

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El ejercicio físico saludable para la niñez.

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

Autor.

Juan Manuel Ordas Tisnado

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El ejercicio físico saludable para la niñez.

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

Juan Manuel Ordas Tisnado. (Autor)
Dr. Segundo Alburquerque Silva. (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



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

ACTA DE SUSTENTACION 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, 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 Suscisión Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "El ejercicio físico saludable para la niñez", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor Juan Manuel Ordaz Tiznado.

A las DIEZ 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 BUENO.

Por tanto, Juan Manuel Ordaz Tiznado, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las once 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 Suscisión Ynfante.
Secretario del Jurado


Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mi madre, esposa e hijos y hermano por su apoyo incondicional, para hacer realidad las metas y expectativas en mi vida profesional.

A mis maestros y maestras por sus sabias enseñanzas quienes me guían y orientan en todo momento, para culminar satisfactoriamente mi trabajo de investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	1
RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
CAPITULO I: EL EJERCICIO FÍSICO	7
1. Definición.....	7
2. Fundamentos del ejercicio físico.....	8
3. Importancia.....	9
4. Etapas.....	11
CAPITULO II: BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA SALUD	13
Beneficios del ejercicio físico en la salud.....	13
1.1 Beneficios del ejercicio físico.....	13
1.2 Beneficios mentales del ejercicio físico.....	15
1.3 Efectos en el cerebro y las funciones cognitivas.....	17
2. Sedentarismo y la actividad física.....	17
3. Papel del ejercicio en la prevención de la obesidad.....	20
CAPITULO III: EJERCICIO Y BIENESTAR	21
1. Ejercicio físico en el ambiente laboral.....	21
2. Programa del ejercicio físico.....	22
3. Deportes adecuados para eliminar el sobre peso.....	22
4. Deportes adecuados para combatir el estrés.....	23
4.1. Disciplinas deportivas vs estrés.....	24
CAPITULO IV: AREA CURRICULAR DE LA EDUCACION FÍSICA	26
1. Área curricular de Educación física	26
1.1 Enfoque del área de Educación Física.....	26
1.2 Competencias.....	27

1.2.1 Estrategias metodológicas para desarrollar las competencias.....	28
1.2.2 Recursos metodológicos para desarrollar las competencias.....	29
1.2.3 Procesos pedagógicos para desarrollar las competencias.....	30
1.2.4 Procesos didácticos para desarrollar las competencias.....	30
1.2.5 Planificación de las sesiones de aprendizaje.	30
CONCLUSIONES	32
REFERENCIAS	34

RESUMEN

La presente investigación contribuye a mejorar la calidad de vida, como el nivel de aprendizaje de los estudiantes de educación primaria a través del ejercicio físico, en el que se pone en práctica el método de investigación: deductivo e inductivo. Los resultados después de este proceso de estudio conlleva a tener una práctica pedagógica eficiente y eficaz en el área de la educación física y las principales conclusiones son: Se elaboró el trabajo académico para responder a la problemática social-escolar como se observa en la niñez la vida sedentaria, acaparada y secuestrada por los diferentes medios tecnológicos y el consumo de sustancias nada nutritivas en la alimentación. Manejar estrategias y herramientas para promover el ejercicio físico como una cultura escolar.

Palabras clave: Ejercicio físico, saludable

INTRODUCCIÓN

La elaboración del trabajo de investigación, se hace para profundizar en el conocimiento del ejercicio físico saludables para la niñez, el mismo que trata como preservar la salud de las personas como una rutina estricta y responsable en las diferentes etapas de la vida, que conlleva a una calidad de vida auténtica. El presente trabajo monográfico tiene como prioridad responder a una realidad social, con fundamentos, teorías y datos reales.

Está organizado en cuatro aspectos básicos, en el primer acápite se refiere al ejercicio físico, sus fundamentos teóricos, la importancia en la vida de la persona y las etapas para la realización del mismo. En el segundo acápite se describe los efectos del ejercicio físico en la salud, ya sea a nivel físico, mental y cognitivo. En lo que respecta al tercer acápite se presenta de qué manera implementar una rutina de ejercicios físicos en el ambiente laboral, a través de un programa que fortalezca el trabajo diario, elimine el sobrepeso y el estrés al mismo tiempo. En el cuarto acápite referido al desarrollo de las competencias en el área de la educación física, teniendo en cuenta el enfoque, las estrategias metodológicas, los procesos pedagógicos y didácticos, recursos pedagógicos y en la planificación a nivel de aula, como un aporte a la pedagogía y didáctica y por ende al sistema educativo peruano.

La importancia del presente trabajo de investigación radica en contribuir a mejorar localidad de vida de las personas, en estos últimos tiempos la población tiene una vida sedentaria acaparada, secuestrada por los diferentes medios tecnológicos y digitales y el consumo de sustancias nada nutritivas en la alimentación, perjudicando la salud de las personas. Por consiguiente está comprobado que el ejercicio físico es la medicina natural que vitaliza, fortalece y le desarrolla energía suficiente para realizar las diferentes actividades de la vida.

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL:** Comprender la importancia del ejercicio físico saludable para la niñez, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** 1. Entender el papel del currículo en la educación física, también 2. Conocer el marco conceptual del ejercicio físico.

CAPITULO I

El EJERCICIO FÍSICO

En este capítulo se va a tratar ¿qué entendemos por ejercicio físico?, ¿en qué se fundamenta?, es decir las instituciones internacionales de la salud, que orientan a las nacionales, que pongan en alerta la prevención de la salud de las personas en el aspecto biológico, físico y mental, ¿cuál es la importancia del ejercicio físico?, ¿cuáles son las etapas del ejercicio físico?, se recomienda esta información leerla y compartirla y se evite contraer enfermedades, a pesar que existen muchas ventajas por el avance constante de la ciencia y la tecnología es necesario asumir con disciplina y responsabilidad este aporte a la niñez y colectividad.

1.1. Definición.-

Se define al ejercicio físico “como la ejecución de las actividades orgánicas programadas, repetidas y en ciertas situaciones vigiladas por un guía, cuyo propósito es mantenerse en forma y con buena salud”, así mismo también se dice que “es un movimiento que se realiza en ocasiones de periodos exentos, en el que se incorpora la educación física, el baile, la gimnasia, el deporte y otros más. Es sinónimo de comodidad corporal, intelectual y benéfico de un ser humano”. (Significado del ejercicio físico, s.f. párr. 1 y 2). Por otro lado se puede decir que “es una diversidad de movimientos físicos optativos, metódicos, organizados, compuestos y reiterativos con el propósito de sostener, desplegar e incrementar las habilidades anímicas y corporales del ser humano” (Minedu 2017, p. 346)

Según Firman (s.f. p.2), “la actividad física es un movimiento que realizan las personas en diferentes etapas de la vida. Como cimiento de su entendimiento y razón es imprescindible tener en cuenta los dispositivos orgánicos que son el soporte”.

Así mismo el aporte que voy a difundir de mi autoría sobre el ejercicio físico “es un conjunto de acciones que se realizan coordinadamente bajo la conducción de un experto, que conlleva a mantener una salud física y mental en relación a la edad, peso y talla, cuyo complemento regulador es mediante una dieta alimenticia”. (Ordaz, 2018)

1.2.Fundamentos del ejercicio físico.-

Según estos autores resaltan:

En mayo del 2004, durante la 57.^a Asamblea Mundial de la Salud, se aprobó “La habilidad a nivel universal de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que plantea la forma de alimentarse, el movimiento corporal y la sanidad” con el propósito de reducir el sedentarismo, la inadecuada alimentación, cuyas consecuencias son el sobrepeso, vinculados a los peligros del sistema cardiovascular (RCV) y padecimientos degenerativos crónicos, a la diabetes mellitus (DM) del tipo 2.(Pancorbo A. y Pancorbo E. s.f.p.13)

Así mismo estos mismos autores reafirman que:

Se procura promover que la adhesión a este ritmo de existencia se inicie en edad escolar y perdure por el resto de la vida, asociado de una dieta balanceada, que contribuya a mermar el sobrepeso, la obesidad y sus inconvenientes cardiovasculares. De esta manera enriquecerá las etapas de la vida en actividad y como llegar a tener una vejez fortalecida, cuya acción son terapias de cura a variadas enfermedades de la persona se puede sufrir durante su vida. (Pancorbo A. y Pancorbo E. s.f.p.15)

También según los autores fundamentan que el ejercicio físico es:

“Es el movimiento favorable del dinamismo corporal, que ejecuta cambiando la biología y la composición y transformaciones químicas de la persona, que se movilizan al momento de la realización de la actividad, ya sea de los huesos, las articulaciones, los músculos, el sistema circulatorio o la asimilación metabólica. Los resultados que se adquieran perduren en el tiempo, por consiguiente la actividad corporal debe ser permanente en potencia, repetitiva y persistente. La ejecución de la actividad es la base para mantenerse dinámico y para evitar la inutilidad por efecto de la edad avanzada e impedimentos crónicos.” (Saz P., Gálvez, Ortiz, Saz T. 2011.p.18)

Por otro lado según el autor argumenta que:

“La función que juega la actividad corporal en el fomento de la salubridad y comodidad, se basa en estudios científicos, cuyos resultados nos indican que si el movimiento es correcto y se realiza constantemente y se hace durante toda la existencia del ser humano se obtiene los siguientes beneficios: Permite un progreso y aumento proporcionado; despliega y sustenta la función perfecta de los sistemas músculo-esquelético y cardiovascular (articulaciones, músculos y huesos); disminuye los peligros de algunas afecciones ya sea del corazón o de los huesos como la osteoporosis, de las generaciones presentes o agrupaciones peculiares, promoviendo una autonomía en aumento y un descenso de la “insuficiencia vinculada con la inmovilidad”; prospera la regulación y cometido de las imperfecciones existentes como la diabetes y el asma; ayuda a la tranquilidad intelectual y emocional, un carácter equilibrado con un aspecto corporal a gusto”. (Almond L., 1992)

“De los autores antes presentados y el análisis realizado argumento de la siguiente manera:

El estudiante en edad escolar para fortalecer su vida y tenga una salud integral eficiente no se da, por el contrario en estos tiempos globalizados y de la

tecnología en avanzada ha disminuido el ejercicio físico en su totalidad, por lo que su ritmo de vida en cada persona es estática, a pesar de existir múltiples maneras de realizarla, por lo que se hace un llamado al Ministerio de Educación el cual debe implementar programas rigurosos para dar atención sostenible y que las generaciones futuras se les garantice una salud acorde a su edad.” (Ordaz, 2018)

1.3. Importancia.-

Los investigadores de la neurociencia a través de sus estudios demuestran la importancia del ejercicio físico en el que nos informan que:

“En los resultados se evidenciaron que el nivel de aprendizaje de los escolares en los exámenes de conocimientos es de mayor calidad después de las actividades físicas, principalmente cuando las acciones son más difíciles. Los estudiantes empleaban mínimos tiempos en determinar las imágenes y considerable exactitud que una sesión de descanso. Así mismo se calcularon indicios ascendentes en el nivel de conocimiento vinculadas con las acciones ejecutadas, en consecuencia un nivel cognitivo vinculados con las etapas aplicadas.” (Escuela con cerebro, 2012.párr.2)

“A través de estudios realizados en el aula, en el que consistía aplicar varios test que se vinculan con las matemáticas, lectura y ortografía. Las evidencias obtenidas fueron mayores después de una sesión de actividad corporal, específicamente la evaluación de comprensión lectora.” (Escuela con cerebro, 2012.párr.3)

“ En mi opinión afirmo que el ejercicio físico es la base para despertar el interés de los estudiantes e iniciar un proceso de aprendizaje, en tal sentido muchas de las veces nos concentramos en las actividades académicas, olvidando que tenemos sistemas que necesita movimiento, en el cual con la realización de las diferentes actividades corporales organizadas y determinadas en tiempos fijados, estaríamos fomentando un

progreso paulatino ya sea intelectual, afectivo, emocional, movilizándolo sus destrezas y habilidades que es parte de una educación de calidad”. (Ordaz, 2018)

“En el desarrollo de los programas curriculares de la educación primaria específicamente, los estudiantes tiene 2 horas de educación física a la semana, frente a tal realidad propongo que al menos 20 minutos después de cada sesión de aprendizaje se realice movimientos corporales en relación al espacio y a las actividades que se quiera realizar para que los aprendizajes después de un determinado periodo, vayan en crecimiento”. (Ordaz, 2018)

“ En tal sentido, el ejercicio físico es importante en la etapa escolar, porque va a contribuir sobre manera en el mejor rendimiento de los aprendizajes de los estudiantes, ya que al activar los procesos cognitivos en las capacidades después de la rutina de ejercicios seleccionados y validados por especialistas, se observa un avance de mejoría en el aspecto cognitivo(Ordaz, 2018), así mismo se puede corroborar con este estudio y alguno más del mismo grupo de investigación demuestran la importancia de la actividad física en la infancia al mejorar la capacidad de atención y, con ello, el rendimiento académico” (Escuela con cerebro, 2012.párr.4)

1.4.Etapas.-

“El ejercicio físico para realizarlo de forma correcta consta de tres fases u etapas, que son:

A. Fase de calentamiento:

- Es la fase inicial que le permitirá preparar sus músculos y articulaciones, así como elevar paulatinamente la temperatura y el ritmo cardiaco.
- Duración: de 5 a 10 minutos.

B. Fase de actividad principal:

- Es la serie de ejercicios o actividad física cuya duración, frecuencia e intensidad debe estar adecuada a su condición general de salud, y que le llevará a mejorar el funcionamiento de su organismo en general y de su corazón en

particular.

- Duración: de 20 hasta una hora, según su condición.

C. Fase de enfriamiento estiramiento:

- Es la fase final que le permitirá reducir paulatinamente la actividad principal y normalizar el funcionamiento de su organismo.

- Una vez realizada su actividad principal durante el tiempo programado, es importante que vaya disminuyendo poco a poco la intensidad de los ejercicios, hasta que su respiración se normalice así como realizar estiramientos adecuados a los músculos que se trabajaron para prevenir lesiones futuras.

- Duración: de 5 a 10 minutos”. (Cuidado de la salud, s.f.párr.1)

También es conveniente recomendar algunas atenciones antes de iniciar un ejercicio físico:

“En primer lugar usar vestimenta deportiva que te facilite moverte sin inconvenientes y zapatillas que resistan la parte del tobillo y estén acondicionados para el ejercicio que van a ejecutar. En segundo lugar no te olvides de hacer ejercicios de pre calentamiento. Se debe considerar un tiempo prudencial de 3 a 5 minutos de ejercicio de una técnica gimnastica aeróbica como trotar, caminar. Cuyos efectos permiten crecer la regularidad cardiaca, circulación, respiración y de esta manera se evite variaciones violentas desde la situación basal. En tercer lugar se debe consumir bastante ya sean antes de iniciar la actividad física, durante la actividad física y después de la actividad física. En cuarto lugar es recomendable volver a su estado normal, en forma paulatina con un tiempo aproximado de 3 a 5 minutos. En quinto lugar se debe realizar una gama de ejercicios físicos para que las diferentes partes de tu cuerpo se favorezca equitativamente y no de molesten, realiza ejercicios que ya sabes hacer y no impliquen peligros para tu persona y tu salubridad.” (Ejercicio, s.f.)

CAPITULO II

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA SALUD

En este capítulo trata sobre el efecto del ejercicio físico en el bienestar de las personas, así mismo ¿que entendemos por salud mental?, además como el ejercicio físico influye en el cerebro y las funciones cognitivas y el papel del ejercicio en la prevención de la obesidad, estos aportes teóricos, en la vida práctica van a conducir a la niñez y colectividad mantener un desarrollo físico y mental estable, tan solo con rutinas de movimiento corporal guiados por un experto, en paralelo con la alimentación saludable.

2.1.Beneficios del ejercicio físico en la salud.-

2.1.1. Beneficios del ejercicio físico.-

“ Los beneficios del ejercicio físico en forma general señalamos los siguientes:

- Si practican algún deporte, aprenden a seguir reglas y a crear hábitos.
- Se socializan y mejoran sus habilidades para relacionarse.
- Aumentan sus habilidades motoras.
- Favorece su desarrollo físico, con el crecimiento de sus huesos y músculos.
- Se pueden corregir algunos defectos físicos.
- Duermen mejor.
- Les aleja del sedentarismo, reduciendo el tiempo que dedican a la televisión y los videojuegos.
- Son más sanos, pues la práctica regular del ejercicio físico les aporta los mismos beneficios para el organismo que a los adultos.” (Ejercicio físico, s.f. párr.1)

“Los beneficios del ejercicio físico son alentadores, practicando cualquier tipo de deporte, como un hábito y pasa tiempo, así mismo los estudiantes se socializan, desarrollando sus habilidades interpersonales, motoras, su desarrollo corporal es integral, si tiene imperfecciones físicas se puede perfeccionar, tienen un descanso placido, los aleja de vivir estacionados y se disminuye el tiempo en actividades digitales y visuales”. (Ordaz 2018)

“Además se considera recomendaciones que ayudan desde la persona vinculada a las situaciones corporales y desde el ámbito colectivo a los espacios sociales, no olvidando que se relacionan con las secciones poblacionales, principalmente: infancia, juventud, adulto y adulto mayor”. (Minedu 2013, p. 11 y 12)

A. Beneficios fisiológicos:

- Aumenta la densidad ósea (previene la osteoporosis)
- Mejora el perfil lipídico. (Metabolismo de las grasa)
- Aumenta la fuerza muscular.
- Mejora el funcionamiento de la insulina. (Controla el azúcar en la sangre)
- Mejora la movilidad articular.
- Mejora la resistencia física.
- Controla la presión arterial.
- Mejora la coordinación, reflejos y tono muscular. (Mejor postura)
- Mejora el funcionamiento intestinal.
- Controla el peso corporal.

B. Beneficios Psicosociales:

- Mejora la autoestima.
- Mejora el auto imagen.
- Produce una percepción de mayor energía vital.
- Estimula la relajación.
- Ayuda a aliviar el estrés.
- Mantiene la autonomía.
- Reduce el aislamiento social.
- Aumenta el bienestar.

C. Beneficios en la comunidad escolar:

- Aumenta el desempeño académico y vocacional.
- Aumenta la responsabilidad.
- Reduce los disturbios en el comportamiento.
- Disminuye la ansiedad y el uso de sustancias psicoactivas.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Aumenta la frecuencia en las aulas.

D. Beneficio en el trabajador y la empresa:

- Aumenta la productividad.
- Mejora la imagen institucional.
- Disminuye los costos médicos.
- Disminuye los índices de ausencias.
- Ayuda a reducir los niveles de estrés.
- Mejora el entorno laboral.

2.1.2. Beneficios mentales del ejercicio físico.-

Los beneficios mentales del ejercicio físico los pasó a describir a continuación:

A. Libera sustancias químicas que nos hacen sentir bien:

“Es de conocimiento que la actividad corporal deja sustancias segregadas por el encéfalo (endorfinas), estos componentes están aptos de instaurar impresiones de alivio y bienestar. Además ciertas investigaciones han afirmado que la actividad corporal es calificada de mitigar manifestaciones de tristeza profunda. En por este motivo que varios estudiosos sugieren a la humanidad que padecen de tristezas profundas o angustias que inicien realizando ciertos ejercicios físicos.” (Ciencia medicina y salud, 2013, párr.1)

B. “Fortalece la determinación en cada persona: Por consiguiente el ejercicio físico predispone desarrollar la valoración de uno mismo y embellecer la auténtica representación que cada uno de nosotros” (Ciencia medicina y salud, 2013, párr.1)

C. Previene el deterioro cognitivo:

“La senectud así como las indisposiciones que producen degeneración, siendo una de ellas el Alzheimer que se manifiesta por la pérdida de la razón, la memoria, de la percepción y del sentido de orientación. Sin embargo la actividad física y una ingestión provechosa de ninguna manera restablecen esta indisposición neurodegenerativa; pero se puede asegurar que tiene la capacidad de disponer se manifieste al de reducir el desperfecto cognitivo que se inicia iniciando los 45 años de edad. ¿De qué manera? Incrementar los componentes químicos del seso que alivian a impedir la decadencia del hipocampo, en el que se encuentra una fracción considerable vinculada con el recuerdo y la adquisición de conocimientos. Aplaca la intranquilidad”. (Ciencia medicina y salud, 2013, párr.1)

“Los componentes químicos que se dejan durante la actividad física y después de la actividad física alivian a tranquilizar a la persona con angustia. Es recomendable actividades con descansos disminuyen las preocupaciones, angustias, muy por el contrario imaginábamos que las actividades interválicas se realizaban para eliminar calorías.” (Ciencia medicina y salud, 2013, párr.1)

D. Podría aumentar la capacidad intelectual:

“Por si fuera poco, otros estudios sugieren que una dura sesión de ejercicio aumenta los niveles de una proteína conocida como BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) la cual se piensa que es capaz de ayudar en la toma de decisiones, el pensamiento y el aprendizaje”. (Ciencia medicina y salud, 2013, párr.1)

E. Mejora la productividad:

“¿Cansado y sin obtener rendimiento después de unas cuantas horas de trabajo? Salir a trotar unos 20 minutos podría ayudar a evitarlo. Las investigaciones demuestran que los trabajadores que utilizan parte del descanso a medio día para realizar ejercicio son más productivos y tienen más energía que sus pares más sedentarios.” (Ciencia medicina y salud, 2013, párr.1)

2.1.3. Efectos en el cerebro y las funciones cognitivas.-

“El trabajo permanente de un proyecto de actividad física origina eventos del sistema nervioso y perfecciona los desempeños del conocimiento al aumentar la flexibilidad sináptica, la transformación y el tránsito de la sangre en el cerebro. Perfecciona el nivel del conocimiento y los aprendizajes en los escolares. Así mismo, el ejercicio físico posee resultados neuroprotectores en varios padecimientos neuromusculares y neurodegenerativas. Como puede ser disminuir el peligro de desplegar locura. Por otro lado existen evidencias que una actividad física acontecida, facilita devolver el deterioro impulsado por el licor. Las probabilidades porque es importante la actividad corporal es provechoso para el entendimiento las que se indica a continuación:

- Incrementa el flujo sanguíneo y oxigenación al seso.
- Incrementa los componentes de desarrollo neuronal alivia a procrear recientes unidades microscópicas nerviosas y fomenta la flexibilidad sináptica.
- Aumento de biomoléculas del cerebro que alivian al conocimiento, tenemos a serotonina, la dopamina, noradrenalina y glutamato.
- El ejercicio corporal está comprobado que los resultados son provechosos vinculados con el conocimiento al incrementar los componentes de desarrollo de los nervios, que resisten la perduración y el desarrollo de cifras de unidades neuronales”. (Puerta, 2016, párr.1)

2.2.Sedentarismo y la actividad física.-

El sedentarismo en la niñez, en estos tiempos es alarmante, pues se encuentran la mayor parte del tiempo inactivos, se corrobora con esta afirmación “el sedentarismo infantil ya es una epidemia, el 85% de los niños no realiza el mínimo de actividad física recomendada por la OMS” (Gallardo, 2017, párr.1), por consiguiente la actividad física contribuye de manera integral en la salud de los niños y niñas. Esta misma autora informa que:

En estos tiempos los estudiantes se divierten excesivamente a la consola de videojuegos o dedican excesivo momento frente de sus, tablets, smartphones y ordenadores. Estos pasatiempos se convierten en una inactividad, acrecentando la corpulencia desmedida en su edad infantil. Esporádicamente usan los espacios públicos a divertirse, quedando de lado los juegos tradicionales ya sea “el chocolate inglés”, “el escondite” o “el pilla pilla”, se ven entretenidos en mayor tiempo por la reciente tecnología. (Gallardo, 2017, párr.1),

“De acuerdo a varias investigaciones manifiestan la significación de estar en movimiento corporalmente y disminuir la inactividad. Dichos componentes predominan directamente en una buena salubridad y comodidad, evitar todo tipo de dolencias arraigadas y la prolongación de años de vida. Aunque el 50% de la humanidad no realiza los movimientos necesarios para encaminar y conservar su vitalidad. La mayoría de personas que son parte de esta anormalidad de vida como es el sedentarismo generalizado las causas principales es que cada persona tiene una peculiar forma de vivir, como es la vida estática”. (Familia y salud, s.f.párr.1)

“Como se puede corroborar en relación a las citas expuestas, en estos últimos tiempos el sedentarismo es una causa que originan múltiples enfermedades, siendo una de ellas la obesidad, cuyo factor principal es pasar tiempos excesivos manipulando juegos electrónicos y estar conectados a las redes sociales, este tema es pertinente y relevante, en el que se tiene que brindar orientación a los padres de familia y

estudiantes ¿Cuáles son los efectos nocivos en la salud? E impulsar la actividad física como una alternativa básica para revertir la inmovilidad de las personas. (Ordaz, 2018). Por lo que se cita un resumen de recomendaciones sobre actividad física” (Resumen de recomendaciones, s.f.),

2.3.. Papel del ejercicio en la prevención de la obesidad.-

El papel del ejercicio en la obesidad se lo explica de acuerdo al autor, nos dice que:

“La gordura establece un inconveniente de salubridad a nivel mundial. La insistencia de la gordura ha crecido paulatinamente a través del tiempo, se ha computado en Norte América que de cada 10 personas, 6 de ellas son adiposos, en México se estima que de cada 3 mexicanos 2 de ellos tiene el mismo inconveniente. Es de entender que la persona obesa deben ser parte de un proyecto de actividad física, excepto de personas que son obesas exageradas, con dolencias cardiovasculares, metabólicas o pulmonares que pueda perder su equilibrio. Investigaciones nuevas manifiestan que la actividad física debe realizarse en magnitud mesurada, se alcanza con repeticiones del corazón máximo subsanadas en relación a la edad del enfermo que oscila del 55% al 70%, con prioridad de 30 a 60 minutos en 24 horas, mínimamente durante 5 días de cada semana. El propósito de esta verificación es presentar asistencia que la actividad corporal puede hacer en el decrecimiento del peso del cuerpo”. (Cobo, Guadalupe y Moreno, s.f.p.151)

“En mi opinión nuestro cuerpo tiene un conjunto de sistemas que se interrelacionan unos con otros y para un funcionamiento regulador es necesario estar en constante actividad, de la mano tiene que incorporarse la buena alimentación razonable donde se busque el equilibrio para reponer el desgaste de energía y así cultivar un método de vida saludable, con soluciones recomendadas por profesionales ya sea de la actividad física o la alimentación, porque el origen de la obesidad es la mala alimentación y la forma de vida inactiva que se lleva diariamente, por eso la persona es un ser que tiene

la salud en sus manos practicando una cultura y disciplina hecha por expertos con sus teorías y estudios sobre la importancia del ejercicio físico”.(Ordaz, 2018)

CAPITULO III

EJERCICIO Y BIENESTAR

En este capítulo trata sobre el ejercicio en el ambiente laboral, participar de un programa del ejercicio físico, determinar los deportes adecuados para eliminar el sobre peso y deportes adecuados para combatir el estrés.

3.1. . Ejercicio físico en el ambiente laboral.-

“El ejercicio físico permanente disminuye los peligros de diversas restricciones terapéuticas en el que se incorpora la dolencia del corazón, las complicaciones cerebrovasculares, aumento excesivo de la tensión vascular o sanguínea y algunas clases de tumores malignos del ceno y colón. Además evita el aumento de sobrepeso, prospera el requerimiento de la actividad física habitual, disminuye el peligro de derrumbes, beneficia la salubridad de los huesos y disminuye las manifestaciones deprimentes. En su totalidad los servidores continúan diariamente ocho horas diarias y de la actividad que realicen, en mayor de los casos se encuentran establecidos en una silla o sienta, siendo el grado de actividad física muy minúsculo. Ayuda el crecimiento de la formación del confort empezando del espacio profesional el mismo que tiene la fortaleza de elaborar logros afirmativos para el que ofrece el trabajo, además de ello como rendimientos económicos afirmativos para la empresa pública o privada. La incorporación de proyectos para la ejecución de ejercicios corporales que encamina la forma de trabajo eficiente afianza el rendimiento de la misma. El progreso del proyecto del ejercicio corporal en el establecimiento profesional tienen la fortaleza de: Desarrollar un potencial

laboral sano, acrecentar el rendimiento de los trabajadores, reducir el abandono profesional, disminuir los precios en salubridad de los trabajadores, ampliar lo ético y la valoración de cada empleado, captar y conservar a los excelentes trabajadores”. (MINSALUD, 2016, p.2)

Hoy en día los trabajadores de oficina en diversos estamentos públicos o privados, al igual que los estudiantes en cada escuela muy poco tiempo se dedican a las actividades físicas, siendo ésta vital importancia para disminuir los peligros de diversas enfermedades ya sea del corazón, cerebro, la circulación de la sangre y dolencias crónicas internas de nuestro organismo. Lo que se puede afirmar que activando la actividad física en los escolares, el rendimiento en sus aprendizajes va ir en aumento, el cual le va a permitir estar siempre motivado, dinámico, en el que se sienta amado y querido en su espacio educativo al ofrecer momentos de recreación y esparcimiento, disminuyendo inasistencias en sus labores cotidianas y fortaleciendo su valoración de cada persona.

3.2. Programa del ejercicio físico.-

El programa lo podemos dividir en tres espacios como lo señalamos a continuación los tipos de actividades de física que se pueden desarrollar:

En la casa:	En el trabajo:	En el tiempo libre:
-Caminar 10 minutos en tres momentos del día o 30 minutos diarios.	En el Trabajo: -Subir y bajar las escaleras.	En el tiempo libre: -Saltar la cuerda
-Subir y bajar las escaleras.	-Caminar unas cuadras antes de llegar al trabajo.	-Trotar
- Hacer los oficios cotidianos de aseo en el hogar. Lavar el carro.	- Caminar cuando se tenga toda la posibilidad en horas de descanso.	-Practicar algún deporte.
-Arreglar el jardín o la huerta.	- Hacer estiramientos	-Bicicleta estática.
		-Nadar.
		-Bailar.
		-Montar en bicicleta.

- Pasear con el perro o la mascota.
- en el puesto de trabajo
- Hacer aeróbicos.
- Gimnasia.
- Jugar.

Fuente: Minedu 2013, p. 9

3.3. Deportes adecuados para eliminar el sobre peso.

Según el autor nos informan sobre los deportes adecuados para eliminar el sobrepeso que:

“La persona que tiene un peso exagerado es importante tener un programa de ejercicio físico para que empiece a disminuir su sobrepeso. Se debe tener en cuenta que no se debe elegir cualquier deporte, es de considerar que cualquiera que tenga unos kilos demás, los músculos y articulaciones se va evidenciar en demasía, por lo que la elección debe ser muy cuidadosa y apropiado para las personas obesas”. (Lara, 2011.párr. 1)

“Los ejercicios que no son trascendentales y no muy complejos son los prioritarios para las personas que tienen unos kilos demás, de esta manera alcanzamos eliminar calorías sin afectar a las articulaciones y huesos. Se debe considerar el aspecto del juego, el ejercicio que se ponga en práctica tiene que despertar el interés y que sea de nuestro agrado, en tal forma nominamos una relación de ejercicios sugeridos”. (Lara, 2011.párr. 2)

“En la nominación de ejercicios a librarse, que por su impresión son muy complejos y en cierta forma producen fracturas. El balompié por el aspecto de choque y sensación es de los ejercicios más dañinos para los obesos, en el que solo se practica una sola vez por semana o menos. Hay otros ejercicios como el pádel o tenis el aspecto que predomina es la variación de orientación, en el que la fuerza radica mayormente en las rodillas o

tobillos, por lo que si la persona realiza estas actividades deportivas y están en sobrepeso las magulladuras se incrementan”. (Lara, 2011.párr. 3)

Deportes aconsejados

- Natación.
- Ciclismo.
- Remo.
- Elíptica.
- Pesas.
- Dody pump
- Aeróbic.
- Senderismo.

Deportes a evitar

- ❖ Correr
- ❖ Fútbol.
- ❖ Tenis.
- ❖ Baloncesto.
- ❖ Pádel.
- ❖ Step.

3.4.Deportes adecuados para combatir el estrés.-

Según la cita nos informa sobre los deportes adecuados para combatir el estrés que:

“La actividad física es una forma de vida saludable para disminuir la tensión, los mayores indicios, como el estrés y la intranquilidad. Así mismo de una alimentación balanceada, el ejercicio físico de alguna manera se restituye algunas de sus resultados negativos, de acuerdo a estudios de la Universidad de Chile” (Salud 180, s.f. párr. 1)

“Realizar actividades físicas disminuye la tensión, ya que en el desarrollo de algunos ejercicios se desvinculan sustancias segregadas por el encéfalo, secreción de algunas glándulas del cuerpo que impulsan comodidad, siesta y aflojamiento, cuyos efectos acortan la intranquilidad y nerviosismo originados por la fatiga.” (Salud 180, s.f. párr. 2)

3.4.1 Disciplinas deportivas vs estrés.-

De acuerdo con especialistas, para reducir el estrés lo mejor sería combinar actividades aeróbicas y anaeróbica, para que se fomente un mayor oxigenación de todo

el cuerpo y la elongación de los músculos, para aliviar la tensión en general, por ello se recomienda practicar algunas disciplinas deportivas como:

4.1.1 Yoga. Las diversas posturas de yoga, que requieren de ejercicios de respiración y entrenamiento de resistencia para los músculos, sirven como protección para el cuerpo frente a situaciones de tensión y estrés, de acuerdo con investigadores de la Universidad Estatal de Ohio.

4.1.2 Correr. Según un estudio de la Universidad de Arizona, con tan sólo correr 10 minutos al día se reducen los efectos adversos del estrés y el cansancio acumulado, debido a que tiene un efecto positivo en la circulación sanguínea, además de que reduce el riesgo de eventos cardiovasculares.

4.1.3 Ciclismo. Cuando se practica en espacios tranquilos, esta disciplina deportiva favorece la relajación y concentración dado que requiere de todos los sentidos, además de que propicia una mejor presión arterial y genera menor tensión muscular que muchos otros ejercicios, por eso combate la ansiedad y estrés, de acuerdo con un estudio de la Universidad Andrés Bello de Chile.

4.1.4 Natación. Nadar permite reducir algunas sustancias que producimos de más durante el día, tales como el cortisol, la llamada hormona del estrés, así como la adrenalina, que genera un estado de tensión general, por lo que este tipo de ejercicio ayuda a combatirlo y brinda mayor relajación, explican especialistas de la Universidad Complutense de Madrid.

4.1.5 Pilates. Esta disciplina ayuda para aliviar los efectos del estrés a través de la aplicación de sus principios centrales, que incluyen técnicas de respiración, la conciencia corporal, la relajación, la concentración, la atención, el equilibrio y la armonía.

Las situaciones estresantes se pueden presentar todos los días en la actualidad, sin embargo, practicar alguno de estos deportes, o bien hace ejercicio en sí mismo, ayudan a que tener una reacción mucho más benéfica y positiva para solventarlas. (Salud 180, s.f. párr.3 al 9)

CAPITULO IV

ÁREA CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

En este capítulo se hace conocer sobre el área curricular de Educación Física, enfoque, competencias, estrategias metodológicas, recursos metodológicos, procesos pedagógicos, procesos didácticos para desarrollar la competencia y la planificación de las sesiones de aprendizaje, dentro del marco de la gestión curricular de la Institución Educativa.

4.1. Área curricular de Educación física.-

Es un área pedagógica que contribuye al desarrollo integral de la persona a través de la construcción de la corporeidad, la generación de una conciencia sociocrítico hacia el cuidado de la salud y el desarrollo de habilidades sociomotrices.(Minedu, 2017. p.346)

4.1.1. Enfoque del área de Educación Física.-

El enfoque que sustenta en el programa curricular de educación primaria, en el desarrollo de las competencias en el área de educación física es:

“El enfoque de la corporeidad, que entiende al cuerpo en construcción de su ser más allá de su realidad biológica, porque implica hacer, pensar, sentir, saber, comunicar y querer. Se refiere a la valoración de la condición de los estudiantes para moverse de forma intencionada, guiados por sus necesidades e intereses particulares y tomando en cuenta sus posibilidades de acción, en la interacción permanente con su entorno. Es un proceso dinámico que se desarrolla a lo largo de la vida, a partir del hacer autónomo de los estudiantes, y se manifiesta en la

modificación y/o reafirmación progresiva de su imagen corporal, la cual se integra con otros elementos de su personalidad en la construcción de su identidad personal y social.” (Minedu, 2017, p.110).

De tal cita se puede deducir que este enfoque de la corporeidad comprende no solamente en la ejecución de ejercicios físicos del cuerpo, sino que se vincula con los diferentes aspectos de la vida humana ya sea en el hacer, pensar, sentir, saber, comunicar y querer, es decir involucra todas las capacidades que son parte de su formación integral en todo sentido de la palabra, dentro de un contexto que forme parte de su identidad personal y social, como especificaremos en las competencias siguientes.

4.2.Competencias.-

A. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

“El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que contribuye a construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros”. (Minedu, 2017, p.111).

B. Asume una vida saludable.

“El estudiante tiene conciencia reflexiva sobre su bienestar, por lo que incorpora prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone que comprende la relación entre vida saludable y bienestar, así como practicar actividad física para la salud, posturas corporales adecuadas, alimentación saludable e higiene personal y del ambiente, según sus recursos y entorno sociocultural y ambiental, promoviendo la prevención de enfermedades”. (Minedu, 2017, p.117).

C. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices

“En la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades pre deportivas, etc.). Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación. De igual manera, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades físicas, mostrando una actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y deportivos”. (Minedu, 2017a, p.123).

4.2.1. Estrategias metodológicas para desarrollar las competencias.

“Como se percibe existen una gran variedad de estrategias de enseñanza de la educación física para desarrollar las competencias, el cual están seleccionadas principalmente para la educación básica regular, los mismos que a continuación señalamos según” (Juárez, 2010.párr.1) .

4.2.2. Recursos metodológicos para desarrollar las competencias.-

“De acuerdo al aporte del autor, los materiales y recursos educativos “deben ser diseñados y/o seleccionados teniendo en cuenta las características madurativas de los estudiantes, sus necesidades y estilos de aprendizaje” (Minedu, 2017, p.60),” también se debe tener en cuenta para su uso “no ser tóxicos, permanecer limpios y almacenados en adecuadas condiciones higiénicas que les permitan conservarse en buen estado” (Minedu, 2017, p.60), “se enumera algunos ejemplos de materiales para uso pedagógico para el nivel primaria como describo a continuación:

Kit de gimnasia básica y rítmica: Colchonetas blandas, colchonetas compactas, cuerdas de gimnasia para 1° a 3° grado (1.5 metros), cuerdas de gimnasia para 4° a 6° grado (2 metros), aros (hula hula) medianos, cintas para gimnasia, taburete de 5 cuerpos, tabla de pique. Kit de juegos pre-deportivos: Pelotas de mini fútbol #4 (cuero), pelotas de mini básquet #5 (cuero), pelotas de mini vóley #5 (cuero), infladores con agua, net de vóley, parante de vóley (juego de 02), conos señalizadores pequeños, conos señalizadores medianos. Kit de atletismo: Vallas para primaria (unidad), testimonios (para carrera de

postas), discos para lanzamiento (para primaria; 1 a 2 kilos). Kit de instrumentos de medición: Cronómetros, winchas (10 y 20 metros), tallímetros, balanza”.

4.2.3. Procesos pedagógicos para desarrollar las competencias.-

El problema priorizado para ser solucionado se pone en funcionamiento los procesos pedagógicos que se define “cómo actividades que desarrolla el docente de manera intencional con el objeto de mediar en el aprendizaje significativo del estudiante” (Yamufe, 2009, párr.5), “los procesos pedagógicos que se tiene en cuenta en el desarrollo de la sesión de aprendizaje es la problematización, propósito y organización, motivación, saberes previos, gestión y acompañamiento en el desarrollo de las competencias y se finaliza con la evaluación”.

4.2.4. Procesos didácticos para desarrollar las competencias.-

Según (Reyes, 2016. p.16), “sostiene que los procesos didácticos en las sesiones se siguen los procesos didácticos de cada competencia o área curricular, y los procesos pedagógicos que permiten desarrollar las competencias” este mismo autor nos dice que “los procesos pedagógicos son comunes a todas las áreas y los procesos didácticos corresponden a un área o competencia” (Reyes, 2016. p.23). “Así mismo con la investigación realizada los procesos didácticos podemos reemplazarlos por las fases que son: fase de calentamiento, fase de actividad principal y fase de estiramiento enfriamiento”.

Planificación de las sesiones de aprendizaje. -

El trabajo pedagógico diario del docente se centra en la planificación y ejecución de las sesiones de aprendizaje, acción que “es importante planificar para seleccionar actividades, estrategias, recursos y materiales educativos que se utilizarán en relación con los procesos pedagógicos y didácticos de las áreas curriculares, que permitan el desarrollo de las competencias y las capacidades de los estudiantes”(Minedu, 2015, p.15), “siendo elemental tomar en cuenta en el área de la Educación Física y sus competencias afines.

Para planificar una sesión de aprendizaje se debe tener en cuenta los siguientes elementos: título de la sesión, intención o propósito comunicativo de la sesión, antes de la sesión (preparación del docente), materiales o recursos a utilizar, aprendizajes esperados (competencias, capacidades y desempeños), momentos de la sesión: inicio (tiempo aproximado, relación con la sesión anterior, activación de los saberes previos, propósito de la sesión), desarrollo (procesos didácticos: antes (fase del calentamiento) del ejercicio físico, es decir dar indicaciones paso a paso de acuerdo al propósito didáctico; durante (fase de la actividad principal) el ejercicio físico la ampliación de la información y después (fase del estiramiento enfriamiento) del ejercicio físico), cierre (cierre con recapitulación, autoevaluación y metacognición; tarea teórica o práctica para que el niño o niña realice en forma autónoma/opcional). Poniendo en funcionamiento los procesos pedagógicos”.

CONCLUSIONES

PRIMERA.- Se elaboró el trabajo académico para responder a la problemática social-escolar como se observa en la vida sedentaria, acaparada y secuestrada por los diferentes medios tecnológicos y digitales y el consumo de sustancias nada nutritivas en la alimentación, perjudicando la salud de las personas, en el que se ha permitido indagar datos y teorías para desarrollar las competencias del Área Curricular de la Educación Física de los estudiantes del nivel primaria, en base a este análisis se determinará las metas de aprendizaje y expectativas, involucrando a los actores educativos en lo sucesivo.

SEGUNDA.- Se maneja estrategias y herramientas para promover el ejercicio físico como una cultura escolar a través del análisis de la práctica pedagógica del docente; en el que se posibilita tomar conciencia de sus debilidades que son el obstáculo para lograr aprendizajes satisfactorios en los estudiantes y una calidad de vida saludable, aperturando espacios de reflexión crítica para establecer compromisos de cambio, como también brindar acompañamiento pedagógico a docentes responsables del Área Curricular de la Educación Física para su eficiente labor.

TERCERA.- Predisposición para diseñar propuestas de trabajo sobre la enseñanza del área de Educación Física, en la que se sustenta en el trabajo académico, determinando los objetivos, indicadores, metas, estrategias, actividades, responsables, el tiempo y el plan de monitoreo y evaluación para hacer el seguimiento de la propuesta, en consenso con los docentes y así elevar el nivel de aprendizaje de los estudiantes en las competencias del Área de la Educación Física.

CUARTA.- Adquisición de conocimientos en planificación curricular, a través de la implementación de actividades físicas, para mejorar la convivencia escolar, el

cual va a propiciar buenas relaciones interpersonales entre los miembros de la comunidad educativa, en el que se observe el fortalecimiento de la práctica de las habilidades de comunicación como: comunicación eficaz, empatía, escucha activa, asertividad que permitan prevenir conflictos entre escolares, repercutiendo en la mejora de los aprendizajes , la salud física y mental en los estudiantes.

REFERENCIAS CITADAS

- Almont L. (1992). *El ejercicio físico y la salud en la escuela*. Recuperado de <http://cesee.edu.mx/assets/introduccion-a-la-educacion-fisica-i.pdf>
- Beneficios del ejercicio físico en los niños, (s.f.). Recuperado de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/pediatria-infancia/ejercicio-fisico-ninos.html>
- Cuidado de la salud. (s.f.). *Fases del ejercicio físico*. Recuperado de <https://www.cuidadodelasalud.com/ejercicios/fases-del-ejercicio-fisico/>
- Ciencia medicina y salud, (2013). *Seis beneficios mentales del ejercicio físico*. Recuperado de <https://omicrono.elespanol.com/2013/04/6-beneficios-mentales-del-ejercicio-fisico/>
- Cobo, Guadalupe y Moreno. (s.f.). *El papel del ejercicio en el tratamiento de la obesidad*. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/medsur/ms-2006/ms064a.pdf>
- Ejercicio, (s.f.). *Cosas que debes tener en cuenta antes de hacer actividad física*. Recuperado de <https://www.onetouchla.com/ch/vida-diabetes/terapias/ejercicio/cosas-que-se-deben-tener-en-cuenta-al-realizar-actividad-fisica>
- Juárez, (2010). *Las 38 estrategias de enseñanza de Educación Física, en la Educación Básica*. Recuperado de <http://11danilationjp.blogspot.com/2010/02/las-38-estrategias-de-ensenanza-de.html>
- Escuela con cerebro. (2012). *Importancia del ejercicio físico en la educación*. Recuperado de <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/09/18/importancia-del-ejercicio-fisico-en-la-educacion/>
- Firman G. (s.f.). *Fisiología del ejercicio Físico*. Recuperado de http://www.intermedicina.com/Avances/Interes_General/AIG05.pdf
- Familia y Salud, (s.f.). Más actividad física y menos sedentarismo en niños. Recuperado de <http://www.familiaysalud.es/noticias/mas-actividad-fisica-y-menos-sedentarismo-en-ninos>

- Gallardo (2017). *El sedentarismo infantil. Peligrosa epidemia*: Recuperado de <https://www.efesalud.com/sedentarismo-infantil-epidemia/>
- Lara. (2011). *¿Qué deporte hacer si tengo sobrepeso u obesidad?* .Recuperado de <https://www.vitonica.com/wellness/que-deporte-hacer-si-tengo-sobrepeso-u-obesidad>
- Ministerio de Educación. (2013). *Implementación de programa de promoción de actividad física en espacios públicos*. Recuperado de http://www.minsa.gob.pe/dgps/doc_2013/presentacion/Meta%20IMPEMENTACION%20DEL%20PROGRAMA%20ACTIVIDAD%20FISICA.pdf
- Ministerio de Educación. (2015), *Orientaciones para el uso de las unidades didácticas*. Lima, Perú: Minedu.
- Ministerio de Salud. (2016). *ABCE Actividad Física en el entorno Laboral*. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-entorno-laboral.pdf>
- Ministerio de Educación. (2017), *Currículo nacional de la educación básica- Programa curricular de educación primaria*. Lima, Perú: Minedu.
- Ordaz, T. (2018). *El ejercicio saludable para niños-Trabajo académico*. Universidad Nacional de Tumbes. Facultad de Ciencias Sociales. Perú
- Pancorbo A. y Pancorbo E. (s.f.). *Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable*. España
- Puerta J. (2016). *Educación Física-Efectos en el cerebro y funciones cognitivas*. Recuperado de <http://jorge-andres-puerta-loaiza-514.blogspot.com/2016/03/efectos-en-el-cerebro-y-las-funciones.html>
- Reyes, R. (2016), *Procesos pedagógicos y didácticos para el desarrollo de competencias en las sesiones de aprendizaje*. Recuperado de https://wbecrra.files.wordpress.com/2016/04/sesiones_de_aprendizaje_2016.pdf
- Resumen de recomendaciones sobre actividad física (s.f). Recuperado de http://www.agapap.org/druagapap/system/files/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.Resumen.pdf
- Saz P., Gálvez, Ortiz, Saz T. (2011). *Ejercicio Físico*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3401250.pdf>

Significado del ejercicio físico. (s.f). Qué es ejercicio físico. Recuperado de

<https://www.significados.com/ejercicio-fisico/>

Salud 180 (S.f.). *5 deportes que reducen el estrés.*

<https://www.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/5-deportes-que-reducen-el-estres>

Yamufe, C. (2009), Página web oficial. *Desarrollo magisterial-Maestros formados e informados para un mundo mejor.* Recuperado el 24 de enero de 2018 de

<http://carlosyampufe.blogspot.pe/2009/04/los-procesos-pedagogicos-en-la-sesion.html>

El ejercicio físico saludable para la niñez

INFORME DE ORIGINALIDAD

14%	12%	1%	5%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.salud180.com Fuente de Internet	5%
2	docplayer.es Fuente de Internet	4%
3	www.cuidadodelasalud.com Fuente de Internet	2%
4	www.minedu.gob.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
7	Alberto Nuviala, Manuel Gómez-López, José Turpin, Román Nuviala. "Lifestyle And Physical Education", Journal of Human Kinetics, 2011 Publicación	<1%
8	solution-nine.com Fuente de Internet	<1%

9	mafiadoc.com Fuente de Internet	<1%
10	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1%
11	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	<1%

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
Excluir bibliografía Activo