

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Impulsando las actividades físico deportivas en los estudiantes de educación básica regular

Trabajo Académico

Para optar el Título de segunda especialidad profesional de Educación Física.

Autor.

Jorge Andrés Talledo Palomeque

Jaén - Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Impulsando las actividades físico deportivas en los estudiantes de educación básica regular

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Jaén - Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Impulsando las actividades físico deportivas en los estudiantes de educación básica regular

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

Jorge Andrés Talledo Palomeque. (Autor)

Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (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, a siete días 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 Albueraque 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: *"Impulsando las actividades físico deportivas en los estudiantes de educación básica regular"*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **TALLEDO PALOMEQUE, JORGE ANDRES**

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 **18**.

Por tanto, **TALLEDO PALOMEQUE, JORGE ANDRES** 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. Oscar Calisto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A Dios por haberme apoyado en forma espiritual dándome la fortaleza emocional guiándome en todo momento para lograr culminar mi segunda especialidad

INDICE

DEDICATORIA.	5
INDICE	6
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCION	9
CAPITULO I	11
ACTIVIDAD FÍSICA	
1.1. Definición:	12
1.2. La actividad física y la salud:	13
1.3. La calidad de vida:	13
1.4. Importancia de la actividad física en los estudiantes:	13
1.5. Las ventajas de la actividad física en estudiantes:	15
1.6. Consecuencias de la falta de actividad física en estudiantes:	16
1.7. Hábitos de conducta inadecuados que indican en la falta de actividades Física En Los Estudiantes:	18
CAPITULO II	19
LOS DEPORTES	19
2.1. Clasificación de los deportes:	19
2.2. Distintas funciones del deporte:	19
2.3. El deporte como técnica de evolución:	20
2.4. El deporte como espíritu deportivo:	21
2.5. El Deporte como proceso cultural.	21
CAPITULO III	23
LA MOTIVACIÓN:	23
3.1. Clasificaciones de la motivación en las actividades deportivas:	23
3.2. Aspectos que influyen en la motivación:	24
3.3. Motivación Del Logro Y La Competitividad:	24
3.4. Motivación De Logros:	26
CONCLUSIONES	28
RECOMENDACIONES.	29
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	30

RESUMEN

La actividad física-deportiva para todos los estudiantes, dándose a través de las actividades programadas semestralmente como lo establece el plan de estudio, donde los estudiantes se dediquen a los deportes como el futbol, voleibol, basquetbol, natación, atletismo, incentivándoles el interés en los estudiantes el hábito a la práctica de actividades físicas, siendo para los estudiantes más saludable en el aspecto afectivo, psíquico, físico y personal, con el objetivo general: conocer la importancia de la motivación en la práctica de actividades físicas-deportivas en los estudiantes educación básica regular, con los objetivos específicos: Identificar los intereses motivacionales hacia la práctica de actividades físico deportivas, de los estudiantes de educación básica regular y explicar los beneficios de las prácticas deportivas en los estudiantes.

Palabras clave: Actividades, físicas, deportivas.

ABSTRACT.

Physical-sporting activity for all students, taking place through activities programmed every semester as established in the study plan, where students dedicate themselves to sports such as soccer, volleyball, basketball, swimming, athletics, encouraging their interest in the students habit to the practice of physical activities, being for the students healthier in the affective, psychological, physical and personal aspect, with the general objective: to know the importance of motivation in the practice of physical-sports activities in the students regular basic education, with the specific objectives: Identify the motivational interests towards the practice of physical sports activities, of students of regular basic education and explain the benefits of sports practices in students.

Keywords: Activities, physical, sports.

INTRODUCCION

La actividad física, ha demostrado durante todos los tiempos ser una de las actividades más importantes en el desarrollo del hombre, ella ha permitido que el hombre evolucione y llegue hasta nuestra actualidad, ha sido el que ha generado en gran parte de su desarrollo cognitivo y físico. Por medio de esta ha podido sobrevivir gracias a las pericias y destrezas que aprendió en la caza, y lucha con otros de su misma especie.

Es entonces la actividad física una de las elementales no solo por el hecho evolutivo que ha generado, sino por que también brinda beneficios importantes en el organismo que hacen que pueda tener mayor tiempo de vida, esto es entonces una de las motivaciones que hacen que el hombre centre su importancia en el proceso de realizar actividades que ayuden a mejorar sus estado físico y emocional.

El trabajo basa su justificación por que existe una necesidad de dar los conocimientos sobre la importancia y beneficios de las actividades físicas, así mismo se tiene en cuenta lo malos hábitos que esta teniendo la sociedad en relación con aspectos que pueden perjudicar su salud y por ende su bienestar.

El trabajo basa su contenido en los siguientes objetivos:

Objetivo general.

Describir la importancia de la actividad físico deportivas en los estudiantes de educación básica.

Objetivos específicos.

- Analizar el contenido teórico de las actividades físicas.
- Conocer los aspectos básicos de la práctica de los deportes.
- Analizar el rol de la motivación en el deporte.

El contenido del trabajo, se describe de la siguiente manera:

El Capítulo I: se describe La Actividad Física: Es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.).

El capítulo II: brinda información referente a los aspectos importantes de la práctica de los deportes.

El capítulo III, hace un análisis sobre la motivación que se desarrolla para la práctica de los deportes y actividades físicas.

As mismo, se presentan las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

CAPITULO I

ACTIVIDAD FÍSICA.

1.1. Definición.

Palacios y Serratosca señalan que Actividad Física es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.).” (Guerra, Perez y López, 2014)

“Revisando diversas bibliografías se encontraron las siguientes definiciones de actividad física que a continuación se presentan” (Guerra, Perez y López, 2014).

Licata, Marcela, Define la actividad física como aquello que pone en movimiento al cuerpo en su totalidad o a una parte del mismo, de manera armónica y ordenada, en beneficio del desarrollo y conservación de sus funciones. (Guerra, Perez y López, 2014)

Para (Moré, J., 2008), la actividad física es un elemento integrante de la cultura en la sociedad moderna, al mismo tiempo que constituye para el individuo un medio que contribuye a mejorar la salud y a la interacción social.” (More 2008 citado por Guerra, Perez y López, 2014)

Sánchez (1996) señala que la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona. (Sánchez 1996 citado por Guerra, Perez y López, 2014)

Para Corbin y cols (2005), la actividad física es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades-educativas,

deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc., en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo. (Corbin y Cols 2005 citado por Guerra, Perez y López, 2014)

Según Herrera F. (2012), la actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo. La actividad física o deporte es todo tipo de movimiento voluntario planificado e intencionado y repetitivo que persigue la mejora o el mantenimiento de una buena condición física y psíquica. (Herrera 2012 citado por Guerra, Perez y López, 2014)

Para (Becerro, M., 1989) citando a Casperson y cols. (1985) señala que la actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física. (Becerro 1989; Casperson y Cols 1985 citado por Guerra, Perez y López, 2014)

González y Ríos, (1999) “considera que la práctica de actividad física es un hábito muy saludable, y que existen indicios de que puede llegar a ser en algunos casos un generador en sí de otros hábitos saludables.”

1.2. La actividad física y la salud:

Delgado y Tercedor, (2001) refiere que la actividad física adaptada a las posibilidades del individuo, mejora la salud de la persona y ayuda al tratamiento de enfermedades como la obesidad, la aterosclerosis y las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, algunas enfermedades respiratorias, la diabetes no insulino dependiente, el cáncer, las enfermedades reumatoides y otras.

Las personas entre los 20 y los 30 años de edad, se tienen los valores más elevados de número de fibras musculares y de grosor del músculo. A partir de los 30

años se produce una disminución tanto del número de fibras musculares como del grosor y de la masa del músculo. (Guerra, Perez y López, 2014)

1.3. La calidad de vida:

Ariasca, (2002) “Considera que desde el momento en el que se reconoce que salud no se define simplemente como ausencia de enfermedad, sino como un óptimo estado físico, mental y social; surge la necesidad de estudiar la calidad de vida de las personas.”

El día a día de la vida incluye una visión multidimensional: cognitiva, social, emocional, productiva, etc., (los afectos, la autoestima, la autorrealización, etc.). Todas estas áreas se benefician cuando se realiza actividad física regular independientemente de los beneficios cardiorrespiratorios. Sin embargo, el hecho de que los sedentarios tienen más riesgo de padecer ciertas enfermedades, la calidad de vida se ve afectada consecuentemente. (Guerra, Perez y López, 2014)

1.4. Importancia de la actividad física en los estudiantes:

En El Aspecto Orgánico:

Según Guerra y López, (2014)

- “Elimina grasas y previene la obesidad; y mejora el control del peso.”
- “Aumenta la resistencia ante el agotamiento.”
- “Previene enfermedades coronarias”
- “Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.”
- “Disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardiacas (ritmo irregular del corazón).”
- “Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores

de riesgo como el tabaquismo.”

- “Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.”
- “Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes.”
- “Favorece el crecimiento, Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- “Combate la osteoporosis.”
- “Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.”
- “Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.”
- “Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal”
- “Regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos como el sedentarismo.”
- “Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.”
- “Aumenta la capacidad vital.”
- “Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.)”
- “A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo)”,
- “Ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable”,
- “Normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar)”,
- “Aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno)”
- “Mejora el funcionamiento de la insulina.”

En el aspecto psicológico y afectivo:

Guerra y Lopez señalan:

- “Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.”
- “Mejora los reflejos y la coordinación.”
- “Aporta sensación de bienestar.”
- “Ayuda a liberar tensiones. Elimina el estrés.”
- “Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño, previene el insomnio.”

En el aspecto social:

- “Estimula la participación e iniciativa.”
- “Estimula el afán de trabajo en grupo.”
- “Canaliza la agresividad.”
- “Favorece el autocontrol.”
- “Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.”
- “Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.”
- “Favorece y mejora la autoestima.”
- “Mejora la imagen corporal - personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.”
- “Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.”

1.5. Las ventajas de la actividad física en estudiantes:

La práctica de actividad física nos proporciona ventajas que son a corto y largo plazo, mejorando la condición física general y evitando muchas enfermedades. (Licata, Marcela) Menciona los siguientes beneficios”

- “Mejora la calidad de vida, te protege contra las enfermedades.”
- “Alivia los dolores de espalda. Las actividades deportivas que activan los músculos abdominales y de la espina dorsal mejoran tu postura y, probablemente, previenen los dolores de espalda.”
- “Ayuda a mantener un peso saludable y evita la obesidad”.
- “El ejercicio regular, en combinación con una alimentación equilibrada, te ayuda a controlar tu peso.”

- “Disminuye el riesgo de desarrollar cáncer. Investigaciones recientes han revelado que una falta de ejercicio físico incrementa el peligro de desarrollar algunos tipos de enfermedades cancerosas (cáncer de colon)”
- “Fortalece el corazón y los pulmones, ayuda a controlar los niveles de azúcar y grasa en la sangre.”
- “Mejora la circulación de la sangre, combate la ansiedad y la depresión. El ejercicio aumenta tu autoestima, te hace sentir mejor y más relajado.”
- “Fortalece los huesos. Un ejercicio moderado regular fortalece los huesos, incrementado su contenido en minerales y, consecuentemente, reduciendo el riesgo de desarrollar osteoporosis. Los huesos que sufren osteoporosis se vuelven cada vez más finos y frágiles por lo que poseen una mayor tendencia a padecer fracturas.”
- “Mejora la fuerza y el tono de los músculos, ayuda a controlar la presión arterial elevada.”
- “Alivia los dolores menstruales de las mujeres. Algunas mujeres han confirmado que el ejercicio reduce los síntomas premenstruales y los dolores durante la menstruación.”
- “Ayuda a dormir mejor. La actividad física te proporciona un sueño profundo, siempre y cuando esperes un lapso de tiempo de una hora, desde que terminas el ejercicio hasta que te acuestas a dormir.”

1.6. Consecuencias De La Falta De Actividad Física En Estudiantes:

Díaz y Becerra, (1981) la falta de actividad física, es el hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilita y fatiga más rápido, aún en actividades de escritorio, y las consecuencias que trae consigo son:

- “Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.”
- “Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).”
- “Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico, disminuye el nivel de concentración.”

- “El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Sobrepeso”
- “Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no quema las grasas que consumen y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos almacenes de grasa”
- “El sedentarismo acarrea también disfunciones orgánicas: estreñimientos, várices, propensión a la inflamación de los órganos abdominales (provocada por distensión de los músculos debilitados de la pared abdominal), sensación de fatiga.”
- “Propensión a desgarres musculares”.
- “Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc”.
- “Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo”.
- “Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que es que los huesos dejan de ser compactos y debilitan la estructura humana.”
- “Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares. Muchos dolores de espalda que no tienen origen en traumatismos o enfermedades se deben a la debilidad de los músculos de esa zona, que se contractura de forma casi permanente. A menudo, el simple esfuerzo de mantener erguida la espalda representa para el sedentario una exigencia mayor de la que sus músculos son capaces de soportar.”
- “Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.”

1.7. Hábitos de conducta inadecuados que indiquen en la falta de actividades Física en los estudiantes:

Se mencionan algunos hábitos no adecuados que generan problemas:

Comer viendo la televisión:

Si los jóvenes se acostumbran a comer mientras ven la tele, llega un momento en que la tele se convierte en reclamo para comer. Se empieza viendo la televisión mientras se come, y se acaba comiendo mientras se ve la tele.

Ausencia de horarios y picoteos entre horas:

Picotear entre horas (sobre todo cualquier cosa) y sin apetito físico, sino motivada por otro tipo de hambre, se convierte en un elemento para que no se aprenda a comer, ni a degustar los platos principales. La conducta de comer tiene que estar regulada por la sensación de apetito verdadero corporal, pero esto no ocurre cuando se picotea.

Dormir Poco:

Es algo a lo que se prestó poca atención, pero el hábito de dormir poco y la televisión están interactuando de un modo perverso. Los jóvenes se van a la cama cuando acaba el programa o dejan de chatear.

Calmar la ansiedad y la depresión comiendo:

Se ha observado que los estados emocionales acaban decantando una tendencia a comer más. Muchos obesos adultos tienden a comer más cuando están aburridos, ansiosos o deprimidos.

CAPITULO II

LOS DEPORTES

2.1. Clasificación De Los Deportes:

Vargas (2004) plantea que: “Aunque resulta difícil clasificar todas las disciplinas deportivas (que a su vez pueden tener varias modalidades), generalmente se enumeran seis tipos de deporte”:

- “Atléticos (por ejemplo, atletismo, gimnasia, halterofilia, natación y ciclismo).”
- “De combate (boxeo, lucha libre, esgrima, judo, kárate y otras artes marciales).”
- “De pelota (fútbol, fútbol americano, rugby, baloncesto, balonmano, voleibol, tenis, tenis de mesa, waterpolo, squash, béisbol y pelota vasca).”
- “De motor (automovilismo, motociclismo, motocross).”
- “De deslizamiento (esquí, bobsleigh, trineo, patinaje sobre hielo).”
- “Náuticos o de navegación (vela, esquí acuático, surf, windsurf, remo, piragüismo).”

“No obstante, ésta es sólo una de las muchas tipologías propuestas válidas que se puede efectuar. Otras más generales serían, por ejemplo, las que distinguen entre deportes individuales y de equipo, o entre deportes de verano y de invierno. También existen modalidades deportivas en el límite con la aventura (los denominados deportes de riesgo), las que se enmarcan en el puro juego (billar, bolos) y las relacionadas con la inteligencia (como el ajedrez) Vargas (2004).” (Vargas 2004 citado por Guerra, Perez y López, 2014)

2.2. Distintas Funciones Del Deporte:

Desde el momento en que a partir de él ha sido posible ganarse la vida, recibir una alta estimación social y figurar en el grupo de los mitos populares, la práctica del

deporte ha sido emprendida por muchos individuos sin otro tipo de consideraciones que esos objetivos, marginando el valor formativo y el espíritu deportivo.

Lo que nosotros llamamos juego y que distinguimos actualmente con tanto cuidado del trabajo, fue, después de la alimentación, la forma más antigua de actividad en los hombres.

Con todos estos ejemplos a la vista, resulta difícil decir que el deporte une a los pueblos, ya que en la mayor parte de las situaciones en las que se enfrentan deportistas representantes de países de actitudes políticas opuestas brotan actitudes que contradicen el espíritu deportivo.

Todo lo que se puede precisar en esta situación histórica es que el deporte constituye un importante fenómeno social y que, entre sus grandes condicionantes, figura junto con el espíritu mercantilista del mundo actual el alto grado de politización que está implícito en todas las cosas.

Lo que sí está fuera de toda duda es que la sociedad necesita replantearse el hecho deportivo y decidir qué función le atribuye para el futuro. Sin una concienciación general y una acción decidida por parte de quienes creen en la existencia de un espíritu deportivo y en su validez como pilar importante de la formación humana y de la coexistencia, parece claro que, en el futuro, el deporte acabará por transformarse en un monumental espectáculo profesionalizado, y en el que los únicos valores serán los políticos. Si no se producen esa concienciación y esa acción, todas las corrientes actuales que solicitan una divulgación y la manifestación del deporte-práctica quedarán pronto olvidadas y pasarán a la historia como un romanticismo muerto

2.3. El deporte como técnica de evolución:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) de febrero de 1961 “estableció dos grandes orientaciones para las relaciones entre la medicina y el deporte:”

- **En el deporte-espectáculo**, “el papel de la medicina debe consistir en

seleccionar a los atletas, llevar un control sanitario de ellos para prevenir las lesiones y estar en condiciones de rehabilitarlos cuando se hayan dañado.”

- **En el deporte como práctica,** “analizar los efectos de la actividad deportiva en los jóvenes, elegir los ejercicios más apropiados para su desarrollo armónico en relación con la edad y el sexo, y establecer las modalidades de entrenamiento y su duración óptima”

2.4. El deporte como espíritu deportivo:

Habitualmente, la mayoría de la gente no practica ningún deporte, pero gusta de presenciarlos. Esto constituye un fenómeno importante y es lo que lo ha potenciado como espectáculo, no constituye una exageración decir que el deporte se ha impuesto como el gran espectáculo del siglo XX, el que atrae a más público y consigue mayor repercusión. (Cortina, 2008)

La vehemencia que manifiestan no va dirigida solo a animar al deportista, aunque éste sea uno de los vínculos importantes de los que establecen en el estadio, sino que constituye también una forma natural de descargar las propias tensiones del espectador, incluso las motivadas por razones extradeportivas, como el cansancio debido al trabajo, los disgustos matrimoniales, etc. (Cortina, 2008)

El público que presencia una competición deportiva experimenta la sensación de ser testigo de una pugna de la que tanto él como los propios participantes ignoran el resultado, y en la que su actitud puede contribuir al éxito de un deportista o equipo determinado. (Cortina, 2008)

“La práctica desinteresada del deporte, aceptando con ecuanimidad el triunfo o la derrota, constituye lo que se ha convenido en denominar espíritu deportivo” (Franco, 1973, págs citado por Cortina, 2008)

2.5. El deporte como proceso cultural:

Actualmente el deporte constituye un avance hacia lo humano, hacia un nuevo siglo XXI, que solicita y ofrece nuevas sensaciones, emociones y formas lúdicas en

busca de la felicidad (realización personal y social) del ser humano, es decir estas nuevas experiencias giren en torno al equilibrio vital y la seguridad personal y social. (Cortina, 2008)

El deporte cubre las distintas necesidades vitales del ser humano y, de esta manera, ayuda a conseguir el equilibrio vital, en sus distintos niveles, físico, mental o intelectual, emocional o espiritual. De esta manera se hace posible una cultura deportiva desde un prisma humanístico, siguiendo las pautas de Ortega y Gasset (1966) cuando se refería a la cultura como la interpretación que el ser humano da a su vida. (Ortega y Gasset 1966 citado por Cortina, 2008)

Al parecer el deporte como fenómeno cultural garantiza la riqueza de lenguajes, la diferencia de pareceres, el respeto y la garantía en cuanto a lo heterodoxo, o lo homogéneo y a lo personal al tratar de cuestiones humanas. El deporte refleja y se adapta, en la evolución, a ese progreso, a ese cambio, a esa búsqueda, a ese estar abierto que necesita la persona y se convierte en un proceso de intercambio de energías vitales entre los seres humanos, que implica aceptar las modificaciones y diferencias significativas que existen en la sociedad en la que vivimos. El deporte es un hecho social y una interpretación cultural, que se ofrece en la vida.

Consideremos que el deporte es fundamental como manifestación cultural de la motricidad, además, en sus distintos niveles y atendido por profesionales en sus distintas etapas evolutivas, el ser humano se puede ver beneficiado por la propia motricidad y la aplicación a otros campos además del físico, el psicológico, el emocional, el estético y el espiritual. (Cortina, 2008)

El propio deporte podrá desarrollar, desde la inteligencia propia y práctica (la inteligencia cinético-corporal), y mejorar los distintos talentos personales (inteligencias múltiples), además de preparar a los jóvenes para unas aptitudes sociales necesarias para la propia vida. (Paredes. O. y carrillo. L., 2003 citado por Cortina, 2008)

CAPITULO III

LA MOTIVACIÓN

De Andrés y Aznar recogido (2001), exponen dos tipos de motivaciones hacia la práctica de actividad físico-deportiva”:

- **Motivación intrínseca:** “Bajo este grupo se incluyen aquellos motivos que argumentan los individuos para participar en la actividad físico-deportiva por el propio carácter de ésta. Entre otras razones, encontramos el simple hecho del disfrute o satisfacción que les aporta la práctica realizada.”
- **Motivación extrínseca:** “Se refiere a aquellos motivos que justifican la práctica de actividad físico-deportiva y que no están relacionadas directamente con ésta. Razones como la pérdida de peso o la mejora de la condición física representan ejemplos de motivación extrínseca.”

3.1. Clasificaciones de la motivación en las actividades deportivas:

Según García, y Llanes, (1992), la motivación deportiva se puede clasificar en

- **Motivación inicial,** “que supone el impulso necesario para comenzar a practicar una actividad físico-deportiva.”
- **Motivación continua,** que es la motivación requerida para continuar practicándola cuando ya se está inmerso en él.”
- **Motivación de alto rendimiento,** “relacionada con los deportistas de élite, y cuyo objetivo principal es el resultado de la competición.”

La propia motivación hacia la práctica está orientada en un principio hacia el disfrute, evolucionando con la edad hacia aspectos más relacionados con la mejora o mantenimiento de la condición física dirigida hacia la salud.

En este sentido, y considerando el proceso de enseñanza-aprendizaje capaz de crear actitudes en el sujeto, se puede considerar que en la propia institución escolar y, más concretamente, en la clase de Educación Física, el alumno va consolidando o bien modificando sus actitudes. Esto supone una relación positiva entre la práctica de actividad física y el gusto hacia las clases de educación Física recibidas en la escuela.

3.2. Aspectos que influyen en la motivación:

Conductual: a base de incentivos (objeto o evento que alienta o desalienta)

Humanista: autorrealización, tendencia de actualización, necesidad de autodeterminación. Enfatiza la libertad personal, la decisión, la autodeterminación y la lucha por el crecimiento personal.

Cognoscitivista: la conducta se determina por nuestro pensamiento; se inicia y regula mediante planes, metas, esquemas, expectativas y atributos.

Aprendizaje social: expectativa de alcanzar una meta y valor de esa meta para él mismo

3.3. Motivación del logro y la competitividad:

Flores (2009) en su investigación expone que el alto rendimiento y la obtención de logros superiores no son privativos de algunos países, equipos o personas por alguna razón de exclusividad permanente.”

“Tampoco está muy relacionado principalmente con la cantidad de recursos invertidos para dichos propósitos, y aunque parezca extraño, el talento por sí sólo no basta.” (Guerra, Perez y López, 2014)

En un mundo de exigencias y resultados como el que están sometidos cotidianamente ejecutivos y directivos de diversas organizaciones, el desarrollo de habilidades sociales y psicológicas constituyen una necesidad y un valor en si mismas, no solo para la obtención de logros, sino que también para hacer posible una vida que armonice aspiraciones personales y profesionales, sin el consabido costo del stress. En ello, el deporte se parece mucho a otras actividades humanas como la negociación y la gerencia de organizaciones enfocadas al manejo de sus sistemas internos y externos de

obtención de logros.

En el deporte de alto rendimiento, así como en el deporte formativo y recreativo no solo se entrena físicamente, sino que de manera más creciente el entrenamiento psicológico es un elemento fundamental para marcar la diferencia en los niveles de rendimiento que se alcanzan y en la obtención de ventajas y beneficios inherentes al hacer el intento de armonizar productivamente cuerpo y mente.

Tanto en la gestión empresarial, como en la competencia deportiva, los equipos que se trazan objetivos y metas individuales y corporativas, muchas veces pueden fracasar por no considerar en su verdadera dimensión, cuánto puede hacer la mente para elevar el rendimiento y la capacidad de gestión frente a situaciones imprevistas, es decir fuera del plan trazado.

Las situaciones desestabilizantes por factores percibidos como amenazas que enfrentan los equipos en el terreno de juego, sea esta una competencia deportiva de eliminatorias o una negociación comercial importante, inciden en los niveles de motivación y en las capacidades efectivas para la obtención de logros.

Definitivamente el mapa no es el territorio, y esto, tanto atletas como negociadores tienen que aprenderlo. Transitar del plan a la ejecución, y del entrenamiento a la gestión efectiva es un aprendizaje ineludible para enfrentar desafíos mayores.

Hoy en día, aparecen titulares señalando que Chile es el país más competitivo de América Latina y se ubica en el lugar 20 en el ranking mundial de competitividad (Foro Económico Mundial). El nivel de logro alcanzado, explicable por una suma de factores, resulta positivo a la luz de las comparaciones, pero en alto rendimiento son los contextos y las comparaciones las que marcan y definen el desafío de superar metas. Lo positivo, es que, al mismo tiempo, se reconoce la falta de dinamismo de las políticas microeconómicas, así como otros problemas estructurales, y en la medida que nos planteemos nuevos desafíos, podemos ir superándolos productivamente. El cuerpo y la mente en un momento pueden ser autocomplacientes de los niveles de logros

obtenidos, pero la pregunta que siempre se puede hacer la mente es: somos mejores comparados con qué o con quiénes.

3.4. Motivación de logros:

Flores, (2009) en su trabajo expone que la motivación es una de las variables psicológicas más importantes al realizar cualquier actividad de nuestra vida cotidiana ya que orienta y dirige la acción intensificándola o disminuyéndola según sea. El estar o no motivado no se refiere necesariamente a una característica de personalidad de un sujeto determinado y tampoco tiene relación únicamente con factores externos, por tanto, nosotros debemos ser conscientes y saber si estamos motivados realmente en una acción o no lo estamos.

Un negociador, deberá tener claro cuál es su motivación inicial en la mesa negociadora, referida al grado de interés por la actividad y/o las consecuencias de todo tipo que genera. Se trata de una variable decisiva, por su incidencia en el compromiso de los negociadores con su actividad, y con ello en sus conductas de adherencia, persistencia y tolerancia a las adversidades. La motivación inicial tiene relación directa con nuestro objetivo, es decir cuál es nuestro propósito en la mesa negociadora, que es lo que queremos lograr.

La motivación inicial dentro de un proceso negociador puede ir sufriendo cambios según sean los acontecimientos y proceso, es por esto necesario no perder el objetivo de inicio y focalizar nuestros esfuerzos de forma persistente en la tarea y no únicamente en el resultado final, de ser así finalmente se generará una sensación interna de satisfacción y orgullo por la ejecución realizada a pesar de los fracasos.

“La Motivación de Logro es una orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos, y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas.” (Guerra, Perez y López, 2014)

“La Motivación de Logro y la Competitividad no sólo tienen que ver con el resultado final o la búsqueda de la excelencia, sino también con la ruta psicológica que se emprende para llegar hasta allí” (Guerra, Perez y López, 2014).

CONCLUSIONES

PRIMERA: Los profesores de educación física deben utilizar las diferentes motivaciones como unas estrategias para el desarrollo y el aprendizaje de sus alumnos, ya que de ellos depende la actividad física del alumno para que desarrolle los deportes tanto individuales como grupales. Como por ejemplo el Perú a sido sede mundial de los juegos panamericanos y esta motivación a llevada a nuestros deportistas a participar llevando varias medallas de oro, plata y bronce.

SEGUNDA: Identificar los intereses motivacionales hacia la práctica de actividades físico deportivas, de los estudiantes de educación básica regular. Con el lema “mente sana, cuerpo sano” “Las actividades físicas deportivas no solo cambia tu cuerpo, cambia tu mente, tu actitud y tu humor”

TERCERA: Explicar los beneficios de las prácticas deportivas en los estudiantes. A los estudiantes de educación física regular se le da la línea de educación física desarrollándose diferentes actividades deportivas con la finalidad de fortalecer su desarrollo integral.

RECOMENDACIONES.

Se recomienda los siguiente:

- A las autoridades, implementar centros de practica de actividades deportivas con profesionales capacitados adecuadamente en la enseñanza deportiva.
- Capacitar a los docentes en el manejo de enseñanza aprendizaje de los buenos hábitos deportivos.
- Desarrollar campañas incentivando la practica deportiva por sus beneficios.

REFERENCIAS CITADAS.

- Alamo. S., Amador. F. y Pintor. P. . (2002). Función social del deporte escolar. *El entrenador del deporte escolar*.
- Ariasca D. (2002). Actividad física y salud.
- Becerro, M. (1989). Salud y deporte para todos.
- Cancela Carral, José maría y Ayán Pérez, Carlos . (2011). Prevalencia y relación entre el nivel de actividad física y las actitudes alimenticias anómalas .
- Castillo Viera, Estefanía; y Sénz-López Buñuel, Pedro . (2007). Hábitos relacionados con la práctica de actividad física .
- Cervelló, E. . (1996). La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro.
- Cortina, C. (2008). Identificación y control de variables para impulsar el deporte y la actividad física en las fez Zaragoza. Recuperado de:<https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/10/tesis-completa1.pdf>
- Delgado, M. y Tercedor, P. . (2001). Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física.
- Díaz, F. y Becerra, F. (1981). Medición y evaluación de la educación física y Deportes. Encarta. (2003). Deporte.
- Fernández Porras, José Miguel . (2008). Importancia de la educación física en la escuela.
- Flores G. (2009). Actividad físico deportiva del alumnado .
- Franco. A. . (1973). Deporte y sociedad.
- García Ferrando, M., Puig Barata, N., Largadera Otero, F. (1998). Sociología del deporte.
- Guerra, J., Perez, L., y López, J. (2014). Motivaciones Hacia La Práctica De Actividades Físico Deportivas En Estudiantes Segundo Nivel De Idiomas Extranjeros, Facultad De Educación, Primer Semestre-2014 (Tesis de Licenciatura). Universidad

- Nacional De La Amazonía Peruana. Iquitos. Perú.
- González, A. y Ríos, M. . (1999). Crecer con el deporte.
- Gould, D., Fletz, Horm y Weiss . (1982). Participation motives in competitive .
- Licata, Marcela. (s.f.). La actividad física dentro del concepto salud. *sf*.
- Moré, J. (2008). La rehabilitación física del paciente hemiparésico crónico en las áreas de cultura física terapéutica y profiláctica.
- Paredes. O. y carrillo. L. (2003). El deporte de base en el proyecto de vida.
- Roberts, G. (1995). Motivación en el deporte y en el ejercicio.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud.
- Tercedor Sánchez, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. *Salud y deporte para todos*.
- Vargas. R. (2004). Clasificación de los deportes.
- Velázquez. R. (2001). Deporte, institución escolar y educación.

Impulsando las actividades físico deportivas en los estudiantes de educación básica regular

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%	21%	0%	12%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	edufisicausb.blogspot.com Fuente de Internet	3%
2	rberdi-archivo-gotan-tango.blogspot.com Fuente de Internet	3%
3	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	3%
4	imt-empresarial-psicosocial.blogspot.com Fuente de Internet	2%
5	Submitted to Universidad de Granada Trabajo del estudiante	2%
6	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	2%
7	www.clubensayos.com Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%



9	Submitted to Universidad Pontificia Bolivariana Trabajo del estudiante	1 %
10	enlabibliadice.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	1 %
12	Submitted to Universidad Catolica de Oriente Trabajo del estudiante	1 %
13	Submitted to Universidad Catolica San Antonio de Murcia Trabajo del estudiante	1 %
14	Submitted to Universidad de Almeria Trabajo del estudiante	1 %
15	vivanlosapaches.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
16	Submitted to Universidad de Salamanca Trabajo del estudiante	<1 %
17	archive.org Fuente de Internet	<1 %
18	latinamerican-markets.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Segundo Alburquerque', enclosed within a circular scribble.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.