

UNIVERSIDAD NUEVO SANTANDER



Incorporada a la UNAM 8993

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA EN
ESCUELAS PRIMARIAS.

Por

ARCANGEL ALVARADO SILVA

Asesor (a) de tesis:

JOSE GUADALUPE MIRELES MENDIOLA

Como requisito para obtener el grado de

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

Matamoros, Tamaulipas

AGOSTO 2018



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



NUEVO UNIVERSIDAD SANTANDER



ACUERDO DE INCORPORACIÓN CIREyTG 39/13 CON FECHA DEL 06 DE AGOSTO DEL 2013
CLAVE DE INCORPORACIÓN UNAM 8993-23.
FACULTAD DE PEDAGOGÍA

ANEXO 13

AUTORIZACIÓN PARA LA IMPRESIÓN DEL TRABAJO ESCRITO

DIRECTOR (A) GENERAL DE INCORPORACIÓN
Y REVALIDACIÓN DE ESTUDIOS
UNAM
PRESENTE

Me permito informar a usted que el trabajo escrito:

La importancia de la educación física en las escuelas primarias

Elaborado por:

- 1. ALVARADO SILVA ARCANGEL 41555841
2.
3.
Apellido Paterno Apellido Materno Nombre Núm. de cuenta

Alumno (s) de la carrera de: Licenciatura en pedagogía

Reúne(n) los requisitos académicos para su impresión.

Tamaulipas, 29 de marzo de 20 19
Entidad Federativa fecha



Licenciatura en Pedagogía
Acuerdo CIREyTG Núm. 39/13 del 06 de agosto de 2013
Clave de Incorporación UNAM 8993-23

Signature of MTRO. JOSÉ GUADALUPE MIRELES MENDIOLA

MTRO. JOSÉ GUADALUPE MIRELES MENDIOLA

Nombre y firma del
Asesor de la Tesis

Signature of MTRA. CYNTHIA ASERET CONTRERAS RODRÍGUEZ

MTRA. CYNTHIA ASERET CONTRERAS RODRÍGUEZ

Nombre y firma del
Director Técnico de la Carrera

Sello de la Institución

Agradecimientos.

Primeramente, agradezco a Dios por darme la dicha de vivir y al apoyo de mi familia que siempre ha estado conmigo.

A mis padres Melchor Alvarado y Antonia Silva, por los valores que me han otorgado y nunca dejarme caer en los momentos más difíciles de la vida.

A mis hermanos, Álvaro y Antonio, quienes me enseñaron que con dedicación y esfuerzo las cosas salen bien.

A mis amigos, Martha y Mario, que siempre clases tras clase me apoyaron y me hicieron ver lo bonito de esta carrera.

Por último, más no menos importante, a todas esas personas que aportaron un granito de arena en mi aprendizaje ya sean maestros, compañero y amigos, todos ellos me enseñaron grandes cosas a lo largo de la carrera.

Dedicatoria.

Este trabajo está dedicado a mis Padres, Hermanos, Esposa y a mi Hermoso Hijo ellos fueron mi inspiración para lograr la meta cumplida gracias por su aliento, apoyo y sobre todo por los buenos consejos que siempre me han dado.

Índice.

Introducción.....	8
Capítulo I.- Marco Contextual	11
Antecedentes.....	11
Planteamiento del Problema	15
Justificación	18
Objetivo General.....	19
Objetivos Específicos.....	19
Delimitación	19
Criterios de Inclusión y Exclusión.....	20
Capítulo II.- Marco de Referencial	21
Educación Física.....	21
Surgimiento	23
Surgimiento en México	25
Evolución.....	28
Ramas de la Educación Física	30
Gimnasia.....	30
Recreación	31
Folklore.....	32

Deporte.....	34
Higiene	36
Beneficios de la Educación Física.....	38
Motricidad	42
Motricidad Fina	44
Motricidad Gruesa	44
Capítulo III.- Metodología.....	46
Diseño del Estudio.....	46
Población, Muestra y Muestreo	46
Procedimiento de la Recolección de Datos.....	47
Instrumento	47
Limitaciones.....	47
Capítulo IV.- Resultados.....	48
Resultados.....	48
Propuesta.....	51
Capítulo V.- Conclusiones.....	56
Referencias Bibliográficas.....	57
Anexos	60
Glosario	64

Introducción.

La Educación Física en la escuela primaria es importante en la búsqueda de contenidos para traducirse en acciones motrices y de la vida cotidiana para cada alumno. Es una forma de intervención educativa que estimula las experiencias motrices, cognitivas, afectivas, expresivas, interculturales y lúdicas de los escolares, a partir de su implementación busca integrar al alumno a la vida cotidiana, a sus tradiciones y formas de conducirse en su entorno sociocultural. (Matu, 2015).

La educación física durante la educación primaria pretende que el alumno:

- Desarrolle sus capacidades para expresarse y comunicarse al generar competencias cognitivas y motrices.
- Proponga, comprenda y aplique reglas para la convivencia en el juego, la iniciación deportiva y el deporte escolar.
- Ser capaz de adaptarse y manejar los cambios que implica la actividad motriz.
- Desarrolle el sentido cooperativo.
- Aprenda a cuidar su salud. (Matu, 2015).

Los niños realizan trabajo físico continuamente, ya que espontáneamente juegan muy a menudo y cuando se encuentran cansados descansan, y aunque suene triste, hay veces que, por diversos factores, se convierten en personas sedentarias. Son las nuevas tecnologías las que, a pesar de aportarnos muchas ventajas, también dan lugar a que ocurra esto. La relación que mantiene la actividad física con la salud ha sido confirmada por numerosos estudios fiables, y cabe decir que la mayoría de estos trabajos se han desarrollado en la población adulta, pero

cuando se habla de la importancia de la actividad física y la condición física en niños y adolescentes las opiniones varían. Es evidente que es necesario analizar el estilo de vida de los niños/as, debido a la mala alimentación, sedentarismo, la obesidad presente o la falta de motivación.

Demostrado está que algunos factores de riesgo de padecer enfermedades crónicas y cardiovasculares se encuentran presentes o empiezan ya a estarlo en la infancia. Por ello, hemos de concienciar desde bien pequeños a los niños/as de la importancia de adquirir unos hábitos saludables, evitando problemas tales como desórdenes alimentarios (obesidad, anorexia, bulimia...), trastornos cardiovasculares, entre otros. Que exista una alta implicación en actividades físico-deportivas en la infancia y la adolescencia, no garantiza que se consiga mantener dicha implicación durante la etapa adulta.

Tomando en cuenta la información del párrafo anterior, es cierto es que la influencia de la familia es notable, así como los amigos y otras figuras del entorno social, que también suponen un importante pilar para la creación de hábitos saludables. (Gómez, 2013)

En este sentido, la Educación Física como espacio curricular de la Educación Básica cobra un papel primordial en la formación de los alumnos y se constituye como una asignatura esencialmente práctica, en la que se busca promover y generar el gusto por la actividad física.

Es por ello que la Secretaría de Educación Pública ha diseñado la Serie: Educación Física en la Educación Primaria con el propósito de que los docentes que laboran en este nivel educativo cuenten con un recurso didáctico que apoye la labor que cotidianamente realizan. Esta serie permite identificar y analizar los aspectos centrales que se tratan en la asignatura de

Educación Física, y con ello orientar los procesos de intervención educativa a partir de diversas propuestas para el diseño y desarrollo de las sesiones.

La información que se brinda permitirá reflexionar sobre la intervención educativa, la forma como se abordan los contenidos de la asignatura y la manera de aplicar las propuestas, con base en las características de los alumnos, las condiciones escolares y el contexto social. (Peña & Barceinas, 2014).

Capítulo I. Marco Contextual

Antecedentes Históricos

En la escuela Modelo de Orizaba y en la escuela normal de Xalapa, Enrique C. Rébsamen, mediante los cursos de perfeccionamiento para profesores, advirtió que la teoría de la disciplina, la importancia del trabajo corporal y la enseñanza de los principios de la educación física e higiénica eran los componentes básicos del perfil del maestro.

Posteriormente, en el primero y segundo congresos de instrucción, se subrayó la importancia de la educación física en los diferentes grados educativos, para tomarla en cuenta dentro de los programas oficiales. Como resultado se instituyó la Ley Reglamentaria de la Instrucción Obligatoria del Distrito Federal y Territorios de Tepic y B.C., que reconoció a la educación física como parte de la formación escolar integral. Fue creada la Escuela Magistral de Esgrima y Gimnasia y, al año siguiente, la institución contaba con su primer mapa curricular, que ofrecía las bases para la formación de profesores en educación física, la cual estaba orientada, sobre todo, a la formación militar.

El congreso Constituyente enfatizó el carácter público y laico de la educación, y definió un proyecto de cultura que trajo consigo el reconocimiento de los valores nacionales y el fortalecimiento de la unidad del país ya que en este proyecto se resaltaba el papel del maestro como promotor de la educación y a ésta como un derecho de todos los niños y jóvenes en edad escolar y como fundamento de una sociedad equitativa, desarrollada y con profundo sentido humanístico.

Con la creación de la SEP y el gran impulso que dio su titular, José Vasconcelos, a la consolidación de la educación nacional, se contó de ahí en adelante con una instancia

organizativa que desde sus inicios contempló en su proyecto a la educación física. Desde esa perspectiva se formuló un nuevo concepto de educación física que hacía referencia a las formas que adquiere la expresión corporal humana y se concibió al educador físico como el responsable de promover conocimientos y desarrollar habilidades en este campo.

La creación de la Dirección General de Educación Física y de la Escuela Elemental de Educación Física para formar profesores significó un avance importante hacia la consolidación del proyecto postulado por la SEP.

Es por eso que la propuesta por parte de la SEP se orientó con un enfoque metodológico y sistemático de la especialidad, que buscó concretar la relación entre cuerpo y mente, y promover, mediante la práctica del juego y el deporte, el ideal corporal como reflejo de la moral más alta, además se intentó rescatar la cultura mediante el baile folclórico y danzas autóctonas y se incorporó la enseñanza de los deportes, y se funda la Escuela Universitaria de Educación Física. Se fundó la Escuela Normal de Educación Física, donde se impulsó una formación docente "nacionalista y patriótica" mediante el deporte. Los egresados promovieron las tablas gimnásticas y los ejercicios de orden y control, tales como la táctica y la estrategia aplicadas a la enseñanza del deporte.

La Escuela Normal y Premilitar de Educación Física se organizó bajo un enfoque que ponía en énfasis en una concepción militar de la actividad física, acorde con las condiciones que caracterizaban la época de los finales de la Segunda Guerra Mundial y los inicios de la posguerra.

La Escuela Nacional de Educación Física (ENEF) se orientó hacia una concepción de la disciplina basada en lo deportivo. Durante esos años la formación de los docentes de

educación física se consolidó institucionalmente y comenzó su expansión mediante la apertura de escuelas en distintas entidades del país. Esto fortaleció la calidad educativa en lugares donde la educación física era impartida por egresados de escuelas normales, ya que en la mayoría de los estados los docentes no tenían la preparación adecuada.

Durante los años de 1949 y 1955 finales de los 60 y principio de los 70 apareció, de manera predominante en el ámbito del deporte internacional, el enfoque técnico-deportivo, que caracterizó la propuesta formativa brindada por la ENEF.

En esta misma escuela se estableció el plan de estudios de cuatro años; la formación de docentes se sometió a un análisis crítico, enriquecido con la incorporación del enfoque psicomotriz, el cual tenía como base los principios que fundamentaban la importancia del desarrollo psicomotor en la adquisición de un pensamiento superior y buscaban soluciones que hicieran más eficaces los procesos educativos.

1976 El Acuerdo Secretarial III40, estableció los estudios de licenciatura para formar docentes en educación física y autorizó el plan y los programas de estudio en las modalidades escolarizada y extraescolar; esta última con el fin de que los profesores de educación física en servicio alcanzaran el nivel de licenciatura.

1981-1982 El informe de Labores de la SEP se señala que "Se reestructuraron los planes de estudio de la escuela normal de educación física, y se produjeron e imprimieron los materiales de apoyo necesarios para el sistema escolarizado. Se creó la Subsecretaría del Deporte, a la que se inscribió la ESEF, institución donde se elaboró el documento de reestructuración académica que permitió delinear el modelo del plan de estudios. El plan propuso la formación de estudiantes en 10 campos: pedagógico, psicológico, administrativo, investigación, cultura

general, cívico-social, filosófico, biológico, técnico-deportivo y artístico. Este modelo marcó pauta para la formación de profesores de educación física en el D.F. y otras entidades federativas.

1984-1988 Por acuerdo presidencial todos los estudios de educación normal se elevaron a nivel licenciatura. En el caso de la educación física, esta medida ratificó lo establecido desde 1976e implicó, para las escuelas normales que ofrecían dichos estudios su adscripción a la Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio en 1985.

Con el Acuerdo Secretarial 136, se derogó el Plan de Estudios de la Lic. Educación Física, en lo correspondiente a la modalidad extraescolar y se aprobó una versión ajustada del Plan de Estudios, que aún se aplica en modalidad semi-escolarizada.

La SEP, mediante el acuerdo Secretarial 141, aprobó los planes y programas de educación física para la educación inicial, preescolar, primaria y secundaria, cuyo enfoque se definió como orgánico-funcional. Principios de los 90 Tanto en el ámbito nacional como en el internacional, se planteó la necesidad de responder a la crisis social desde el campo educativo, por lo que se exigió revalorar el papel de la educación física, re conceptualizar la disciplina y redefinir el objeto de estudio y de trabajo; incluso algunos autores propusieron cambiar su denominación.

Por su parte, organismos internacionales, como la UNESCO, han enfocado el trabajo en esta área hacía los conceptos de acondicionamiento y actividad física, en favor de la salud integral del individuo y de la sociedad y en contra del sedentarismo. Si bien se ha ratificado al movimiento como el medio educativo y el objeto de la educación física, el reto urgente consiste en vincular sus contenidos con las condiciones de vida de los alumnos y sus necesidades

educativas, dando como resultado una orientación que contribuya a lograr los propósitos de la educación básica en nuestro país. (Arias, Antecedentes históricos de la educación física en México, 2013)

Planteamiento del Problema.

El presente trabajo de investigación pretende buscar cómo mejorar el desempeño del maestro de educación física en las escuelas primarias. Un lugar recomendable para potenciar la actividad física es el centro educativo y la asignatura de Educación Física, en la que aprenderán los valores y comportamientos que nos transmite la actividad física.

Importantes personas, como los amigos y el profesor, se encuentran en la escuela, y en este caso específico, el profesor de educación física, que tiene una gran influencia en el comportamiento presente y futuro de su alumnado, jugando un papel decisivo en el desarrollo de patrones de comportamientos positivos de la actividad física.

Tenemos que lograr que nuestro alumnado sea consciente de la importancia de realizar actividad física, y los beneficios que tiene sobre su salud, así como dotar a los niños de herramientas que le permitan la practica fuera de las clases y mantenerse activos durante su vida, son algunos de los argumentos que justifican la importancia de la educación física escolar. (Gómez, 2013)

Varios estudios nos confirman que hoy en día la situación no es suficientemente esperanzadora, ya que son muchos todavía los niños los que se limitan solamente a realizar ejercicio físico en las clases de educación física.

El alumnado va a valorar más la asignatura de Educación Física cuantas más sesiones realice a la semana, y podemos observar también que el profesor/a de dicha asignatura es muy querido por los discentes, ya que despierta su bienestar y les hace disfrutar la sesión. Además, los alumnos que hacen deporte extraescolar muestran un pensamiento más positivo hacia la Educación Física, así como los alumnos que realizan deporte fuera del contexto escolar. (Gómez, 2013)

Es en el área de Educación Física, donde los niños y los jóvenes tienen oportunidad de practicar actividad física, y experimentar y conocer los beneficios de la misma. Es por ello que se precisa de una Educación Física de calidad que propicie, no sólo las situaciones de práctica, sino una cultura relacionada con la actividad física en la que se aporta conocimiento y actitudes críticas de responsabilidad personal, planteándoles los hábitos y estilos de vida saludable.

Por sus beneficios y su implicación futura, es importante encontrar formas de motivar a los jóvenes para que se mantengan activos a lo largo de la vida adulta. De ahí el papel que juega el profesor de esta materia con la necesidad de diseñar adecuadamente las prácticas físicas que en la misma se va a desarrollar. (Gómez, 2013)

Muy importante es tener en cuenta la edad del niño a la hora de realizar ejercicio físico, tanto dentro como fuera del centro educativo, ya que una iniciación en el deporte en edad temprana puede afectar al desarrollo del niño.

Los niños van a adquirir conocimientos, habilidades, destrezas, conductas y comportamientos que no tenían anteriormente y obtendrán una mejora en los procesos madurativos. Obtendrán una mejora en los procesos madurativos, en las habilidades, conductas, comportamientos, destrezas, etc. (Gómez, 2013)

Van a desarrollar comportamientos cooperativos trabajando en equipo, aprenderán las reglas del juego, desarrollando disciplina y esfuerzo y, les proporcionará un gran bienestar, saltando todos los obstáculos que se le presenten en el trayecto a sus metas.

Si establecemos la asignatura de Educación Física como un puente entre las metas y los logros, el niño desarrollará más fácilmente las destrezas motoras, cognitivas y afectivas. Además de esto, desarrolla su imaginación y creatividad, aprende a valorarse a sí mismo y a los demás. (Gómez, 2013)

Les permitirá evitar problemas en su vida cotidiana y desarrollar la misma con plena normalidad, sin sufrir dolores de espalda si trabajan en una oficina, problemas de circulación, entre otros. Será la escuela la encargada de transmitirle cómo compaginar la actividad física con las horas de estudio. Además, la comprensión de su propio cuerpo y adquirir unos hábitos saludables de salud e higiene corporal son unas de las funciones más importantes de la actividad física, y nosotros como docentes, hemos de empezar a darle la importancia que se merece. (Gómez, 2013)

Educaremos en valores mediante la Educación Física, favoreciendo el buen clima de relaciones en el aula, proporcionando estrategias para la resolución de conflictos, así como para la convivencia y para desenvolverse en diferentes situaciones de la vida cotidiana. (Gómez, 2013)

Justificación.

La Educación Física, como espacio para el goce, la recreación y el disfrute, debe convertirse en un medio para que los estudiantes se reconozcan e interactúen con base en criterios y valores de sana convivencia y al mismo tiempo adquieran destrezas y habilidades sociales, que les permitan tener buenas relaciones con su familia, sus vecinos y en general todo su entorno sociocultural.

Mediante las rondas, los juegos y el trabajo enfocado a la expresión corporal, los niños pueden interactuar de forma directa y esa manera expresar sentimientos y deseos, mediante su cuerpo, poniéndose en sintonía con sus compañeros.

Al experimentar esas sensaciones que les produce el contacto con el otro, comienzan a crear parámetros de comportamiento algunas veces positivos y otras no tanto, es ahí donde la educación debe orientarse hacia el manejo de esas sensaciones, porque si es bien encaminada va a permitir que los niños sean conscientes que siempre van a estar en contacto con otras personas y que, para poderse relacionar con ellas, deben tener unas pautas básicas de respeto, solidaridad, tolerancia y convivencia.

Las habilidades sociales son un pilar básico en el desarrollo humano de cada individuo, porque estas le van a facilitar el establecimiento de relaciones interpersonales basadas en principios y valores, que permitan el enriquecimiento de sus demás dimensiones. Así mismo esta propuesta pretende darle a la clase de Educación Física un sentido que trascienda los límites de la medición, de lo repetitivo y lo mecánico, convirtiéndola en un espacio para el auto reconocimiento y en esa medida para el reconocimiento del otro, en ese contacto permanente

que nos hace seres humanos con valores y grandes potencialidades para vivir y compartir los demás. (Restrepo, 2008)

Objetivo General

Desarrollar las capacidades óseo – musculares y orgánicas por medio de la adquisición de habilidades básicas específicas y técnicas en las prácticas deportivas y recreativas.

Objetivos Específicos

- Desarrollar actividades físico-motoras y juegos orientados a mejorar la fuerza en el niño propiciando la interacción con sus demás compañeros por medio de actividades colectivas.
- Brindar formas de ejercicio y juegos de aplicación en los que el niño ejecute acciones motoras en el menor tiempo posible identificando e integrando patrones de movimiento.
- Permitir que el estudiante participe en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás evitando la discriminación por características personales, sexuales o sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.

Delimitación.

El presente trabajo de investigación se va a llevar a cabo en la ciudad de Matamoros Tamaulipas con un grupo de maestros idóneos de la materia de educación física para brindarles estrategias de cómo implementar nuevas herramientas para mejorar las habilidades físicas del alumno.

La siguiente investigación será de tipo transversal-descriptiva ya que tiene como objetivo indagar la incidencia de las modalidades, categorías o niveles de una o más variables de una población. El procedimiento consiste en brindar en una o diversas variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos, situaciones, contextos, fenómenos o comunidades y así proporcionar su descripción. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

Criterios de Inclusión.

- Maestros de clase.
- Maestros de supervisión (educación física).
- Maestros idóneos.

Criterios de Exclusión.

- Directivos
- Alumnos
- Personas externas.

Capítulo II. Marco Referencial.

Educación Física

Según el Diccionario de las ciencias de la educación, el análisis etimológico del término "educación", se totaliza en un concepto proveniente de la lengua latina y que tiene un doble origen.

Aunque, en principio, parece proceder directamente, tanto fonética como morfológicamente, del verbo latino "educare" que significa conducir, guiar, orientar, ... hay etimólogos que han encontrado en la palabra educación un segundo origen que correspondería al vocablo, también latino, "Educere" y que significa "hacer salir", "extraer", "dar a luz",... Posteriormente, el término "física" se empleó, y se emplea aún hoy en día, para denominar a todo un conjunto de saberes explicativos, estructurados, organizados y sistematizados en torno a la "physis" y en concreto centrados en el conocimiento y estudio objetivo de la materia, sus cambios y las manifestaciones de energía asociadas a dichos cambios.

Los griegos clásicos denominaron "physis" a la naturaleza entendida ésta como realidad cósmica preestablecida, en griego "cosmos" quiere decir orden. Para Aristóteles la naturaleza comprende a todo el conjunto de los seres que tienen materia, que permite que sean, y forma que hace que las cosas sean de una manera y no de otra.

Por lo tanto, la E.F. (educación física) no es una educación de "lo físico", "es el hombre el que se forma por los ejercicios físicos, no los ejercicios físicos en sí mismos" (Bennett, citado por Cecchini, 1996), ni tampoco "es simplemente educar el organismo o aparato locomotor" ya que estos no pueden ser objeto de educación, sino sólo de adiestramiento. (Baena, 2017).

La Educación Física, más que una ciencia en sí misma, es un proceso aglutinador de saberes científicos que inciden sobre un aspecto importante de la condición humana, y cuya instrumentación y aplicación metodológica es susceptible de modificar capacidades y/o aspectos del desarrollo y de la evolución. (Vizuete, 2017).

Además de la educación física y el deporte, la AF (actividad física) incluye el juego activo y actividades habituales y cotidianas como andar o ir en bicicleta, así como las tareas domésticas y la jardinería. (McLennan, 2015).

Cuando participas en un juego o deporte con tus amigos o vecinos, ya sea en el recreo o en tus ratos libres, notarás, después de un breve tiempo de práctica, cansancio, dolor muscular y torpeza en tu participación. Date cuenta, necesitas hacer algo para progresar y sentirte mejor; mediante la educación física encontrarás la manera de desarrollar habilidades y destrezas motoras básicas que te permitirán desempeñarte con mayor solvencia en las actividades prácticas. Para realizar un trabajo físico tu cuerpo es el elemento principal; de este modo podrás relacionarte con el medio ambiente. (Isaza, 2009).

La educación física desarrolla tu cuerpo por medio del movimiento y forma parte de la educación integral del ser humano, fomenta buenos hábitos, mejora capacidades y actitudes, promueve la buena relación que debe existir entre compañeros al participar en juegos, actividades físicas y deportes; y por todo ello se dice que tiene un fin motriz social. En efecto, esta finalidad motriz social te permite, por medio de actividades recreativas, convivir por más tiempo con tus amigos, familiares y con la comunidad que te rodea. (Isaza, 2009).

Surgimiento

En la prehistoria es donde debuta la actividad física, como primer vestigio, a la cual debía aferrarse el hombre para poder subsistir, se trataba de un esfuerzo constante en casa, pesca y defensa para mantenerse con vida en aquel medio pintado como hostil, a tal punto de ser considerado como un acto mecánico instintivo indispensable (caracterizado especialmente por el correr, saltar, trepar y nadar) por estar exclusivamente dirigido al provecho de su vida, sin embargo, corresponde a China 2.000 años antes de esta era, con los bonzos de Tsao-Tsé, las practicas semejantes a la gimnasia, consistente en movimientos y posiciones agrupadas en el arte, en la forma de vida ético-moral, conocida como Cong-Fou, concepción China, la de relacionar el ejercicio físico con la ética que se extendió por Corea y Japón. (Bastidas, Arteaga, & Ascanio, 2016).

A la hora de estudiar el origen y la evolución de la actividad físico-deportiva, Acuña (1994) facilita una revisión de las principales teorías acerca de su origen y desarrollo. Inicialmente plantea un doble posicionamiento: por una parte, subraya la existencia de una teoría que parte de la unidad vital elemental entre todos los animales (entre los que se incluye al ser humano), en la que se considera al instinto de supervivencia como origen de la actividad físico-deportiva. Y, por otra parte, da a conocer la existencia de otra teoría que se origina a partir de una concepción diferenciada entre el ser humano y el resto de los animales. Para esta segunda teoría el terreno de la actividad físico-deportiva es únicamente concebido como una manifestación humana. (Chiva, 2014).

Antiguamente la Educación Física consistía en ejercicios físicos para aumentar la agilidad, flexibilidad y la resistencia. Los griegos consideraban al cuerpo como un templo; que encerraba

el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y la funcionalidad del cuerpo. (Borrero, 2013)

Prehistóricamente, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía. (Borrero, 2013)

En Grecia el fin supremo de la educación física era crear hombres de acción. A diferencia de Grecia, Esparta buscaba en el ejercicio físico, la combinación del hombre de acción y el hombre sabio; lo que evolucionaría en un programa educativo más intelectualizado denominado Palestra. La preparación física en Roma era parecida a la espartana. A diferencia de Atenas el deportista era el protagonista. (Borrero, 2013).

Galeno es el primero que propone ejercicios específicos para cada parte del cuerpo: ejercicios para dar tono muscular (cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia). Ejercicios rápidos (carrera, golpear, juegos de pelota, velocidad y reflejos). Galeno fue también el primero en utilizar el pulso como medio de detectar los efectos del ejercicio físico. De la época Visigoda conocemos algunos ejercicios físicos tales como saltos, esgrima, lanzar jabalinas y lucha. Pero la verdad es que los deportes actuales nacieron hace poco más de un siglo. La gimnasia moderna nació a principios del siglo XX, en Alemania y Suiza y se fundamentaba principalmente en salto, carreras y lucha al aire libre, suplementada con natación, escalamiento, trabajo de equilibrio, danza, esgrima y equitación. (Borrero, 2013).

Los deportes hípicos también nacieron en Inglaterra, además de uno de los deportes más importantes, el fútbol, el rugby y el cricket. Finalizando el siglo, la bicicleta y el automóvil estaban en total surgimiento, lo que trajo aparejado el nacimiento de los deportes de velocidad, como el ciclismo y el automovilismo, que, a partir de allí, el deporte combinó la habilidad física con la eficiencia mecánica. (Borrero, 2013).

Surgimiento en México.

Como se especifica en el documento de Munguía y Navarro, se dice que, en 1923, se creó la Dirección General de Educación Física y la Escuela Elemental de Educación Física para formar profesores de educación física. La creación de la SEP en 1921 se consolida las escuelas formadoras de profesores de educación física. (Munguía & Navarro, 2014).

Con la revolución mexicana se impulsa la educación como un instrumento indispensable para introducir y proyectar nuevas ideas y modelos que garantizan una educación a favor de población marginada y económicamente débil.

Apoyada en la legislación surgida del proceso revolucionario, la educación física se formaliza como factor indispensable, de la educación integral, reconociendo sus bases fundamentales en las leyes biológicas, psicológicas y sociales, adaptando el juego y a los deportes como parte de la actividad física

Así mismo, en 1907 fue creada la Escuela Magistral de Esgrima y Gimnasia y, al año siguiente, la institución contaba con su primer mapa curricular, que ofrecía las bases para la formación de profesores en educación física, la cual estaba orientada, sobre todo, a la formación militar. (Munguía & Navarro, 2014).

En el año de 1940 se le dio un enfoque militarista que tiene como característica la rigidez del trabajo. Los alumnos debían acatar y cumplir órdenes bajo un estricto control.

De igual manera, en el año de 1960, prevalece el enfoque deportivo y su finalidad principal era la competencia, por lo que el proceso enseñanza-aprendizaje se centraba en fundamentos deportivos y complementariamente en actividades recreativas. (webmaster, 2015)

Las prioridades académicas en 1974 llevaron a un enfoque orientando la psicomotricidad donde los alumnos debían cubrir como mínimo ocho unidades de aprendizaje definidas por objetivos, la preocupación de los maestros se centraba en aplicar métodos de educación psicomotriz que contribuían al desarrollo físico e intelectual de los alumnos. (webmaster, 2015).

"Se definió a la educación física como educación por el movimiento, con lo que se propició el reconocimiento de la especialidad como disciplina educativa." La propuesta se orientó con un enfoque metodológico y sistemático de la especialidad, que buscó concretar la relación entre cuerpo y mente, y promover, mediante la práctica del juego y el deporte, el ideal corporal como reflejo de la moral más alta se incorporaron las >danzas autóctonas >la enseñanza de los deportes de origen anglosajón: atletismo, basquetbol, voleibol, futbol y natación.

En esa época existió también la Escuela Universitaria de Educación Física, fundada en 1927, dependiente de la Universidad Nacional, que orientaba la disciplina con un enfoque higiénico-deportivo, para promover el cuidado de la salud. (Munguía & Navarro, 2014).

6 DE SEPTIEMBRE DE 1976.-El Acuerdo Secretarial 11140, estableció los estudios de licenciatura para formar docentes en educación física y autorizó el plan y los programas de estudio en las modalidades escolarizadas y extraescolar esta última con el fin de que los profesores de educación física en servicio alcanzaran el nivel de licenciatura. Con ello se

establecieron las responsabilidades en la formación de docentes y se marcó la pauta para atender los servicios por medio de áreas: docencia, investigación, difusión y extensión de la cultura. (Munguía & Navarro, 2014).

En el año de 1982, se creó la Subsecretaría del Deporte, a la que se inscribió la ESEF, institución donde se elaboró el documento de reestructuración académica que permitió delinear el modelo curricular del plan de estudios de 1982 para la formación de educadores físicos. (Munguía & Navarro, 2014).

Por lo tanto, el 23 de marzo de 1984 por acuerdo presidencial, todos los estudios de educación normal se elevaron a nivel licenciatura. En el caso de la educación física, esta medida ratificó lo establecido desde 1976 e implicó, para las escuelas normales que ofrecían dichos estudios, su adscripción a la Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio en 1985. (Munguía & Navarro, 2014).

Tanto en el ámbito nacional como en el internacional, en 1990 se planteó la necesidad de responder a la crisis social desde el campo educativo, por lo que se exigió revalorar el papel de la educación física, re conceptualizar la disciplina y redefinir el objeto de estudio y de trabajo; incluso algunos autores propusieron cambiar su denominación. (Munguía & Navarro, 2014)

El plan 1982 propuso la formación de estudiantes en 10 campos: pedagógico, psicológico, administrativo, investigación, cultura general, cívico-social, filosófico, biológico, técnico-deportivo y artístico. Este modelo marcó la pauta para la formación de profesores de educación Física en el Distrito Federal y fue adoptado por otras entidades federativas

Con el Acuerdo Secretarial 136, el día 7 de junio de 1988, se derogó el Plan de Estudios 1976 de la Licenciatura en Educación Física

La SEP, mediante el Acuerdo Secretarial 141, publicado el 5 de septiembre de 1988, aprobó los planes y programas de educación física para la educación inicial, preescolar, primaria y secundaria, cuyo enfoque se definió como orgánico-funcional.

La Licenciatura en Cultura Física y Deportes (LCFYD) fue fundada en 1982 por iniciativa del Lic. Leobardo Ortiz Gutiérrez, entonces director del departamento de Cultura Física. (Munguía & Navarro, 2014)

La LCFYD se impartía en la Escuela Superior de Cultura Física y del Deportes (ESCFYD) que inicio sus clases en el mes de septiembre de ese mismo año en las instalaciones del Coliseo Olímpico de la Universidad de Guadalajara.

Posteriormente fue trasladada simbólicamente a las instalaciones del Estadio Olímpico; y luego a lo que hoy su principal sede: las instalaciones del Departamento de Ciencias del Movimiento Humano, Educación, Deporte, Recreación y Danza. (Munguía & Navarro, 2014).

Evolución.

En el siglo XVIII d.C. se afianza gradualmente el movimiento de la burguesía, y para finales de siglo se inicia casi simultáneamente en cuatro países un vigoroso movimiento que marca la aparición de la Educación Física Moderna. Ya en esta época no se habla de teóricos o precursores que solamente vieron en la Educación Física la disciplina capaz de contribuir con

la educación integral, sino a aquellos que la supieron llevar a su justo lugar. (Mena, Surgimiento y evolución universal de la educación física, 2012)

La Educación Física se ha tenido que ir adaptando a la evolución social, y por tanto a las necesidades de los jóvenes, pasando desde objetivos únicos e imprescindibles, el desarrollo y mejora motriz y deportiva, hasta tenerlos que compartir ahora con objetivos como la educación en valores y la importancia de las actitudes. (Carol, 2015).

La gimnasia moderna nació a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania con deportes como: saltos, carreras y luchas al aire libre, natación, equilibrio, danza, esgrima, escalamiento y equitación.

En Inglaterra nacieron el fútbol, el rugby, el cricket y los deportes hípicas. A fines del siglo XIX nacen los deportes de velocidad, tales como el ciclismo y el automovilismo, los cuales combinan la habilidad física con la eficiencia mecánica.

La educación física como hoy la entendemos, se origina a través de las actividades físicas que el hombre trató de sistematizar en la antigüedad para mejorar su condición física para la guerra. (González, 2015).

Situándonos en la segunda mitad del siglo XX, Parlebas propone un cambio radical en la concepción de la Educación Física. Para este autor, la Educación Física es una práctica de intervención que ejerce una influencia sobre las conductas motrices de los participantes, en función de normas educativas implícitas o explícitas. (Quintero, 2012).

Educación Física en el siglo XXI: Su principal característica es la consolidada inclusión en los programas educativos de todo el mundo como un elemento fundamental para una

educación integral, procurando su desarrollo psicomotor y fomentando la calidad de vida.

(ENSC, 2013).

Ramas de la Educación Física.

Gimnasia: Es una de las partes o medios básicos científicos de la Educación física que se propone buscar el desarrollo armonioso e integral del cuerpo humano, con la finalidad de conseguir y mantener el equilibrio.

Recreación: Es toda actividad física o mental que produce agrado, satisfacción y placer a quien la practique espontáneamente y disfrute de sus aptitudes y obtenga el mejor desarrollo de su personalidad, contribuyendo con su formación integral.

Folklore: Integra elementos como las costumbres, ritos y creencias. El primero se refiere a las danzas, música y cantos. El segundo a la tradición religiosa y el tercero a la tradición que dio origen al pueblo.

Deporte: Es todo tipo de ejercicio físico con pruebas de agilidad, fuerza, resistencia o velocidad. Se practica al aire libre y en locales cerrados.

Higiene: Tiene por objeto la conservación de la salud, previniendo las enfermedades. También es el arte de mejorar las condiciones de vida (medio ambiente y metabolismo) con el fin de conservar y aumentar la salud y vitalidad del ser humano. (Webscolar, 2017).

Gimnasia.

Son pocos los colegios que disponen de gimnasios con el material adecuado para impartir una lección de educación física de acuerdo con el sistema alemán. Los aparatos típicos de la gimnasia alemana permiten una gran variedad de ejercicios y resuelven de forma satisfactoria y

racional una parte importante de los objetivos de la educación física: el desarrollo de las cualidades físicas a través del movimiento.

Los parámetros tradicionales con que medimos las cualidades físicas del individuo: fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia y coordinación están perfectamente involucrados en el trabajo que se realiza sobre los aparatos. (Abaurrea, 2010).

Recreación.

La recreación en la asignatura de Educación Física puede ayudar al desarrollo de valores que van de lo más biológico y personal a lo más social. Estos valores se plasman en los siguientes objetivos educativos.

- Promover un ejercicio físico permanente para un desarrollo evolutivo saludable.
- Recuperar el sentido lúdico de las prácticas deportivas.
- Despertar la autonomía en la toma de decisiones.
- Orientar el impulso hacia la aventura y la vivencia de experiencias nuevas.
- Encontrar la aceptación y reconocimiento de los demás.
- Fomentar la participación, la solidaridad e integración del grupo (Camerino, 2008).

La recreación en el ámbito no formal (actividades extraescolares) puede complementar la acción del sistema educativo, así como mejorar el aprovechamiento del tiempo libre.

El centro educativo constituye un espacio idóneo para la promoción y desarrollo de la práctica de actividades físicas y deportivas debido a su carácter formativo, ya que, si se promueve el deporte escolar en los centros educativos, se favorecerá la conexión y complementación de estas actividades con las intenciones del periodo lectivo, la educación de

los jóvenes para que adquieran los valores sociales inherentes a la práctica deportiva, hábitos y actitudes saludables en la ocupación de su tiempo de ocio, la disminución de posibles problemas de salud y la continuidad de la actividad física y deporte durante su vida (González Rivera, 2008).

No obstante, el profesorado de las actividades físico-deportivas extraescolares de los centros educativos tiende a priorizar los aspectos técnicos y físicos, dejando en un segundo plano los aspectos recreativos en las actividades que imparten (Espada, 2010).

Por tanto, es importante no dejar de lado la aproximación recreativa de las actividades físico-deportivas extraescolares para propiciar a las acciones educativas siguientes (Camerino, 2008):

- Despertar el interés de los/as alumnos/as hacia la práctica de las actividades físicas en el ocio.
- Ayudar a los alumnos a tomar interés en todas las ofertas y manifestaciones de las asociaciones deportivas y culturales de su entorno (clubes, agrupaciones sociales, programas municipales, etc.).
- Posibilitar a los alumnos a identificar sus propias posibilidades y capacidades motrices singulares a cada uno de ellos y ellas.
- Conferir un estilo de vida saludable que se inscribe en la cotidianidad. (Camerino, 2008).

Folklore.

Son acciones de movimientos donde usamos la música folclórica como medio para desarrollar en nuestros alumnos destrezas y habilidades en el ámbito de la educación física. (Parejas, 2008).

Según H. María García Ruso, 1997 los valores de la danza son los siguientes:

- Contribuye a la formación física básica.
- Es un factor de: educación de movimiento, educación musical, educación rítmica, educación estética.
- Es fuente de dominio corporal: pues, el movimiento debe ser ajustado y preciso.
- Permite la ejercitación de destreza: que lindan, a veces con lo acrobático.
- Permite ejercitar: la fuerza dinámica, la velocidad, las coordinaciones, la resistencia, la destreza, el ritmo, los desplazamientos, los saltos, los giros, los transportes, los movimientos conducidos, los movimientos explosivos, los impulsos y los rebotes, el trabajo en distintos planos y direcciones, el trabajo en líneas curvas y rectas.
- Tiene valor creativo: porque permite descubrir nuevas formas rítmicas, nuevas evoluciones y nuevos pasos. Es factor de individualidad porque favorece la expresividad de cada participante y destaca el estilo personal del bailarín.
- Tiene valor expresivo: es un doble aspecto, como expresión de sí misma y como manifestación de un mensaje y comunicación con el marco social circundante.
- Tiene valor coreográfico: porque todas las evoluciones son posibles al compás de la música, desde las más sencillas a las más complicadas figuras, que se pueden tejer siguiendo el estilo de la danza, su ritmo y su fuerza expresiva. Dentro del aspecto coreográfico, se considera la valoración del uso del espacio-tiempo, que permite al hombre ubicarse y desplazarse viviendo en espacio y vivenciando el tiempo en las secuencias rítmicas.

- Acentúa la diferenciación sexual: pues, en casi todas las danzas del folclore internacional, son bien diferenciadas las partes que debe bailar cada sexo; dulce, delicada, coqueta o romántica de la mujer, agresiva acrobática la del hombre.
- Permite el desarrollo de las coordinaciones: finas, individuales y coordinaciones de desplazamientos, grupales.
- Tiene un valor telúrico: ya que, a través del folclore, se aprende a conocer y amar la tierra que dio origen a bailes y cantares, sobre todo a interpretar la idiosincrasia de cada país o región.
- Permite el aprendizaje de las letras, para acompañar las danzas con el canto y por consecuencia, provocar placer por la identificación de la letra con el canto y el movimiento.
- Estimula el aprendizaje de acompañamiento rítmico o instrumental.
- Tiene valor socializante: aun siendo individual, siempre se mueve dentro de un marco social. (Herrera & Olivo, 2008).

Deporte.

El deporte, actividad caracterizada por la realización de ejercicio físico, la presencia de competición con uno mismo o con los demás, la exigencia de unas reglas para su desarrollo, y su componente lúdico, se convierte en un excelente medio educativo para el individuo durante su período formativo, ya que desarrolla la capacidad de movimiento, habitúa a la relación con los demás y a la aceptación de las reglas, a la vez que estimula la superación. Para que nos sirva como medio de aprendizaje, debe quedarnos claro desde el principio que este deporte escolar

debemos entenderlo siempre desde un punto de vista formativo. Siguiendo a Blázquez (1995), el deporte educativo “constituye una verdadera actividad cultural que permite una formación básica, y luego, una formación continua a través del movimiento” y esta forma de deporte propone una búsqueda de metas más educativas y pedagógicas aplicadas al deporte de iniciación, y se aparta de los aspectos competitivos del deporte.

Por lo tanto, el objetivo es permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad. (Corrales, 2010).

El deporte es un juego que conlleva normas y valores, cuyos principales objetivos son la integración, la superación y el logro de buenos resultados, que ayuda a la formación del carácter y de la personalidad, como así también a la superación de los obstáculos de la vida. No obstante, es de general conocimiento que la especialización deportiva precoz puede causar en los niños perjuicios de diversa índole en los aspectos psicológicos, físicos y sociales.

Durante la etapa escolar, la práctica deportiva debe tener una orientación educativa (aspecto que no es contradictorio con llevar a cabo un buen proceso de enseñanza aprendizaje). Por tal motivo el objetivo de este trabajo ha sido en primer lugar, y desde el campo teórico, reunir información que contribuyera a validar la inclusión del deporte como práctica escolar. Por otra parte, se complementó el material obtenido con información derivada del campo práctico, con la intención de plantear un instrumento útil para generar conocimientos que pongan en cuestión las verdades cotidianas de la práctica deportiva en la escuela.

La investigación tuvo su epicentro en las dos escuelas de educación primaria de Álvarez (localidad del sur Santafesino, Departamento Rosario), y si bien las conclusiones a las que se

arribaron posibilitaron mostrar una visión de esta problemática en una determinada comunidad, podrán, quizás, señalar realidades comunes a otras. (Basilio, 2013).

Higiene.

Se puede definir como las normas de prevención de accidentes y enfermedades, y de respeto por el entorno; proporcionan las condiciones idóneas para una mejor calidad de vida y hacen referencia a uno de los principios de la prevención: la higiene. Los hábitos higiénicos protegen la salud del individuo (hábitos individuales) y la de los demás (hábitos colectivos). Deben aplicarse durante toda la vida, pero, sobre todo, en la práctica de la actividad física. Aquí expongo algunos de los hábitos que son necesarios incluir en la vida cotidiana de las personas.

Hábitos higiénicos individuales: Higiene del cuerpo: Limpieza diaria de la piel mediante la ducha; cepillado de dientes después de cada ingesta de alimentos

Indumentaria: Se debe llevar una ropa limpia, cómoda y adecuada a la actividad que se va a llevar a cabo; el calzado ha de ser transpirable, cómodo e igual que la ropa adecuada a la actividad a realizar.

Elementos de seguridad: respetar las normas, hacer un uso adecuado del material y de las instalaciones son elementos necesarios para evitar accidentes y prevenir lesiones.

Hábitos higiénicos colectivos: Durante la práctica de actividad física: estar bien hidratado, mantener limpia las instalaciones y en buen estado el material, comunicar al profesor o a la persona encargada de material cualquier incidencia con éste.

En el entorno urbano: hacer un buen uso de las papeleras, respetar los espacios, evitar hacer ruidos molestos para los demás, recoger cualquier desperdicio o basura que es nos caiga al suelo.

Respecto al entorno natural y el medio ambiente: respetar las señales indicadas, no hacer fuego en zonas no habilitadas para ello, hacer un consumo responsable del agua y de la energía, no dejar residuos a nuestra marcha, reciclar lo máximo posible, mantener el medio ambiente. (Trujillo, Los hábitos saludables aplicados en la educación física, 2009).

Generalmente cuando hablamos de los beneficios de la práctica deportiva sobre la salud solemos centrarnos en aspectos puramente físicos y que son reconocidos en todos los ámbitos. No obstante, esta idea generalizada no obedece a la definición de salud según la O.M.S que lo entiende desde una perspectiva más amplia incluyendo aspectos intelectuales, sociales, emocionales, e incluso espirituales del ser humano.

Entre los efectos físicos, según Rojo-González (2003), podemos resaltar: 4 ayuda a normalizar la tolerancia a la glucosa, disminuye el riesgo de mortalidad cardiaca, mejora la capacidad de utilización de los ácidos grasos libres durante el ejercicio, aumenta la liberación de endorfinas, aumenta el metabolismo, lo que resulta beneficioso desde el punto de vista nutricional, contrarresta la obesidad, contrarresta la osteoporosis, entre otros. En definitiva, la actividad física adecuada aumenta la calidad y la esperanza de vida. (Granada, 2012).

Beneficios de la Educación Física.

A través de la Educación Física, los alumnos expresan su espontaneidad, fomentan su creatividad y sobre todo permite que se conozcan, se respeten y se valoren a sí mismos y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la Educación Primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuye también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura.

Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente, se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización, que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura.

A través de la clase de Educación Física los alumnos aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases los alumnos pueden desenvolverse, ser creativos y mostrar su espontaneidad como seres que quieren descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.

Para hablar de una educación integral, en la que ningún aspecto del ser humano quede al azar, debemos considerar el cuerpo y la mente como una unidad, por lo que la Educación Física no debe ubicarse dentro de la programación del centro como la hermana menor de las demás

materias, sino a la par, ya que una contribuirá con la otra al desarrollo de logros cada vez más complejos.

Seguramente, casi ninguno de nuestros alumnos va a ser un deportista de élite, ni el deporte será su medio de vida. Pero una actividad física adecuada posibilitará que pueda desarrollar plenamente su actividad cotidiana, sin sufrir dolores de espalda mientras trabaja en la oficina, o un incesante cosquilleo en las piernas por problemas de circulación, o unas varices por estar mucho tiempo de pie.

Además, en los últimos años, ésta ha adquirido una importancia mayor con respecto a nuestra vida cotidiana, cada vez más sedentaria, lo que ha supuesto que salten las voces de alarma debido al alto índice de obesidad infantil.

Es por esto que una alimentación sana y un tiempo adecuado de actividad física correcta, complementa de la mejor forma posible el desarrollo integral de las personas, tanto de la perspectiva mental como corporal, debiendo adecuar los minutos de estudio, con los que son necesarios para el juego o el deporte. (Sigüenza, 2015).

La Educación física es importante porque en cualquier actividad física intervienen las matemáticas (la distancia de pase, las puntuaciones o tanteos), la física (fuerza que imprimo a un móvil y la trayectoria que describe), la expresión corporal (comunicación no verbal, los gestos), la música (para transmitir, sentir, comunicar; el placer del baile, compartir el ritmo y sus sensaciones), la química (conexión entre los miembros de un equipo), la historia (para conocer de dónde venimos y sobre todo hacia dónde queremos ir), inglés, francés, alemán (porque el deporte es un idioma universal), el arte (multitud de disciplinas deportivas que tienen en cuenta el movimiento bonito, la estética del gesto o una acción determinada), la religión (

deportistas que imploran y miran al cielo en señal de gracias o peticiones), el latín (*Mens sana in corpore sano; citius, altius, fortius*), el griego (la *marathon*, el alfa y el omega, los Juegos Olímpicos), la lengua (metodología y didáctica del deporte, el saber aplicar objetivos y destrezas), la filosofía (el ser humano es una unidad indivisible de cuerpo y mente), la medicina (anatomía corporal, conocer cómo funciona nuestro cuerpo, sus posibilidades, sus límites) y un largo etcétera. (Parada, 2012).

Después de haber profundizado en el área de la educación física y estudiar lo que propone en los educandos, es el momento de precisar cómo llegar a esos aprendizajes, abordar las competencias y el punto central de este trabajo; el desarrollo de las inteligencias múltiples que son todas las capacidades que tiene la persona para poder ejecutar o resolver una situación.

Las inteligencias múltiples las define según Gardner (1993) como “la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas”. La teoría nos expresa dos cosas importantes; la primera es que la inteligencia no es sólo algo innato o que algunos la poseen y otros no, ella amplía el campo y la designa como una capacidad del sujeto, esto nos da entender que todos las tenemos sólo hay que desarrollarlas.

De lo anterior, la teoría de las inteligencias múltiples propuesta por Howard Gardner (1993), está constituida por ocho diferentes inteligencias que el ser humano posee entre ellas: la Inteligencia Musical, Corporal-kinestésica, Lingüística, Lógico-matemática, Espacial, Interpersonal, Intrapersonal y Naturalista, y cada una de ellas está desarrollada en distintos niveles.

Precisamente para favorecer en el desarrollo de las inteligencias múltiples hago hincapié en que la educación física es potenciadora de este desarrollo, sin olvidar que gran parte de este proceso educativo depende de la actitud adoptada por el profesor, el cual debe tomar en cuenta los métodos atinentes y pertinentes, también ser el mediador y facilitador entre él y los educandos, elaborando una secuencia lúdica constituida por juegos motrices.

Sarlé (2006), propone una secuencia lúdica planificada de juegos motrices, los cuales los señala como elementos claves en la enseñanza y parte de los contenidos. Además, el juego es una estrategia didáctica que debe estar imprescindiblemente guiado por la metodología activa, brindándole al educando la manifestación y desarrollo de sus inteligencias múltiples.

Los métodos activos son parte de la nueva educación física, consisten en conducir al niño a la incertidumbre, a lo desconocido, planteándole situaciones motrices que él por sí mismo actuará tomando decisiones para resolver los problemas, a esto le llamamos auto-poises porque el educando se auto organiza y se auto-construye en el medio (juego motriz).

Delgado (1993, p. 1047), define a los métodos didácticos “es un conjunto de formas, momentos y técnicas, lógicamente coordinados, para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos. En definitiva, el método medio entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar”. Por tal motivo, es indispensable emplear la metodología didáctica en educación física porque es la coordinadora de las secuencias y unidades didácticas.

El profesor de educación física es el actor educativo que emplea al método y al juego en vinculación con los propósitos que se pretenden alcanzar. También es el mediador, facilitador, el que orienta y conduce el desarrollo de las inteligencias múltiples y competencias en los escolares.

El juego motriz apoyado y orientado por los métodos activos y con la actitud ético-profesional-humanista del profesor de educación física enriquece el proceso de las inteligencias múltiples. Según Zapata (1989) concibe al juego como:

El juego representa un aspecto esencial en el desarrollo del infante, en cuanto a que está ligado al desarrollo del conocimiento, de la afectividad, de la motricidad y de la socialización del niño, en pocas palabras, el juego es la vida misma del niño. (p. 15).

El juego cumple una función esencial en la formación de la personalidad y es de gran importancia para el desarrollo de las inteligencias múltiples. En la práctica de su contenido tiene la capacidad de interrelacionar los procesos de inteligencias; la lingüística al comunicarse, la lógico-matemática al estructurar sus pensamientos de forma comprensiva-reflexiva, la espacial al momento de ubicarse y adaptarse en el contexto, la interpersonal se genera en la relación con los demás, la intrapersonal se manifiesta con sentimientos y emociones, la musical se expresa con la coordinación rítmica, la corporal-kinestésica se da en la ejecución de las habilidades motrices y por último la naturalista es la valoración y concientización del entorno o medio en el que vivimos. (Barajas, 2011).

Motricidad.

Con relación al desarrollo psicológico, los estudios sobre el desarrollo humano nos muestran la gran importancia que adquiere el papel de la motricidad en la construcción de la personalidad del niño. Los trabajos de Piaget (1968, 1969), Wallon (1980), Gesell (1958), Freud (1968), Bruner (1979), Guilmain (1981), Ajuriaguerra (1978), Le Boulch (1981), Vayer (1973), Da Fonseca (1984, 1988 y 1996), Cratty (1990), Gallahue y McClenaghan (1985), y Lapierre y

Aucouturier (1995), sobre los distintos ámbitos de la conducta infantil, han contribuido a la explicación de cómo a través de la motricidad se van conformando la personalidad y los modos de conducta. Ahora bien, estos mismos estudios ponen de manifiesto que la conducta humana está constituida por una serie de ámbitos o dominios, ninguno de los cuales puede contemplarse sin la interacción con los otros:

- El dominio afectivo, relativo a los afectos, sentimientos y emociones.
- El dominio social, que considera el efecto de la sociedad, su relación con el ambiente, con sus compañeros y el adulto, instituciones y grupos en el desarrollo de la personalidad, proceso por el cual cada niño se va convirtiendo en adulto de su sociedad.
- El dominio psicomotor, que alude a los movimientos corporales, su concienciación y control. (Madrona & Contreras, 2008).

Por otro lado, Prieto afirma que el movimiento corporal puede abordarse desde dos enfoques: uno positivista, en el que el movimiento se entiende como el desplazamiento del cuerpo en un espacio como una máquina en movimiento que le permite al hombre adaptarse al entorno. En este enfoque, el aprendizaje motor va de lo sencillo a lo complejo y está determinado por factores como las preferencias individuales al movimiento, la experiencia positiva que se adquiera y el medio ambiente que rodea el individuo. El segundo enfoque es la expresión del cuerpo a través de los gestos. El acto de expresar es exteriorizar una idea y un sentimiento por medio de una reacción corporal que tiene significado para otro. (González & González, 2010).

Las habilidades motoras básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las

deportivas. Correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas. El patrón motor maduro de una habilidad básica no se relaciona con la edad, error en el que se podría caer fácilmente debido al término "maduro" (que dentro del contexto del desarrollo de patrones. (Rodríguez, 2011).

Motricidad Fina.

La motricidad fina comprende todas aquellas actividades del niño que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación. Esta motricidad se refiere a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo, que no tienen una amplitud, sino que son movimientos de más precisión. (Jan Company, 2012).

El desarrollo de la motricidad fina juega un papel central en el aumento de la inteligencia, debido a que se experimenta y aprende sobre su entorno. Las habilidades de motricidad fina se desarrollan en un orden progresivo, aunque se pueden dar grandes progresos y estancamientos o retrocesos sin consecuencias para el desarrollo normal del niño. (Morales, 2012).

Motricidad Gruesa.

La motricidad gruesa es nuestra capacidad para mover los músculos del cuerpo de forma coordinada y mantener el equilibrio, además de la agilidad, fuerza y velocidad necesaria en cada caso. Hace referencia a los movimientos amplios que engloban varios grupos musculares como el control de cabeza, la sedestación, girar sobre sí mismo, gatear, mantenerse de pie, caminar, saltar, etc. (El equipo de eneso, 2016).

El seguimiento de la Motricidad Gruesa es de vital importancia en el desarrollo integral del niño. La motricidad gruesa es aquella relativa a todas las acciones que implican grandes grupos musculares, en general, se refiere a movimientos de partes grandes del cuerpo del niño o de todo el cuerpo.

Así pues, la motricidad gruesa incluye movimientos musculares de: piernas, brazos, cabeza, abdomen y espalda. Permitiendo de este modo: subir la cabeza, gatear, incorporarse, voltear, andar y mantener el equilibrio.

La motricidad también abarca las habilidades del niño para moverse y desplazarse, explorar y conocer el mundo que le rodea y experimentar con todos sus sentidos (olfato, vista, gusto y tacto) para procesar y guardar la información del entorno que le rodea.

Así pues, el ámbito de la motricidad está relacionado, mayormente, con todos los movimientos que de manera coordinada realiza el niño con pequeños y grandes grupos musculares, los cuales, son realmente importantes porque permiten expresar la destreza adquirida en las otras áreas y constituyen la base fundamental para el desarrollo del área cognitiva y del lenguaje.

Su evolución a lo largo de la etapa de Nivel Inicial debe ser cuidadosamente documentada, pues a partir de esto se podrá informar a la familia de las capacidades y dificultades de sus hijos, así como sus progresos. (Armijos, 2013).

CAPITULO 3. Metodología

En este capítulo se presenta el diseño de estudio, población muestra y muestreo, procedimiento de recolección de datos, instrumento, consideraciones éticas y análisis de resultados.

Diseño del Estudio.

El diseño de estudio será de tipo transversal descriptivo ya que tiene como objetivo indagar la incidencia de las modalidades, categorías o niveles de una o más variables de una población. El procedimiento consiste en brindar en una o diversas variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos situaciones, contextos, fenómenos o comunidades y así proporcionar su descripción. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

Población, Muestra y Muestreo.

La población de estudio está conformada por 13 maestros de las diferentes supervisiones de educación física en la ciudad de Matamoros, Tamaulipas.

El tipo de muestra será probabilística aleatoria simple ya que el procedimiento de muestreo da a cada elemento de la población la misma probabilidad de ser seleccionado.

El tamaño de la muestra se calculó manualmente mediante una fórmula propuesta por qué Hernández (2010) que será descrita posteriormente, la muestra tendrá un nivel de confianza del 95% (1.95) y un error máximo aceptable del 5% (0.05), la desviación estándar que se utilizará será de 0.5. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

Procedimiento de la Recolección de Datos.

- * Se contará con la aprobación del asesor de tesis.
- * Se acudirá a las supervisiones de educación física de la ciudad de Matamoros.
- * Se pedirá la aprobación de la institución para realizar la encuesta.
- * Se realizará la encuesta a los maestros de la institución.
- * Se procederá a la aplicación del documento.
- * Se recogerá y se revisará que el documento que esté debidamente contestado.
- * Se agradecerá a los participantes por su participación.

Instrumento.

El instrumento de medición es un diferencial semántico que consiste en diferentes cuestiones acerca de la importancia de la educación física en alumnos de primaria.

Se les aplicara una encuesta a los maestros de la institución con el fin de recolectar información para el mejoramiento de la clase de educación física, para conocer qué tan importante es para el profesorado la clase y saber cuáles son las deficiencias.

Limitaciones.

- No obtener autorización para realizar la encuesta.
- El maestro se niegue a realizarla.
- No contar con el suficiente número de maestros para la realización.
- Falta de tiempo.

Capítulo IV. Resultados.

En este capítulo se presentan los resultados del trabajo de investigación divididos en tres apartados:

- a) Confiabilidad del instrumento.
- b) Datos sociodemográficos.
- c) Análisis de la variable de estudio (descriptivos).

Las tablas siguientes contienen los datos ya antes mencionados en la parte superior, con frecuencia y porcentajes de acuerdo al objeto de estudio de esta investigación.

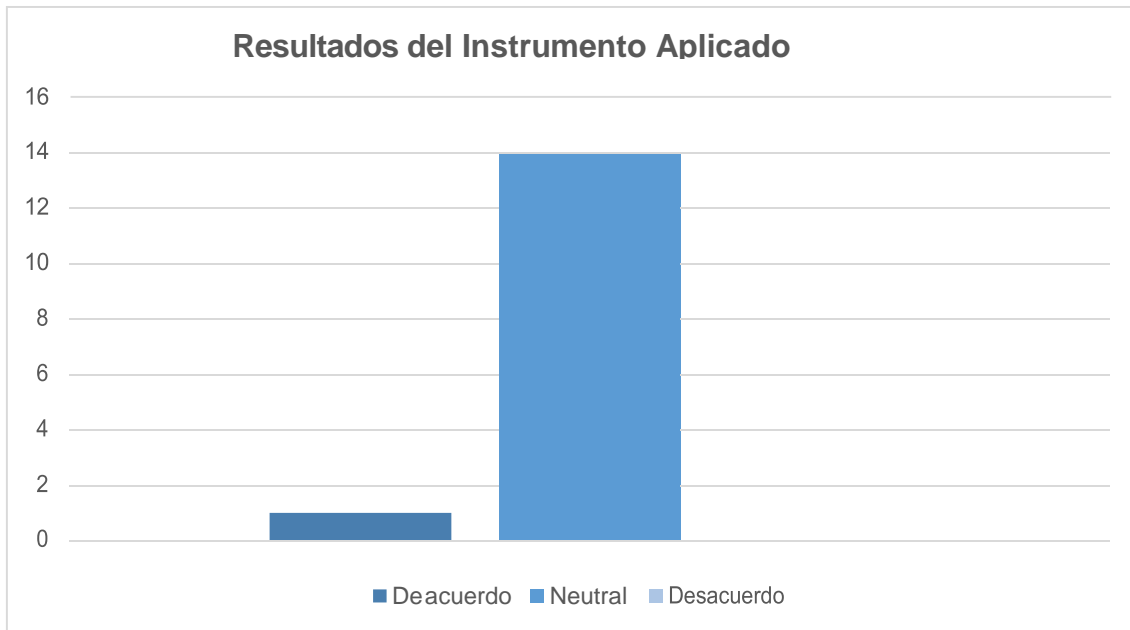
Grado de Confiabilidad del Instrumento.

En la tabla 1 se muestra cuál es el resultado obtenido por el Alfa de Cronbach mediante el programa de Microsoft Office Excel. Este resultado fue obtenido de a partir de la aplicación del instrumento de 15 sujetos. El grado de confiabilidad aplicado en los maestros es de 0,576, el cual está dentro del rango establecido.

<i>Alfa de Cronbach</i>		
	F	%
α	0,576	

Fuente: Tabla 1. Resultado Alfa de cronbach – maestros.

En la gráfica 1 muestra los resultados que se obtuvieron al realizar la encuesta, nos da a conocer que los maestros se muestran neutrales.



La grafica 2 muestra el resultado de las personas encuestadas y cuál fue la puntuación obtenida dependiendo del puntaje que se le dio a cada pregunta.



Propuesta Educativa

Título.

La importancia de la educación física en escuelas primarias.

Objetivos.

- Fomentar la educación física en escuelas primarias.
- Mejorar el profesorado para brindar una mejor clase.
- Desarrollar nuevas habilidades en los alumnos.

Alcance.

Esta propuesta está dirigida al profesorado de escuelas primarias para que pueda desarrollar las diferentes habilidades físicas en el niño, tener una mejor salud por medio del ejercicio y atraer al alumnado con diferentes actividades atractivas para el alumno.

Metas.

- El alumno desarrolle sus capacidades físicas.
- Mejorar la motricidad (fina y gruesa).
- Formar alumnos destacados en el deporte.

Justificación.

La práctica de actividad física regular es necesaria tanto para los niños como para los adultos, nos puede ayudar a estar más sanos y a tener una mejor forma física, lo que nos puede conducir a un estado de bienestar mayor, así como una mejora o prevención de algunas enfermedades infantiles, como la obesidad o el asma. Por otro lado, el deporte también nos

ayuda a estar menos fatigados a la hora de hacer esfuerzos, y también nos ayuda a tener una mente más despejada a la hora de estudiar y a retener más información. Márquez (1995) defiende la idea de que “existen multitud de estudios sobre los beneficios de la práctica de actividad física, como, por ejemplo: una mejora de autoconfianza, sensación de bienestar, disminución de la ansiedad y reducción de la depresión o la mejora del funcionamiento intelectual”.

Programa de Actividades.

Contenidos	Estrategias	Actividades	Recursos	Tiempo de ejecución
Habilidades motrices básicas. <ul style="list-style-type: none"> • Carreras • Saltos • Cuadrúpeda • Lanzamiento de pelotas • Recepciones 	Mando directo. Juego. Descubrimiento guiado.	Ejecución del acondicionamiento neuromuscular a través de juegos. Prácticas de juegos motrices de recorridos con diferentes obstáculos. Realización de ejercicios de movimientos fundamentales. Ejecución de ejercicios de respiración.	Pelotas Conos Aros Cuerdas Sillas Listón de madera equilibrio Cuerdas elásticas.	La ejecución de las actividades motrices se realiza durante dos semanas. Los días lunes, miércoles y viernes de 1:30 a 2:30.

Cronograma.

Actividad.	Recursos Necesarios.	Responsable.	Tiempo.						
			Agosto.						
			6	8	10	13	15	17	
Ejecuta diferentes tipos de formas de desplazamiento, carrera, cuadrúpeda de manera espontánea, divertida y socializada.	Cuerdas, aros, cuerda elástica, conos	Persona a cargo de la clase							
Juego carrera de relevo.	Conos	Persona a cargo de la clase.							
Juego de recorrido Desplazamiento sobre obstáculo	Vallas, conos, sillas	Persona a cargo de la clase.							
Que no caiga el Balón	Balones de diferentes tamaños	Persona a cargo de la clase.							
Fútbol con globos	Globos, conos	Persona a cargo de la clase.							
Juego del semáforo	Pelotas y banderitas	Persona a cargo de la clase.							

Lunes 3 de septiembre

Ejecuta diferentes tipos de formas de desplazamiento, carrera, cuadrúpeda de manera espontánea, divertida y socializada.

Miércoles 5 de septiembre

Juego carrera de relevo.

Organización: 3 equipos en formación de columnas, cada equipo con un balón.

Descripción: al sonido de la palmada del educador los primeros participantes de cada equipo se desplazarán en carrera hacia el obstáculo ubicado en 15mts, lo bordearan y regresaran para entregar el testigo al segundo participante y así sucesivamente hasta pasar todos.

Variantes: aumentar la distancia del obstáculo, ubicar conos o aros, utilizar pelotas de diferentes tamaños, pañuelos.

Viernes 7 de septiembre

Juego de recorrido

Desplazamiento sobre obstáculo:

Obstáculo 1: saltar aros.

Obstáculo 2: gatear por debajo de sillas.

Obstáculo 3: subir a una silla saltar y caer dentro del aro.

Obstáculo 4: caminar sobre listón de madera. (Equilibrio). Variantes: incorporar otros tipos de obstáculo.

Lunes 10 de septiembre

Que no caiga el Balón:

Este otro juego consiste en no dejar caer el balón al suelo, para ello hay que agrupar a todos los niños o alumnos y que estos le den al balón con las manos (u otra parte del cuerpo). Al mismo tiempo debemos ir contando las veces que ha sido salvado el balón, para hacerlo mejor la siguiente vez. Lo suyo es escoger un balón que no pese mucho, puede ser de goma espuma o bien de los de playa.

Miércoles 12 de septiembre

Fútbol con globos:

Con un simple globo los niños deberán utilizar sus pies, rodillas y cabeza para maniobrar éste, sin que se lo quiten los demás.

Viernes 14 de septiembre

Juego el semáforo:

Los niños dispersos por el área imitaran a los automóviles, en un extremo del área el educador sostendrá en sus manos las banderitas o pelotas de colores. Cuando el educador eleve la banderita roja los niños se paran, cuando eleve la banderita verde los niños continuaran la marcha.

Variantes: utilizar otros elementos de colores: pelotas. Incorporar otros colores que signifique que realice otro movimiento

Capítulo V. Conclusiones.

El presente trabajo de investigación muestra que el profesorado a nivel primaria, tienden a ser neutrales a las clases de educación física, no le dan la importancia que merece para que el niño desarrolle sus diferentes actividades, y así vaya conociendo un poco más su cuerpo y saber de lo que es posible realizar.

Es importante saber que el profesorado debe de tener una capacitación constante sobre dicha clase ya que surgen nuevas técnicas y herramientas para que el niño tenga un mejor desarrollo físico, el estar bien físicamente también conlleva a tener una armonía con tu cuerpo, es por eso que se busca resaltar la clase de educación física para tener alumnos más dedicados y comprometidos.

En este presente trabajo se intenta mejorar, la clase, la salud, mentalidad y otros tipos de aspectos en el niño ya que a lo largo de los años esta clase solo ha servido de relleno como un “recreo” más para los niños en el cual no aprenden nada y solo pierden su tiempo en correr y jugar a la pelota sin sentido, debemos de buscar que esta clase se consolide en todas las escuelas para poder tener alumnos competitivos en los diferentes tipos de actividades que realizan las escuelas deportivamente hablando, ya sea en atletismo, deportes entre otras.

Por último, se debe de contratar profesorado que cumpla con el perfil académico para el trabajo ya que regularmente el profesor de educación física es una persona pasada de peso que no transmite esa chispa para que el niño se motive a querer realizar alguna actividad, es por eso que debe de realizarse una evaluación al profesorado de educación física para verificar que estén en condiciones óptimas para poder brindar una buena clase.

Referencias Bibliográficas.

Matu, A. (2015). la importancia de la educación física en la educación primaria. san francisco de Campeche.

McLennan, N. (2015). Educación física de calidad.

Sigüenza, I. (2015). *La importancia de la educación física*.

Abaurrea, L. (2010). *La gimnasia en la educación física*.

Antolinos, I. G. (diciembre de 2013). *www.publicacionesdidacticas.com*. Obtenido de *www.publicacionesdidacticas.com*:
<http://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/041015/articulo-pdf>

Arias, A. (2012). *ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN MÉXICO*.

Arias, A. (2013). *Antecedentes históricos de la educación física en México*.

Armijos, M. (2013). *La motricidad gruesa*.

Baena, A. (2017). Obtenido de
<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/22051/1/1.%20Concepto%20EF.pdf>

Barajas, A. (2011). *efdeportes.com*. Obtenido de *efdeportes.com*:
<http://www.efdeportes.com/efd158/la-educacion-fisica-para-las-inteligencias-multiples.htm>

Basilio, A. (2013). El Deporte Escolar: Medio pedagógico estratégico de la.

Bastidas, G., Arteaga, E., & Ascanio, A. (2016). *Educación física y deporte su evolución en periodos históricos mundiales y de Venezuela*.

Borrero, P. (2013). *monografías*. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos94/origen-e-historia-educacion-fisica/origen-e-historia-educacion-fisica.shtml>

Camerino. (2008). *La recreación mediante la asignatura de Educación Física*.

Carol. (2015). *Evolución de la educación física y el deporte*.

Chiva, O. (2014). ORIGEN, EVOLUCIÓN Y ACTUALIDAD DEL HECHO DEPORTIVO.

Corrales, A. (2010). EL DEPORTE COMO ELEMENTO EDUCATIVO INDISPENSABLE EN EL AREA DE EDUCACION FISICA.

El equipo de eneso. (13 de 10 de 2016). Desarrollar la motricidad gruesa. *Desarrollar la motricidad gruesa*.

ENSC. (2013). *Evolución de la educación física*.

Gómez, I. (2013). *publicaciones didácticas*. Obtenido de <http://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/041015/articulo-pdf>

González, A., & González, C. (2010). *Educación física desde la corporeidad y la motricidad*.

González, J. (2015). *Historia y evolución de la educación física*.

Granada, I. (2012). EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD: UN ANÁLISIS DE SUS RELACIONES Y DIMENSIÓN SOCIAL.

Herrera, J., & Olivo, N. (2008). *Importancia de la danza educativa*.

Isaza, M. (2009). Educación física.

Jan Company. (2012). EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD FINA: EDUCACION FISICA.

Madrona, P., & Contreras, O. (mayo de 2008). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada.

Mena, O. (2012). *Surgimiento y evolución universal de la educación física*.

Morales. (2012). Motricidad fina y gruesa.

Munguía, M., & Navarro, J. (2014). HISTORIA DE LA EDUCACION FISICA EN MEXICO.

Oscar Roman Peña López, Ana María Barceinas Medellín Damayanti Gómez Cebrero, Dulce Carolina González Santos. (2014). *Serie: Educación Física En La Escuela Primaria*. México D.F.

Pacheco, A. L. (16 de julio de 2015). La importancia de la educación física en la educación primaria. San Francisco De Campeche, Campeche, México.

Parada, A. (2012). *La importancia de la educación física*.

Parejas, L. (2008). *Educación física*.

Peña, O., & Barceinas, A. (2014). *educación física en la escuela primaria*.

Quintero, L. (2012). *Evolución de la educación física*.

Restrepo, O. (2008). *La educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales de los estudiantes*.

Rodríguez, V. (2011). *educación física la motricidad*.

Trujillo, F. (2009). *Los hábitos saludables aplicados en la educación física*.

Vizueté, M. (2017). *Las bases teóricas de la educación física y la formación del profesorado*.

webmaster. (2015). *Historia de la educación física en México*.

Webscolar. (2017). *Concepto, Ramas y Objetivo de la Educación Física*.

Anexos.



UNIVERSIDAD
NUEVO SANTANDER

ACUERDO DE INCORPORACIÓN CIREYTG 39/13 CON FECHA DEL 06 DE
AGOSTO DEL 2013 CLAVE DE INCORPORACIÓN UNAM 8993-23.



FACULTAD DE PEDAGOGÍA

H. Matamoros, Tam., a 08 de mayo del 2018

A QUIEN CORRESPONDA:

El que suscribe Profr. Efrén Vázquez Guillén, Director de la Facultad de Pedagogía, le saluda cordialmente y por medio de la presente le solicita su apoyo y autorización para que nuestro alumno de 8º semestre de la Facultad de Pedagogía: Arcángel Alvarado Silva aplique un instrumento de medición a los maestros de esta Institución a su digno cargo. Siendo esto parte de su proceso de investigación para la realización de su tesina titulada: Importancia de la educación física en Escuelas Primarias.

Dicha actividad la podrá realizar en cuanto usted brinde su autorización.

Agradeciendo su colaboración y contribución para el aprendizaje de nuestros alumnos, quedo de usted en espera de su respuesta, como su atento servidor.



ATENTAMENTE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE
TAMAULIPAS
SUPERVISIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN No. 11
H. MATAMOROS, TAM.

Profr. Efrén Vázquez Guillén
Director de la Facultad de Pedagogía

Licenciatura en Pedagogía
Acuerdo CIREYIS Núm. 39/13 del 06 de agosto de 2013
Clave de Incorporación UNAM 8993-23

Recibido
8/10/18

Ave. Manuel Cavazos Lerma y Primera s/n Fracc. La Encantada
H. Matamoros, Tamaulipas. Tel. (868) 819.0108 email: uns@ceogv.edu.mx



UNIVERSIDAD
NUEVO SANTANDER

ACUERDO DE INCORPORACIÓN CIREyTG 39/13 CON FECHA DEL 06 DE
AGOSTO DEL 2013 CLAVE DE INCORPORACIÓN UNAM 8993-23.



FACULTAD DE PEDAGOGÍA

H. Matamoros, Tam., a 08 de mayo del 2018

A QUIEN CORRESPONDA:

El que suscribe Profr. Efrén Vázquez Guillén, Director de la Facultad de Pedagogía, le saluda cordialmente y por medio de la presente le solicita su apoyo y autorización para que nuestro alumno de 8° semestre de la Facultad de Pedagogía: Arcángel Alvarado Silva aplique un instrumento de medición a los maestros de esta Institución a su digno cargo. Siendo esto parte de su proceso de investigación para la realización de su tesina titulada: Importancia de la educación física en Escuelas Primarias.

Dicha actividad la podrá realizar en cuanto usted brinde su autorización.

Agradeciendo su colaboración y contribución para el aprendizaje de nuestros alumnos, quedo de usted en espera de su respuesta, como su atento servidor.



ATENTAMENTE

Licenciatura en Pedagogía
Acuerdo CIREyTG Núm. 39/13 del 06 de agosto
Clave de Incorporación UNAM 8993-23

Prof. Efrén Vázquez Guillén
Director de la Facultad de Pedagogía



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DE TAMAULIPAS
SUPERVISIÓN DE
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
C.C.T. 2852200100
H. MATAMOROS TAM.

[Handwritten signature]

Ave. Manuel Cavazos Lerma y Primera s/n Fracc. La Encantada
H. Matamoros, Tamaulipas. Tel. (868) 819.0108 email: uns@ceogv.edu.mx



Universidad Nuevo Santander. / SI Somos UNAM.
Lic. En Pedagogía. 8vo Semestre.
Mtra. Nalleli Fabiola Olivares Delgado. Taller de Investigación I.
Entrevista para Maestros: La importancia de la educación física en la
escuela Primaria Carlos Gómez Sánchez.
Alumno: Arcángel Alvarado Silva.



Consentimiento Informado:

Yo Arcángel Alvarado Silva alumno de 8vo semestre de la Facultad de Pedagogía de la Universidad Nuevo Santander, pide su autorización por medio de este documento para utilizar las respuestas que usted seleccione en este instrumento, para recolectar información para mi trabajo de investigación, titulado: La importancia de la educación física en escuelas primarias, sus respuestas serán utilizadas únicamente con fines educativos, anónimas y confidenciales ya que su información personal no es requerida en ningún momento.

Firma de autorización.

Edad: 66 Grado Académico: MAESTRO Años de Servicio: 43

Instrucciones: Señala el grado de conformidad con una "x" de las siguientes cuestiones acerca de la importancia de la Educación Física en alumnos de Primaria.

1: En desacuerdo 2: Neutral 3: De acuerdo

Preguntas	1	2	3
1.- La educación física es aburrida.	✓		
2.- Las actividades de educación física son fáciles.	✓		
3.- La educación física es la clase que más le gusta al alumno.			✓
4.- Las clases de educación física mejoran mi estado de ánimo.			✓



Universidad Nuevo Santander. / SI Somos UNAM.
 Lic. En Pedagogía. 8vo Semestre.
 Mtra. Nalleli Fabiola Olivares Delgado. Taller de Investigación I.
 Entrevista para Maestros: La importancia de la educación física en la
 escuela Primaria Carlos Gómez Sánchez.
 Alumno: Arcángel Alvarado Silva.



5.- El profesor debe esforzarse por conseguir cambios significativos en los alumnos.			✓
6.- No debería de existir las clases de educación física en las escuelas.	✓		
7.- Prefiero dar la clase de educación física en la mañana que en la tarde.			✓
10.- Me cuesta realizar ejercicios para aplicárselos a los alumnos.	✓		
11.- En educación física no se aprende nada.	✓		
12.- Mi profesor tiene que ser motivador para que los alumnos hagan ejercicio fuera de clase.			✓
13.- En clases de educación física solo practicamos deportes.	✓		
14.- La práctica del ejercicio físico mejora mi salud.			✓
15.- En educación física siempre se compite unos con otros.			✓

¡Gracias por su colaboración!

Glosario.

1.- Aglutinador: Que aglutina.

Algunos personajes se convierten en banderas y símbolos aglutinadores contra un mundo alienador. (Spanish Oxford living dictionaries, 2018).

2.- Vestigio: Indicio por donde se infiere la verdad de algo o se sigue la averiguación de ello. (enclave RAE, 2017).

3.- Pauta: del latín pacta (“pacto”, “convenio”), es un término que permite hacer referencia a un modelo, ejemplo, normativa o regla. (Pérez & Gardey, 2013).

4.- Imprescindible: Es aquella que se usa normalmente para designar a las cosas, fenómenos, objetos o personas que son importantes en determinadas circunstancias u ocasiones y que no pueden ser reemplazadas por nada más porque son el centro de relevancia sin el cual no se podría llevar adelante lo que se intenta hacer. (DefiinionABC, 2017).

5.- Inherente: Deriva del verbo latín inhaerere que significa "estar interiormente ligado a algo". El verbo inhaerere está compuesto por el prefijo in- que indica interior y el verbo haerere que significa estar unido. (Significados, 2017).

6.- Telúrico: Adjetivo que se usa para calificar a aquello vinculado al planeta Tierra o al telurismo. (EcuRed, 2017)

7.- Epicentro: El vocablo griego epíkentros, que alude a aquello que se encuentra “sobre el centro”, llegó al latín como epicentrum y luego derivó en nuestro idioma en epicentro. El concepto se emplea para nombrar al centro superficial de la región afectada por un terremoto. (Definición.de, 2018).

8.- Endorfina: Una de las hormonas que se generalmente se asocian con estados de ánimo positivos son las endorfinas. (VIX, 2015).

9.- Motricidad: Capacidad de mover una parte corporal o su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras. (EcuRed, 2017).