

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Las teorías motivacionales en educación física

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Faustino Lino Llatas Hurtado

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Las teorías motivacionales en educación física

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

Faustino Lino Llatas Hurtado (Autor)

Segundo Alburqueque Silva (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Tumbes, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, 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. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente); Dr. Raúl Sunción Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "*Las teorías motivacionales en educación física*" para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física al señor Faustino Lino Llatas Hurtado.

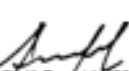
A las OCHO horas CINCUENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

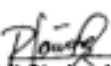
Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE.

Por lo tanto, Faustino Lino Llatas Hurtado. Queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física.

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


Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Raúl Sunción Ynfante
Secretario del Jurado


Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mí esposa María Elena y mis hijas, con quienes comparto mis metas y proyectos personales y profesionales, constituyendo el soporte emocional y espiritual para seguir con mis objetivos trazados.

A mis profesores de la segunda especialidad, quienes contribuyeron significativamente en mi Formación Profesional.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I: TEORIAS MOTIVACIONALES.....	7
1.1. Objetivos de la monografía.....	8
1.2. Definición de motivación.....	8
1.3. Amotivación.....	09
1.4. Motivación extrínseca.....	10
1.5. Motivación Intrínseca.....	11
1.6. Teorías motivacionales para la Educación Física.....	11
1.6.1. Modelo Transteórico.....	14
1.6.2. Teoría de la integración orgánica.....	15
1.6.3. Teoría de la orientación de la causalidad.....	17
1.6.4. Teoría de las necesidades básicas.....	
 CAPÍTULO II: LA EDUCACION FISICA.....	20
2.1. Definición de Educación Física.....	20
2.2. Áreas de la Educación Física.....	21
2.3. El Pulso: Generalidades.....	22
2.4. Clases de entrenamiento.....	24
2.4.1. Entrenamiento físico deportivo.....	24
2.4.2. Entrenamiento técnico-táctico.....	25
2.4.3. Entrenamiento psicológico.....	26
2.4.4. Entrenamiento teórico.....	28
2.5. Resistencia.....	31
2.6. Flexibilidad.....	32
2.7. Capacidad aeróbica.....	33
2.8. Potencia anaeróbica.....	34
2.9. Valencias Físicas.....	35
 CAPÍTULO III: IMPORTANCIA DE LA MOTIVACION EN LA EDUCACION FISICA.....	36
3.1. Definición de área de educación física.....	38
3.2. Importancia del área de educación física.....	40
3.3. La educación física y la recreación.....	43
3.4. El deporte y su importancia.....	

3.5. Aptitud física.....	44
3.6. La actitud física.....	46
3.7. Beneficios de la práctica de la educación física para la salud.....	47
CONCLUSIONES.....	53
REFERENCIAS CITADAS.....	54

RESUMEN

En el presente trabajo de investigación se ha titulado: Las Teorías Motivacionales y la Educación Física, tiene por finalidad conocer la importancia de las teorías de la motivación y su influencia en la actividad deportiva a través de la compilación de aportes teóricos de diversos autores y construir una base teórica científica que nos permita dirigir las actividades deportivas de manera eficiente.

Al identificar a las teorías motivacionales como la base fundamental para la realización de prácticas deportivas en el área de educación física y lograr un aprendizaje significativo, armonioso y atractivo. Conocer las teorías científicas y las formas de aplicarlo facilitan la práctica educativa en el área de educación física ya que facilitan la preparación emocional que los estudiantes de educación primaria.

Se abordan las conclusiones sobre la importancia de las teorías motivacionales en el área de educación física para fomentar los valores y talentos deportivos que nuestro país necesita y que con sus publicaciones contribuyen a facilitar la labor de los docentes y de los padres de familia.

Palabras claves: Motivación, amotivación, deporte, flexibilidad, intrínseca, extrínseca, actitud física.

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación se ha titulado: Las Teorías Motivacionales y la Educación Física, tiene por finalidad conocer la importancia de las teorías de la motivación y su influencia en la actividad deportiva a través de la compilación de aportes teóricos de diversos autores y construir una base teórica científica que nos permita dirigir las actividades deportivas de manera eficiente. El área de Educación Física es de vital importancia en la formación de los estudiantes, porque se orienta al cuidado del cuerpo y la salud, utilizando al cuerpo y al movimiento como medios privilegiados para producir aprendizajes, con el ejercicio de una práctica permanente de las actividades físico-deportivas y recreacionales, siempre teniendo en cuenta las condiciones bio-psico-sociales de los alumnos, es decir respetando su nivel, edad y contexto sociocultural en el cual se desarrollan, para consolidar una formación integral de los mismos sin desligarse de identidad personal y social.

Actualmente se necesita replantear la visión de la Educación Física y el sentido de su práctica pedagógica, por ser demasiado compleja, los docentes tienen que conocer un determinado marco teórico científico para orientar de manera adecuada a la población estudiantil. Las teorías motivacionales son un elemento clave en cada una de las actividades deportivas como: Atletismo, futbol, voleibol, natación, gimnasia, entre otras; ya que el aprendiz tiene que contar con la voluntad y la predisposición necesaria para responder física y emocionalmente a cada una de las tareas pedagógicas programadas.

En el primer capítulo se aborda sobre las teorías motivacionales en el área de Educación Física.

En el segundo capítulo se da a conocer una definición amplia de la Educación Física, como son los componentes, tipos, características y diagnósticos y pruebas especializadas.

En el tercer capítulo se considera la importancia de la motivación en el área de Educación Física para ayudar y facilitar el aprendizaje del niño(a), incidiendo en la labor del docente y de los padres de familia.

Finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones como resultado de la sistematización de los contenidos.

Objetivos de la Monografía

Objetivo General

Conocer las diferentes teorías motivacionales que influyen en el área de educación Física.

Objetivos específicos

- a. Identificar las diversas teorías motivacionales
- b. Explicar la importancia del área de educación física
- c. Analizar la importancia de las teorías motivacionales en el área de educación física

CAPÍTULO I

LAS TEORIAS MOTIVACIONALES

I.1. Definición de motivación

Para Ryan y Deci (2000).“ La motivación se refiere a la energía, dirección, persistencia y la finalidad, es decir, todos los aspectos de la activación y de la intención. Por lo tanto, estar motivado significa estar en movimiento para hacer algo. El término de motivación sugiere que las personas son impulsadas a actuar por diferentes tipos de factores, experiencias y consecuencias altamente variadas o dicho de otra forma, las personas tienen no sólo cantidades diferentes de motivos sino que también distintos tipos de motivos.”

La teoría de la motivación según Ryan y Deci referido a la calidad y calidad del trabajo físico y psicológico con que deben contar los estudiantes para que tengan las actitudes y aptitudes predisuestas para una determinada actividad deportiva, implica una preparación emocional que conduzca a cargarse de energía, bienestar, autocontrol para lograr un equilibrio entre su cuerpo y su mente, en educación Primaria vital tal aprendizaje hasta que constituya un hábito de vida para lograr un mejor rendimiento físico y mental en las diversas disciplinas deportivas.

Ryan y Deci (2000). “La orientación del motivo se refiere a las actitudes y las metas fundamentales que ocasionan la acción, concierne al porqué de las acciones. Cuando las personas entran en

acción son impulsadas porque ellas valoran la actividad en sí, es decir, les parece interesante o porque existe una fuerte dominación externa, como por ejemplo, un soborno.”

Los niños y niñas desde muy pequeños deben prepararse para enfrentar retos en la vida, en un mundo de competencia; donde deben asimilar y adaptar actitudes positivas que dirijan sus acciones al logro de metas que formen parte de su realización personal en su vida adulta. La motivación constituye la gasolina del cerebro y según los autores son energías que impulsan a moverse y lograr competencias más integrales como parte de las prácticas deportivas en los diversos niveles de educación.

El deporte es una actividad que sirve de catarsis y relajación de valiosa importancia en nuestra existencia.

1.2. Amotivación.

Según, Ryan & Deci, (2000),“ Las conductas de las personas amotivadas carecen de intención y un sentido de causa, es decir, los sujetos no perciben las contingencias entre las acciones y los resultados (Pelletier 1995). Cuando se está amotivado, simplemente no actúa o se actúa pasivamente, es decir, ellos realizan los movimientos sin la intención de hacer lo que están haciendo (Deci & Ryan, 2002).”

“Estas personas son incapaces de prever las consecuencias de sus comportamientos, por lo tanto, no perciben la base de sus motivos, así que ellos dudan de sus acciones y probablemente desistan en el futuro” (Pelletier et al., 1999).

Teniendo en cuenta los autores antes mencionados podemos afirmar: Que las personas con alto nivel de desmotivación o amotivadas están constituidas

por aquellas que desconocen sus objetivos, por lo tanto no tienen el impulso necesario para el logro de dichas actividades deportivas. Además realizan algunas tareas pedagógicas por cumplimiento porque no encuentran interés y gusto en lo que están desarrollando, de ahí la reestructuración del área de educación física para empoderarse de aportes científicos que le saquemos provecho en nuestras actividades diarias con los niños.

1.3. Motivación extrínseca

“Se refiere al desempeño de una actividad con el fin de obtener algún resultado separable. Las conductas extrínsecamente motivadas son aquellas que son realizadas para obtener recompensas o resultados que son separados o ajenos a la propia conducta ”(Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon, 1997).

La mayoría de maestros conocemos que la motivación extrínseca se refiere a un conjunto de factores externos que inciden en el sujeto con la finalidad de alcanzar un cambio de comportamiento determinado, lo cual es esencial en las actividades deportivas para mejorar el rendimiento académico y por lo tanto desarrollar capacidades emocionales y físicas que faciliten a los alumnos alto grado de competitividad.

“La visión de la TAD (Teorías aplicadas al Deporte) propone que la motivación extrínseca puede variar en dependencia del grado de autonomía. Los procesos de internalización e integración son claves tanto para adoptar un valor o regulación hasta para completamente transformar su propia voluntad que finalmente emanen de su sentido del yo. Pensado como un continuo, el concepto de internalización describe cómo una motivación para una conducta determinada puede recorrer de la amotivación o falta de voluntad, al cumplimiento pasivo, hasta el compromiso activo personal. Con el incremento de la internalización y su asociación con la sensación de compromiso

personal, llega una mayor persistencia, auto-percepciones más positivas, y mejor calidad de compromiso” (Ryan & Deci, 2000).

Teniendo en cuenta las Teorías aplicadas al Deporte sustentan lo valioso de la motivación extrínseca y que puede variar según el grado y nivel de los estudiantes. De acuerdo a la experiencia desarrollada como docente de Educación Primaria puedo afirmar que se debe tener en cuenta las condiciones bio-psico-sociales y económicas de los estudiantes para de esta manera adaptar estrategias de motivación que se adecuen a su realidad, convirtiendo en un sujeto activo, transformando sus hábitos de vida personal, familiar y social, que se traduce en un cambio de actitudes pasivas y negativas de rechazo a un aptar por actitudes positivas que contribuyen a convertirlo en ser integral con autonomía y disposición para aprender.

1.4. Motivación intrínseca

“Es un importante constructo que refleja el interés humano natural para aprender y asimilar puede ser considerada como la tendencia inherente a buscar la novedad y el desafío, a extender y ejercitar las propias capacidades, a explorar y aprender” (Ryan & Deci, 2000).

Cuando hablamos en esta oportunidad de la motivación intrínseca podemos afirmar que el autor hace referencia al interés de los estudiantes por aprender un determinado tema, logrando el máximo desarrollo de sus capacidades siendo, considerándose una persona que enfrenta los diversos retos y desafíos, porque cuenta con la voluntad, disposición y energía necesaria para competir y tener satisfacción de los logros alcanzados.

“Se basa en la innata necesidad del organismo para la competencia y la autodeterminación que dinamiza una amplia variedad de conductas y procesos psicológicos para los cuales, la principal recompensa son las experiencias de eficacia y autonomía. Se

caracteriza por su alto nivel de autonomía y representa el prototípico de las conductas auto-determinadas. Los sujetos intrínsecamente motivados, actúan por la diversión y el desafío que trae consigo más que por causas de impulsos externos, presiones o recompensas” (Ryan & Deci, 2000).

Los estudiantes de educación Primaria necesitan de un entrenamiento y preparación para activar sus capacidades mentales y emocionales dirigidas hacia el logro de sus desafíos y que luego son recompensados con la satisfacción plena tras los objetivos y metas alcanzadas, que van constituyendo experiencias positivas que refuerzan su autonomía y autorrealización personal, de ahí la importancia de las prácticas deportivas que no constituyen actividades rutinarias sino un conjunto de situaciones pedagógicas capaces de generar cambios integrales en su manera de percibir el mundo y las cosas desde otras perspectivas.

1.5. Teorías motivacionales para la Educación Física

1.5.1. Modelo transteórico. Etapas de cambio de comportamiento.

Según, Prochaska & DiClemente (1982) “desarrollaron un modelo transteórico ofreciéndolo como una perspectiva integradora en la estructura del cambio intencional, con la finalidad de conocer cómo las personas intencionalmente cambian sus conductas adictivas o problemáticas, con y sin ayuda terapéutica. El supuesto es que hay cinco etapas por las que los individuos progresan con el fin de cambiar su comportamiento. La modificación de dichas conductas implica la progresión de los individuos a través de las cinco etapas antes de lograr definitivamente el cambio de conducta o terminar con su adicción” (Prochaska & DiClemente, 1992).

Según el modelo transteórico, que se dirige a buscar un cambio de comportamiento en los alumnos con la finalidad de cambiar conductas conflictivas a partir del deporte, aprehendiendo y practicando un estilo de vida saludable que les otorga salud física y mental.

Etapas de cambio.

A. Etapa de pre-contemplación.

“En esta etapa, las personas son poco o no son conscientes de sus problemas, pero se sienten obligadas a cambiar su comportamiento por la presión de las demás personas. Por ello, las personas demostrarán un cambio siempre y cuando la presión esté presente, aunque es muy probable que regresen rápidamente a sus antiguas costumbres cuando la presión se haya terminado. La principal característica de la etapa de pre-contemplación es la resistencia a reconocer un problema.” (Prochaska, 1992)

Durante esta etapa, es muy importante que a través de estrategias el docente persuada a los estudiantes a que entren en un proceso de auto reconocimiento de sus problemas, sus limitaciones o sus dificultades para que posteriormente de una sensibilización cambie de comportamiento al menos momentáneo hasta que con el tiempo sea consiente y se acostumbre a tener una nueva visión y no se encasille en esquemas que atrofian o limitan su pleno desarrollo físico y mental.

B. Etapa de preparación.

“Es una etapa en la que las personas tienen la intención de actuar en un futuro cercano, usualmente en el siguiente mes. Ellos usualmente tienen un plan y han tomado acciones en años pasados o han realizado algunos cambios en sus comportamientos, aunque no han alcanzado los criterios para la adopción de medidas eficaces. Esta etapa tiene intenciones y

criterios de conducta. La etapa de preparación no es estable y las personas que se encuentran dentro de esta etapa es más probable que avancen en los próximos 6 meses que los pre contempladores o contempladores.” (Prochaska, 1992)

Según el autor en la presente etapa de preparación los estudiantes tienen la intención de actuar y de adquirir cambios de comportamiento en un futuro cercano, lo importante es que ya empezaron a encaminarse solo hay que afinar las estrategias para que resulten más eficaces.

C. Etapa de acción.

“Es la etapa en la que se evidencian los cambios de comportamiento que han ocurrido dentro de los últimos seis meses. Esta es una etapa en la que la mayoría de los procesos de cambio se están utilizando, también es la etapa menos estable y tiende a corresponder con el mayor riesgo de recaída. Originalmente se comparó 0 a 3 meses y 3 a 6 meses y no se encontraron diferencias significativas en el número de procesos de cambio utilizados. La modificación del objetivo del comportamiento a un criterio más aceptable, y esfuerzos constantes para cambiar, son las características principales de la etapa de acción”. (Prochaska, 1992)

En esta etapa de la acción según el autor sostiene que lo constituyen los estudiantes que han concebido la modificación del comportamiento a un criterio más aceptable e ir adquiriendo nuevos hábitos que sean favorable para su bienestar.

D. Mantenimiento.

“Es el periodo desde 6 meses después de que el criterio se ha alcanzado hasta el momento en que el riesgo de regresar a la

conducta anterior ha terminado. El mantenimiento es un proceso de cambio continuo, aunque menos procesos suelen ser necesarios para prevenir una recaída. La capacidad de permanecer sin el comportamiento adictivo y ser capaz de comprometerse coherentemente en un nuevo comportamiento incompatible durante más de seis meses son los criterios para considerar que alguien se encuentra en el periodo de mantenimiento. La estabilización del cambio de comportamiento y el evitar las recaídas son las características principales del mantenimiento” (Prochaska, 1992).

La etapa del Mantenimiento es una de las etapas más importantes en cuanto a su trascendencia en el cambio comportamental de los estudiantes muy significativas por que los hábitos positivos son más duraderos y estables, consolidando una formación personal más activa, decidida y altamente competitiva.

1.5.2. La teoría de la integración orgánica (TIO).

Según, Deci y Ryan, (1985), “describe los diferentes tipos de motivación extrínseca y los factores contextuales que promueven o impiden la internalización e integración de la regulación de sus conductas. El término de internalización se refiere al proceso a través del cual un individuo adquiere una actitud, confianza o regulaciones del comportamiento y progresivamente lo transforma en un valor personal, meta, u organización”.

“Este es el proceso de desarrollo por el que los niños integran las demandas y valores de los ambientes de socialización. Por su parte, la integración se refiere al último paso en este proceso de internalización, el cual, se presenta cuando un problema ha sido reducido al mínimo y la persona es totalmente determinada por sí misma para elegir un comportamiento. Cuando esto sucede, puede

considerarse que la regulación ha sido integrada dentro del sujeto ”
(Deci & Ryan, 1985).

Según lo indicado por los autores anteriormente citados, esta teoría de la integración orgánica se refiere a que los niños van desarrollando valores y normas de convivencia que les permite la convivencia armónica y una socialización positiva a su formación, reduciéndose las conductas conflictivas al mínimo y las personas muestran autonomía y autodeterminación para practicar un determinado tipo de comportamiento, facilitando los aprendizajes cooperativos y la regulación de sus conductas en el aula. Esta práctica de las teorías de la motivación deben conocerse y a la vez practicarse durante las sesiones de aprendizajes para que los aprendices estén operativos tanto física, mental y socialmente a adquirir cambios de comportamientos positivos y establecer relaciones interpersonales saludables para convivencia en el grupo.

1.5.3. La teoría de orientaciones de causalidad (TOC).

Para Ryan, (1985) “se desarrolló para describir la causa de estos recursos internos, esto es, diferencias relativamente estables en unas orientaciones motivacionales hacia el mundo social. El enfoque de las orientaciones de causalidad es pensado para indicar aspectos de la personalidad que son generalmente íntegros a la regulación del comportamiento y la experiencia.”

“Estos especifican tres orientaciones, que difieren en el grado en que representan la auto-determinación, llamadas, orientaciones de causalidad autónoma, de control, e impersonal; y se da por sentado que todas las personas tienen, en alguna medida, cada una de estas orientaciones, que es posible medir la fuerza de cada orientación dentro de una persona y que la fuerza de esas

orientaciones permitirán predecir un amplio rango de variables Psicológicas y del comportamiento ” (Deci & Ryan, 1985, 2002).

Con la presencia de un marco teórico científico diverso con respecto a la aplicación de las teorías motivacionales en el ámbito pedagógico y en este caso específico nos referimos al área de Educación Física, aunque resulte un poco complicado pero es necesario discriminar las tres orientaciones de esta teoría de las orientaciones de causalidad que explica la complejidad de la autorregulación en los seres humanos para adquirir una personalidad mas integra. Además todos poseemos las tres orientaciones: Autónoma, de control e impersonal y que desarrollan en diversas etapas o tal vez juntas a la vez, pero lo imprescindible es que determinan un tipo de personalidad con diversas variables psicológicas y de comportamiento.

A. La orientación autónoma

“Se centra en la experiencia del disfrute, involucra comportamientos regulados sobre la base de intereses y valores auto-aprobados, lo que sirve para indicar unas tendencias generales de la persona hacia la motivación intrínseca y una buena motivación extrínsecamente integrada. Cuando se está orientado autónomamente, las personas utilizan la información para causar disfrute y para regularse en la persecución de metas auto-seleccionadas. Siendo intrínsecamente motivados o extrínsecamente motivados, los comportamientos basados sobre el disfrute son autodeterminados ” (Deci & Ryan, 1985, 2002).

Resulta de gran relevancia encontrar estudiantes dotados de una orientación autónoma y tengan características como: Motivados intrínsecamente, motivados extrínsecamente, con valores que les permite autorregular sus conductas, generan un clima de aula armonioso, de familiaridad y cuentan con un gran potencial energético para desarrollar

sus actividades pedagógicas diarias, facilitando el ejercicio didáctico y científico de forma muy eficiente, este tipo de alumnos se encuentran dispuestos a aprehender.

B. La orientación del control

“Se basa en una preocupación con los controles o mandos. Involucra estar orientado hacia los controles y directivas en lo que se refiere a cómo uno se debe comportar; está relacionada con la regulación externa e introyectada. Consiste en experimentar eventos, como presiones para actuar en consecuencia, y no experimentando una real sensación de disfrute. Unas funciones son, en gran medida, determinadas por controles en el ambiente o por controles internos imperativos o dominantes, tales como el deber, tener hasta, debo de y tengo que. Las consecuencias para la regulación internamente controlada son el auto-engrandecimiento tras el éxito y la culpa o vergüenza tras el fracaso” (Deci & Ryan, 1985, 2002).

Este tipo de Orientación de Control hace mención al cumplimiento de reglas preestablecidas en los reglamentos impuestos por las autoridades de las instituciones educativas, donde pertenecen la mayoría de los estudiantes, lo cual esperan la cohesión de los superiores que pueden ser hasta sus padres para obrar y lo hacen no por convicción sino por obligación, eliminándose de esta manera la satisfacción o el disfrute personal por la tarea cumplida.

C. La orientación impersonal

“Se basa en una sensación de un ser incompetente para tratar con los desafíos de la vida. El funcionamiento personal es errático y no intencional, no tiene las estructuras psicológicas necesarias para tratar con fuerzas externas e internas. Consiste en enfocarse en indicadores de ineficiencia y no comportarse

intencionalmente, está relacionado con la desmotivación y la falta de una acción intencional. Esta orientación involucra la creencia de que los comportamientos y los resultados son independientes y que las fuerzas son incontrolables y además produce la experiencia de incompetencia.” (Deci & Ryan, 1985, 2002).

En la Orientación Impersonal se evidencia una serie de indicadores que muestran los alumnos que lo describen como conductas amotivadas o incompetentes, sienten un desgano por la vida y por lograr sus objetivos y desafíos no se sienten con la energía necesaria para enfrentar las circunstancias, tampoco han sido preparados con la inteligencia emocional y social para gestionar sus emociones internas y de los demás, entonces no pueden lidiar con sus propias frustraciones y mejor están en su zona de confort.

1.5.4. La teoría de las necesidades básicas.

Para Deci & Ryan, (2002). “El concepto de necesidad ha sido típicamente empleado de dos distintas maneras, quizás en su uso más común, la necesidad es igualada expresamente con cualquier fuerza motivadora, incluyendo los deseos, metas, necesidades y valores de uno. Por otro lado, existe una segunda definición donde se puede diferenciar el concepto de deseos o metas conscientes o no conscientes de uno mismo, que son técnicamente más utilizados al dirigirse al desarrollo psicológico y salud. En esta última definición, la satisfacción de las necesidades es esencial para el crecimiento de una entidad e integridad” (Ryan, 1995).

Para Ryan & Deci (2000), “las necesidades básicas (fisiológicas o psicológicas) son estados energizantes que, de ser satisfechas, conducen hacia la salud y el bienestar y, por el contrario, cuando no se satisfacen, conducen a consecuencias negativas como patologías

y malestar. Al satisfacerse las necesidades, la fuerza motivacional tiene relación directa con el bienestar ”(Deci & Ryan, 2002).

A. La percepción de competencia

“Es el resultado positivo de las interacciones con el ambiente, de exploraciones, aprendizajes y adaptación. En el sentido biológico, la competencia se refiere a la capacidad para interactuar efectivamente con los ambientes que aseguran el mantenimiento del organismo. El desarrollo de la percepción de competencia como caminar, hablar, manipular símbolos abstractos o formalizar una historia, son en parte razonamientos aprendidos, del tal forma que el aprendizaje resulta motivador. La satisfacción de la necesidad de competencia proporciona la energía para este aprendizaje por lo que conduce a las personas a buscar desafíos que son óptimos para aquellas habilidades y capacidades acerca de la actividad. La competencia no es entonces una habilidad lograda o la capacidad, sino más bien es un sentido de confianza y eficacia en la acción” (Deci & Ryan, 2002).

B. La percepción de relación

“Se refiere a sentirse conectado y respetado por los otros y tener el sentimiento de pertenencia al grupo (Ryan, 1995). La necesidad de estar en relación con otros, sin preocuparse por el logro de un resultado, concierne el sentido psicológico de estar en comunión o en unión segura con otros” (Ryan, 1995 citado por Deci & Ryan, 2002).

C. La percepción de pertenencia.

“Se refiere a sentirse conectado y respetado por los otros y tener el sentimiento de pertenencia al grupo (Ryan, 1995). La necesidad de estar en relación con otros, sin preocuparse por el

logro de un resultado, concierne el sentido psicológico de estar en comunión o en unión segura con otros” (Ryan, 1995 citado por Deci & Ryan, 2002).

D. La percepción de autonomía de una acción

“Se refiere al sentimiento de voluntariedad que puede acompañar a cualquier acto, sea dependiente o independiente, colectivista o individualista (Ryan & Deci, 2000b). Cuando se perciben autónomos, los individuos experimentan su comportamiento como una expresión de sí mismos.” (Deci & Ryan, 2002).

CAPÍTULO II

LA EDUCACION FISICA

2.1. Definición de Educación Física

“La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-Sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.” (Gutiérrez, Douglas, 1986)

En el Diseño Curricular Nacional el área de Educación Física tiene vital importancia por lo que se dirige a la formación integral de los estudiantes a través de la salud física, motora y mental, entonces las prácticas deportivas constituye un elemento imprescindible en la vida de los seres humanos que sirve como mecanismo de catarsis y encontrar el equilibrio emocional y físico.

“Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio

del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás”.
(Gutiérrez, Douglas, 1986)

El área de educación física proporciona al ser humano un completo desarrollo y crecimiento físico, motriz y cognitivo por lo que fortalece sus capacidades mediante las diversas prácticas deportivas en todos los niveles y modalidades del sistema educativo peruano, siendo utilizadas como actividades recreacionales, competitivas y como hábitos que incrementan y mejorar la calidad de vida, constituyendo una alternativa frente a la rutina y el sedentarismo que denigran la salud en esta edad contemporánea.

2.2. Áreas de la educación física.

✓ Aptitud física:

- Capacidad aeróbica.
- Potencia anaeróbica.
- Flexibilidad

✓ Deporte colectivo

- Básquetbol.
- Voleibol
- Futbolito

✓ Deporte Individual

- Atletismo
- Natación
- Gimnasia

✓ Recreación:

- Juegos
- Expresión cultural y social
- Vida al aire libre

2.3. **El pulso. Generalidades. Recomendaciones.**

“Es la onda pulsátil que se produce con el choque de la sangre con el Cayado de la Aorta y que se propaga a través de las arterias.” (Gutiérrez, Douglas, 1986)

“El pulso es el elemento básico para conocer el grado de intensidad con que esta se está realizando con un esfuerzo físico. Debemos recordar que ello tiene un gran valor, tanto para controlar el grado de exigencia de los ejercicios y establecer la recuperación, como para regular la intensidad con la que deseamos ejercitarnos. Se debe tomar, antes y después de un programa de entrenamiento. ” (Gutiérrez, Douglas, 1986)

En las prácticas deportivas es imprescindible tomar control del pulso, considerada como la frecuencia a la que late el corazón; aspecto básico recomendable antes y después de algún entrenamiento físico para garantizar de esta manera la seguridad en la salud fisiológica de cada uno de los estudiantes y poder evitar cualquier desgracia que pelagra la integridad de los discentes.

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

- ✓ En la sien (temporal).
- ✓ En el cuello (carotídeo).
- ✓ Parte interna del brazo (humeral).
- ✓ En la muñeca (radial).
- ✓ Parte interna del pliegue del codo (cubital)
- ✓ En la ingle (femoral)
- ✓ En el dorso del pie (pedio)
- ✓ En la tetilla izquierda (apical)

Recomendaciones para tomar el pulso:

- ✓ Palpe la arteria con sus dedos medio y anular, No palpe con su dedo pulgar, porque el pulso de este es más perceptible y confunde el suyo.
- ✓ No ejerza presión excesiva, porque no se percibe adecuadamente.
- ✓ Controle el pulso en un minuto en un reloj de segundero (por ejemplo tome las pulsaciones en 15 seg. Y luego multiplique ese valor por dos y luego de vuelta por dos.
- ✓ Palpe la arteria radial, que está localizada en la muñeca, inmediatamente arriba en la base del dedo pulgar y a continuación aplique el procedimiento antes explicado.
- ✓ Coloque su dedo medio y anular sobre la tetilla izquierda y presione ligeramente

A continuación utilice el método de conteo explicado.

“Es de suma importancia controlar con cuantas pulsaciones inicia la actividad y con cuantas termina repitiendo el procedimiento luego al minuto nuevamente, llevando debida nota de esos datos. Dado que a mediano y largo plazo nos van a indicar los progresos obtenidos puesto que con un correcto, adecuado y periódico entrenamiento tendremos una recuperación en menor tiempo y por ende los beneficios fisiológicos correspondientes.” (Gutiérrez, Douglas, 1986)

El área de educación física si bien es cierto se considera vital para el crecimiento y recreación de los niños en Educación Primaria, pero no pasa de poder apreciarlo como un tema delicado por el cuidado de su salud de cada uno de ellos, tomando esta recomendación es necesario tomar en cuenta el control del pulso o frecuencia cardiaca antes de empezar una práctica deportiva para tener el cuidado pertinente y ejercer un ejercicio pedagógico de calidad.

Clases de entrenamiento

2.3.1. Entrenamiento físico - deportivo.

“Hace algunos años, la preparación física en los gimnastas, especialmente en la gimnasia femenina, no era tan importante; sin embargo, después de muchos estudios y experiencias de países potencias en el deporte, ahora es una parte muy importante. La preparación física es la forma básica, gracias a la cual se desarrollan las capacidades físicas y funcionales de las gimnastas. La aplicación de la técnica de los ejercicios difíciles es imposible si no tenemos gimnastas físicamente bien desarrolladas y sanas. También la capacidad de trabajo de los sistemas funcionales cardial y pulmonar son muy importantes en las etapas de ejecución de gran cantidad de combinaciones en forma completa.” (Lorenzo, 1997)

Según el diseño Curricular Nacional en el presente siglo, el área de educación física se ha fortalecido con una serie de enfoques pedagógicos y estrategias metodológicas con la finalidad que los niños se familiaricen con el ejercicio físico en las determinadas disciplinas deportivas como: La gimnasia, el fútbol, el voleibol, el atletismo, la natación, etc. Donde la participación de los niños debe ser totalitaria, generando aprendizajes significativos, atractivos y armónicos. Uno de los enfoques pedagógicos que facilita esta nueva manera de desarrollar el área es el Enfoque Sociocultural, enfoque higiénico, militar, deportivo, expresivo, psicomotor, socio motor, de cuidado y preservación de la salud, contribuyendo a la formación integral de los futuros ciudadanos.

“Unos ejercicios requieren fuerza, otros elasticidad, otros agilidad, y otros las tres cualidades al mismo tiempo. La preparación física se compone de dos partes: general y específica. La preparación física general sirve de base para la preparación

especial, la cual, a su vez, permite solucionar debidamente las tareas de la preparación técnica. La diferencia entre las dos están en los objetivos y en el carácter de los medios que se aplican para lograrla. La preparación física general, tiene como meta el desarrollo general de las cualidades físicas y funcionales de las gimnastas. Sus medios están destinados a desarrollar la fuerza, la elasticidad, la resistencia, la rapidez y la agilidad, independientemente de la técnica de los ejercicios. Esta preparación es típica en las gimnastas principiantes cuya meta inicial es desarrollo general, sin embargo todas las gimnastas deben de trabajarla”. (Lorenzo, 1997)

Con respecto a la preparación física de los niños se requiere según el autor de dos partes. Una primera referida a la preparación general es decir que son válidas para todas las disciplinas como el calentamiento, la concentración, etc. Y otra parte específica que corresponde a cada disciplina deportiva y se encuentra estrechamente relacionada con la preparación técnica relacionado por ejemplo: A la resistencia, velocidad, fuerza, motivación, energía, precisión, trabajo en equipo, etc.

También se debe tomar en cuenta las teorías motivacionales expuestas en el capítulo anterior que son de gran importancia en el entrenamiento deportivo porque va a generar que los niños estén potencializados emocionalmente para emprender el camino de la preparación física que requiere de mayor exigencia, según sea la rigurosidad de cada disciplina en la que participan para que el trabajo sea menos difícil, resultando el logro de capacidades de manera adecuada donde exprese mediante su motricidad habilidades para la competencia física, demostrando el dominio de muchas de las inteligencias múltiples como: Inteligencia Kinestésica, Interpersonal e intrapersonal.

2.3.2. Entrenamiento técnico - táctico.

Según, Lorenzo, J. (1997). “En la ejecución de cada ejercicio existe una tarea motriz y la forma correspondiente de su realización. En la práctica, una misma tarea motriz se puede resolver de diferentes maneras; la manera por la cual el ejercicio se ejecuta en forma más efectiva representa la técnica de este ejercicio. La técnica se debe de basar en las leyes mecánicas y físicas. ”

La complejidad del área de Educación Física es evidente puesto que se necesita de mucha planificación, ejecución y evaluación curricular en donde los juegos, los deportes, la recreación y las actividades rítmicas deben orientarse no solo al dominio de técnicas y tácticas de cada disciplina sino a un conjunto de actitudes o formas de comportamiento de cada niño como: Valores, comunicación asertiva, liderazgo, manejo de la inteligencia emocional, la convivencia armónica, la inclusión social, etc.

“La táctica la utiliza generalmente el entrenador, pero es importante que el atleta esté preparado tácticamente. La táctica depende de la categoría de las gimnastas y del reglamento de las competencias en las que se participa. Las penalizaciones en las diversas categorías tienen su particularidad; por lo cual se debe conocer muy detalladamente el reglamento. La preparación táctica incluye aquellas formas del trabajo, gracias a las cuales la gimnasta demuestra sus rasgos positivos.” (Lorenzo, J. (1997)

Para entender un poco más sobre la táctica en cada una de las disciplinas deportivas es necesario revisar el reglamento de cada una de ellas para no cometer infracción y salir perjudicados tanto individualmente o colectivamente, comprendiendo la dimensión del juego saludable y la importancia de la disciplina en los sujetos que lo practican, es decir crear conciencia ética respecto al deporte que practica, conservando su salud y sin ocasionar daños en los equipos rivales.

2.3.3. Entrenamiento psicológico.

Las competencias que desarrolla el área de Educación Física son: La comprensión y desarrollo de la corporeidad y salud, dominio corporal y creativo, convivencia e interacción socio motriz. Según esta directriz se deben planificar las diversas sesiones de aprendizaje del área, haciendo hincapié al tratamiento psicológico inmersa en cada una de las capacidades como soporte emocional decisivo para lograr un trabajo riguroso y motivador en los deportes.

“El conocimiento especializado del comportamiento humano que la Psicología aporta, y la metodología específica de esta ciencia para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo, pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición, como señalan, habitualmente, numerosos entrenadores y deportistas. No en vano, el funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir, positiva o negativamente, en su funcionamiento físico, técnico y táctico / estratégico y, por tanto, en su rendimiento deportivo. Así, la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas física, técnica y táctico / estratégica.” (Lorenzo, J. (1997))

Los diversos autores que se encargan de sustentar la importancia de la preparación psicológica como elemento vital que mejora el rendimiento deportivo de manera considerable, dotando a los diversos entrenadores y deportistas calificados de las herramientas básicas para alcanzar el éxito en los niveles de competencia de alta calidad. Los docentes no debemos quedar al margen de estos conocimientos científicos del mundo de la Neurociencia que ha revolucionado la forma de educar a los individuos empezando por crear un clima agradable en el grupo escolar hasta el dominio de técnicas de concentración aspecto prioritario para iniciar cualquier deporte y que los niños deben habituarse a estilos de vida disciplinados.

En la preparación psicológica de los niños se debe tomar en cuenta que son procesos graduales a largo plazo hasta desarrollar conciencia emocional y autorregulación de su carácter para generar convivencia armónica dentro del equipo y a la vez consigo mismo, para resolver conflictos de forma asertiva, pacífica y ser tolerante. Además necesitan empoderarse de entusiasmo y sinergia para lograr competencia completa e integral con el dominio de su motricidad, de sus técnicas, tácticas y conocimiento de la disciplina a participar.

La preparación psicológica tiene dos formas:

- ✓ Preparación psicológica general
- ✓ Preparación psicológica especial

A. La preparación psicológica general

“Trata los problemas psicológicos en el desarrollo deportivo. La práctica está construida sobre el vencimiento de dificultades con diferente carácter, como las objetivas y subjetivas. Las condiciones con las cuales se encuentra la gimnasta en las competencias son totalmente distintas a las que tiene en sus entrenamientos diarios; por ese motivo.” (Dosil, 2004).

B. La preparación psicológica especial

“Tiene como meta preparar al deportista de tal manera que pueda lograr una buena presentación en el período competitivo. La preparación psicológica se desarrolla a través de las cualidades psicológicas, que son: voluntad, orientación, iniciativa y autocontrol, decisión y valor”. (Dosil, (2004).

En preparación psicológica General tiene que ver de qué manera enfrentan los niños la competencia deportiva con relación al carácter, emociones, percepción de la competencia y en la preparación específica consiste en lograr un compromiso del estudiante con la disciplina que asume competir en donde tiene que poner voluntad, disposición, concentración, etc.

2.3.4. Entrenamiento teórico.

“La preparación teórica tiene como objetivo dar a conocer a los atletas los problemas que existen en los diferentes aspectos en la gimnasia, como la técnica, el reglamento, la medicina del deporte, las cargas de entrenamiento, etc. Esta preparación debe superar el nivel cultural de los atletas para que actúen en forma más activa y provechosamente en la práctica, así como en la competencia. ”
(Dosil, (2004).

¿Para qué la actividad física?...

“Cuando realizamos ejercicio físico no sólo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que eso repercute, en el conjunto de nuestro ser, ya sea, a nivel químico, energético, emocional, intelectual, etc. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva. Que el ejercicio físico es, no ya importante, sino vital para nuestra supervivencia es evidente. Cuando una persona por algún motivo queda postrada en cama, cada vez va perdiendo más energías, entumeciéndose cada vez más, al igual que cuando pasamos mucho tiempo en la misma postura, sentados, de pie o tumbados. Incluso cuando dormimos, nuestro inconsciente nos hace cambiar de postura varias veces a lo largo de la noche. No olvidemos que estamos compuestos fundamentalmente por líquido. Al igual que si el agua de un río se para y se estanca acaba por pudrirse, los fluidos que nos componen también. ” (Lorenzo, J. (1997)

Actualmente la sociedad producto del trabajo tecnológico y de escritorio se está asistiendo a una vida muy sedentaria, lo que conlleva la repercusión de una diversidad de enfermedades relacionadas con el mal funcionamiento de nuestro cuerpo por la ausencia de ejercicio físico como: El deporte, la caminata, la natación, el atletismo, y otros; así mismo la incorporación de vehículos a traído como consecuencia que los seres humanos estemos el

mayor tiempo sentados, malogrando la columna vertebral y otros órganos importantes en nuestra salud.

A partir de esta realidad problemática podemos afirmar que es muy necesaria la revalorización de la Educación Física como un área encargada de desarrollar capacidades motrices que agilicen nuestro cuerpo y sometan a un movimiento constante y planificado para que se empiecen a activar la fisiología de cada órgano y tejidos para recobrar vitalidad y salud. En educación primaria se deben acentuar hábitos relacionados con la disciplina deportiva para que los individuos gocen de una vida adulta saludable y llena de energías para desarrollar sus capacidades laborales.

¿A qué edad se debe comenzar la actividad física?...

“Desde que somos pequeños, empezamos a realizar actividades físicas. A medida que el cuerpo se va desarrollando, va incrementando la capacidad de realizar ciertas actividades. Prácticamente desde el niño más pequeño hasta el más adulto pueden realizar actividades físicas, tomando en cuenta que a medida que crecemos y nos desarrollamos nuestro organismo cambia y por ende nuestra capacidad también. Podemos para los niños relacionar la actividad física con el juego. Los juegos infantiles de educación física, en su diferente intensidad y características especiales, constituyen eslabones que conducen al muchacho, en el camino de su formación general, hacia la práctica de los deportes (por eso se les llama pre deportivos). Esta tarea ha de lograrse en progresión pura hasta el deporte. Han de conducir a la juventud por su camino, si se aplica con éxito, en condiciones de servir a la Sociedad”. (Gutiérrez, Douglas, 1986)

Según los autores Gutiérrez y Douglas, sostienen que la actividad física cumple un papel imprescindible en la salud física y mental de cada uno de los ciudadanos de acuerdo a su edad y nivel de estudios en la educación

básica regular, sin quitar la importancia a lo largo de toda la vida; donde no podremos desarrollarnos sino asumimos ejercicio motor constante para evitar que nuestros órganos se atrofien por carecer de movimiento. Los juegos son uno de los medios empleados por la educación física que resulta imprescindible en edades hasta de catorce años y siempre buen complemento para las demás edades, incluso para los adultos, por colaborar, y hasta la edad de siete años casi suplir, a la obra de gimnasia educativa. Desenvuelven facultades y recrean el espíritu, al tiempo que proporcionan las ventajas del ejercicio físico sin el importante gasto de energías que la práctica de los deportes supone, y sin exigir tampoco la formación psicofísica obligada para aquellos. El desarrollo motor son los cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio.

“Éste forma parte del proceso total del desarrollo humano, que no ha acabado aún al llegar a la madurez. Y es que desde la infancia el niño va experimentando y descubriendo, progresivamente, habilidades sencillas e individuales. Con el paso de las diferentes etapas por la que atraviesa un niño, éste tiende a mecanizarlas, a combinarlas y a modificarlas hasta llegar a un punto en el que ya no deberíamos hablar de habilidades motrices básicas sino de unas habilidades deportivas. La mayoría de las habilidades que se dan en el deporte, por no decir todas, tienen su origen y fundamento en las habilidades físicas básicas, como son: andar, correr, saltar, equilibrio, volteos, balanceos, lanzar, patear... Y por medio de los juegos es fácil asegurar la presencia en el niño de estas habilidades que ponen base a otros superiores.”
(Gutiérrez, Douglas, 1986)

2.4. Resistencia. Definición y tipos.

Resistencia:

“Es un componente básico para la práctica deportiva y se considera por regla general, el factor más importante en la preparación fisiológica e indispensable en cualquier deporte. Cuando la resistencia falla como resultado de un esfuerzo muscular fuerte y sostenido, disminuye las otras cualidades que hacen posible los mejores rendimientos deportivos: fuerza, velocidad o tiempo de reacción coordinación, etc.” (Balaguer & Castillo, 2002).

Resistencia aeróbica:

“Es la capacidad de sostener un esfuerzo cíclico, rítmico y relativamente fuerte más allá de seis minutos aproximadamente. Esta resistencia se la conoce vulgarmente con el nombre de resistencia cardiovascular, cardiorrespiratoria, orgánica o general.” (Balaguer & Castillo, 2002).

Resistencia anaeróbica:

“Es la capacidad de sostener un esfuerzo muy fuerte durante el mayor tiempo posible en presencia de una deuda de oxígeno producida por el fuerte esfuerzo y que será pagada una vez que finalice o aminore suficientemente. Se la conoce también con el nombre de muscular, local o específica.” (Balaguer & Castillo, 2002).

2.5. Flexibilidad. Definición, propósitos y tipos.

Flexibilidad:

“Es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular. La primera depende de elementos articulares, entendiéndose por tales; los cartílagos articulares, las cápsulas, ligamentos, meniscos y el líquido sinovial. La segunda es una propiedad del tejido por la cual los músculos pueden contraerse y alongarse recuperando luego su longitud normal”. (Lorenzo, 1997)

Se divide en dos:

A. Ejercicio de movilidad articular:

“Consiste en la realización de varias repeticiones (insistencias) de cada uno de los movimientos articulares, procurando alcanzar la máxima amplitud en cada una de las repeticiones. Esto, se puede realizar en pareja o individual”. (Lorenzo, 1997)

Recomendaciones:

- Se deben realizar los ejercicios de movilidad articular antes de las actividades de tipo aeróbico o anaeróbico.
- Los 14 ejercicios se deben realizar con calma, contando con cada una de las repeticiones hechas.

B. Elongación muscular:

“Consiste en la realización de diferentes movimientos articulares, alcanzando la máxima amplitud en cada uno de ellos. Generalmente se realiza una sola repetición muy lentamente, manteniéndose por algunos segundos la posición de máxima amplitud. A esto, se le llama también, estiramiento muscular, pues se estiran algunos músculos que intervienen en los movimientos articulares realizados. Este estiramiento provoca cierta cantidad de dolor en el o los músculos que intervienen. Pueden ser realizados en forma individual o en pareja. ” (Lorenzo, 1997)

Recomendaciones:

- Se deben realizar antes de cualquier ejercicio o actividad, aeróbica o anaeróbica.
- Se deben realizar lentamente cada ejercicio hasta al máximo y sientas dolor, entonces, se cuenta del 1 al 30 y cuando se finalice se pasa al otro ejercicio.
- Se debe respirar lenta y profundamente.

- No se deben realizar repeticiones, sólo una vez cada ejercicio.

2.6. Capacidad aeróbica, propósitos y efectos.

Se caracterizan por:

Carrera a ritmo variado:

“Esto quiere decir, trotar durante un tiempo, luego caminar, luego volver a trotar, caminar y así sucesivamente hasta completar el tiempo determinado.” . (Lorenzo, 1997)

Trote continuo y uniforme:

“Se trata de trotar sin detenerse y manteniendo la misma velocidad durante un tiempo que irá aumentando progresivamente: se empieza con 10 minutos y el trote final deberá ser de 12 minutos. .”(Lorenzo, 1997)

Carreras a intervalo:

“Estas, consisten en realizar alguna actividad física previa (ejercicios de flexibilidad), de manera que el pulso (frecuencia cardiaca) alcance un valor aproximado 120 p.p.m, luego debes correr una distancia de 400mts a media velocidad y al finalizar se toma el pulso inmediatamente, el cual deberá estar entre 150 y 170 p.p.m. Luego se descansa entre 1 a 3 minutos, esperando que el pulso regrese nuevamente a 120 p.p.m; en ese momento, se debe realizar una nueva carrera de 400mts, descansar y así sucesivamente hasta completar el número de carreras previstas. ” (Gutiérrez, Douglas, 1986)

2.7. Potencia anaeróbica. Propósitos y efectos.

Se dividen en

A. Carreras de intervalos a 60 mts:

“Consiste en realizar alguna actividad física previa (ejercicios de flexibilidad y carreras a ritmo variado), de manera que el pulso alcance un valor aproximado de 120 p.p.m, luego se procede a correr 60mts a máxima velocidad y cuando se finalice se tomará inmediatamente el pulso, el cual deberá ser superior a 120 p.p.m. Se debe descansar entre 2 y 3 minutos y realizar una carrera de 60mts, descansar y así sucesivamente hasta completar el número de carreras previstas. ” (Gutiérrez, Douglas, 1986)

B. Circuito a tiempo fijo:

“Consisten 6 estaciones o ejercicios diferentes para brazos, piernas, abdomen y espalda, realizados en forma simultánea. Cada ejercicio se llama Estación. Se deben realizar la mayor cantidad de posibles repeticiones en 10 segundos de trabajo, luego cambiar a la próxima estación y descansar 10 segundos. Se pueden dar 1,2 y hasta 3 vueltas a un circuito, con un descanso de 1 a 2 minutos entre cada una. ” (Gutiérrez, Douglas, 1986)

C. Circuito de repeticiones fijas:

“Es igual al circuito de tiempo fijo, la única diferencia sería que al finalizar cada estación se descansa de 5 a 10 segundos. Se debe realizar una tabla con cada uno de los ejercicios realizados a lo largo de las semanas de entrenamiento”. (Gutiérrez, Douglas, 1986)

2.8. Valencias físicas.

“La velocidad es la posibilidad de perfeccionamiento, es la mayor capacidad de desplazamiento que se tiene en una unidad de tiempo. La velocidad se modifica de acuerdo al grado de fatiga, varia cuando se trata de las posibilidades que puede tomar el estímulo, velocidad de reacción simple: es la respuesta a un estímulo preestablecido, velocidad de reacción compleja: es la respuesta

instantánea a algo inesperado, no previsto.” (Gutiérrez, Douglas, 1986)

Entrenamiento de la velocidad. El método de entrenamiento por repeticiones es la vía de mejoramiento de la velocidad, por medio de ejercitaciones generales y específicas. Los trabajos deben adaptarse a la edad:

Niños: mediante juegos recibirán estímulos para mejorar el movimiento de carrera y desplazamiento.

“Pubertad: incremento de la fuerza y velocidad rápida a través de manchas y juegos con o sin elementos.” (Gutiérrez, Douglas, 1986)

CAPÍTULO III

IMPORTANCIA DE LA MOTIVACION EN EL AREA DE EDUCACION FISICA

3.1. Definición de área de Educación Física

“La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-Sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.” (Balaguer & Castillo, 2002).

Según, los autores Balaguer y Castillo sustentan que la Educación Física contribuye a que nuestra sociedad sea más sana y disciplinada, Desde los tiempos remotos y aun en las primeras civilizaciones el hombre de la sociedad europea, africana, asiática y americana se preocuparon por cuidar su integridad física, cuya finalidad era tener un equilibrio bio-físico y mental para mantener “La mente sana en Cuerpo sano”.

“ La educación física, desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se

impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motrices. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.” (Balaguer & Castillo, 2002).

La importancia del área de educación física en la formación integral es fundamental, por tal motivo se le recomienda al Ministerio de Educación de nuestro país proporcione el material didáctico necesario para que los niños y adolescentes tengan la oportunidad de aprender muchas disciplinas deportivas, educando de esta manera de forma eficiente y de calidad. La implementación de las instituciones educativas con material como: Balones para futbol, voleibol, basquetbol, material para gimnasia, natación, discos, jabalinas, etc. En nuestras escuelas lamentablemente no se cuenta con el material necesario para desarrollar sesiones de clase de manera efectiva y significativa para el desarrollo psicomotriz de los estudiantes.

“De esta forma, por ejemplo, en el último tramo de la Educación Básica en Perú, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problema” (Balaguer & Castillo, 2002).

En la educación básica en nuestro país, específicamente el área de educación física como hemos sustentado anteriormente adolece de materiales educativos propios del área, que sin la existencia de ellos sería imposible desarrollar un trabajo eficiente y eficaz. La voluntad de los niños y niñas de educación primaria es fundamental pero tenemos que poseer las herramientas necesarias para el soporte de las actividades deportivas, contando con ese

elemento curricular esencial, entonces se garantizaría la eficacia de la enseñanza de la educación física.

3.2. Importancia de la Educación Física

“La educación física, como lo dice su nombre, tiene que ver con el aprendizaje. El conocer la importancia que tiene el deporte en la vida del ser humano. Por medio de ella, se entiende lo apreciable que es practicar algún ejercicio, para la prevención de diversas enfermedades, que son causadas por el sedentarismo. Una de las principales y, que se ha degenerado en una pandemia, como la obesidad. Asimismo, los problemas cardíacos, ventriculares y otras funciones vitales. También atrasar la natural acción degenerativa que vivirá nuestro cuerpo. Asimismo, lo relevante que es el deporte, para mantener saludables el aspecto psíquico. Como fuente de vitalidad, ánimo y contenedor del estrés.” (Balaguer & Castillo, 2002).

“La educación física, también demuestra lo importante que es el trabajo en equipo. Ya que al practicar deportes de compañía, se conoce el valor de coordinar esfuerzos, para lograr una meta. Función vital en el mundo laboral, de hoy en día. Por otra parte, nos hace pensar, reaccionar rápidamente, delegar y confiar en otros, diversas decisiones que nos afectan directamente. Por último, pero no menos importante, por medio de la educación física, se puede visualizar a aquellas personas que podrían llegar a ser campeones, en alguna disciplina. Poder pronosticar a los futuros medallistas olímpicos o seleccionados nacionales de alguna área en particular. Procesos que a gran escala, incentivan al resto de la población, a comenzar con algún plan de ejercicio por medio de la imitación y la motivación, que significa el tener a un astro deportivo.” (Balaguer & Castillo, 2002).

En el capítulo I, señalamos la importancia de la motivación en las actividades deportivas; el cual se hacía hincapié al trabajo en equipo ya que algunos deportes se caracterizan por ser de índole colectivo, donde los estudiantes expresan sus miedos, emociones, sentimientos, expectativas, etc. Donde algunos de ellos llegan a ser deportistas calificados y incorporarse en el mundo laboral gracias a la educación física y su orientación del docente a temprana edad que va descubriendo talentos y se los proyecta para su vida futura, llegando a representar a nuestra provincia, región o país.

En las instituciones de Educación Primaria, se tiene que tener en cuenta 2 aspectos fundamentales en el tratamiento de las actividades deportivas en el área de educación física:

En primer lugar, los materiales educativos que constituyen las herramientas fundamentales para llevar a cabo una actividad significativa en el área, el cual lamentablemente se adolece y lo que posee la institución es gracias a la colaboración de los padres de familia o el apoyo de algunas autoridades o gestión de sus maestros. Esto nos permite concluir el grado de descuido del deporte en nuestro país.

En segundo lugar, la Motivación como punto de partida para que los niños tengan una preparación psicoemocional antes de desarrollar las prácticas deportivas, para encontrar la voluntad y disposición de cada uno de ellos, con una concentración estratégica para lograr ser competentes en estas disciplinas que son de gran importancia debido a que desarrollan casi todas las inteligencias, desde la intrapersonal, la interpersonal, la kinestésica y otras, en la cual se constituyen fundamentales en la integridad del hombre, garantizando una vida en perfecto equilibrio mental, emocional, valorativo y motor.

“El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área

determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.” (Dosil, 2004).

3.3. La educación física y La recreación

“El concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.” (Balaguer & Castillo, 2002).

“Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas. El término recreación proviene del latín "recreatio", que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud.” (Balaguer & Castillo, 2002).

La Educación Física también tiene como finalidad fomentar las diversas actividades recreativas con fines de relajación o de catarsis, estamos viviendo un mundo totalmente tecnológico y saturado de actividades diarias personales y profesionales que generan estrés, ansiedad y desesperación, dichos síntomas emocionales se trasladan a un órgano determinado de nuestro cuerpo y lo paralizan, donde interviene el sistema nervioso, especialmente nuestro cerebro y la medula espinal; es decir el sistema nervioso central y sistema nervioso periférico, el cual necesitan una completa relajación muscular. Para este fin el área de educación física constituye una herramienta de carácter formativo como alternativo para lograr un equilibrio mental y físico y por lo tanto una vida saludable.

“La recreación es un factor importante en el desarrollo del ser humano, ya que el ocio no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible, por lo tanto se debe tener en cuenta que el ocio y la recreación reproducen muy diversos valores, el ocio debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherentes con ellos, una experiencia de recreación, que crea ámbitos de encuentros cuando se habla de ocio no se refiere a la mera diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre se alude un concepto de ocio abierto a cualquier perspectiva presente y futura pero al mismo tiempo, entendido como marco desarrollo humano y dentro de un compromiso social, sin embargo, el ocio no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible; por lo tanto, se deben combinar con los valores sociales que sustenta la equidad, y contradigan aquéllos que no propician un desarrollo humano desde las identidades personales y sociales.” (Dasil, J. (2004).

Las prácticas recreativas ayudan al ser humano a conciliarse con nuestro organismo y a vitalizarse, es decir a tener una respiración adecuada, agilizar el cuerpo mediante las caminatas, los juegos, las dinámicas, el atletismo, los aeróbicos, etc. Que proporcionan a nuestra mente y cuerpo el soporte fisiológico correspondiente al ejercicio de una vida sana y prolongando la esperanza de vida. De ahí que tempranamente se debe de educar a los niños y niñas a desarrollar actividades recreativas permanentes, evitando de esta manera el sedentarismo, la obesidad, la depresión, la sensibilidad, la agresividad: porque el ejercicio sirve de catarsis y de expresión de nuestras emociones frustradas que generar a largo plazo un conjunto de enfermedades, que debemos evitar.

No hay que olvidar que las actividades deportivas otorgan salud y bienestar a nuestro cuerpo y mente.

A. Áreas de la recreación

“Es el disponible de las horas de trabajo o de estudio, se puede representar en tres áreas”: (Balaguer & Castillo, 2002).

“Tiempo Positivo: Es el tiempo de libertad individual donde el sujeto desarrolla valores creativos, llamados también tiempo libre de recreación". (Balaguer & Castillo, 2002).

Tiempo Neutro: “Es donde el sujeto escapa de la realidad, cambiándola por otra que no le produce provecho, pero tampoco le llega a perjudicar; es decir no hay creatividad. Por ejemplo: la televisión. ”(Balaguer & Castillo, 2002).

Tiempo Negativo: “Es aquel donde no hay ningún provecho, se produce aprendizajes de malas conductas y el individuo no llega a percatarse, conduciéndose a la autodestrucción, en vez de llevarlo a la recreación, creando así miedo, angustia, frustraciones y desajustes de la personalidad.” (Balaguer & Castillo, 2002).

Según, (Balaguer & Castillo, 2002),“ afirman que el Tiempo positivo constituye un elemento a tomar en cuenta a todos los educadores, se refiere a que es un tiempo de calidad destinado a las actividades recreativas. También afirman que el tiempo neutro y el negativo no convienen porque son destructivos para el ser humano involucrando en vicios sociales, acrecentando los niveles de ansiedad y estrés.”

B. Funciones de la recreación

Según, Balaguer & Castillo, (2002). Tenemos las siguientes funciones:

- ✓ Produce libertad espiritual
- ✓ Desarrolla la creatividad
- ✓ Proporciona satisfacciones y experiencias placenteras
- ✓ Incrementa la confianza en sí mismo
- ✓ Desarrolla la espontaneidad
- ✓ El individuo se identifica más y mejor con la comunidad donde se desenvuelve.
- ✓ Desarrolla la conciencia de grupo, la tolerancia y el respeto.
- ✓ Contribuye a aliviar tensiones
- ✓ Logra interesar a los jóvenes por los "hobbies"
- ✓ Provoca estímulo al buen uso del tiempo libre
- ✓ Previene a la juventud contra desviaciones al uso del tiempo negativo.
- ✓ Crea conciencia de la importancia de conservar los recursos naturales y de la convivencia con el medio ambiente. (Balaguer & Castillo, 2002).

3.4. El deporte y su importancia

“Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A

menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento.” (Dosil, J. (2004).

El deporte es una actividad de mucho entrenamiento tanto para quienes participan como para quienes lo observan, generan disciplina permanente para cada uno de sus miembros, cuentan con reglamentos para frenar sus comportamientos, mejora la calidad de vida a sus familias, cuentan con una visión de la vida y se asume como un disfrute que va trayendo como resultado satisfacción y bienestar para quienes lo practican.

“El deporte tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar el autoestima. El deporte ayuda a los niños en su desarrollo físico mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental.” (Dosil, J. (2004).

Existen infinidad de deportes que se pueden realizar como:

Deportes preponderantemente aeróbicos

- ✓ Ciclismo
- ✓ Marcha
- ✓ Carrera continua
- ✓ Remo
- ✓ Equitación

Deportes aeróbicos-anaeróbicos (en equipo)

- ✓ Fútbol

- ✓ Baloncesto

- ✓ Voleibol

Deportes preponderantemente anaeróbicos

- ✓ Atletismo

- ✓ Gimnasia

Estos nos ayudan a estar sanos, fuertes y también a convivir. (Dosil, J. (2004).

3.5. Aptitud física, su importancia y como lograrla

“ La aptitud física, se puede definir como la capacidad de nuestro cuerpo para realizar actividad física manteniendo un rendimiento óptimo, minimizando los efectos o la aparición del cansancio y fatiga mientras mejor o más óptima sea la aptitud física del individuo, además disminuye el tiempo necesario para la recuperación.” (Balaguer, & Castillo, 2002).

“ La aptitud física no está dada, sino que se desarrolla a través del ejercicio sistemático, rutinario y bien planificado; los beneficios no sólo tienen relación con el desempeño del cuerpo, sino que también los efectos se dan en la psiquis y en el buen funcionamiento de manera general para el organismo. El objetivo fundamental, es ayudar a la prevención de lesiones, y preparar al sujeto fisiológicamente de la misma manera que en lo emocional, para el comienzo de actividades de mayor intensidad”. (Balaguer, & Castillo, 2002).

Según, (Balaguer, & Castillo, 2002). “Para el mejoramiento de la aptitud física se deben desarrollar las diferentes cualidades físicas del organismo. Estas cualidades físicas se clasifican en”:

- ✓ Capacidad Aeróbica

- ✓ Resistencia general
- ✓ Potencial anaeróbico
- ✓ Resistencia muscular
- ✓ Potencia muscular
- ✓ Fuerza muscular
- ✓ Velocidad
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Movilidad articular
- ✓ Elongación muscular

“Para mejorar la aptitud física, es necesario desarrollar estas cualidades. Es muy fácil distinguir a las personas que tienen una aptitud física adecuada, en todas partes se encuentra personas que son fuertes, veloces, resistentes y ágiles; además tiene un cuerpo de mucha belleza y aprenden rápidamente todos los deportes que se les enseña. También en la comunidad se encuentran personas de diferentes edades que demuestran condiciones físicas excelentes.”(Dosil, J. (2004).

3.6. La actividad física

“La práctica de la actividad física es una de las conductas clásicas del estilo de vida que favorecen el desarrollo de los estilos de vida saludables. Cuando se está hablando de actividad física se suelen utilizar como sinónimos actividad física, ejercicio y deporte (Balaguer & Castillo, 2002), sin embargo no se tiene en cuenta las características diferenciales que poseen” (Molina, 2007).

Para Caspersen, Powell y Christensen (1985) “la actividad física está basada en cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía superior al metabolismo basal. ”

Según Newell (1990), “además de las mencionadas características, se considera como actividad física siempre y cuando el movimiento se realice con intencionalidad, quedando excluidos de la definición de actividad física aquellos movimientos no intencionados, como por ejemplo los movimientos reflejos.”

Por su parte, Piéron (2007) considera que “la actividad física designa cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía sustancialmente superior al consumo energético de descanso”.

“Por otro lado, el ejercicio físico constituye una subcategoría de la actividad física y se define como una actividad física planeada, estructurada y repetitiva, cuyo objetivo es mejorar o mantener la forma física (Caspersen et al., 1985). Por último, el deporte sería toda actividad física gobernada por reglas institucionalizadas, estructurada y de naturaleza competitiva” (García- Ferrando, 1990).

Balaguer y Castillo (2002) “consideran que el concepto de actividad física engloba tanto al ejercicio físico como al deporte. Además señalan que estos tres conceptos se usan de manera indiferente cuando se está hablando de actividad física en términos generales, sin embargo, cuando se tiene por objetivo analizar específicamente los efectos de cada uno de estos tipos de actividad física entonces se debe recurrir al término específico.”

3.7. Beneficios de la práctica de la actividad física en la salud.

“En la actualidad está ampliamente demostrado que el sedentarismo es un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las cuales destacan las cardiovasculares

por representar una de las principales causas de muerte en todo el mundo. Por el contrario, tener una vida físicamente activa produce numerosos beneficios a nivel físicos y psicológicos para la salud” (WHO, 2010).

“Dentro de los beneficios que ofrece la actividad física a los adultos es la protección del organismo de enfermedades crónicas tales como enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus no-insulina dependientes, así como reducir el riesgo de osteoporosis y de algunos cánceres” (Balaguer & Castillo, 2002).

“La actividad física es asociada con la salud, ya que está relacionada con la disminución de la morbilidad y la mortalidad en la población en general (USDHHS, 2000; Yan, 2008) y ofrece a las personas la protección o un remedio para curar diferentes tipos de padecimientos como la enfermedad coronaria (Kravitz, 2007). Esto es de particular importancia debido a que la enfermedad coronaria es la principal causa de muerte y discapacidad en los Estados Unidos ”(USDHHS, 2000).

En este capítulo de la investigación monográfica que trata de la importancia de actividad física y deportiva con respecto a la salud según los diversos autores: Who, Balaguer, Castillo, Usdhhs, Dosil, etc. Sustentan que la mayor cantidad de enfermedades crónicas de nuestro organismo son derivadas por la falta de ejercicio físico que activen nuestros órganos y tejidos que se encuentran atrofiados por el sedentarismo.

A. Beneficios Psicológicos.

Según, Diener (1994). “Además de los beneficios en la salud física que se obtienen a través de la actividad física, se ha demostrado que también ofrece a los participantes beneficios psicológicos. Estos beneficios contribuyen a la

calidad de vida y al bienestar subjetivo de los que realizan la actividad física. La calidad de vida se refleja en la satisfacción armónica de las metas y deseos personales” (Diener, 1994).

“El bienestar subjetivo, que es la parte importante de la calidad de vida, incluye dos componentes principales: evaluaciones afectivas basadas en los estados de ánimo y las emociones y juicios cognitivos de satisfacción con la vida” (Eid & Diener, 2004).

“El ejercicio también mejora la calidad de vida y el bienestar subjetivo, proporcionando oportunidades para las personas activas al mejorar su autoestima, producir experiencias significativas, y frenar el proceso de envejecimiento” (Berger, 2007).

Durante los primeros años de vida es prioritario enseñar a los futuros ciudadanos dietas sanas y actividad física diaria, especialmente con visión de futuro para la vida adulta, cuando se encuentran en educación Primaria es donde se debe fijar estos hábitos muy constructivos donde podemos evitar muchas enfermedades.

“El ejercicio aumenta el bienestar subjetivo mediante la mejora de los estados de ánimo deseables y reduce los estados de ánimo negativos. Un resultado bastante consistente es que los cambios en los estados de ánimo deseables ocurren después de determinados tipos de ejercicio”. (McCullough, & Tran, 1990).

Marques (1995) “realiza una recopilación de los beneficios de la actividad físicodeportiva a la salud psicológica, señala

que el ejercicio ayuda a reducir el estado de ansiedad, depresión, los niveles de neuroticismo, el estrés y produce efectos emocionales beneficiosos en todas las edades y sexos, y mejora los procesos cognitivos, aumentando la actividad cerebral. Asimismo destaca el empleo del ejercicio como complemento adicional en el tratamiento sobre casos severos de depresión ”(Yan, 2008).

Los beneficios psicológicos que proporcionan las actividades deportivas, de recreación, dinámicas, juegos y otros dentro de prácticas pedagógicas en la educación física son imprescindible como: Ayuda a reducir los niveles de ansiedad, estrés, depresión, ayuda a controlar las emociones, mejora los procesos cognitivos y mentales, proporciona mejores estilos de vida e incluso mejora el nivel nutricional de cada uno según su práctica deportiva. Los beneficios son impresionantes.

B. Beneficios Sociales.

“La práctica de actividad física es una conducta que se aprende durante nuestro proceso de socialización, mediante el cual recibimos la influencia que nuestro contexto próximo le concede al hecho de estar físicamente activos” (Balaguer & Castillo, 2002).

“Conforme vamos creciendo recibimos información sobre el valor que tiene la actividad física para nuestros padres, hermanos, amigos, profesores y todas las personas que son significativas para nosotros ” (Molina, 2007).

“Dentro de los beneficios de tipo social que se obtienen a través de la actividad física podemos señalarla oportunidades de distracción e interacción social (Barrios-Duarte et al., 2003), ya que desarrolla el sentido de la responsabilidad, el

trabajo en equipo y puede llegar a ser muy útil si se emplea como antídoto en contra de vicios, la delincuencia y la violencia. Además, se ha comprobado que favorece el aprendizaje de los roles del individuo, las reglas sociales, refuerza la autoestima, el auto concepto y el sentimiento de identidad y solidaridad” (Teixeira & Kalinoski, 2003).

“Existen diferentes valores, actitudes y comportamientos culturales, individuales y colectivos que se pueden transmitir a través de las actividades físico-deportivas, lo que fomenta las buenas relaciones sociales en otros aspectos de la vida como el trabajo, la familia y la escuela, donde el rendimiento académico aumenta” (Ramírez, Vinaccia & Suárez, 2004).

“La participación en actividades físicas y deportivas es una oportunidad que permite interactuar con otros y fomenta la integración social. Los jóvenes universitarios, que ejercitan por lo menos dos veces a la semana, divulgan tener niveles más altos del sentido de coherencia y sensaciones más fuertes de integración social que sus contrapartes que son menos constantes” (Hassmén, Koivula & Uutela, 2000; Flores-Allende, 2010).

Los beneficios sociales que proporcionan las actividades deportivas son de trascendencia para el enriquecimiento de las relaciones interpersonales y también para el desarrollo de las habilidades sociales, según la UNESCO cumpliendo con un pilar de la educación Saber Convivir que nos permite tener apretura a la convivencia armónica en base al respeto por los integrantes de un determinado grupo a pesar de las diferencias.

C. Beneficios fisiológicos

“En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico como el método para poner más años en su vida y más vida en sus años . La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse. ” (Hassmén, Koivula & Uutela, 2000; Flores-Allende, 2010).

Según, Gutiérrez, Douglas. (1986). En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

- ✓ 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.
- ✓ Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- ✓ Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- ✓ 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.

- ✓ La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.
- ✓ Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- ✓ Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- ✓ Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- ✓ Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.
- ✓ En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.
- ✓ 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.)
- ✓ Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.
- ✓ Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario. Este es un argumento de peso para que tanto las administraciones

públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad.

Los beneficios fisiológicos que proporciona las actividades deportivas son de gran importancia porque potencializa nuestro organismo, activa los órganos y tejidos, generan vitalidad, se cargan de energía saludable para la vida cotidiana y previenen de una serie de enfermedades.

En realidad esta investigación monográfica ha permitido brindar una serie de conocimientos teóricos científicos que nos ayudan a reflexionar sobre la actividad y movimiento que debe tener nuestro cuerpo según la edad y la etapa de la vida para mantenerse saludable y en armonía con nosotros mismos, contando con salud física y mental.

CONCLUSIONES

PRIMERA: La educación física es una parte de la formación del ser humano que tiende al mejoramiento integral de la mente, cuerpo y espíritu. El deporte al igual que la educación física, se encarga de la realización metódica de ejercicios o actividades agradables.

SEGUNDA: El propósito del deporte es, el desarrollo psicomotor del hombre, sus capacidades físicas y sus valores sociales y afectivos. Otra rama de la educación física no menos importante que las anteriores es la recreación, porque en ella experimentamos el placer de hacer actividades al aire libre y sin ninguna complicación que amerite tiempo o reglas de juego.

TERCERA: La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinnúmero de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

REFERENCIAS CITADAS

- Balaguer, I., & Castillo, I. (2002). *Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana*. En I. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia:
- Castillo, V. & Giménez, F. (2011). *Hábitos de práctica de actividad física del alumnado de la universidad de Huelva*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*.
- Carvajal, N. “*Educación Física*” 7mo grado. Editorial Romor C.A. Caracas.Venezuela
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. & Ryan, R. (1991). *A motivational approach to self-integration in personality*. In R.
- DiClemente, C. & Prochaska, J. (1982). *Self-change and therapy change of smoking behavior*
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Larense. Caracas - Venezuela.
- Lorenzo, J. (1997) *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva
- Golemán, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gutierrez, Douglas. (1986) “*Educación Física. Nociones Fundamentales*”. Editorial
- Marciano, G. (1989). *Movimiento de emozioni. Scuoladell Sport*,17(8);62-
- Ranglin, J.S. (1995). *Performance emotions in sport; Concepts and models*.
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona.
- Silva, J. (1984). *Personality and sport performance: Controversy and*
- Smith, R. (1991). *Sports as natural laboratory for psychological*
- Spielberger, C.D. y Guerrero, R. (1975). *Inventario moderno*. México

LAS TEORIAS MOTIVACIONALES EN EDUCACIÓN FÍSICA

INFORME DE ORIGINALIDAD

14%	13%	0%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	peterball12.wordpress.com Fuente de Internet	3%
2	rio.upo.es Fuente de Internet	2%
3	educacionfisica-marielis.blogspot.com Fuente de Internet	2%
4	sebastianmaravilla.blogspot.com Fuente de Internet	2%
5	www.suagm.edu Fuente de Internet	1%
6	educacionfisicacuarto.blogspot.com Fuente de Internet	1%
7	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	eprints.uanl.mx Fuente de Internet	<1%
9	Submitted to Universidad Internacional de la	<1%

Rioja

Trabajo del estudiante

10	karlospeers6.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	<1 %
12	Submitted to Universidad Pedagógica Nacional Mariscal Sucre Trabajo del estudiante	<1 %
13	micentroeducativo.pe Fuente de Internet	<1 %
14	www.wix.com Fuente de Internet	<1 %
15	www.buenastareas.com Fuente de Internet	<1 %
16	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
17	riubu.ubu.es Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

≤ 15 words

Excluir bibliografía

Activo