UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Plan de actividades físicas en la consecución de disciplina y valores en los estudiantes de la I.E. 1035 José del Carmen Marín Arista

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación Física

Autora:

Irma Zulma Salazar Lachira De De La Rosa

Jaén – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Plan de actividades físicas en la consecución de disciplina y valores en los estudiantes de la I.E. 1035 José del Carmen Marín Arista

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente) ……

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro) ……

Mg. Ana María Javier Alva (miembro) ……

Jaén – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

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

Irma Zulma Salazar Lachira De De La Rosa. (Autora) ……

Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor) ……

Jaén – Perú

2019

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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jaén, al día siete del mes de agosto de dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Teresa Otoya Arrese, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: ***"Plan de actividades físicas en la consecución de disciplina y valores en los estudiantes de la I.E. 1035 José del Carmen Marín Arista*** para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **SALAZAR LACHIRA DE DE LA ROSA, IRMA ZULMA.**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntar y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 15.

Por tanto, **SALAZAR LACHIRA DE DE LA ROSA, IRMA ZULMA,** queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

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

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A Dios por darme la fortaleza física y espiritual.

A mi familia por permitirme buen juicio para decidir y ejecutar actos de buena fé.

ÍNDICE

DEDICATORIA **5**
ÍNDICE. **6**
RESUMEN 7
ABSTRACT **8**
INTRODUCCION 9

CAPITULO I: MARCO TEORICO 11
1.1. La actividad deportiva y los valores en nuestra sociedad **11**
CAPÍTULO II: ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA EN EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN DEL EDUCANDO **18**
CAPÍTULO III: ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LA ESCUELA Y CAMBIO EN LA DISCIPINA DEL ESTUDIANTE. **21**
3.1 Manejo del proceder y disciplina en el campo deportivo: **21**
3.2. Determinados temas que se presentan, observados en las clases físicas deportivas:
3.3 Determinadas apreciaciones de los estudiantes relacionados a la disciplina: **22**
3.4. Actividades en el curso de educación Física: **23**
3.5 Etapa de Experimentación (Experiencia): **27**
3.6. De Los Resultados: **28**
3.7 De las Acciones de complementación: **29**

CONCLUSIONES **30**
RECOMENDACIONES. **31**
REFERENCIAS CITADAS **32**

RESUMEN

En el presente estudio de investigación se resalta la relevancia en distintas realidades sociales de las actividades físicas y motrices como vía para ordenar y/o disciplinar personas y masa social, a partir de la célula familiar como ente forjador natural de valores y de la mano con un sistema educativo cuyas acciones educativas planificadas y supervisadas. Por eso, se indica que la influencia que se le puede atribuir al deporte y la actividad física sobre la conducta y disciplina del estudiantado; así mismo como el ordenamiento social, ejerce ascendencia en las rutinas deportivas de una sociedad, sobre todo de los niños y los jóvenes.

Palabras Claves: actividad, disciplina, valores.

ABSTRACT.

This research study highlights the relevance in different social realities of physical and motor activities as a way to organize and / or discipline people and the social mass, starting from the family cell as a natural forging entity of values and hand in hand with an educational system whose educational actions are planned and supervised. Therefore, it is indicated that the influence that can be attributed to sport and physical activity on the conduct and discipline of the student body; as well as the social order, it exercises ascendancy in the sports routines of a society, especially of children and young people.

Key Words: activity, discipline, values.

INTRODUCCION

Conforme pasa el tiempo, las complicaciones en la sociedad y dentro del aula, la interrelación profesor – alumno se vuelve insostenible, las características de lasacciones que realizan los padres de familia y el docente para orientar a los niños y jóvenes ya quedan obsoletas ante los grandes cambios que sufre nuestra sociedad, mostrándonos sorprendidos y estupefactos ante estos hechos y las repercusiones son ya una realidad, no son una mera teoría por verificarse, mientras tanto las reacciones de parte de la familia y del profesorado se ve rebasada e insuficiente, todo esto se traduce en indisciplina generalizada y lógicamente en una falta de valores.

Entonces en ese escenario es necesario tomar decisiones inteligentes y firmes, el deber de quienes están inmersos en este problema deben asumir una responsabilidad directa de cambio, si las cosas se complican ahí debe estar el equilibrio del hogar y delas instituciones educativas para mantenerse a flote ante la tormenta que aqueja a nuestra sociedad.

La falta de valores en la familia, en los colegios y en la sociedad, entonces hay que recuperarla, ¿cómo?, he ahí el detalle a resolver, la respuesta es la de siempre trabajo a conciencia, planificado pero a otro nivel a un superlativo, concatenado y sólido, las huestes sociales deben ser orientadas y con opción a oportunidades de desarrollo, los órganos sectoriales deben coordinar acciones conjuntas y finalmente lospadres de familia asumir su responsabilidad de responder a los nuevos desafíos que enfrentamos como sociedad, y claro está la función no menos importante es darle la importancia debida de la instrucción educativa, tanto como recuperar en un nuevo escenario el liderazgo del profesor y de este se espera la suficiencia, equilibrio, tolerancia y sapiencia para encaminar al alumno.

Es en esta circunstancia que la educación física pareciera levantar su brazo para indicar que está presente y para poner a disposición toda su potencia para reorientar conductas, para refrescar las actividades, para reforzar las medidas y para proteger al alumno. Las actividades deportivas y específicamente la educación física orientan susatenciones en inculcar el cuidado de nuestra salud, tanto física como mental. Ya un viejo adagio nos señala

“mente sana en cuerpo sano”, sin embargo la educación física y todo aquello que se le relacione, en los últimos tiempos ha ido ganando terreno paraproyectarse en el estudiantado fortaleciendo y en prevención de enfermedades físicasdel cuerpo humano, en este caso del alumno, pues acojamos estos preceptos (tanto de la antigüedad en consonancia con las innovaciones y descubrimientos a este respecto) para corregir, para concientizar y para formar nuevas generaciones con valores y de paz, que es finalmente el derrotero para poner en salvaguarda la supervivencia de nuestra especie.

Los objetivos planteados para el trabajo se describen de la siguiente manera.

Objetivo General:

Establecer un plan de actividades físicas en la consecución de disciplina y valores en los estudiantes de la I.E. 1035 José del Carmen Marín Arista.

Objetivos Específicos:

- Describir las definiciones de la actividad física en la disciplina y los valores, así como también la evolución de la actividad física y los valores en la escuela, en las últimas décadas.
- Describir y justificar la actividad física en el proceso de socialización del educando.
- Describir la Aplicación de la actividad física en la escuela y cambio en la disciplina del estudiante.

El contenido del trabajo se presenta de la siguiente manera:

En el capitulo I, se da a conocer el marco teórico referente a la actividad deportiva.

En el capítulo II, se brinda información sobre la actividad física en el proceso de socialización.

En el capítulo III, se describe aspectos importantes de la actividad deportiva como parte del proceso de disciplina.

Así mismo se dan a conocer las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

CAPITULO I

MARCO TEORICO

1.1. La actividad deportiva y los valores en nuestra sociedad:

Actualmente puede consensuarse que el deporte en general es provechoso para los niños/ñas y para la sociedad en general, pues el deporte es un instrumento que forma, despliega y optimiza la potencia física de un individuo, contribuyendo además en su conducción apropiada en el ámbito donde se desarrolla, accediendo inclusive a que los parámetros sociales, sensitivos y físicos del ser humano interactúen para su bienestar.

Para ubicarnos mejor e ir introduciéndonos en el tema central, es necesario manejar con propiedad ciertos conceptos que al respecto corresponden establecer.

Deporte:

Es una actividad cuya particularidad principal es la exigencia física o motriz, asimismo implica el cumplimiento de determinadas reglas, están organizados e institucionalizadas en federaciones y está direccionada a la competición entre un grupo humano con las mismas capacidades y características o en su defecto competición para superase así mismo.

Educación Física:

Se entiende por Educación Física a la materia pedagógica que fundamenta su función en la dinámica del cuerpo, proponiendo una estructuración de métodos físicos que permiten la realización de movimientos completos y armónicos, en post de alcanzar optimización física, equilibrio mental y sensibilidad emocional del ser humano con el objeto de posibilitar mejor desenvolvimiento en las diferentes actividades de la vida.

Actividad Física:

Según Marcos becerro (1999) en resumen resalta que la actividad física es la actividad del sistema óseo y muscular de nuestro cuerpo provocando consumo de

energía corporal. Al efectuar los movimientos corporales a partir de una secuencia ordenada, sistemática y repetitiva, a ello se la llama ejercicio físico y si esto se desarrolla partir de una reglamentación y en un ámbito de competición entonces se le llama deporte.

Valores Sociales:

Según Gutierrez (1995) distingue los valores sociales y personales, dentro de ellos agrupa los valores que pueden desarrollarse en y a través del deporte.

Se denominan valores sociales a aquellos valores admitidos por la sociedad como parte inherente para su desarrollo y asumidos espontáneamente por quienes la integran, estos pueden ser:

- Respeto
- Cooperación
- Relación Social
- Amistad
- Competitividad
- Trabajar en equipo
- Participación de todos
- Expresión de sentimientos
- Convivencia
- Lucha por la igualdad
- Responsabilidad Social
- Justicia
- Preocupación por los demás
- Compañerismo

Valores Personales:

Son aquellos valores se interiorizan en cada ser humano y que los motivan a ser mejores. Varían de acuerdo a cada persona conforme como percibe la vida, a sus costumbres y a su entorno más cercano. Estos pueden ser:

- Habilidad (física y mental)
- Creatividad
- Diversión
- Reto Personal
- Autodisciplina
- Autoconocimiento
- Mantenimiento o mejora de la salud
- Autoexpresión
- Logro (éxito – triunfo)
- Autorrealización
- Recompensas
- Reconocimiento
- Aventura y riesgo
- Imparcialidad
- Deportividad y juego limpio
- Espíritu de sacrificio
- Participación lúdica
- Perseverancia
- Humildad
- Autodominio
- Obediencia

Ya expuestos todos los términos y conceptos que tienen que ver con el tema en desarrollo, entonces concatenaremos estos aspectos para ir definiendo y determinando una ruta que nos conduzca a comprender mejor la tesis planteada hasta abordar justificaciones de que las actividades físicas sirven también para la concreción de valores.

Se ha considerado el término de actividad físico-deportiva como tema central que permita acercarnos y justificar la influencia para alcanzar desarrollo humano, pues es en esa perspectiva que se asume a las actividades física deportivas como una

terminología más genérica y adecuada que engloba el deporte, la ejercitación física e incluso la recreación motriz; no desvirtuando el quehacer fundamental de la Educación Física, pues es sobre la base de ella que se enmarcan el resto de las acciones.

La actividad física deportiva desarrolla sanas costumbres para una vida en salud del ser humano, entendiéndose por salud a "el completo estado de bienestar físico, psíquico y social" precisada así por Organización Mundial para la Salud (O.M.S., 1960), entonces dirigimos nuestra atención a la consideración hecha por la OMS en cuanto al bienestar síquico que es una particularidad que será importante para ir definiendo y justificando nuestra tesis propuesta, ya que dicha consideración está en correspondencia directa con los valores y la disciplina.

Bajo la premisa que la actividad deportiva promueve disciplina y valores; se sugiere que para que ello ocurra, deben ser asumidos, empoderados y ejecutados por el ser humano en general; alcanzando procesos de cambios conductuales, sobre todo en los niños, ya que es en esa etapa cuando se fijan para siempre los sanos hábitos y positivas predisposiciones.

Arribamos que la experiencia y el consenso teórico de los investigadores en la materia señalan que la actividad física deportiva está orientada a:

- Fomentar la salud en niños y jóvenes.
- Sociabilizar a los niños y jóvenes, a educar en valores y comportamiento.
- Incrementar su personalidad y presentarle reglas de equipo o grupo.
- Es necesario tener en cuenta que la sola práctica físico-deportiva no produce espontáneamente los valores deseados para la convivencia humana y por ende de la marcha en la práctica deportiva.

Siendo así, entonces los valores se podrían trabajar con la práctica física deportiva, para eso se establecerá en el presente trabajo de investigación una serie de acciones físicas deportivas en concreto que finalmente influyan verdaderamente en la educación en valores de los alumnos, más adelante en el capítulo correspondiente abordaremos este extremo.

También podríamos considerar y plantear que la práctica física deportiva las siguientes bondades:

1. Impulsar el autoconocimiento y aumentar el auto concepto.
2. Promover el diálogo entre los educandos, como mejor estilo para resolver desacuerdos que se presenten.
3. Cooperación del grupo en general, toma de decisiones, trabajo en equipo
4. Utilizar de manera positiva los fracasos.
5. Prevalecer respeto y aceptación de las diferencias de cada estudiante.
6. Estimular el deporte como una actividad de nuevos aprendizajes, conductas y hábitos organizados trabajados de forma grupal.
7. Utilizar cada situación de juego para potenciar habilidades sociales orientadas a ayudar la convivencia, entre los miembros de grupo y todas las personas relacionadas.

La conjugación de juego y deporte, es la manera más simple para entender y aprovechar la Educación Física de forma positiva para alcanzar fijar valores en nuestra sociedad y por ende en la escuela, planificando, motivando y promoviendo acciones en esa orientación. Y si a ello sumamos un tercer componente como el arte, los resultados de todas maneras se potenciarían de manera importante.

Se ha consultado a docentes de amplia trayectoria lo siguiente ¿Cómo influye la Actividad física deportiva en los Educandos?, respondiendo tomando como referencia un principio fundamental “mente sana en cuerpo sano”, si analizamos este viejo adagio contiene en su significancia que su ejecución y aplicación sistemática dentro de la formación integral de los educandos va a permitir un abanico de posibilidades tanto mentales, físicas y de aprendizaje porque va a ser un agente para evitar el aturdimiento y el tedio de parte del estudiante, es más dado su dinamismo desvía la atención de pensamientos negativos y motiva la memoria; por ello es importante que la actividad deportiva se dé con mucho énfasis en el proceso educativo escolar, es la oportunidad para la accesibilidad hacia los valores, tanto por la facilidad con que puede ser captado y aplicado en su vida diaria por cada ser humano especialmente los niños, los adolescentes y hasta los adultos.

Otra pregunta planteada a docentes de larga trayectoria es la siguiente ¿Cómo ha evolucionado la actividad física-deportiva en los colegios, ¿ha sido una herramienta secundaria y hoy continúa siendo así?, o ¿ya es una herramienta principal en los Educandos?

Se responde que, anteriormente se privilegiaba la formación en valores de los niños desde el hogar, desde los padres, ya en la escuela se potenciaba este aspecto; sin embargo ahora esta situación se ha desordenado, es al contrario, no hay esa educación en la casa a través de los padres pensando que eso se va a realizar en la escuela, eso no es una verdad porque la escuela no suple la función que tiene la familia, en el colegio se enseñan los contenidos, las ciencias y las artes, los mismos que deben ser practicados; en cambio en la casa los padres de familia tienen la obligación de educar, que consiste en enseñarle valores, acciones propias de su ejecución en función propia de los semejantes, eso va a permitir de que el colegio o la escuela respalden esas acciones propias de los valores que vienen de casa y continúe su proceso de enseñanza aprendizaje de las otras materias, esto quiere decir que antes el estudiante llegaba al colegio con valores y en la escuela se complementaban esas enseñanzas, es en esa medida que las actividades física deportivas, se van convirtiendo en tiempo como herramientas fundamentales para revertir este caos; antes las actividades físicas deportivas tenían un papel secundario y dada los aportes innovadores y de vanguardia a éste respecto están abriendo un campo potencial para aprovechar en el restablecimiento de la disciplina y los valores en el colegio y de paso reorientar y fomentar el verdadero ordenamiento: que los valores deben provenir desde el hogar; por esto se puede considerar que las actividades ficas deportivas ya tienen un rol fundamental por lo menos en el desarrollo educativo.

¿Cree usted que el desorden que hoy observamos, generado por falta valores en casa y en la escuela, justifica usar como mecanismo valido la aplicación de la educación física para por lo menos disciplinar al alumnado?

Claro que sí, no solo es válido es urgente que se aplique, la educación debe desarrollarse en un ambiente de equilibrio, en un ámbito donde se promueva la disciplina y si para este efecto es necesaria la aplicación de las bondades de la actividad física, bienvenido sea. Anteriormente los valores se inculcaban en la casa y también se aplicaban en las escuelas pero con respaldo de los propios padres, en cambio ahora es al contrario no se enseñan los valores en la casa y no se respalda la autoridad del profesor en la escuela, eso complica el panorama y se genera un caos entre el alumno, el profesor y el padre de familia, un caos entre la escuela y la casa, observándose incluso situaciones violencia devenidas de un proceso de criminalidad generalizada en la sociedad, por ello es recomendable que la actividad solidaria de trabajo físico y mental vayan de la mano, vayan juntos, para que tanto en la casa como en la escuela se ejecuten acciones propias que coadyuven a la formación integral del educando.

CAPÍTULO II

ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA EN EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN DEL EDUCANDO

En sintonía con lo expuesto en el Capítulo I, la actividad deportiva en el proceso de socialización cumple un papel muy importante, ya que en ese proceso se encuentran métodos que estimulan su desarrollo siendo estos capaces de transformar una realidad, llegándose a potenciar al máximo las capacidades tanto físicas, intelectuales y síquicas, ayudando a la construcción de su personalidad.

Las cualidades que se desarrollan para un compromiso personal ante la sociedad son: ser competente, sensible, creativo, autónomo y comprometido. Estas toman sentido en su dinámica ya que perciben su propia evolución interior al darse cuenta de los cambios exteriores equilibrando su proceso de comunicación.

Se considera que la actividad física es un medio favorable para la socialización, así como también son la familia, los compañeros, los medios de comunicación, la escuela, etc. ya que esto es un proceso de adquisición y aprendizaje social de símbolos, valores, pautas de conocimiento de la sociedad y los grupos sociales, para establecer lazos.

Estos adquieren una identidad cultural, y los lleva a un proceso de control complejo que suscita ciertas disposiciones morales, intelectuales y afectivas mediante unos contenidos específicos.

Las personas se adaptan a las condiciones o expectativas que la sociedad ha construido y que espera que ellas adquieran, esto es, una adquisición de normas, pautas, costumbres, valores, que hacen posible la construcción de una identidad personal y colectiva, la cual se desarrolla en contextos específicos de socialización; la familia, la escuela, la calle y otros escenarios de la vida cotidiana.

El deporte ha llegado a ser parte de la cultura universal, encontrándose presente en todos los ámbitos de nuestra sociedad, y cómo no, en el ámbito educativo. De ahí que debamos tomar la actividad físico-deportiva como un aspecto muy importante a tener en cuenta, ya que contribuye a la educación integral de los jóvenes.

A nuestro entender, el deporte hoy día se ha convertido en un factor muy importante que contribuye al desarrollo de la personalidad del alumno.

En este sentido, Bredemeier (1986), citado por Cruz y Col. (1996), afirma lo siguiente "algunos psicólogos del deporte han señalado que determinadas prácticas deportivas proporcionan un entorno positivo para la socialización de niños y adolescentes, al desarrollar habilidades de cooperación, afrontamiento del estrés, tolerancia a la frustración y demora de las recompensas, así como conductas de juego limpio y habilidades de interacción social". No es necesario abundar en explicaciones, las investigaciones, iteraciones y experiencias de todas maneras llevan a una misma conclusión: que las actividades físicas deportivas tienen una fundamental injerencia en el desarrollo humano.

La actividad física deportiva desarrolla sanas costumbres para una vida en salud del ser humano, entendiéndose por salud a "el completo estado de bienestar físico, psíquico y social" precisada así por Organización Mundial para la Salud (O.M.S., 1960), entonces dirigimos nuestra atención a la consideración hecha por la OMS en cuanto al bienestar síquico que es una particularidad que será importante para ir definiendo y justificando nuestra tesis propuesta, ya que dicha consideración está en correspondencia directa con los valores y la disciplina.

Toda actividad físico-deportiva realizada por los niños y niñas en edad escolar, potencia la educación integral, así como también al desarrollo armónico de su personalidad, procurando que la práctica deportiva no sea exclusivamente concebida como competición, sino que dicha práctica promueva objetivos formativos y convencionales, fomentando el espíritu deportivo de participación limpia y noble, el respeto a la norma y a los compañeros de juego, juntamente con el lícito deseo de mejorar técnicamente.

El proceso de socialización se lleva a cabo por agentes que interactúan la persona. La interacción que tiene lugar entre los agentes y el niño/a es recíproca, puesto que las acciones de uno son, en parte, determinadas y modificadas por las acciones del otro.

Resulta entonces la socialización como un proceso donde el o los sujetos obtienen un aprendizaje, adquisición e interiorización de elementos del entorno social (valores) en el que se encuentra adaptando su personalidad al entorno social en el que vivirá. En este proceso intervienen la familia, la escuela, los amigos y compañeros, los medios de comunicación, las asociaciones y clubes, y la comunidad, siendo estos agentes de socialización importantes para el crecimiento y adaptación del ser humano durante toda su vida. Este proceso, es un regulador social donde el sujeto, por lo general, acepta las normas acogidas por la sociedad y dicha sociedad debe incentivar al sujeto a desempeñarse correctamente dentro de su entorno social.

El deporte no sólo tiene suficientes contenidos en su configuración para ser una actividad educativa, sino que posiblemente sea la realización humana que más puede estructurar la personalidad del que la práctica.

La competencia, permite conocer y desarrollar el espíritu de superación, ella en sí deviene en valores de igualdad, justicia, responsabilidad, ayuda mutua, expresa, en fin, el colectivismo en su máxima creación. De ahí la importancia de la competencia como agente socializador, por ser el vehículo más dinámico con la comunidad, donde la relación individuo - colectivo - sociedad, se pone de manifiesto, y el estudiante- atleta se siente partícipe, protagonista, desde su identidad al cumplimiento del objetivo final. Si no se agotan todas las posibilidades que brinda la competencia desde el punto de vista axiológico, sería necesaria pero no suficiente para la formación general integral del estudiante-atleta.

Se desarrollan nuevas necesidades, intereses y motivos, en ellas se crean sentimientos y se fortalecen las convicciones, pues el valor educativo de esta, no se circunscribe a la formación de cualidades objetivamente vinculadas a alcanzar los éxitos de los reclamos deportivos, es aún más, con sus exigencias y dinamismo pueden evolucionar también los psicomodales; se condicionan por su carácter social valiosas cualidades morales, siendo múltiples los valores que pueden formarse, máxime si se acompañan de temas transversales, durante el proceso.

CAPÍTULO III

ACTIVIDADES FISICAS DEPORTIVAS EN LA ESCUELA Y CAMBIO EN LA DISCIPLINA DEL ESTUDIANTE

En esa dirección, la disciplina se asocia a la relación coordinada por normas fortalecidas por actitudes, hábitos y modales que generan un valor positivo. Si no hay disciplina no puede existir convivencia. La disciplina se da a través de una precisa y eficaz distribución de las actividades propias del quehacer, generalmente en las aulas, campos deportivos y determinados espacios de la Institución educativa. Lo que quiere decir que debemos limitarnos exclusivamente a alcanzar niveles de conducta envidiables, a través de un control visible.

La disciplina es la aptitud de actuar ordenadamente para alcanzar un propósito. La disciplina como un valor moral se transforma en un instrumento de trabajo impartido por los profesores y alumnos para alcanzar los objetivos del proceso aprendizaje-enseñanza.

Tres formas para establecer la disciplina:

- Que el maestro no sea el tradicional, que conozca el tema de su clase.
- Autoridad y capacidad moral para ejercer la disciplina
- El respeto dentro y fuera de la Institución educativa.

3.1 Manejo del proceder y disciplina en el campo deportivo:

- Cuando los alumnos concurren a una actividad deportiva tales como voleibol, atletismo, gimnasia, etc., expresan cambios en su conducta, que se manifiestan principalmente en los movimientos: sienten grandes deseos de correr, saltar, gritar y jugar. Esto es provocado por que están en constante movimiento lo cual no sucede si se encontraran en una actividad de natación. Esta actitud de los alumnos podría considerarse como un acto de indisciplina.

- Según estudios elaborados sobre el tema, indican que esa actitud se debe a una respuesta motriz, es decir es una reacción natural. Esto no quiere decir que estos comportamientos sean parte de la sesión de clase.
- Por otro lado. también se presentan cambios adversos, alumnos que desean estar quietos, el mismo que calificamos como un acto de indisciplina por infringir contra el normal desenvolvimiento de la práctica deportiva.
- Los problemas más comunes que se presentan en el tema de la indisciplina dentro de una clase, resaltan la falta de motivación necesaria por parte del docente y la actividad inadecuada para el nivel respectivo.
- Cabe resaltar que una sesión de clase organizada, planificada acorde con una buena metodología de trabajo nos ayuda a mantener la disciplina. De tal manera que el docente maneje el control de la conducta, lo que facilita al docente alcanzar sus objetivos propuestos. Es importante señalar que mientras mantengamos al alumno ocupado en actividades propias académicas disminuyen los malos comportamientos inquietantes del grupo de alumnos.

3.2. Determinados temas que se presentan, observados en las clases físicas deportivas:

- Alumnos que llegan tarde a la primera hora de clase.
- Alumnos que no traen el uniforme adecuado para realizar la práctica deportiva.
- Alumnos que llegan sin tomar desayuno, y quieren hacerlo en hora de clase
- Alumnos que no descansan lo suficiente en casa porque trabajan y llegan cansados, desganados a clase.
- Alumnos que interrumpen la actividad, porque laboran en condiciones anaeróbicas pudiendo realizarlos de forma aeróbica.
- Escaso manejo de control del grupo al momento de evaluar de forma individual.
- Malestar del profesor y alumnos, por las limitaciones climatológicas (principalmente cuando llueve o hace frío).

3.3 Determinadas apreciaciones de los estudiantes relacionados a la disciplina:

- No es igual la disciplina en un aula que en un campo deportivo o que en una piscina.
- La disciplina es primordial, si deseamos explotar el tiempo al máximo.

3.4. Actividades en el curso de educación Física:

Se ha proyectado una serie de acciones concretas, para orientarnos a alcanzar el objetivo principal de este trabajo de investigación, acciones que han sido evaluadas mediante el uso de los denominados "focus groups" realizados a pequeños grupos de alumnos y sometidas a pruebas de aplicación previas, para finalmente arribar a la siguiente relación de acciones:

a) Juegos deportivos
b) Ejercicios aeróbicos
c) Drills gimnásticos
d) Ejercicios sincronizados sin música
e) Ejercicios con elementos (cintas, pañuelos, aros, bastones, etc)
f) Ejercicios individuales selectivos, etc.

En ese sentido se ha generado un proyecto con la perspectiva de verificar lo propuesto en los objetivos de la presente monografía de estudio, el mismo que se ha presentado al director de la Institución Educativa "José del Carmen Marín Arista" y que se describe a continuación:

PROYECTO "INSTRUCCION DE ESTUDIANTES DEL 1ER Y 2DO GRADO DE SECUNDARIA EN ACTIVIDADES AEROBICAS APLICADOS A LA EDUCACION FISICA".

Mediante la presente aprovecho la oportunidad para expresarle mi más cordial saludo así mismo para hacer llegar a su despacho el proyecto denominado **"**INSTRUCCION DE ESTUDIANTES DEL 1ER Y 2DO GRADO DE SECUNDARIA EN ACTIVIDADES AEROBICAS APLICADOS A LA EDUCACION FISICA".

En tal sentido, el proyecto en mención tiene como finalidad mejorar la sociabilización de los jóvenes, quienes brindarán en adelante mayor importancia al deporte, contrarrestando problemas sociales y familiares, sedentarismo, previniendo enfermedades, adicciones y bullying.

PROYECTO 001-2019 IEJCMA-EEF

Nombre del Proyecto:

INSTRUCCION DE ESTUDIANTES DEL 1ER Y 2DO GRADO DE SECUNDARIA EN ACTIVIDADES AEROBICAS APLICADOS A LA EDUCACION FISICA.

Institución Educativa: N° 1035 JOSE DEL CARMEN MARIN ARISTA

Autor del Proyecto: Lic. IRMA ZULMA SALAZAR LACHIRA - Docente

Breve descripción de las Actividades a Desarrollar por los Estudiantes

Instrucción de los estudiantes en la enseñanza del ejercicio aeróbico, con el fin de concientizar a la comunidad educativa (estudiantes, docentes, directivos padres de familia) de la importancia de la práctica del ejercicio físico por medio de aeróbicos dirigidos por el docente de Educación Física a los estudiantes de la institución en beneficio de la salud física, salud mental y la calidad de vida de los participantes.

FUNDAMENTACION

Debido a los problemas sociales y familiares que se trasladan dentro de la I.E José del Carmen Marín Arista, el equipo de Educación Física ha generado el presente Proyecto con la finalidad de ayudar a los jóvenes estudiantes con problemas de conducta, aprendizaje, atención y concentración, sedentarismo, problemas de drogadicción, alcoholismo, problemas del síndrome de cutting, problemas de bulimia, los mismos que se han incrementado en los últimos tiempos en adolescentes y jóvenes, quienes buscan sentir un "alivio" a sus sentimientos de arrepentimiento, remordimiento, tristeza y depresión provocando incluso sentimientos de intentar suicidarse.

El proyecto se realizará dentro de la hora de clase de Educación Física, pretendiendo elevar la autoestima, además de mejorar el control de los movimientos físicos, coordinación de movimientos, la capacidad de manejar objetos con habilidad y conseguir una buena conducción corporal y física.

Asimismo este proyecto busca lograr el manejo y control del educando frente a los problemas sociales y familiares que atraviesan por medio de la recreación y los deportes y/o actividades fisca deportivas; oportunidades que fomentarán el aprender a compartir, apreciar el hecho de participar, lograr la concentración, disciplina, además de mejorar la salud física, salud mental y la calidad de vida de los participantes, en suma fomentar los valores que poco a poco se van perdiendo, por medio de la práctica de actividades física deportivas.

PROPOSITOS Y OBJETIVOS

- Instruir a los estudiantes de la Institución Educativa a través de los ejercicios aeróbicos para que mejoren su autoestima, disciplina y conducta.
- Fomentar en los estudiantes de la Institución Educativa, los valores personales.
- Concientizar a la comunidad de la institución educativa (estudiantes, padres de familia, profesores y comunidad del colegio) en la importancia de la práctica del ejercicio aeróbico, para mejorar y mantener una buena salud física y mental, además de hacer un buen uso del tiempo en actividades lúdicas y mejorar su calidad de vida.

TALENTO HUMANO

- ALUMNOS DE 1o Y 2o DE SECUNDARIA

Como producto de las prácticas aeróbicas, los alumnos del 1er grado sección E, presentaran su primera coreografía para conmemorar el día de la Madre, el día del Padre y el día del Maestro Mariniano. Inicialmente se comenzarán las acciones con el siguiente grupo de alumnos del 1er grado se secundaria, para posteriormente ir adicionando en estos menesteres a los alumnos del 2do de secundaria.

Integrantes:

- DURAND CESPEDES, MIA PANDORA
- FLORES GARIBAY, NAYELI ANAI
- FRITAS NUÑEZ, DAYANA ARIANA

- LAZO ÑAÑEZ, ANGEL SEBASTIAN
- PRIETO ABREU, GABRIEL
- ROMERO MACHACA, DALIA LUCIA
- TREJO QUIÑONEZ, STEHEFANY
- PALOMINOESPINAL JACKELIN ABIGAIL

RECURSOS FISICOS

- PATIO DEL PLANTEL

RECURSOS LOGISTICOS

- 1 EQUIPO DE AMPLIFICACION
- 1 USB
- 1 MICROFONO
- 08 BASTONES
- 2 COLCHONETAS
- 08 STEPS (ELABORADOS DE MATERIAL RECICLADO POR LOS ALUMNOS PARTICIPANTES)

Hasta aquí lo que se ha proyectado para ejecutar in situ en la referida Institución Educativa, y que, habiéndose ya llevado a cabo las actividades programadas para el día de la Madre, día del Padre y día del maestro; que contó con la participación de nuestros alumnos, es posible obtener de lo observado determinadas apreciaciones que nos ayuden a arribar a verificar nuestros objetivos planteados inicialmente en la presente monografía.

Así mismo es necesario complementar y proponer actividades físicas en lapsos de tiempos cortos en todos los cursos o en los cursos que requieren mayor concentración y atención, como es el caso por ejemplo de las materias que contienen matemáticas, tanto como las materias de letras (comunicación, razonamiento verbal, plan lector, etc).

También es un imperativo efectuar, organizar y coordinar acciones con los padres de familia para continuar las actividades deportivas proyectadas en la escuela para ser continuadas en casa si es posible también en la comunidad, donde los involucrados no sean solos los alumnos, sino también su entorno más cercano de casa y del barrio, en el intento

por reorientar a que el verdadero trabajo en valores provenga de casa, pues ese debe ser el cauce natural desde donde emerjan los valores, debe quedar bien claro que la escuela nunca puede ni podrá reemplazar a la familia en ese aspecto.

Finalmente, buscar la forma de incluir en las actividades deportivas las bondades del arte como un método educativo para enriquecer las actividades física deportivas, en otras palabras, confluencia actividades conjuntas con las corrientes artísticas para arribar y desarrollar acciones artísticas-deportivas como por ejemplo coreografías grupales de danzas inclinadas al ejercicio armónico, driles de coordinación, etc hasta alcanzar la difusión total en la Institución Educativa.

3.5 Etapa de Experimentación (Experiencia):

En la ejecución de algunas acciones física deportivas, se ha observado lo siguiente:

- Primer Tramo: al iniciar las acciones, el alumnado se muestra renuente a realizar acciones conjuntas, ni siquiera ejercicios simples y por separados, la sola idea de que está siendo parte de un planteamiento físico grupal, lo desanima y se excluye totalmente. Se puede asumir que inicialmente alrededor de un 70% no participa de esto.

  Este desorden se puede atribuir al poco trabajo de esa naturaleza y aunque parezca mentira, en la institución educativa en cuestión ni siquiera elementales ejercicios se han desarrollado en el curso de educación física. En otra vertiente que causa esto, es la influencia negativa del entorno social de donde proviene.

- Segundo Tramo: Dado que se propuso estas acciones a nivel de proyecto en la dirección de la Institución Educativa en cuestión, estas acciones tomaron el cariz de obligatorio e incluso con el encubierto propósito de prepararnos para actuaciones programadas como el día de la madre, dia del padre, día del profesor, etc. En este tramo era de esperarse que el porcentaje de participación aumente, no era la mejor manera, pero el asunto era buscar mayor participación que paulatinamente se fue logrando, se estima que el porcentaje de participación aumentó del 30% inicial a un 55%.

- Tercer Tramo: La ejecución iterativa de estas acciones en una fracción del tiempo que correspondían a las clases de educación física y a su vez la armonía y la sincronización de los movimientos producto de los ensayos, iban convirtiendo al grupo en un conjunto afiatado y está demás decir que por la seriedad que cada uno asumía en el transcurrir de las sesiones, las cosas saldrían mejor; ese hecho terminó por convencer al resto del grupo para finalmente lograr que todas las aulas a cargo de este trabajo de investigación se convencieron de participar voluntariamente, que desde ya esto era un gran logro alcanzado en nuestro propósito.

- Cuarto Tramo: La presentación en actuaciones programadas por la escuela, como día de la madre fueron medianamente satisfactorias, se puede asegurar que se debe a la falta de costumbre en estos menesteres y seguramente a la incomodidad y algo de pánico escénico. Sin embargo, a pesar de todo eso, el hecho de subir y presentarse ante el público ya era un buen indicativo que estamos por buen camino. Para la presentación del día del padre el asunto fue otro paso más adelante.

3.6. De Los Resultados:

Luego de un tiempo prudencial de venir ejecutando todo esto como práctica física deportiva-educativa, se observan lo siguiente:

La disciplina se va recuperando paulatinamente y ello nos indica que se va por buen sendero, la recuperación de la disciplina es un indicativo indiscutible de que se pueden alcanzar resultados mayores en el tiempo, siendo los valores el derrotero más preciado para el estudiante, el profesor, la escuela, el hogar y finalmente la sociedad.

Los cambios observados se han podido determinar de acuerdo al seguimiento de los siguientes parámetros:

- Evaluación de asistencia, esto significa que actualmente la asistencia a las clases de educación física ha mejorado con respecto a la asistencia al inicio del año escolar.
- Evaluación de participación, se observa que la participación del alumnado en las actividades física deportivas se ha incrementado ostensiblemente.

- Evaluación de conducta, asimismo la conducta de los alumnos participantes viene mejorando, significando esto de manera contundente que se está logrando lo proyectado.

3.7 De las Acciones de complementación:

Acorde con lo anotado en el ítem 4.5, es necesario complementar acciones que permitan reforzar lo que hasta el momento se viene ejecutando y asegurar el objetivo principal planteado, esto es obtener cambios conductuales de disciplina y valores a través de la actividad física deportiva.

Por tanto, se debería complementar lo siguiente:

- Potenciar el trabajo con los padres de familia en educación física para el desarrollo integral de los educandos, ya que es el hogar el principal lugar donde se desenvuelven, entonces deben continuar siendo los padres los primeros maestros que educaran en principios y valores a desarrollar a lo largo de su vida, ejerciendo este vínculo de respaldo hacia los maestros y a toda la comunidad educativa.
- Trabajar con los padres de familia a través de charlas de integración familiar, para que tengan clara la idea de cuán importante es su participación y el apoyo emocional que pueden ofrecer en el trabajo educativo. Una buena oportunidad es relanzar la estrategia de la escuela de padres, como punto de partida para la coordinación en un primer momento y para la integración al final.
- Trabajar en conjunto con las otras áreas académicas, formando grupos interactivos de trabajo, donde se de paso a generar el diálogo, la comprensión, se genere un ambiente de respeto, unión y comprensión con los docentes de todas las áreas comprometidas en el desarrollo integral del educando.
- Trabajar con los alumnos para aprovechar las bondades del arte y programar actividades artísticas deportivas, gymkanas u olimpiadas, ya que son actos deportivos y culturales donde no solo los alumnos sean los participantes sino también la familia.

CONCLUSIONES.

PRIMERA. - Se ha alcanzado mejoras en la disciplina, como indicativo que se está ganando espacio en la concreción de valores y que ayudan a restablecer el orden entre alumno, profesor, escuela y padre de familia. Lo que en la coyuntura actual quiere decir que la propuesta de incidir en los temas de acciones deportivas para fomentar disciplina y recuperar valores, tienen que ser respaldadas desde el hogar y de esa manera las expectativas serán satisfactorias.

SEGUNDA. - Las definiciones planteadas deben ser de amplio conocimiento y real dimensión por parte de los maestros, así como la forma en cómo ha evolucionado la actividad física y los valores en la escuela. En cuanto a la evolución de la educación física en las escuelas se concluye que ésta ha avanzado y ha pasado de ser un área secundaría para volverse importante en el desarrollo del alumno y en cuanto a la evolución de los valores en la escuela se concluye que éstos se han venido devaluando en las últimas generaciones,

TERCERA. - Las teorías sobre las actividades físicas en la socialización del educando, son una guía muy importante pues a través de ellas se avalan y/o respaldan los planteamientos principales en la presente monografía.

CUARTA. - Se concluye que las actividades físicas sugeridas a través de un programa proyectado y ejecutado con los alumnos de la IE 1035 José del Carmen Marín Arista, que consideró en un primer momento las siguientes actividades: ejercicios aeróbicos, drills gimnásticos y ejercicios sincronizados, etc; influyen en los cambios conductuales de los alumnos. En concreto ante la aplicación de las acciones prácticas físicas se observan paulatinos resultados positivos y estos se han podido evidenciar en la percepción del orden, en la asistencia y puntualidad en el curso de educación física y en la mejora de las calificaciones del referido curso y de la calificación de la conducta.

RECOMENDACIONES.

Se recomienda lo siguiente:

- Promover actividades físicas en los estudiantes para desarrollar las capacidades comunicativas y relacionales entre ellos.
- Promocionar mediante campañas de motivación para la practica de actividades físicas a fin de promover la buena salud.
- Poner en practica el programa de actividades físicas y deportivas a fin de obtener los beneficios de las actividades físicas y deportivas.

REFERENCIAS CITADAS.

Castejón, F.J. *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza.* Pila Teleña (Edición electrónica). Madrid. 2001.

Giménez, F.J. *El deporte en el marco de la educación física.* Wanceulen. Sevilla. 2003.

Gutierrez San Martin, M. *Valores sociales y deporte.* Gymnos. Madrid. 1995.

Tanner y Emmer (1987), citados por Sabbatella (2000).

Plan de actividades físicas en la consecución de disciplina y valores en los estudiantes de la I.E. 1035 José del Carmen Marín Arista

INFORME DE ORIGINALIDAD

14%	14%	0%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTE QUE CONTIENE COINCIDENCIAS

1	www.efdeportes.com Fuente de Internet	3%

3%

★ www.efdeportes.com

Fuente de Internet

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva
Asesor.