lo que está haciendo su tiempo, que es crucial para la siguiente etapa. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

- **Establecimiento de objetivos:** El establecimiento de metas es parte de cualquier proceso de cambio y ayuda a los niños y jóvenes a monitorear y medir su propio progreso. En el caso de un salón de clases, esto puede incluir metas de aprendizaje a las que todos los estudiantes de la clase pueden contribuir. Fomente el progreso gradual. Intente alcanzar metas, evaluar, revisar, establecer nuevos estándares y volver a intentarlo. Especialmente en el caso de los jóvenes, puede ayudarlos a negociar sus metas para que puedan participar en hacer sugerencias y revisar sus planes. Algunos ejemplos de objetivos podrían ser usar un podómetro para caminar 2,000 pasos más de lo habitual todos los días de la semana, o probar una nueva actividad cada dos meses, etc. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- **Provisión de asistencia y feedback:** Suministre realimentación para conocer la especificidad y la utilidad (retroalimentación) de las actividades ensayadas y los objetivos establecidos regularmente, consulte el Anexo 02. Elogie y recompense las pequeñas mejoras. Por ejemplo, regalar camisetas después de lograr metas significativas o promover el reconocimiento social en un ambiente de clase. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- **Obtención de su compromiso:** Hablar a menudo con el público sobre los objetivos de las actividades deportivas (con toda la clase) para animarlos a hacer lo que han dicho que hagan. Por ejemplo, se puede mantener un registro de actividades físicas en un diario, con el fin de que se comprometan con sus objetivos. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- **Recompensa y reconocimiento del cambio:** Reforzar nuevos comportamientos y celebrar el éxito a través de recompensas y reconocimiento. Por ejemplo, al final del año escolar se puede celebrar una fiesta en la que se entreguen premios a la consecución de los objetivos de actividad física. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

Las más importantes que se deben subrayar en clase son:

- Las actividades deportivas son divertidas. Todos los niños, independientemente de su edad, altura, peso, capacidad o cualidades naturales, deben comprender que la actividad física es divertida y no tiene por qué ser competitiva. Aunque se fomenta la

participación en el deporte, los niños y jóvenes deben saber que el deporte no es la única forma de mantenerse activo. No a todos los niños y niñas les gusta competir. Para ellos, existen otras opciones de actividades físicas, como caminar al colegio, hacer las tareas del hogar, andar en bicicleta, patinar, bailar, escalar y otras actividades imprescindibles. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

- Todos necesitamos la actividad física para mantenernos fuertes y sanos. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- Da el primer paso Prueba algo nuevo (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- Los niños y adolescentes necesitan actividades de moderadas a vigorosas para crecer y desarrollarse de manera saludable. En otras palabras, una actividad que hace que su corazón lata más rápido, respire más profundo y sude / sude su cuerpo. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

## CAPITULO III

### **SUGERENCIAS PRÁCTICAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA INFANTOJUVENIL**

Este capítulo proporciona algunas ideas prácticas sobre cómo promover la actividad física en el aula y en otros lugares de la comunidad. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

Además, brinda sugerencias prácticas para padres, tutores, maestros, entrenadores, monitores de actividad, profesionales de la salud y otros para promover la actividad física durante toda la vida entre niños y adolescentes de ambos sexos. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

#### **Sugerencias prácticas para promover entre niños, niñas y adolescentes la actividad física durante toda la vida**

Se debe mejorar la actividad física y la salud de los niños y adolescentes. Todos los adultos de nuestra sociedad tienen la responsabilidad de ayudar a los niños a incorporar las actividades deportivas en su vida diaria. Si eres padre, madre, tutor, entrenador, supervisor de eventos o cualquier otra responsabilidad que puedas tener en una institución o comunidad, un profesional de la salud o una persona que se preocupa por la salud de los niños y adolescentes, aquí tienes algunos consejos prácticos para ti. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

Todos podemos:

- Proporcionar lugares suficientes, seguros y bien ubicados para que los niños y jóvenes jueguen y participen en actividades deportivas. (González, 2018)
- Ejercer una influencia sobre los equipos directivos y los miembros del consejo escolar para que respalden la actividad física diaria y otros programas escolares que promuevan la actividad física durante toda la vida, y no sólo los deportes de competición. (González, 2018)
- Dé un buen ejemplo a través de su propia actividad física, elecciones nutricionales saludables y no fumar. (González, 2018)

- Hable sobre programas deportivos y de entretenimiento en su comunidad con niños y niñas y jóvenes. (González, 2018)
- Desaliente el uso de actividad física como castigo. (González, 2018) Los padres o tutores pueden:
- Anime a su hijo e hija a participar en actividades físicas. (González, 2018)
- Comprenda las expectativas de su hijo sobre el plan de actividad física y ayúdelo a elegir la actividad adecuada. (González, 2018)
- • Participar en proyectos recreativos y equipos deportivos de sus hijos como voluntarios. (González, 2018) Juega y ejercita con su hijo e hija. (González, 2018)
- Enseñe a sus hijos e hijas a seguir las reglas de seguridad y asegúrese de que tengan la ropa y el equipo necesarios para participar de manera segura en actividades deportivas. (González, 2018)
- Enséñele a su hijo e hija los principios del juego limpio y el espíritu deportivo en las actividades físicas y los deportes. (González, 2018) 28
- Los profesores, entrenadores y supervisores de eventos pueden:
- Utilice planes de estudio que sigan los estándares nacionales de educación para la salud y el deporte. (González, 2018)
- Instruir a los estudiantes a participar activamente en actividades deportivas en las clases de educación física. (González, 2018)
- Garantizar que los niños y adolescentes de ambos sexos conozcan las normas de seguridad y utilicen los equipamientos adecuados. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- Considere el valor del desarrollo evolutivo de los estudiantes, organice actividades independientemente del género; de esta manera, todas las actividades se pueden realizar fomentando la participación de los estudiantes, en lugar de dividir, categorizar o competir en exceso. "(Minedu, 2018)
- Promover actividades deportivas sensoriales, incluyendo juegos deportivos, juegos de teatro, juegos tradicionales, populares y locales, juegos predeportivos y actividades deportivas en diferentes contextos, y continuar brindando las mismas situaciones de juego y actividades que el nivel anterior, pero gradualmente comienzan a integrarse en el espacio, Times y reglas más complicadas. A partir del tercer grado, los alumnos

comienzan a estudiar dinámicas de grupo, donde asumen y asignan un rol. (Minedu, 2018)

- Crear situaciones de enseñanza reales, diversas y significativas, y tratar a los estudiantes como sujetos de aprendizaje activo, y pueden mejorar su autonomía a través de sus habilidades motoras. (Minedu, 2018)
- Organizar actividades para prevenir estilos de vida sedentarios o inactividad, y comprender los beneficios para la salud de la actividad física y su relación con la calidad de vida, así como la prevención de enfermedades no transmisibles. Además, el contexto del juego y las actividades deben continuar proporcionándose como en la etapa anterior, pero gradualmente comenzar a incorporar espacio, tiempo y reglas más complejos. (Minedu, 2018)

### **3.1. Proyectos de clase para niños, niñas y adolescentes.**

- Con base en los debates de la clase, calcule el nivel de actividad física que realiza toda la clase todos los días. Establezca una meta para la clase y complétela el fin de semana o al final del mes. (Ministerio de Sanidad y Consumismo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- Desafíe a otra clase del mismo grupo de edad para ver qué clase ha progresado más. Prepare una tabla para que los estudiantes puedan revisar sus actividades y el tiempo que pasan cada día después de llegar a la escuela. Celebre la mejora. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- Deje que los niños y jóvenes más activos ayuden a los menos activos a probar cosas nuevas. Esto servirá para dos objetivos: aumentará el nivel de actividad física de las personas inactivas y aumentará el esfuerzo de las personas más activas. (Ministerio de Sanidad y Consumismo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- Anime a los niños y jóvenes a participar en oportunidades de actividad física en su escuela: ligas locales, actividades físicas extraescolares, clases de educación física, etc. (Ministerio de Sanidad y Consumismo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

- Cree un tablero de información con imágenes e historias sobre el tema del evento. Por ejemplo, ponga fotos de atletas y equipos en la escuela. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

### **3.2. La inclusión de todos**

El ejercicio físico es bueno para todos, independientemente de su edad o capacidad. Todos tenemos unas características físicas y mentales únicas, y existen actividades deportivas aptas para todo tipo de personas. Es importante que la estructura del plan de estudios incluya a todos los estudiantes de manera adecuada para que todos puedan alcanzar su máximo potencial. En muchas áreas, es importante asegurarse de que se incluyan cursos relacionados con actividades deportivas. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

#### **3.2.1. Estudiantes con necesidades especiales.**

Los estudiantes con discapacidades físicas o mentales necesitan ayuda, cuidado y entusiasmo especial para participar en actividades deportivas. Este apoyo debe ser claro en el entorno del hogar, la escuela y la comunidad. Al igual que las personas sin discapacidad, las actividades físicas pueden ser un medio importante para que estas personas interactúen con sus colegas y el entorno, mejorando así su salud física y mental. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

Al enseñar a las personas con discapacidad, es mejor centrarse en las personas que en las discapacidades. Piense en lo que puede hacer el niño en lugar de asumir que no puede realizar una actividad. Es posible que deba modificar sus métodos de enseñanza, cambiar las reglas de actividad, el entorno o el equipo de aprendizaje para lograr una tolerancia total para los niños y jóvenes con necesidades especiales. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

Se debe tener en cuenta que:

En muchos casos, es importante que estas personas trabajen con escuelas y otros profesionales (Ministerio de Sanidad y Consumismo y Ministerio de Educación y Ciencia, sin fecha).

Es especialmente importante enfatizar la participación en lugar de los resultados. (Ministerio de Sanidad y Consumismo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

Trate de descubrir qué es lo que mejor saben hacer y elogie su éxito. (Ministerio de Sanidad y Consumismo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

Desafíelos públicamente, pero asegúrese de que el desafío sea alcanzable. (Ministerio de Sanidad y Consumismo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

Ayúdelos a encontrar actividades adecuadas en el entorno escolar y la comunidad. (Ministerio de Sanidad y Consumismo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

### **3.2.2. Inclusión de género**

Cabe recordar que, como adulto, no existe segregación de género en la mayoría de las oportunidades para la actividad física.

Las mujeres participan juntas. Si separa el género en las actividades de la niñez o la adolescencia, asegúrese de que estas actividades sean razonablemente equivalentes y no estén estereotipadas. Se recomienda que no intente separar a los niños y niñas tanto como sea posible, aunque puede ser necesario en algunas situaciones aisladas (donde la intimidad, la circunferencia de la cintura o la fuerza son cuestiones relacionadas). (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

Ya sea en un entorno familiar o en un entorno escolar, los niños y las niñas a menudo son tratados de manera diferente cuando están físicamente activos. Por ejemplo, es más probable que los niños reciban apoyo positivo específico (por ejemplo, mantienes una velocidad de carrera constante o intentas mantener tu núcleo recto), mientras que las niñas solo reciben apoyo general (el tipo de buen trabajo o trabajo duro). Además, es más probable que los niños se vean obligados a completar tareas, mientras que a las niñas se les permite abandonar la escuela en una etapa más temprana. Estas sutiles diferencias de comunicación suelen ser asumidas por las niñas, lo que puede hacer que sientan que las actividades físicas y los deportes son más adecuados para los niños que para las niñas. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

### **3.2.3. Inclusión cultural**

La influencia cultural afectará en gran medida lo que una persona quiere aprender o lograr. Los maestros deben respetar la diversidad de valores culturales en el aula. Por ejemplo, los maestros pueden intentar integrar actividades deportivas, juegos, vacaciones, tradiciones y música de otras culturas. Puede haber situaciones en las que los estudiantes o sus padres elijan no aprovechar la igualdad de oportunidades en el aula (por ejemplo, restricciones en la vestimenta debido a creencias religiosas), lo que puede requerir que los estudiantes tengan un cierto grado de flexibilidad. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

### **3.2.4. Inclusión de capacidades**

Estudiantes talentosos, otros, no tantos. Para los estudiantes talentosos, los profesores no deben olvidarlos y deben seguir presentando nuevos desafíos en su participación en las actividades deportivas. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

Un niño torpe es un niño que tiene dificultades con la coordinación motora específica. Muchos de estos niños pierden la motivación y abandonan la escuela debido a las formas tradicionales de habilidades de la educación física tradicional. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

El estudiante puede necesitar más tiempo de práctica, educación y motivación. Para ellos, el éxito y el disfrute son importantes, lo que puede requerir cierta flexibilidad y opciones en clase para mantenerlos físicamente activos. Con la ayuda de los profesores, estos estudiantes pueden descubrir nuevas formas de actividad y pueden realizar actividades de alto nivel que requieren menos coordinación ojo-mano, como correr, andar en bicicleta o escalar. (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

## **CONCLUSIONES:**

**PRIMERA:** Interviene en comportamientos beneficiosos desde los hábitos nutricionales hasta los comportamientos sociales. Por tanto, es un elemento inigualable de prevención e inversión en el sistema social.

**SEGUNDA:** El sistema educativo es la base para la creación de estas prácticas saludables, pero también existen algunas deficiencias en su desarrollo, entre ellas, podemos mencionar la reducción del tiempo de práctica de los estudiantes de primaria, sin considerar las características inherentes a las clases de educación física, por ejemplo, pueden ser el espacio donde se llevan a cabo, su asignación de tiempo, como un material específico de la capacidad central de organización docente.

**TERCERA:** Los beneficios del deporte inciden en todos los aspectos de la salud: física, intelectual, social, emocional e incluso espiritual, lo que hace que tengamos una mayor calidad y esperanza de vida.

## **RECOMENDACIONES.**

Primero: se recomienda realizar y practicar ejercicio físico, el cual juega un papel muy importante en la consecución de hábitos de vida saludables para la población en general, especialmente los jóvenes.

Segundo: se sugiere como aspecto positivo y es importante destacar la base científica en la que se asienta la asignatura, como la adecuada planificación de contenidos y objetivos, y la formación de los profesionales que imparten la asignatura.

## REFERENCIAS CITADAS

- Actividad física, esencial para la salud, Barcelona (2005).
- Alessandro, Laura. (2002). Municipios Saludables: una opción de política pública. Avance de un proceso en Argentina. Buenos Aires: Organización Panamericana de la Salud, Centro de Estudos do Laboratorio de Aptidao Física de San Caetano do Sul CELAFISCS. Programa Agita Sao Paulo. Programa de promocao da actividade física do estado de Sao Paulo. Sao Paulo: CELAFISCS, 2002.
- Clark, Patricia; Peláez, Ingrid; Hernández, Adolfo. (2003) Actividad física y salud. Síntesis de la mejor evidencia. Documento borrador de trabajo. Consulta Regional sobre Alimentación, Actividad Física y Salud. San José: Organización Panamericana de la Salud, marzo.
- Dieferti. (2011). La Actividad Física En El Contexto De La Educación Física Para El Mejoramiento De La Salud Y La Práctica Deportiva [Entrada de Blog].  
Recuperado de:<http://dieferti-entrenamientodepotivo.blogspot.com/2011/12/la-actividad-fisica-enel-contexto-de.html>
- Fraile Aranda, Antonio. (1996) (Coord.) Título Actividad física y salud en la escuela, Valladolid, fecha de Edición
- González, G. (2018). Programa De Actividad Física Y Deporte Para Niños Y Adolescentes Con Asma (Reporte de prácticas). Universidad Autónoma De Nuevo León. Nuevo León. México.
- Mendoza, R. (2000) Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para l promoción de la salud y para el fomento de la AFD. En: AA.VV. *Educación Física y Salud*. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física. Jerez: FETE-UGT Cádiz, 765-790.
- Minedu. (2018). Educación Básica Regular, Programa curricular de Educación Primaria. Recuperado de:[https://issuu.com/luisjuarez456/docs/curriculo\\_primaria](https://issuu.com/luisjuarez456/docs/curriculo_primaria)
- Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia. (s.f). Actividad Física y Salud en la infancia y la adolescencia. Recuperado

de:<https://issuu.com/formacionaxarquia/docs/actividadfisicasaludesp>  
[anol\\_guia\\_ministerio](#)

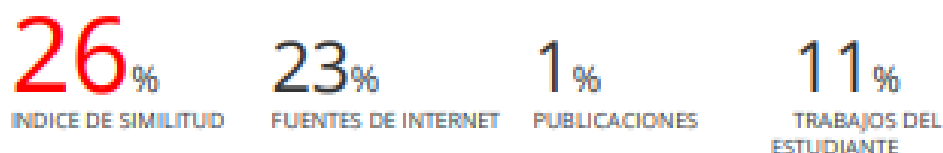
- Moreno, L.A.; Mesana, M.I.; Fleta, J.; Ruiz, J.; González-Gross, M.; Sarría, A.; Marcos, A. & Bueno, M. (2005) Overweight, Obesity and Body Fat Composition In Spanish adolescents. *Annals of Nutrition and Metablism*, 49:71-76.
- Muros, J.J & Som, A. (2007) Principales pautas de intervención para el profesorado de primaria y secundaria en la mejora de la salud en las clases de educación física. Libro de Actas del III Congreso internacional de formación del profesorado, Granada. Mayo 2007.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra: OMS,
- Panamericana de la Salud. Ministerio de la Salud, (2003). (Cuadernos de Promoción de la Salud N°4).
- Perú. Ministerio de Salud. (2005) Lineamientos de política de promoción de la salud. Lima: Consejo Nacional de Salud. Comité Nacional de Promoción de la Salud,
- Perú. Ministerio de Salud. Orientaciones Técnicas para la Promoción de la Actividad Física. Lima: Dirección General de Promoción de la Salud, 2004.
- Pierón, M. (2003). Analyser l'enseignement pour mieux enseigner. *Revue E.P.S.* París.
- Pratt, Michael; Jacoby, Enrique y Neiman, Andrea. Los retos de la promoción de la actividad física en las Américas. Documento de trabajo. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud, 2003.
- Red de Municipios y Comunidades Saludables del Perú. Municipios y comunidades saludables: - Guía de los Alcaldes para promover calidad de vida. Lima: Organización
- Ribero, J.; Guerra, S.; Pinto, A.; Oliveira.; Duarte, J. & Moya, J. (2003) Overweight and obesity in children and adolescents: relationship with blood pressure, and physical activity. *Annals Human Biology*, 30 (2), 203-213.
- Rossner S. (1998) Childhood obesity and adulthood consequences. *Acta Paediatr*, 87:1-5.
- Ruiz, J.R. (2007) La condición física como determinante de salud en personas jóvenes. Tesis Doctoral. Granada.
- Salazar, V., y Villavicencio, D. (2015). Aplicación de un programa de desarrollo de las habilidades motrices básicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa en niños

de 3 a 4 año de cdi Planeta Indigo (Tesis). Univesidad Politécnica Salesiana. Cuenca.  
Ecuador.

Valladolid (2004). Actividad física y salud. Educación infantil, Fraile Aranda (dir.); Antonio  
Fraile, M<sup>a</sup> Carmen, Vesga Ochoa (cord.),

## Educando desde la Educación física

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>www.siteal.iiep.unesco.org</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>www.mec.gov.py</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad de Nebrija</b> Trabajo del estudiante	<b>3%</b>
<b>4</b>	<b>moveit83.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>5</b>	<b>dieferti-entrenamientodepotivo.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>6</b>	<b>www.encuentros-multidisciplinares.org</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>7</b>	<b>www.fibrosisquistica.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>www.dspace.uce.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>core.ac.uk</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

10	<a href="http://biomoleculasenelcuerpo.blogspot.com">biomoleculasenelcuerpo.blogspot.com</a> Fuente de Internet	1 %
11	<a href="http://www.msps.es">www.msps.es</a> Fuente de Internet	1 %
12	<a href="http://cybertesis.unmsm.edu.pe">cybertesis.unmsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	1 %
13	<a href="http://repositorio.uta.edu.ec">repositorio.uta.edu.ec</a> Fuente de Internet	1 %
14	<a href="http://edu-fisica-ietia.blogspot.com">edu-fisica-ietia.blogspot.com</a> Fuente de Internet	1 %
15	<a href="http://repositorio.uam.es">repositorio.uam.es</a> Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %
17	<a href="http://dspace.ups.edu.ec">dspace.ups.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad de Caldas Trabajo del estudiante	<1 %
19	Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante	<1 %
20	<a href="http://repositorio.unican.es">repositorio.unican.es</a> Fuente de Internet	<1 %
21	<a href="http://id.scribd.com">id.scribd.com</a>	



	Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	<1 %
23	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	www.dsmedicalcr.com Fuente de Internet	<1 %
25	www.facebook.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas       Activo       Excluir coincidencias < 15 words  
 Excluir bibliografía       Activo



Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Asesor.