UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

La educación física en la escuela rural del Perú.

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Autora.

Segundo Pascual Alcantara Toribio

Jauja – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

La educación física en la escuela rural del Perú.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente) ……

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro) ……

Mg. Ana María Javier Alva (miembro) ……

Jauja – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

La educación física en la escuela rural del Perú

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

Segundo Pascual Alcantara Toribio (Autor). ……

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo Asesor) ……..

Jauja – Perú

2020

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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jauja, a veinticinco días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el Escuelas del Futuro, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, el Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva, coordinador del programa: representante de la Universidad Nacional de Tumbes, Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: ***"La educación física en la escuela rural del Perú"***, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **ALCANTARA TORIBIO, SEGUNDO.**

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 preguntar y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **18**.

Por tanto, **ALCANTARA TORIBIO, SEGUNDO,** queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

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

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva
Presidente del Jurado
DNI N° 25772336

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado
DNI N° 43852105

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado
DNI N° 07038746

La educación física en la escuela rural del Perú

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%	16%	2%	8%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	6%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	www.significados.com Fuente de Internet	1%
4	dokumen.site Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad de Alicante Trabajo del estudiante	1%
6	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
7	www.slideshare.net Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1%
9	www.elvalordelaeducacionfisica.com Fuente de Internet	<1%
10	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	<1%
11	Fredy Geovanny Plaza-Tacuri, Santiago Alejandro Jarrín-Navas. "Estrategias Didácticas en el Desarrollo de la Educación Física y	<1%

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor
https://orcid.org/0000-0003-2262-1003

	Limitaciones del Área Rural Ecuatoriana", EPISTEME KOINONIA, 2021 Publicación	
12	Submitted to Universidad de Cartagena Trabajo del estudiante	<1 %
13	fundacionkoinonia.com.ve Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to Universidad Catolica San Antonio de Murcia Trabajo del estudiante	<1 %
15	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
16	idus.us.es Fuente de Internet	<1 %
17	www.sipromicro.com Fuente de Internet	<1 %
18	Gutierrez Gonzalez, Benjamin Segundo. "Gestion curricular de la educacion fisica en la escuela primaria: el caso de una escuela publica y una escuela privada.", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2020 Publicación	<1 %
19	www.unicef.org Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor
https://orcid.org/0000-0003-2262-1003

DEDICATORIA.

A mi familia, con quienes comparto mis alegrías y mis tristezas y son mi fortaleza para seguir adelante.

A mis profesores de la segunda especialidad, que me impulsaron a realizar mis logros profesionales.

ÍNDICE.

DEDICATORIA. iv

RESUMEN. ix

ABSTRACT. x

INTRODUCCIÓN 11

CAPÍTULO I 13

LA EDUCACIÓN FÍSICA 13

1.1. Historia de la Educación Física 13

1.2. ¿Qué es el área de Educación Física? 13

1.3. Educación por el deporte 14

1.4. Actividades de Educación Física 14

1.5. Juegos en Educación Física. 15

1.6. La Importancia de la Educación Física. 16

1.7. La Motricidad. 16

1.8. Pedagogía del Deporte 17

1.9. Estilos en la enseñanza de la educación física y el deporte 17

CAPÍTULO II 24

LA ZONA RURAL EN NUESTRO PAÍS 24

2.1. Características Socio Culturales de la zona rural peruana. 24

2.2. Niveles de Pobreza en la zona rural 26

2.3. La Desigualdad del ingreso y el efecto en la población. 26

3.4. Diversidad Lingüística en la zona rural del país. 27

3.5. Cobertura Educativa en la zona rural. 28

CAPÍTULO III 29

EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ZONA RURAL 29

3.1. Aspecto didáctico de la Educación Física en la Zona rural 29

3.2. Acciones motrices a desarrollar en la zona rural. 32

3.3. Necesidades de energéticas para desarrollar la educación Física en la zona rural. 33

CONCLUSIONES. 37

RECOMENDACIONES. 39

REFERENCIAS CITADAS 40

RESUMEN.

La educación física en zonas rurales peruanas enfrenta desafíos únicos debido a las condiciones socioeconómicas, geográficas y culturales. Este documento analiza su importancia como herramienta para el desarrollo integral, destacando su rol en la salud, la formación de valores y la conexión con el entorno natural. En el contexto peruano, factores como la pobreza, la desnutrición infantil y la falta de infraestructura limitan su implementación efectiva. A pesar de esto, el medio rural ofrece oportunidades únicas para actividades físicas adaptadas, aprovechando paisajes naturales y prácticas culturales locales. El texto explora metodologías didácticas, como estilos de enseñanza tradicionales y divergentes, y acciones motrices básicas (desplazamientos, equilibrios, lanzamientos) adecuadas a entornos rurales. Además, enfatiza la necesidad de una alimentación balanceada para estudiantes, con recomendaciones específicas de energía, proteínas y micronutrientes. La educación física en estas zonas no solo mejora capacidades físicas, sino que también fortalece la autoestima, el trabajo en equipo y la identidad cultural. Finalmente, se propone un enfoque pedagógico que integre el currículo nacional con las particularidades locales, promoviendo la participación comunitaria y el uso del medio natural como "aula". Esto requiere diagnósticos contextuales y estrategias flexibles para superar brechas educativas y sociales.

Palabras clave: Educación física, Zonas rurales, Desarrollo integral, Acciones motrices, Nutrición escolar

ABSTRACT.

Physical education in rural Peru faces unique challenges due to socioeconomic, geographic, and cultural conditions. This document analyzes its importance as a tool for comprehensive development, highlighting its role in health, the formation of values, and connection with the natural environment. In the Peruvian context, factors such as poverty, childhood malnutrition, and lack of infrastructure limit its effective implementation. Despite this, rural environments offer unique opportunities for adapted physical activities, taking advantage of natural landscapes and local cultural practices. The text explores teaching methodologies, such as traditional and divergent teaching styles, and basic motor skills (movements, balance, throwing) appropriate for rural environments. It also emphasizes the need for a balanced diet for students, with specific recommendations for energy, protein, and micronutrients. Physical education in these areas not only improves physical abilities but also strengthens self-esteem, teamwork, and cultural identity. Finally, a pedagogical approach is proposed that integrates the national curriculum with local specificities, promoting community participation and using the natural environment as a "classroom." This requires contextual assessments and flexible strategies to overcome educational and social gaps.

Keywords: Physical education, Rural areas, Comprehensive development, Motor skills, School nutrition

INTRODUCCIÓN

La educación física es una disciplina fundamental para el desarrollo integral de las personas, ya que no solo promueve la salud física, sino también valores, habilidades sociales y cognitivas. En el contexto rural, adquiere una dimensión única al integrarse con el entorno natural y las particularidades culturales de las comunidades. Este documento explora la educación física en zonas rurales, abordando su historia, metodologías, desafíos y potencialidades, con énfasis en el caso peruano, donde la diversidad geográfica y socioeconómica plantea retos y oportunidades para su implementación.

A nivel internacional, la educación física enfrenta desafíos como la falta de recursos, la priorización de áreas académicas tradicionales y el sedentarismo creciente. En el ámbito nacional, Perú presenta brechas significativas en el acceso a una educación física de calidad, especialmente en zonas rurales, donde la pobreza, la desnutrición y la falta de infraestructura limitan su desarrollo. Estas condiciones afectan el rendimiento escolar y la formación integral de los estudiantes, perpetuando ciclos de desigualdad.

Este tema es relevante porque la educación física no solo mejora la salud, sino que también fomenta valores como el trabajo en equipo, la disciplina y la autoestima. En entornos rurales, puede aprovechar el medio natural para enriquecer el aprendizaje y fortalecer la identidad cultural. Además, contribuye a combatir problemas como la deserción escolar y el sedentarismo, alineándose con los objetivos de desarrollo sostenible y las políticas educativas nacionales.

Objetivo general:

Analizar el impacto de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes en zonas rurales del Perú.

Objetivos específicos:

- Examinar las características socioeconómicas y culturales de las zonas rurales peruanas y su influencia en la educación física (Capítulo II).
- Identificar las estrategias didácticas y acciones motrices más efectivas para la educación física en entornos rurales (Capítulo III).
- Evaluar las necesidades nutricionales y energéticas de los estudiantes rurales para optimizar su desempeño físico (Capítulo III).

Este trabajo se basa en una revisión documental de fuentes académicas, informes gubernamentales y estudios de caso, complementada con análisis comparativos entre contextos urbanos y rurales. Se emplea un enfoque cualitativo para interpretar las realidades locales y proponer soluciones adaptadas.

El documento se organiza en tres capítulos: el primero aborda los fundamentos teóricos de la educación física; el segundo analiza el contexto rural peruano, incluyendo pobreza y diversidad cultural; y el tercero explora estrategias prácticas para la enseñanza de la educación física en estas zonas, con énfasis en la adaptación al medio natural y las necesidades nutricionales.

CAPÍTULO I

LA EDUCACIÓN FÍSICA

1.1. Historia de la Educación Física

En las últimas décadas del siglo pasado, el francés Pierre de Coubertin propuso revivir aspectos físicos y espirituales de la educación del cuerpo de la antigua Grecia, enfatizando el embellecimiento del alma a través del ejercicio, la fuerza del movimiento y la gracia. Durante siglos, la filosofía del deporte, basada en valores como el esfuerzo y la práctica de virtudes originada hace más de dos milenios en la antigua Olimpia ha destacado que la formación física, la preparación para la guerra y el deporte trascienden el mero entrenamiento muscular. Estas prácticas fomentan valores, mejoran el carácter, establecen normas de vida y promueven una convivencia armoniosa (Petrie, 2017).

En la antigüedad, griegos y romanos realizaban condicionamiento físico para mantenerse en óptimas condiciones para la guerra, combinando estrategias mentales con un cuerpo fortalecido. La educación física moderna surgió a fines del siglo XIX en Europa, en países como Inglaterra y Alemania, donde se popularizaron deportes individuales (natación, equitación) y grupales (fútbol). En el siglo XX, estas actividades se integraron en los sistemas educativos de muchos países, formalizándose como una disciplina académica e impactando en universidades, lo que permitió la formación de docentes especializados.

1.2. ¿Qué es el área de Educación Física?

Es una disciplina que estudia los movimientos del cuerpo para perfeccionarlos y mejorar la salud física y mental de quienes la practican. Se considera una actividad educativa, recreativa y terapéutica que fortalece la convivencia y el compañerismo.

Hoy, la educación física se imparte en los tres niveles de educación básica y en muchos países se desarrolla mediante contenidos curriculares anuales. Está dirigida por docentes profesionales con conocimientos en biología, salud y pedagogía. Además, incluye actividades lúdicas que vinculan al estudiante con su entorno social, como bailes, danzas, yoga y deportes, promoviendo la expresión corporal y la participación comunitaria (Yan & Dapeng, 2020)

1.3. Educación por el deporte

Los valores educativos del deporte deben adaptarse a la realidad actual. Aunque en el pasado se consideraba un complemento de la formación intelectual y moral, hoy enfrenta nuevos desafíos. La educación deportiva busca equilibrar la formación integral del individuo, ya que muchos sistemas educativos priorizan lo cognitivo (resultados académicos, títulos) sobre el desarrollo físico y espiritual.

El deporte debe fomentar una pedagogía que motive al estudiante a esforzarse, disfrutar del proceso y valorar la salud, sin obsesionarse con ganar o destacar. En una sociedad sedentaria, donde la tecnología ha debilitado hábitos activos, es crucial recuperar el sentido lúdico del deporte y su capacidad para liberar y equilibrar cuerpo y mente. Los griegos lograron esta armonía, pero muchos sistemas educativos aún no la integran plenamente, relegando la educación física a un papel secundario (Andersson, 2019).

1.4. Actividades de Educación Física

La enseñanza de la educación física emplea estrategias didácticas para mejorar la motricidad, el equilibrio, la flexibilidad, la velocidad, la resistencia y la fuerza. Un currículo básico suele estructurarse en tres etapas:

- **Adecuamiento físico:** Ejercicios individuales o colectivos (carreras, saltos, rutinas aeróbicas) para adaptar al estudiante al ritmo de trabajo.
- **Actividades rítmicas y expresivas**: Gimnasia artística y trabajo en equipo.

- **Deportes grupales:** Práctica de básquet, fútbol o voleibol para integrar conocimientos teóricos (anatomía) y reforzar valores.

1.5. Juegos en Educación Física.

Existen infinidad de juegos en educación física los cuales se pueden impartir de acuerdo a la edad o nivel de nuestros estudiantes, dentro de los cuales podemos mencionar algunos:

- Derribar Castillos, consiste en dividir a los estudiantes en dos equipos y se organizan seis ladrillos aproximadamente divididos por una línea de cada una de las áreas de una cancha. Cada equipo posee aproximadamente seis balones y deben derribar los ladrillos o castillos del equipo contrario. Quien consiga derribar obtiene un punto. Se pueden mencionar algunas reglas como, evitar defender poniéndose delante del castillo, lanzar siempre sin pasarse de la línea, las pelotas que quedan bajo la línea de donde se lanzó y la otra mitad, serán del equipo del campo en donde paran.
- La Pelota Canadiense, consiste en dar o golpear con la pelota al estudiante que realiza una carrera de un lugar a otro. Un equipo lanza y el otro está ubicado por la pista. El estudiante del equipo que defiende, es decir los que deben agarrar la pelota, son los que lanzan la pelota la cual rodará por la pista al estudiante que le toca lanzar, este estudiante golpea la pelota y debe correr para pasar por detrás del aro y volver a la zona donde está ubicado su equipo. Mientras tanto, el otro equipo debe coger la pelota e intentar quemar al estudiante que ha golpeado o lanzado la pelota, con la condición de que el alumno que tiene la pelota no puede llevarla, pero sí pasarle a su equipo, que estarán situados cerca del alumno que ha bateado y lograr eliminarlo antes de que llegue a la zona donde está ubicado los integrantes de su equipo.

Son algunos de los juegos que se pueden realizar, cabe destacar que el docente tiene la libertad y creatividad de crear juegos, de acuerdo a la edad, las condiciones, que les permitan a los estudiantes desenvolverse físicamente

1.6. La Importancia de la Educación Física.

La educación física, como un área, además de promover la buena salud, permite tener algunas ventajas importantes que hacen que sea un área curricular imprescindible para el desarrollo integral de nuestros estudiantes, de allí que se considere como área importante en los sistemas educativos. Algunos de los beneficios de la educación física son:

- Evita y combate la vida sedentaria propia de nuestra sociedad actual.
- Impulsa a una vida activa, para mejorar y mantenerla salud.
- Permite un aprovechamiento del tiempo libre.
- Mejora y promueve la autoestima de nuestros estudiantes.
- Fomenta el trabajo en equipo y la comunicación.
- Aumenta la creatividad y la capacidad de afecto al interactuar entre ellos.
- Disminuye muchas enfermedades emocionales como la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, gracias a la liberación de endorfinas que estimulan el bienestar.
- Permite desarrollar y practicar algunos valores entre los que destacan la tolerancia, la responsabilidad, el respeto y la solidaridad entre la comunidad educativa.

1.7. La Motricidad.

La motricidad es la capacidad humana de ejercer control sobre su propio cuerpo, involucrando de manera integral todos los sistemas corporales. Va más allá de la simple reproducción de movimientos: abarca la espontaneidad, la creatividad, la intencionalidad y la expresión de la personalidad. Todo acto motor ya sea consciente o automático compromete a la persona en su totalidad y ocurre necesariamente a través del cuerpo, en un espacio y tiempo determinados (Knijnik, et al., 2019).

Los componentes del desarrollo motor se clasifican en tres factores:

- **Factores corporales:**
  - Dinámica voluntaria de intensidad variable.
  - La acción motriz puede ser global (compromete todo el organismo) o disociada (prioriza partes específicas del cuerpo).
- **Factores espaciales:**

- Referidos al entorno donde se ejecutan los desplazamientos.
- Permiten al estudiante tomar conciencia de sus vivencias, interacciones y controlar la orientación corporal.

- **Factores temporales:**
  - Relacionados con la duración y velocidad de las acciones motrices.
  - Incluyen el ritmo individual y el sincronizado con el grupo.

1.8. Pedagogía del Deporte

Ciencia especializada que estudia los procesos de enseñanza y formación integral mediante el deporte, desarrollando:

- Capacidades físicas y motoras.
- Habilidades funcionales e intelectuales.
- Conductas sociales e individuales positivas.

Fundamentos:

- Deriva de la Teoría y Metodología de la Educación Física y del entrenamiento deportivo.
- Adapta metodologías específicas para cada deporte, garantizando una formación holística.

Impacto:

- Contribuye a moldear la personalidad de los estudiantes.
- Refuerza valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la superación personal.
-

1.9. Estilos en la enseñanza de la educación física y el deporte

A. Estilo Tradicional

Este enfoque establece funciones específicas para el estudiante en la ejecución y seguimiento de sus actividades físicas. Características principales:

Organización del aprendizaje:

- Se determina un ritmo de aprendizaje uniforme para alcanzar objetivos pedagógicos con precisión.
- Vinculado directamente con las acciones individuales de cada estudiante.

Fases de implementación:

- **Pre impacto:**
  - El docente diseña actividades, selecciona materiales y organiza grupos para la observación.
  - Identifica contenidos específicos y prepara tareas.

- **Impacto:**
  - Los estudiantes participan activamente, tomando decisiones que favorecen su desarrollo y el del profesor.
  - El docente guía eligiendo las opciones más adecuadas.

- **Post-impacto:**
  - Procesos de retroalimentación centrados en el desarrollo físico y motor.
  - Incluye repeticiones de contenidos fijos y metodologías para mejorar la calidad del movimiento.

Beneficios:

- Integridad en la selección de contenidos.

- Desarrollo de habilidades motoras y cognitivas.

B. Estilo Basado en Tareas Específicas

Este modelo innovador transfiere progresivamente la toma de decisiones del docente al estudiante. Características:

Nuevas dinámicas de aprendizaje:

- Cambia las relaciones entre docente, alumno y tareas.

- Crea condiciones novedosas para alcanzar metas educativas.

Distribución de decisiones por fases:

Pre-impacto y Post-impacto:

- El profesor mantiene el control (planificación y evaluación).

Impacto:

- El estudiante asume decisiones sobre la ejecución de las tareas.

- Fomenta autonomía y adaptación a necesidades individuales.

Ventajas:

- Empodera al estudiante en su proceso de aprendizaje.

- Promueve la creatividad y la responsabilidad.

C. Estilo recíproco, orienta a que el trabajo se conciba siempre en parejas y se basa en la retroalimentación inmediata, ya que los estudiantes son los ejecutores y observadores.

Los dos aspectos más importantes son, las relaciones sociales entre estudiantes y las condiciones de retroalimentación inmediata. Los objetivos de este estilo se identifican en dos grupos, los que están estrechamente relacionados con las tareas y los que lo están con el rol de los estudiantes, permite que los alumnos repitan las oportunidades para practicar la tarea con un observador personal. Los estudiantes son capaces de comentar con un compañero aspectos específicos de la tarea y comprende las partes y secuencias al ejecutar los ejercicios. Se incluye la comunicación solo con el observador cuyo rol consiste, por un lado, proporcionar comunicación con el docente (Han &Xu, 2019).

El pre impacto de este estilo, está configurado como parte de una decisión más próxima entre el docente y el que diseña formas de aprendizaje. En el impacto, está relacionado con la orientación del docente para inculcar en sus estudiantes una serie de valores como el compañerismo y el trabajo en equipo. Desarrollando ciertos roles de colaboración entre ellos y haciendo que la toma de decisiones esté basada en la observación de otros criterios reforzados por la retroalimentación.

La ejecución de estas decisiones está vinculada con el impacto y el desarrollo de ciertos post impactos consecutivos. El postimpacto, se desarrolla como para la toma de decisiones en la fase del impacto.

El docente debe reconocer los procesos de enseñanza con sus estudiantes que comparten ciertos objetivos y ciertos modelos de aprendizaje sobre la educación física. Bajo a la capacidad de establecer ciertos feedback, como parte de los procesos para ofrecer y materializar ciertos traspasos. El docente cumple con la tarea de evaluar, formar y describir una información importante. Los estudiantes por su laso, 45 pueden participar de forma directa y específica para los procesos de aprendizaje a pesar el tiempo y del espacio para relacionar los aprendizajes más pertinentes. Este avance evolutivo y sofisticado tiene que ver con el desarrollo de los conocimientos. Los mismos que van permitiendo el desarrollo de la participación de los estudiantes en el proceso de enseñanza y también de aprendizaje. Estos avances de investigación, se desarrollan desde la participación constante del estudiante.

D. Estilo de auto evaluación, brinda a los alumnos una mayor responsabilidad, pues se retroalimenta a sí mismo y los alumnos ejecutan tares como en el estilo anterior y toma luego decisiones respecto al postimpacto.

Dentro de las perspectivas de este estilo, se tienen a los procesos de contraste y además de diseño de ciertas conclusiones. Usados por cada estudiante para la evaluación de sus aprendizajes. El docente era el sujeto encargado de formar y tomar ciertas decisiones en torno al aprendizaje de sus estudiantes. Estas decisiones eran de un impacto importante, ya que eran referidos como parte de contenidos específicos para el alza o la determinación de decisiones grupales. Se formaban

ciertas oportunidades, las mismas, que contribuían con la formación y con la ejecución de diversas tareas. Este estilo se caracterizaba por el valor predominante en la independencia de los estudiantes. Mientras que se fortalecía la habilidad de los estudiantes. Este estilo, además, cumple con establecer cierta honradez en los estudiantes. Los mismos que no deben de limitarse ante los procesos del éxito o del desarrollo de ciertos caminos de bienestar y de salud en el aprendizaje (Li et al., 2019).

E. Estilo de descubrimiento guiado, consiste en una relación particular entre el docente y alumno, donde las preguntas del primero llevan a una serie de respuestas del segundo. Cada pregunta provoca una sola respuesta correcta descubierta por el alumno. Se persigue la participación del alumno en el proceso dirigido a descubrir y al desarrollo de destrezas en la búsqueda. Tiene el objetivo de iniciar al alumno en un proceso particular del descubrimiento. El profesor orienta el aprendizaje de los alumnos, pero permitiendo que estos mismos sean depositarios de investigación permanente y de toma de decisiones pertinentes dentro del acto educativo (Said et al., 2019).

Por su parte, el docente es el ente que enseña a través de diversos modelos de participación, guiando el uso de los procesos y planteando espacios de actividad de aprendizaje o de adopción de conocimientos. De esta manera, se fomenta el pensamiento crítico y la autonomía en la resolución de problemas.

Estilo divergente, se establece como un medio que promueve la creatividad y la generación de múltiples respuestas posibles ante una misma situación de aprendizaje. A diferencia del descubrimiento guiado, en el estilo divergente el docente plantea problemas abiertos en los que no hay una única solución correcta, sino que se valora la originalidad, la flexibilidad y la capacidad de los alumnos para explorar diversas alternativas.

Este enfoque permite a los estudiantes desarrollar su pensamiento lateral, fortalecer su autonomía y asumir un papel más activo en su proceso de aprendizaje. El docente cumple el rol de facilitador, incentivando la experimentación y el análisis crítico sin imponer respuestas predefinidas. Así, el estilo divergente se convierte en

una herramienta clave para el desarrollo de la creatividad y la innovación en el ámbito educativo.

Para el descubrimiento o el proceso de producción de conocimientos. A través del cual, existen ciertos mecanismos de optimización de contenidos. Los mismos que hacen del estudiante un investigador y un solucionador de problemas. Mientras que el rol o la responsabilidad del estudiante, está vinculado con el descubrimiento de nuevos objetos. De esta manera los estudiantes, pueden tomar ciertas decisiones en torno a ciertas tareas. Los mismos que involucran la capacidad humana de lo que se desconoce. El estudiante, por lo tanto, ingresa a un espacio que problematiza y optimiza su capacidad neuro motriz. Haciendo que la diversidad, sea un estado perenne en el protagonismo del estudiantado, para que se puedan desarrollar nuevos modelos de aprendizaje. Siendo el estudiante, el protagonista de sus aprendizajes y el ser que decide sobre todos sus mecanismos para aprender. Con la finalidad de que el estudiante se encuentre o coincida con sus propios intereses. Para así, seguir investigando y creando nuevas expectativas.

El docente, entonces, refuerza las ideas y busca determinar una serie de autoevaluaciones pertinentes para con el desarrollo personal del estudiante. El docente, explica a los estudiantes que los alumnos pueden determinar ciertos mecanismos divergentes a la hora de producir y de buscar nuevos modos. El diseño de estos mecanismos, tiene que ver con el diseño y con el análisis de ciertas soluciones para dar oportunidad y desarrollo en la exploración y en el desplazamiento de nuevas ideas. Así, el rol del docente es esperar la activación de aprendizajes y desarrollar en base a ello, nuevas soluciones o propuestas.

El preimpacto de este estilo, determina el avance del profesor y el desarrollo de ciertos temas de diseño e implementación. El docente decide sobre las cuestiones de impacto y los aprendizajes que deben de estar destinados a los estudiantes. En cambio, el impacto, es definido como el proceso para la solución de ciertos problemas ante las respuestas o coyunturas inexplicables. Estas soluciones deben de estar aplicadas a ciertos problemas. constituyéndose como modos de descubrimiento y de estabilidad dentro del quehacer pedagógico.

Por otro lado, se denota que el postimpacto, está relacionado con las soluciones inmediatas del estudiante hacia ciertos problemas de aprendizaje. De esta manera, el estudiante siempre está consciente de los desafíos y de los procesos de sus propios aprendizajes. Es lo suficientemente seguro como para aceptar soluciones distintas a las suyas. Los alumnos son capaces de producir nuevas ideas y de aceptar las respuestas divergentes de los demás. Saber que siempre hay otra forma, mantiene despierto el proceso cognitivo y permite la indagación, que a su vez conduce al descubrimiento.

F. Estilo del programa individualizado. Este estilo, va más allá de lo acostumbrado, sino que se da el descubrimiento, ya que el alumno descubre y diseña los ejercicios o el problema. El profesor decide el contenido y el tema general a tratar y el alumno toma las decisiones acerca método o secuencia a seguir en cada ejercicio o conjunto de ejercicios, lográndose así un programa individualizado que el alumno ha descubierto y diseñado por sí mismo (Amiyani & Widjajanti, 2018).

CAPÍTULO II

LA ZONA RURAL EN NUESTRO PAÍS

2.1. Características Socio Culturales de la zona rural peruana.

La población rural de nuestro país generalmente se encuentra en caseríos, centros poblados, y muchas comunidades, los cuales se encuentran en gran dispersión, aislamiento y en donde es difícil la comunicación. Según el último censo son aproximadamente 6.5 millones de personas, de las cuales el 89% vive en comunidades de menos de 500 personas, el Programa de las naciones Unidas para el desarrollo, determinó que en el Perú habían más de cinco mil comunidades campesinas y más mil comunidades nativas, hace dos décadas (Hommes & Boelens, 2017).

En la década del ochenta la migración han generó un continuo ir y venir entre la zona rural y urbana, lo que ha determinado que los migrantes de la zona rural lleven consigo su cultura a la ciudad y que los servicios y bienes de la ciudad vayan a la zona rural. En la actualidad la ciudad y campo están cada vez más interrelacionadas por diversos aspectos.

El tema de la zona rural en el Perú es complejo y diverso, ya que, en un mismo espacio geográfico, se desarrollan comunidades o pueblos son diferentes necesidades para el acceso a los recursos y la comunicación con las ciudades más cercanas, también existen algunas diferencias culturales. Todo esto en el fondo contiene inequidades

respecto al acceso a los beneficios que brinda la modernidad, el desarrollo de una ciudadanía y el ejercicio de los derechos que tienen frente al estado peruano. Muchas de las zonas rurales de la costa tienen la ventaja de la gran agricultura y la de consumo, estos productos se llevan a las ciudades del litoral, además de los cultivos de exportación como el arroz, la uva, los espárragos, la palta etc. Existe también, producción pesquera y comercio en las ciudades intermedias lo cual les permite mejores condiciones de vida.

La población de la zona rural de la sierra se dedica a la pequeña agricultura de productos de pan llevar los cuales llevan capitales de distrito y a provincias y capitales de región en muchos casos, pero la mayoría realza la agricultura para autoconsumo; también se dedican a la ganadería en general y la pequeña granja.

las excavaciones mineras, y muchos son artesanos a pequeña y mediana escala. Esta zona estuvo maltratada en los años ochenta por la violencia política que vivió el país lo que originó el despoblamiento de muchos caseríos y comunidades y el deterioro en la salud emocional de mujeres y niños, que actualmente son adultos.

Las comunidades Nativas en selva del Perú constituyen uno de los espacios con menos comunicación con el resto del país, la geografía y no permite comunicarse con las ciudades de la región o del país, por tanto, es un sector que no tiene el acceso a gran parte a los beneficios de la tecnología y modernidad y a los derechos frente al estado. La población logra sus ingresos por la actividad agrícola y la ganadería, la caza y pesca son actividades únicamente para la subsistencia de la familia y del grupo comunitario. Pocos agricultores tienen una economía mejor, ya que cultivan coca lo cual los diferencia de los que se dedican al cultivo de productos legales. Actualmente se cree que las comunidades indígenas están organizadas en más de 60 grupos lingüísticos, estos le otorgan a este espacio una singular configuración cultural. Estas comunidades viven integradas y se consideran a sí mismas como indígenas y hacen valer sus derechos como pueblos originarios. Las comunidades de la amazonia también han sido víctimas del narcotráfico y del terrorismo, en tres las cuales la comunidad de los asháninkas fue la más golpeada.

2.2. Niveles de Pobreza en la zona rural

Según los datos del último censo, un 54% de la población peruana son pobres, unos 14.6 millones aproximadamente, de los cuales los pobres extremos, es decir, aquellos no acceden a una canasta básica para una alimentación básica para alcanzar las calorías recomendadas, son aproximadamente un cuarto de la población del país, es decir, 6.5 millones de personas aproximadamente. En el área que corresponde a la zona rural del Perú, la pobreza tiene más de tres cuartos de su población y la mitad de estas personas que habitan la zona rural son pobres extremos; en la zona urbana, los pobres y pobres extremos son 40% y 12% respectivamente, en 10 de las 24 regiones del Perú, la pobreza tiene un 70% de la población. La población de esta zona es el 30% de la población y son cerca de 8 millones de personas. En el grupo de pobreza extrema o indigencia se están alrededor de 5 millones de personas, los que tienen alto nivel de desnutrición, retraso escolar, problemas de salud y la probabilidad de que los hijos también continúen siendo pobres o pobres extremos.

2.3. La Desigualdad del ingreso y el efecto en la población.

El ingreso por persona o per cápita en nuestro país no refleja el ingreso per cápita real, todo se debe a que las políticas económicas neoliberales han polarizado los ingresos en nuestro país y en América Latina, cabe destacar que el poder adquisitivo de las familias de la zona rural no llega a la mitad comparándolo con los hogares de las capitales de Región o de Lima Capital. El bajo nivel de ingreso genera que el costo de la canasta de alimentos básica, en la zona rural represente cerca de un 70% del gasto total de la familia, en relación al 53% en la zona urbana. Los datos considerados de la población pobre incluyen a los pobres extremos y pobres.

La falta de empleo para los jóvenes es la causal de la pobreza en la sociedad peruana actual. Muchos no tienen y los que lo tienen son informales, sin beneficios que les corresponde. En los últimos años ha crecido el trabajo informal y, en muchos casos, lo desempeñan profesionales, con la emigración el problema se hace más latente. La pobreza afecta a los niños de la primera, segunda infancia y adolescentes La pobreza ocasiona desnutrición de los niños de la primera infancia es decir menos de 6 años, en el área rural casi la mitad tiene desnutrición frente a 18% en zonas urbanas. Las cifras acerca de las condiciones de alimentación y nutrición de la población escolar de muestran las carencias que originan efectos negativos en el

aspecto físico y neuronal en el momento en que más necesitan, el estado ha implementado el programa Qaliwarma, del cual aún no hay resultados oficiales. Actualmente uno de cada cuatro niños tiene desnutrición crónica. La cantidad de niños con desnutrición crónica es mayor que el de las niñas, en las escuelas urbanas uno de cada cinco niños es desnutrido crónicamente, mientras que en la zona rural uno de cada dos niños es desnutrido crónico, en las Instituciones educativas estatales, uno de cada tres niños es desnutrido crónico, en tanto en las instituciones educativas no estatales uno de cada 25 niños presenta desnutrición. Muchos niños trabajan en actividades relacionadas a la chacra. Crianza de animales o actividades domésticas. En la sierra y selva el trabajo de los más pequeños hace que adultos transmitan prácticas culturales y colaboración en la familia, hay que incidir que la mayor parte de los niños que trabajan son pobres, lamentablemente este trabajo es rutinario, y de muy baja rentabilidad. Además, influye en la deserción escolar y el bajo rendimiento académico. El programa social para apoyar a los escolares de colegios estatales es el Seguro Escolar, es considerado el de mayor cobertura en nuestro país. Cubre casi al 80 % de la población en edad escolar, es decir entre 6 y 16 años. Existe también el programa de desayunos escolares que beneficia a 1 millón 700 mil niños de entre 6 y 12 años; los almuerzos escolares benefician a 540 mil niños en zonas rurales. aproximadamente. La situación de pobreza ha llevado al Acuerdo Nacional de Gobernabilidad a formular como política como dar prioridad efectiva a la lucha contra la pobreza y la reducción de la desigualdad social, haciendo práctica de políticas integrales que garanticen la igualdad de oportunidades en el aspecto económico, sociales. Esto incluye el compromiso a combatir la discriminación por género, étnico, edad, religión o discapacidad. Favorece a los grupos en extrema pobreza, los excluidos y los más vulnerables.

3.4. Diversidad Lingüística en la zona rural del país.

La zona rural de nuestro país se caracteriza por tener gran diversidad cultural y étnica. Muchos de nuestra población nacional, cerca del 85% habla el castellano; algo de un 14% quechua; un 2 % aymara y el resto algunas lenguas nativas de nuestra Amazonía. Casi un 80 % de personas de la zona rural hablan castellano, un 18% de

estos son quechua hablantes, seguidos de los aymará y otras lenguas amazónicas con 2 % aproximadamente.

Respecto a la educación para la población rural hay algunas diferencias entre educación rural para hispanohablantes, y para vernáculos hablantes. Lo que conlleva a tomar en cuenta la diversidad lingüística y utilizar un criterio cultural porque los vernáculos hablantes en el Perú pertenecen a más de 60 grupos etnolingüísticos.

El bilingüismo en lengua vernácula se presenta asociado con altas tasas de pobreza y de analfabetismo, relacionadas también con la marginalidad que la escuela tiene que tener en cuenta pues, no sólo basta un aceptable uso social de la lengua y conversaciones sencillas de la vida cotidiana para alcanzar un buen rendimiento escolar, ya que para estudiar en una segunda lengua se requiere mayor competencia.

3.5. Cobertura Educativa en la zona rural.

El sistema educativo de nuestro país incluye a la mayor parte de la población en edad escolar, pero muchas veces la calidad no está garantizada. En el caso de las zonas rurales más lejanas, el servicio educativo es a través de instituciones unidocentes y multigrado, las cuales no garantizan la educación de calidad. Hay que considerar que hay cerca de un 4 % de niños que no van a la escuela, según estudios, estos niños no acceden a la escuela por su situación económica.

La mayor cantidad de mujeres son las que no han tenido acceso a la educación. Muchos niños y adolescentes han abandonado la escuela, poniendo de manifiesto que el sistema no puede retenerlos o de volverlos a incorporar.

Respecto a la educación primaria de adultos, incluyendo los programas relacionados a la alfabetización, cerca de 4 millones de personas no acceden a este servicio, ya que ha desaparecido.

La demanda de la educación secundaria de adultos es de aproximadamente 2 millones y medio de personas. Actualmente es una parte significativa de sus usuarios son niños y adolescentes. En primaria de adultos se ha encontrado gran cantidad de

adolescentes menores 14 años, y en secundaria de adultos 1 de cada 6 era menor de 15 años.

CAPÍTULO III

EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ZONA RURAL

3.1. Aspecto didáctico de la Educación Física en la Zona rural

Las actividades relacionadas al área de educación física cuando se desarrolla en el medio rural, se caracterizan por ser actividades relacionados al aspecto natural, que tienen como objetivo el de transitar y desenvolverse de manera libre en la naturaleza ya sea de manera individual o grupal, fomentando actividades lúdicas sin importar quién gana, admirando, cuidando y valorando los paisajes naturales. Para determinar si estas acciones se estén desarrollando adecuadamente, hay que tener en cuenta las características educativas y culturales de la comunidad. La didáctica contiene un potencial que permite resolver algunas situaciones problemáticas de la escuela actual, también determinar los requerimientos que necesita la sociedad en nuestros días. Para poder generar interés en los estudiantes y obtengas nuevas metas, logrando conocimientos de calidad a través de experiencias vividas (Coto, 2008).

Que los estudiantes tengan un entendimiento de la importancia de la naturaleza, considerar que las acciones se centrarán en el diseño de actividades físicas educativas que se adapten a la realidad de la comunidad o al medio natural, desde el desarrollo de acciones motrices a temprana edad que les permitan a los estudiantes a comportarse y moverse en la naturaleza. En la zona rural de nuestro país las actividades físicas se

desarrollan desde pequeños, en lugares naturales que son variados, desde caminar a sus actividades, a su escuela, a traer animales, leña, etc. A lo largo del proceso de escolaridad tienen la libertad de desenvolverse en los recreos u hora libre, a la tranquilidad y movimiento de algunas de las tareas escolares, el rol del docente debe buscar la participación en las diversas acciones motrices naturales promoviendo aprendizajes en los diferentes niveles en el desarrollo de la educación del movimiento. Es importante dar importancia a experimentar y transferir el aprendizaje de las habilidades motrices básicas como lanzar, subir, bajar, rodar, caminar, apañar, etc, en la la naturaleza de una determinada comunidad, lo que provocaría que el movimiento provocaría un conjunto de experiencias motrices de los estudiantes, contribuyendo a aumentar su desempeño motriz en cantidad y calidad.

Además, la educación física en el medio natural debe de promover la estimulación y desarrollo, en cada etapa, de las capacidades de los estudiantes en lo referente a la percepción corpórea, la estimación del espacio y tiempo, las relaciones, así como acciones de equilibrio, coordinación entre ellos. De igual forma, conforme se avanza en el proceso, se inducen otras acciones que provocan mayores problemas de resolución en cuanto al uso de sus destrezas.

En la naturaleza hay situaciones inestables, se da mucha incertidumbre y las actividades educativas tienen mayores posibilidades de lograr resultados imprevistos, esto resulta una experiencia valiosa pero también exige muchas estrategias por parte del docente, de tal manera que se aprovecha el contexto y lo que nos rodea. En medio de la naturaleza es posible de utilizar para la formación de las personas íntegras, para que vivan correctamente en sociedades regidas por leyes y normas. Actualmente hay la tendencia a preguntar y responderse en el sentido de la vida y lograr un nuevo pensamiento al medio natural; para admirarlo, preservarlo y desarrollarlo, buscando una mejor calidad de vida para las actuales y siguientes generaciones.

El desarrollar las actividades físicas en medio de la naturaleza es un gran reto, se debe lograr en los estudiantes aprendizajes relacionados a actividades en total equilibrio con el medio natural, en este sentido hay que considerar unas estrategias para el desarrollo de competencias en educación física.

- La realización de los productos debe implicar a estudiantes, docentes y el medio natural. El movimiento es un producto que provoca al estudiante en relación a la topografía de la naturaleza, una acción motriz como un salto, un paso largo, subir una colina o pasar una acequia. En todas se obtiene una sensación diferente, pero son la resultante de la relación entre persona y naturaleza. Todo esto muchas veces puede simularse en un gimnasio, pero las sensaciones y cada una de las respuestas no son las mismas, considerar que las acciones del estudiante siempre estarán sujetas al ambiente, el cual condiciona al moviente. Por tanto, las acciones de movimiento en el medio natural son una variabilidad de conocimientos, por las particularidades de la naturaleza.
- Para lograr dominar el cuerpo y sus acciones en la naturaleza ante las alternativas de acciones y expresiones corporales, la experimentación y la creatividad, las sensaciones y algunas estimulaciones, miedos e incertidumbre; son cambiantes, lo que originará desasosiego, inquietud, cansancio, dolores, cansancio y otras reacciones negativas. Todas estas reacciones conducen a los docentes responsables, a responder a cada una de estas inquietudes y movimientos dentro de la naturaleza, por tanto, habrá nuevas sensaciones y sentimientos, inseguridades y riesgos.

Las primeras actividades serán de experimentación e incertidumbre y se pondrá a prueba la planificación del profesor en lo administrativo y lo académico, respecto a las actividades motrices y las habilidades naturales se realizarán según la realidad de los estudiantes. Habrá múltiples alternativas de resolución de problemas, uso de espacios libres, propuestas comunes y otras posibilidades, según la planificación curricular.

Las primeras incursiones en la naturaleza deben buscar ofrecer seguridad, y la confianza. Posteriormente realizar recorridos guiados y controlados por los docentes. Finalmente se proponen actividades motrices en relación al medio natural, dando mayor libertad a que los estudiantes realicen la actividad.

Dar importancia y desarrollar los contenidos de transversales en relación al medio donde se desarrolla.

Fomentar el crecimiento personal a través de la importancia del movimiento, usar adecuadamente el medio natural para buscar objetivos y metas en los estudiantes,

logrando la felicidad personal y social. Tos esto implica la apertura del yo hacía lo personal y social.

Localizar, ubicar y visitar escenarios de mayor magnitud para lograr sensaciones cada vez más complejas, quizás subir una colina más alta, para lograr mas adrenalina, más dificultad y buscar mantener equilibrio entre emoción y corporeidad. Es así como aprenderán a enfrentarse y triunfar ante retos personales y sociales cada vez más complejos.

3.2. Acciones motrices a desarrollar en la zona rural.

Al desarrollar en los primeros niveles el área de educación física, en la zona rural o en el medio natural, el docente se encontrará con una infinidad de posibilidades y potencialidades, pero a la vez algunas amenazas, que le permitirán realizar actividades motrices, por eso es importante considerar las acciones motrices y de percepción corporal que serán desarrolladas, planificándolas y ejecutándolas de manera adecuada de acuerdo al currículo actual.

Movimientos básicos

- Movimientos Locomotores, dentro de los cuales podemos considerar desplazamientos, deslizamientos, caminatas, saltos, rodar, trepamientos.
- Movimientos no locomotores como puede ser empujar, jalar, estiramientos, doblarse, giros, equilibrios.
- Movimientos de manipulación como tocar, lanzar, coger, lanzar pelotas o jalar de una cuerda.
- Habilidades preceptúales, relacionadas a la inteligencia corporal, espacial, temporal; bilateralidad, y otros; desarrollo de la inteligencia auditiva, visual, táctil, así como el desarrollo de otras habilidades coordinadas.
- Actividades preliminares: Las cuales siempre son necesarias para el calentamiento y los estudiantes de familiaricen de tal manera que inicien y reafirmen valores y normas que se aprenden. Se pueden mencionar juegos de presentación, como romper el hielo, de interrelación, y otros.

- Actividades relacionadas a la comunidad, como caminatas, estancias de un día tipo acampada, campamentos, orientación y otros.

3.3. Necesidades de energéticas para desarrollar la educación Física en la zona rural.

Las necesidades de energía y nutrientes para estudiantes en la zona rural están condicionadas por sus necesidades básicas de subsistencia y la cantidad de actividad física que van a realizar. Cabe resaltar que los estudiantes de la zona rural están acostumbrados a un ritmo de vida relacionado a caminar y realizar actividades agrícolas.

El docente debe orientar adecuadamente a los padres familias y estudiantes de la zona rural a alimentarse adecuadamente con productos de la zona, combinándolos adecuadamente para lograr una alimentación balanceada.

Tabla N.º 01.

Recomendaciones de energía, grasa, hierro, calcio y zinc para estudiantes en edad escolar.

EDAD	**ENERGÍA (KCAL/DÍA)**	**PROTEÍNA (G/DÍA)**	**GRASA TOTAL (MG/DÍA)**	**HIERRO (MG/DÍA)**	**CALCIO (MG/DÍA)**	**ZINC (MG/DÍA)**
6-8 Años						
Niños	1400-1700	19	25 - 35	10	1000	5
Mujeres	1600	19	25 - 35	10	1000	5
9-17 Años						
Niños	1800-2500	34	25 - 35	8	1300	8
Mujeres	1800	34	25 - 35	15	1300	8

Consumo de proteínas

Las proteínas son fundamentales para el crecimiento del musculo y por ende de huesos y la talla además del mantenimiento de la estructura de nuestro cuerpo. Una dieta saludable y equilibrada debería tener entre aproximadamente 15% de proteínas de la energía total consumidas. Los ¾ de las proteínas a consumir deberían ser de calidad o alto valor biológico, es decir productos de origen animal como el pescado, la carne, la leche, huevos y otros productos lácteos y el ¼ deben de ser de origen vegetal como algunas semillas o aceites.

Consumo de grasas

La grasa es importante ya que genera gran cantidad de energía, ademas trasporta vitaminas liposolubles y proveedor de ácidos grasos esenciales (a-linolénico-omega 3, y linoleico-omega 6). Se recomienda consumir entre el 25 y 35% de grasa en los niños de 4 a 18 años, la cual es la edad escolar. Los ácidos grasos esenciales se recomiendan consumir un el 3% de toda la energía diaria consumida y las grasas saturadas deben ser menores al 10%. El consumo de colesterol debe ser menor de 300 mg al día y el consumo de grasas trans debe limitarse al máximo.

Consumo de hidratos de carbono y fibra

Los hidratos de carbono son una importante fuente de energía, están constituyen la mayor masa de nuestros alimentos, y también transportan las vitaminas, minerales y algunos elementos traza. Consumir adecuadamente los carbohidratos permiten consumir suficiente cantidad de fibra, hierro, tiamina, niacina, riboflavina y ácido fólico. Los carbohidratos deben ser máximo un 60% del total de energía consumida. Tienen su origen en su mayoría en los vegetales como cereales, verduras, hortalizas, frutas y legumbres.

Es importante considerar que en este grupo se encuentra la fibra dietética, muy importante para el funcionamiento adecuado del sistema digestivo, además permite regular los niveles de glucemia lo que evita la absorción del colesterol de los alimentos.

Consumo de vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales no aportan calorías, el consumo en las medidas suficientes permiten lograr una dieta variada. El más importante el calcio por su importancia en la formación del esqueleto y que está contenido en los lácteos y pescados, y también el hierro, con necesidades aumentadas en los períodos de crecimiento rápido, así como otros grupos de vitaminas importantes para cuidar nuestro organismo y evitar enfermedades.

La Educación Física y el medio Natural

Los procesos en el área de educación física que se desarrollan en el medio natural de la zona rural deberán responder a las particularidades tanto culturales, así como ambientales. Las acciones físicas que se propongan para ser desarrolladas en la naturaleza deben ser adecuadas y justas y se orienten a los intereses culturales y sociales de las comunidades. Los elementos del medio natural requieren de todo un proceso educativo integral, se integrará el pensamiento y las preocupaciones de los profesionales y estudiantes. En la interacción en el medio natural es imprescindible educar aspectos educativos desde currículo nacional, ya que no se debe enfocar el cuerpo y motricidad, si no se deben involucrar valores, principios, actitudes, elementos transversales, educativos sociales. Es vital diagnosticar y conocer a profundidad posible las particularidades contextuales de la comunidad en donde se desarrolla su labor, a fin de realizar propuestas acordes con los intereses de esa comunidad. Este diagnóstico implica conocer los detalles de su institución educativa hasta aspectos de los comportamientos culturales y del medio natural en donde se ubica la institución. Y es así, como el docente va a tener criterios para realizar adecuaciones de contenidos, desde las acciones relacionadas a la percepción y la realización de la motricidad hasta las diversas acciones en destrezas individuales o grupales, de igual manera una vez que ha logrado conocer el contexto natural podrá planear actividades correctamente.

El docente de educación física debe tener claridad del concepto de aula, en donde estructura toda una estrategia metodológica, desde la cual logre alcanzar competencias previamente definidas; por lo que el medio natural es el aula, en el cual se desarrollará el proceso de la educación física, haciendo uso del medio natural y el cuerpo. Por otro lado, las estrategias metodológicas, requieren de un proceso de planificación, desde la dirección, involucrando con ello la participación de la comunidad educativa, para poder considerarlo como un traslado del aula escolar a un escenario desconocido.

Durante el desarrollo de actividades en el área de educación física, en cualquier espacio natural provocará reacciones positivas en los estudiantes, algunas de estas son:

- Al desarrollar la actividad física en un medio natural y libre, provocará sensaciones de protagonismo en los alumnos.
- Las actividades se desarrollan por lo general de manera grupal pero también se da importancia a la individualidad.
- Las capacidades físicas de nuestros estudiantes se estimulan.
- Se activan los mecanismos perceptivos, se mejora la decisión y la ejecución.
- Mejoramiento del desarrollo cardiovascular y del sistema respiratorio.
- Se estimula el interés por las actividades en el medio natural.

CONCLUSIONES.

Primero: La educación física en zonas rurales enfrenta limitaciones significativas debido a la falta de recursos, infraestructura y docentes capacitados, lo que dificulta su desarrollo óptimo y su contribución al bienestar integral de los estudiantes.

Segundo: El medio rural ofrece un escenario único para la educación física, permitiendo actividades innovadoras que aprovechan el espacio natural y las prácticas culturales locales, fomentando así un aprendizaje significativo y contextualizado.

Tercero: La educación física en estas zonas no solo mejora las capacidades motoras, sino que también combate problemas como el sedentarismo, la desnutrición y la deserción escolar, promoviendo valores como el trabajo en equipo y la autoestima.

Cuarto: Los programas de educación física deben ser flexibles y adaptarse a las realidades socioeconómicas y culturales de las comunidades rurales, integrando contenidos transversales que refuercen la identidad local y la sostenibilidad ambiental.

RECOMENDACIONES.

- Priorizar la asignación de recursos para mejorar instalaciones deportivas básicas y capacitar a docentes en metodologías adaptadas al contexto rural, incluyendo el uso del entorno natural como recurso pedagógico.

- Diseñar programas que respeten y valoren la diversidad lingüística y cultural de las comunidades rurales, incorporando juegos y actividades tradicionales como parte del currículo de educación física.

- Implementar políticas intersectoriales que vinculen la educación física con programas de alimentación escolar (como Qali Warma), asegurando una nutrición adecuada para optimizar el rendimiento físico y cognitivo de los estudiantes.

- Fomentar la colaboración entre escuelas, familias y autoridades locales para crear proyectos sostenibles de actividad física, como clubes deportivos o jornadas recreativas, que fortalezcan el vínculo entre la escuela y la comunidad.

REFERENCIAS CITADAS

Amiyani, R., & Widjajanti, J. (2018). La excelencia del aprendizaje guiado por descubrimiento en matemáticas basadas en el conocimiento, las habilidades y la actitud. Journal of Physics: Conference Series, 1097. https://doi.org/10.1088/1742-6596/1097/1/012145.

Andersson, E. (2019). Una perspectiva arbitral en la práctica educativa de los partidos competitivos juveniles: exploración de la función pedagógica de padres, entrenadores y árbitros en el fútbol base. Pedagogía de la Educación Física y el Deporte, 24, 615-628. https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1652806.

Coto Vega, E., (2008). La educación física en el área rural y su tratamiento didáctico en el medio natural. InterSedes: Revista de las Sedes Regionales, IX (17), 59-69.

Han, Y., &Xu, Y. (2019). Alfabetización en retroalimentación estudiantil y compromiso con la retroalimentación: un estudio de caso de estudiantes universitarios chinos. Teaching in Higher Education, 26, 181-196. https://doi.org/10.1080/13562517.2019.1648410.

Hommes, L., & Boelens, R. (2017). Urbanización de las aguas rurales: Transferencias de agua rural-urbanas y la reconfiguración de los territorios hidrosociales en Lima. Political Geography, 57, 71-80. https://doi.org/10.1016/J.POLGEO.2016.12.002.

Knijnik, J., Spaaij, R. & Jeanes, R. (2019). Lectura y escritura del juego: Pedagogías creativas y dialógicas en la educación deportiva. Habilidades de pensamiento y creatividad. https://doi.org/10.1016/J.TSC.2019.03.005.

Li, J., Han, S. & Fu, S. (2019). Exploración de la relación entre los estilos de aprendizaje de los estudiantes y los resultados del aprendizaje en la formación de laboratorio de ingeniería. Journal of Further and Higher Education, 43, 1064-1078. https://doi.org/10.1080/0309877X.2018.1449818.

Petrie, K. (2017). Educación olímpica/ista: ¿Tiene lugar en la educación física?, 1, 153-168.

Said, R., Sudiyanto, S. & Usodo, B. (2019). El uso del modelo de aprendizaje por descubrimiento guiado en la asignatura de matemáticas. Actas del 1.er Seminario y Taller sobre Diseño de Investigación para Educación, Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, SEWORD FRESSH 2019, 27 de abril de 2019, Surakarta, Java Central, Indonesia. https://doi.org/10.4108/eai.27-4-2019.2286897.

Yan-Ming, P., & Dapeng, W. (2020). Investigación sobre la influencia de la educación física en la salud física y mental de estudiantes universitarios., 2. https://doi.org/10.25236/FSR.2020.020703.