



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 144

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE ESCOLAR, EN LA EDUCACIÓN BÁSICA

Rubén De Loera Barocio

Director de trabajo recepcional:

Salvador Castillo Díaz

Cd. Guzmán, Mpio., de Zapotlán el Grande Jal., Febrero 2017.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 144

**BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE ESCOLAR, EN LA EDUCACIÓN BÁSICA**

Tesina modalidad ensayo que presenta:

Rubén De Loera Barocio

Para obtener el grado de Licenciado en

Intervención Educativa

Director de trabajo recepcional:

Salvador Castillo Díaz.

Cd. Guzmán, Mpio., de Zapotlán el Grande Jal., Febrero 2017.

“El talento gana juegos, pero la inteligencia, el trabajo duro y en equipo gana campeonatos”

Michael Jordan

El autor de la presente frase es el exjugador de básquet-bol Michael Jordan y que ha sido catalogado mejor jugador de este deporte en toda la historia, considero importante referenciarla ya que en un apartado del trabajo menciono la importancia del juego colaborativo dentro de todos los deportes u actividades físicas que se practican en las instituciones educativas.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. DESARROLLO	3
2.2 Juegos predeportivos o de calentamiento;.....	10
2.2.1 El juego de sentarse en balón:.....	10
2.2.2 La carrera:	10
2.2.3 Cazador a casa:.....	11
2.3 Distintos deportes y juegos escolares;	11
2.3.1 Fútbol:	11
2.3.2 Gallinita ciega:	12
2.3.3. Amo a to:	13
2.3.4. Saltar la soga:.....	13
2.3.5. Pasar la pelota:.....	13
2.3.6. Correr en binas o relevos:.....	14
2.3.7. La zapatilla:	14
2.4 Referentes analíticos de Educación Física y Deporte Escolar.	17
2.5 Importancia de la Actividad Física y el Deporte en la Educación.....	19
2.6 Dificultades que se pueden presentar al momento de realizar la práctica deportiva.....	20
2.7 Beneficios de la Educación Física y el Deporte Escolar.	22
2.8 Principios fundamentales para el desarrollo de la práctica deportiva.	23
2.9 Beneficios de la Educación Física y el Deporte Escolar en los distintos niveles de Educación Básica	25
2.9.1. Preescolar.	25
2.9.2. Primaria.	28
2.9.3. Secundaria.	30
2.9.4. Media Superior.	31
2.10 Beneficios más trascendentales a través de la práctica deportiva.....	33
2.11 Beneficios del Deporte Escolar en los diferentes aparatos del cuerpo humano.....	34
2.11.1. Aparato motor:	34
2.11.2. Tejido corporal	35

2.11.3. Aparato respiratorio:	35
2.11.4. Sistema cardiovascular:	36
2.12 Experiencia profesional adquirida	36
3. CONCLUSIONES	41
4. BIBLIOGRAFÍA.	45

1. INTRODUCCIÓN

En el presente documento se mostrarán los beneficios y actividades más importantes, que el alumno debe adquirir en su proceso de formación académica y como ser humano en el área de Educación Física o Deporte Escolar, al tratarse de un proceso de aprendizaje y construcción de conocimientos durante toda la vida, donde se orienta al educando y se les prepara para el egreso de los estudiantes.

Es esencial, principalmente presentar una definición de los dos aspectos a trabajar Educación Física y Deporte Escolar, estos dos conceptos van de la mano con la Orientación Educacional y se relaciona con la vida del ser humano desde que nace y hasta que muere, es muy importante tener en cuenta cómo vamos a abordar este tema para tratar de comprender y sobre todo para llevarlas a la práctica.

La tarea del estudiante es tener un buen conocimiento de cada una de ellas para que al momento de ponerlas en práctica no las confunda o peor sería el caso confundir con quien se está llevando a cabo algún proyecto de intervención en las áreas ya mencionadas.

Las dos pendientes a describir específica y directamente corresponden a lo educacional, son de igual importancia que las materias curriculares de cualquier nivel escolar por eso es importante no dejarlas de mencionar y porque no, memorizarlas y comprenderlas.

Entonces este material servirá para tener todas las alternativas generales de la unidad del deporte y todas las capacidades específicas en la línea de Educación Física en un mismo archivo, así será más fácil de entenderlas y de compararlas unas con otras para tratar de relacionar las dos pendientes, así como también los beneficios que nos dejará en cada una de cada materias en los distintos niveles.

Una vez dejando en claro los contenidos a abordar en este documento solo queda recomendar leerlo con la mayor fluidez, interés propio y hasta por respeto al mismo trabajo ya que de verdad está diseñado y creado para llamar la atención, en un primer punto, y algo muy importante llevarlas a la práctica una vez entendidas y razonadas.

2. DESARROLLO

En Educación Física y Deporte Escolar. El alumno de cualquier nivel escolar será capaz de generar ambientes favorables para el aprendizaje, realizar las actividades deportivas recomendadas, así mismo ayudar a sus compañeros a complementar las actividades en un ambiente colaborativo.

La orientación psicopedagógica en las áreas ya mencionadas, en los ámbitos: escolar, familiar, laboral, institucional y social, servirán para intervenir en las problemáticas identificadas en el desarrollo personal, laboral y profesional de estudiantes, padres de familia, docentes y trabajadores con una actitud de tolerancia, respeto y una intención proactiva, preventiva y correctiva, todo esto para poder cumplir con el perfil de egreso de la LIE.

En las instituciones educativas y en mi experiencia laboral a las personas que no completan a su debido tiempo las actividades deportivas se les clasifica como: alumnos deficientes o simplemente son señalados por sus mismos compañeros por no realizar los movimientos adecuados, no existe ningún tipo de ayuda, antes de que sea demasiado tarde, es necesario ser consciente y saber que todos los alumnos tienen la capacidad pero no todos realizamos las actividades de la misma manera ni la desarrollamos al mismo ritmo que los demás compañeros.

Es importante la Intervención Educativa en este tipo de problemas dentro del Deporte Escolar, ya que se puede mejorar hasta el autoestima del alumno, es conveniente que el padre de familia sea consciente que su hijo no ha desarrollado su habilidad para que juntos (Padres, alumnos e interventor educativo) puedan hacerlo y poder lograr las metas de los movimientos corporales.

Es de suma importancia estar de acuerdo que la Educación Física en la Educación básica y hasta media superior se constituye como una forma de intervención pedagógica y saber que se extiende como una práctica muy importante en lo social y humanista; estimula las experiencias de los alumnos, sus acciones y conductas motrices expresadas mediante dinámicas intencionadas de movimiento.

Sin embargo, es necesario hacer una serie de aclaraciones antes de comenzar, la primera en relación de la cooperación en la enseñanza de un deporte que, por definición, es cooperativo. La segunda, ¿Qué hace adecuada esta propuesta? En relación a los beneficios del Deporte Escolar, la tercera, ¿Cuál es el rumbo de este trabajo? hilare los objetivos del trabajo punto por punto.

La Educación Física pretende la adquisición progresiva de conocimientos, habilidades y destrezas que permitan obtener la salud física y mental; que es la meta de la educación integral del ser humano. (Alva, 1993).

Como lo menciona Alva, 1993, en su libro conceptos básicos de Educación Física, esta rama pretende una adquisición de aprendizajes que provoque en los alumnos una evolución de conocimientos básicos de Educación Física y Deporte Escolar para mejorar las condiciones físicas de cada uno de ellos al momento de ir obteniéndolas.

El Deporte Escolar y la Educación Física son referentes de la educación del individuo, ya que los dos van sujetos para un mismo objetivo, en los niveles de educación básica y media superior se construye en todo momento como una forma de intervención pedagógica que se extiende como una práctica en cualquier ámbito; estimula las experiencias de los alumnos con sus compañeros, sus acciones y conductas motrices y de pensamiento son expresadas mediante los ejercicios y las formas intencionadas de movimiento corporal.

La asignatura de Educación Física, es de suma importancia sin restarle mérito a las demás materias que integran el contenido curricular de las escuelas de educación básica, por lo tanto, los educandos en el nivel básico siempre muestran interés sobre ella, pensando y organizándose para el día de la semana que les toque el turno de esta asignatura, simplemente por salir al espacio en donde se imparte y para competir con sus compañeritos.

Los alumnos cuando ya están organizados sobre el día que le toque la asignatura, desde un día antes prepararan su uniforme deportivo, pensando en no llegar tarde para realizar con gran ánimo todas las actividades físicas que el encargado de la materia tenga preparadas para la sesión de cada semana.

También la autora Alva, 1993, nos menciona en el libro conceptos básicos de Educación Física, que los beneficios del ser humano o del alumno en este caso no solo es corporal, si no que al momento de poner en movimiento nuestro cuerpo estamos alimentando nuestra mente ocupándola en pensamientos positivos o simplemente concentrándonos en estar entretenidos con los ejercicios corporales provocando no pensar en los problemas o cosas negativas.

En concreto la Educación Física apoya al desarrollo del cuerpo, por medio del Deporte Escolar esto realizando movimientos corporales al momento de poner en práctica algún ejercicio, apoya o forma parte también de la educación integral del ser humano, además de que promueve buenos hábitos alimenticios y de higiene personal en los alumnos desde pequeños.

También esta materia es de vital importancia porque beneficia a todos los que la ponemos en práctica, mejorando sin duda las capacidades y actitudes deportivas de cada ser humano, apoyando y beneficiando también la buena relación o el trabajo colaborativo que debe existir entre los compañeros.

Al momento de que los alumnos deciden participar de manera propia en los juegos, se puede verificar que en efecto la educación física está dando los resultados esperados, las actividades físicas dentro de los deportes, tienen una finalidad motriz en todos los individuos además de grandes beneficios sociales.

Es tanta la importancia de esta materia que, también permite a los alumnos que desde una edad temprana o en pleno desarrollo conozcan sus potencialidades físicas, es decir que ayuda a saber cuáles son nuestras capacidades en cada uno de los deportes esto para reconocer las limitaciones que se presentan pero sobre todo, para obtener posibilidades dentro de un equipo hablando de la competencia interna.

La Educación Física, configurada en torno al cuerpo y su motricidad, tiene como objetivos fundamentales conseguir que los alumnos y alumnas exploren su cuerpo, conozcan sus potencialidades y limitaciones y obtengan experiencias motrices positivas, que contribuyan a hacerles disfrutar de su cuerpo y el movimiento. Se intentan consolidar hábitos saludables de actividad física y una relación plena y positiva con el propio cuerpo. (Rodríguez, 2016, p. 14)

Rodríguez, 2016, comparte una publicación en su libro actividades cooperativas en Educación Física, otra perspectiva sobre la materia ya mencionada, esta es algo diferente pero tiene o cumple con los mismos objetivos, nos habla de que está configurada al cuerpo de cada ser humano y a su motricidad, así pues confirma que la asignatura tiene gran importancia para ser impartida.

Hablare sobre una exploración corporal, si bien se sabe que la autoexploración puede ayudar a las mujeres a prevenir el cáncer de mama, también es importante que los hombres conozcan su cuerpo de pies a cabeza, sobre todo cuando comienzan a aparecer cambios en cada uno de ellos.

Para poder conocer las capacidades deportivas que cada uno tiene como seres humanos, se debe realizar por lo menos una actividad deportiva esto servirá para saber y reconocer más que nada, qué tanto rendimiento o capacidad física se tiene, simplemente con el hecho de caminar una distancia determinada se puede saber cuántas calorías se queman.

Pero el hecho de caminar o realizar una práctica deportiva no solo ayuda a quemar y saber cuántas calorías se eliminaron, sino que también ayuda a través de la experiencia deportiva a descubrir y potencializar dentro de cada uno las capacidades motrices.

Para ello las actividades deportivas que se realizan deben ser en cada momento de una forma cooperativa ya que estas ayudan a los alumnos a constituir un medio ideal y favorable, libres de las presiones del resultado obtenido, con posibilidades de experimentar sin temor a fracasar, todo esto con ayuda del trabajo en equipo.

Esta es una forma de trabajar creando un ambiente favorable y logrando un aprendizaje cooperativo, todos los alumnos incluyendo a los que presentan una problemática de TDAH (trastorno con déficit de atención e hiperactividad) o alguna discapacidad, incluso también los profesores dentro de una institución educativa deben participar en las actividades.

Deporte escolar: es la práctica de los fundamentos técnico-deportivos como voleo, bote, conducción de balón y otros, de acuerdo con las reglas básicas, adecuadas a la edad, materiales y espacios de que se disponga. (Alva, 1993).

Éstas dos ramas educativas deportivas ya mencionadas son de suma importancia y fundamentales para la Educación, en todos los niveles, pero siempre manteniendo un formato de reglamento estableciendo y que sobresalga la convivencia entre los compañeros y con el responsable de llevar a la práctica los ejercicios, ya que el trabajo colaborativo siempre denomina y fortalece un grupo.

El deporte escolar como lo expresa Alva, 1993, en su libro conceptos básicos de Educación Física, es una complementación de los ejercicios que realizan en la práctica deportiva dentro de la comunidad estudiantil, ejemplificando los calentamientos y todas aquellas prácticas que realice ya sea en un entrenamiento o encuentro deportivo.

Tanto en Educación Física como en el Deporte Escolar, se menciona el juego cooperativo o de realizar las actividades deportivas en equipo, esto para abonar a los talentos de los muchachos y sobre todo que ejecuten las actividades en menos tiempo, por eso a continuación se describirá una pequeña definición de lo que es cooperación.

Cooperación: actividad Cooperativa es aquella en la que todos los participantes tienen un objetivo común y para conseguirlo deben ayudarse necesariamente. Como vemos, hay dos aspectos claves en la definición de Situación Cooperativa: (Rodríguez, 2016).

- Una meta común para todos los alumnos (esto evita la competición).
- Necesidad de que todos se ayuden e interactúen entre sí para conseguir el objetivo, lo que evita la actividad individual. No basta con sumar sus esfuerzos aislados, es necesario adaptar la acción motriz a la del compañero. (Rodríguez, 2016).

Se tiene que dejar bien claro los dos puntos que menciona Rodríguez, 2016, además de las competencias que desarrolla esta asignatura en los tres niveles, al momento de realizar una actividad física todo el grupo deberá tener una meta en común, esto siempre evita la competición negativa, pero sobre todo la segunda que dice; las actividades ayudan a interactuar entre sí para conseguir juntos el objetivo, que es integrar a los que se sientan aislados.

Las competencias que a continuación se presentan se deberán desarrollar en los tres niveles de Educación Básica y a lo largo de la vida (SEP, 2011) procurando que se proporcionen oportunidades y experiencias de aprendizaje significativas para todos los estudiantes:

Competencias para la convivencia; Su desarrollo requiere: empatía, relacionarse armónicamente con otros y la naturaleza; ser asertivo; trabajar de manera colaborativa; tomar acuerdos y negociar con otros; crecer con los demás; reconocer y valorar la diversidad social, cultural y lingüística.

A demás se constituye como una forma de Educación Pedagógica que se extiende como práctica social y humanista, estimula las experiencias de los alumnos, sus acciones y conductas motrices expresadas mediante formas intencionadas de movimiento. También favorece las experiencias motrices, sus gustos, motivaciones, aficiones interacción con otros tanto en los patios y en las áreas definidas de las escuelas, como en las diferentes actividades de su vida cotidiana.

Los resultados del trabajo colaborativo lleva a la conclusión, de que hay una construcción del logro común sobre la responsabilidad individual: todos son necesarios aunque nadie sea suficiente, esta última frase se utiliza comúnmente aunque con otras palabras en los equipos de fútbol llanero.

Esto beneficia a los alumnos también aunque ellos no se den cuenta, en que todos logran tener una gran responsabilidad individual al momento de trabajar, también logran una organización corporal-mental dentro de sí mismo al tiempo que todos tienen una igualdad de competencia y liderazgo dentro del grupo.

Con la actividad cooperativa dentro de las actividades físicas y deportivas, los alumnos logran ver las situaciones y problemas desde otra perspectiva, y deben estar abiertos al dialogo para escuchar los puntos de vista de sus compañeros que serán distintas a las de cada estudiante, siendo de esta manera que logran sacar progresivamente sus dificultades de simpatizar.

Antes de comenzar a describir los distintos deportes que existen, es sumamente importante mencionar que existen juegos predeportivos la cual su función es realizar calentamientos, si bien el calentamiento consiste en realizar unos pequeños estiramientos, también existen algunos juegos que sirven para que nuestro cuerpo comience a sentir ansias por comenzar a jugar además sirven para prevenir lesiones los cuales a continuación se mencionan.

2.2 Juegos predeportivos o de calentamiento;

2.2.1 El juego de sentarse en balón:

Consiste en tener por lo menos un balón o pelota por cada equipo de cuatro, estos están formados y al que esté formado al frente le corresponderá salir corriendo a sentarse en el balón que pateará el compañero de atrás, una vez que lo alcance y se sienta en él, regresará con el balón y se formará hasta atrás de la fila para darle turno al siguiente jugador.

El objetivo de este juego es sentarse lo más rápidamente en el balón sin que este logre alcanzar una distancia de veinte metros, esto lo deberán realizar tres o cuatro veces cada uno, los alumnos estarán realizando competencias de manera individual con sus compañeros de equipo y además de competir con los demás equipos.

2.2.2 La carrera:

Uno o dos jugadores de cada equipo pueden correr con el balón para buscar una posición más favorable en el campo, desplazando así el juego y a los adversarios. Esta estrategia puede también utilizarse para ayudar a un compañero que corre más lento, desplazando el balón a su encuentro.

El objetivo de este juego es que los alumnos logren participar al integrar a todos los alumnos de los equipos, además de que deben coordinarse con un compañero que corra más lento, así para llevar el juego un poco más rápido y dinámico.

2.2.3 Cazador a casa:

Este juego consiste en formar binas, un compañero adelante de otro el que este atrás debe tomar con fuerza de la cintura a su compañero mientras que el otro intenta correr, después de alcanzar una distancia de veinte o treinta metros se cambian de posición, si no se alcanza esta distancia pasando veinte segundos cambiarán posición.

El objetivo de estos juegos es que los alumnos logren calentar su cuerpo para evitar lesiones y logren ejecutar ahora si los deportes que correspondan a la práctica del día.

Alva, 1993, publica sobre el Deporte Escolar que es la práctica o la ejecución de los distintos juegos, ya hablando en materia de los distintos deportes y juegos que existen para llevar una práctica deportiva escolar, se mencionaran algunos de ellos así como de sus objetivos y la forma de ejecutarlos:

2.3 Distintos deportes y juegos escolares;

2.3.1 Futbol:

Ejemplo el deporte escolar en futbol, es principalmente enseñar a los alumnos a tener coordinación en su cuerpo para que posteriormente puedan conducir el balón con ambas piernas al mismo tiempo que van trotando, esto sería lo elemental para este deporte.

Pasando de lo elemental a lo básico, hablando de este mismo deporte una vez dominado la técnica de conducción lo siguiente sería enseñar a los alumnos a dar pases cortos y largos sobre la marcha, a nivel de piso media altura y por arriba, mencionando que a la vez estarán trabajando la técnica de fildeo o controlar el balón.

Una vez que se tienen dadas las técnicas de coordinación, conducción y pases cortos además de controlar el esférico, pasan a buscar la posición dentro del terreno de juego, esto será trabajando ejercicios en espacios reducidos de interescuadras ya que será allí es donde se notara el interés que el alumno tenga por defender o atacar en las competencias internas del plantel.

Después de todo este proceso de iniciación en el deporte (fútbol), éste ya que sin duda es uno de los más importantes a nivel mundial, por mencionar una referencia importante en el país sudamericano de Argentina desde pequeños se le apoya con balones para que desarrollen este deporte.

Pero no solo es importante el fútbol, si no que existen juegos divertidos que si se implementan en las instituciones no se perdería tiempo y se pueden realizar en un espacio reducido, a continuación se describirán algunos de ellos. Este deporte promueve las competencias de: participar tomando en cuenta las implicaciones sociales del uso de la tecnología, compartir la discriminación del racismo, y conciencia de pertenencia a su cultura, a su país y a mundo.

Existen muchos juegos que pueden ponerse en práctica, no solo para beneficio de nuestro cuerpo sino también para despertar o activar nuestros sentidos, a continuación se concentran algunos juegos y dinámicas que favorecen a la educación en general en educación básica:

2.3.2 Gallinita ciega:

Por ejemplo: el juego de la gallina ciega tiene como objetivo orientarse en el espacio y saber andar con los ojos tapados, este apoya el sentido del tacto de la coordinación motriz y que si se argumenta hasta para que los niños reflexionen sobre este juego. Esta actividad promueve las competencias de: favorecer la democracia, la libertad, la paz el respeto a la legalidad y a los derechos humanos.

2.3.3. *Amo a to:*

El juego divertido y que ya se va perdiendo en las instituciones escolares es el de “Amo a to”, cuyo juego tiene como objetivo mostrar los valores como: amistad, convivencia, tolerancia, solidaridad y respeto, este juego ayuda a generar en los participantes un ritmo muy explosivo, para que los alumnos despierten y despejen la mente. Esta actividad promueve las competencias de: reconocer y valorar la diversidad social, cultural y lingüística.

Existen otros juegos de gran importancia donde se ponen en práctica las habilidades, estos son sencillos y que no se lleva mucho tiempo en ejecutarlos, estos juegos pueden ser variables también se pueden llevar a cabo de forma individual, pareja o equipo, enseguida se mostraran algunos;

2.3.4. *Saltar la soga:*

El juego de saltar la soga es muy sencillo además de que es divertido y logra en determinado momento despejar a los alumnos de sus problemas, el objetivo principal de este juego es saltar continuamente la cuerda la mayor cantidad de veces posible, nunca debe tocar la cuerda con ninguna parte de su cuerpo ya que de contrario perderá su turno. Esta actividad promueve las competencias de: crecer con los demás, reconocer y valorar la diversidad social.

2.3.5. *Pasar la pelota:*

Pasar la pelota con las manos y los pies, en una primer ronda se ejecuta con las manos de forma rápida pasándola entre los integrantes de los equipos al momento de lanzarla se debe mencionar un número del 1 al 5 y al que se la lancen deberá volear la pelota el número de veces que se la mencionó tomando en cuenta que con el último voleo deberá lanzarla a otro compañero mencionándole un número y así sucesivamente.

Una vez que se termine la ronda de lanzar la pelota con las manos, seguirá lo más difícil pero también más divertido ya que serán las mismas repeticiones pero ahora con los pies, recordando que quien no lo logre se ira saliendo del circulo en que se encuentran. Esta actividad promueve las competencias de: trabajar de manera colaborativa, tomar acuerdos y negociar con otros, crecer con los demás.

2.3.6. Correr en binas o relevos:

Correr en binas o relevos este juego además que es mundial y está dentro de los juegos olímpicos es muy divertido y puede llevarse a cabo dentro de un patio cívico hablando de una escuela el objetivo es aprender a jugar de forma colaborativa con los demás compañeros, el primero en llegar a la meta será el ganador, el primer participante deberá comenzar a correr con un cono que se lo pasa al siguiente compañero después de haber recorrido la distancia que le tocó. Esta actividad promueve las competencias de: ser asertivo, trabajar de manera colaborativa.

2.3.7. La zapatilla:

Existe también el juego de la zapatilla, este consiste en formar equipos de cuatro y dentro de un cuadrado que se dibuja en el suelo, cada integrante de los equipos de uno en uno se quita un zapato y debe regresar saltando con el pie contrario, cuando todos terminen deben de igual forma regresar por su zapato de uno en uno aquí ganara el equipo que logre tener todos sus zapatos, este tiene como objetivo conocimiento de su cuerpo, coordinación, y dominio de su equilibrio. Esta actividad promueve las competencias de: empatía, relacionarse armónicamente con otros y la naturaleza.

Todos estos juegos por mencionar algunos son importantes, divertidos, dinámicos pero sobre todo con objetivos claros y firmes, que se podrán usar o ejecutar en un corto tiempo dentro del salón de clases esto para promover la activación física y aprovechar la activación y concentración corporal y mental en sus clases normales.

Es importante que durante la práctica deportiva se vayan formando hábitos alimenticios y de limpieza, disciplina, respeto, juego colaborativo, todo esto no solo por buscar una mejor calificación si no para conformar una competencia interna exitosa y llena de respeto en todo momento, los alumnos aquí deben poner en práctica lo aprendido.

Ser un facilitador, un mediador de actividades, es quien debe precisamente establecer retos o problemáticas a los educandos trabajar como colectivo. (Simoni, 2015).

Como lo publica Simoni, 2015, en su libro aprendizaje cooperativo en Educación Física, ciertamente el facilitador o prestador de servicio para este tipo de educación en el deporte escolar puede ser muy confundible, ya que considero que no cualquier persona puede llegar a practicar ser un mediador, si no que el intermediario deberá cumplir con los requisitos formales para poder realizar la intervención deportiva.

El trabajo colectivo dentro de un grupo determinado debe siempre estar en actividad por parte de los alumnos y encargado de la materia, ya que el fomentar el convivio de los alumnos ayuda siempre y en cada momento para la realización de actividades, incluso implementar actividades para que el contacto únicamente sea oral y exclusivo de los que participan como alumnos, evitando en ese momento el uso de celulares o equipos que desvíen la atención central de los alumnos.

Los alumnos como un objetivo, deben plantear rasgos deseables, los estudiantes deben mostrar al término de la educación básica, como garantía de que pueden desenvolverse satisfactoriamente en cualquier ámbito si bien deciden continuar estudiando en caso de estar en un grado de estudio próximo a concluir.

Una vez que se tienen claro pasó por paso qué es la Educación Física y el Deporte Escolar, la información que se presenta, es describir la importancia y las finalidades de la Educación Física y Deporte Escolar en los distintos niveles de Educación básica, comenzando con una breve reseña de una experiencia personal en un deporte mundial como lo es el futbol, posteriormente continuare describiendo los beneficios en cada nivel comenzando con los alumnos de preescolar.

El papel que juega la Educación Física Y el Deporte Escolar sobre el movimiento corporal humano dentro del fenómeno de la educación básica, es bien conocido por muchos que la enseñanza de la Educación Física, al igual que las demás áreas de formación, tiene vital importancia para el desarrollo integral del alumno.

La gran cantidad de movimientos que realiza el hombre obedece a tareas que el mismo se propone para su subsistencia, para la comunicación social o para su satisfacción. A estas manifestaciones se les denomina general humana, la cual abarca la totalidad de los movimientos del cuerpo humano y que para su comprensión se divide en: dinámica de trabajo, dinámica de expresión y dinámica deportiva. (Sonora, et al 1983, pp. 25-35).

Como lo dice Sonora, et al, (1983), en su libro Educación Física y su práctica docente, la dinámica de trabajo tiene que ver con el compromiso que cuesta el llevar a cabo una actividad de cualquier deporte, los movimientos que realizamos sirven para satisfacer las necesidades corporales que se necesita.

La dinámica de expresión corporal, permite darse cuenta si las actividades deportivas se realizan adecuadamente ya que el cuerpo habla por sí solo mejor dicho será visible la coordinación que el cuerpo exponga además del cansancio que se demuestre, estos movimientos también marcan los expresivos del rostro, o creación deportiva que se presente en ese momento.

La dinámica deportiva permitirá que se demuestre en que o para que deporte tenemos más oportunidades y cualidades con los movimientos que cada quien realice, estos movimientos se realizan para cumplir una función en especial para un deporte.

Hablar de un deporte que tenga que ver con posiciones de juego, futbol por ejemplo: podría permitir saber en qué posición se desempeñan mejor dentro de esta rama deportiva o de cualquier otro ya que para todos los deportes es importante contar con buenos personajes en cada una de las posiciones.

2.4 Referentes analíticos de Educación Física y Deporte Escolar.

Antes de comenzar a describir la historia, tanto del Deporte Escolar así como de la Educación Física, que dice la constitución política del país México acerca de estos dos fenómenos de que se habla.

Citando la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (artículo 4to último párrafo), nos dice que: “toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte. Corresponde al estado su promoción, fomento y estímulo conforme a las leyes en materia”. (Muñiz, 2016).

Tomando esta cita de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos se debe pensar entonces, que la práctica deportiva todo ser humano está en su derecho de exigir a su estado que practicar los deportes en cada municipio que corresponda, además de que la Constitución es la que marca la pauta de todo los ciudadanos del país.

Ahora si revisemos como surge la Educación Física y el deporte Escolar en el mundo pero más importante como es que lo fuimos adoptando en nuestro país, cabe mencionar que al momento de estar leyendo las siguientes líneas nos daremos cuenta, que de manera inconsciente la práctica deportiva está en nosotros desde el momento en que nacemos. (Norbert, 1996).

Para perfeccionar, acerca de cómo surge la Educación Física y el Deporte Escolar, considero importante, mencionar que, de manera inconsciente desde tiempos antiguos surge el ejercicio del movimiento corporal, y que si se hace un viaje al pasado basándose en la historia, se puede dar cuenta que los antepasados contaban una condición física inmejorable.

Todo esto gracias a que en aquellos tiempos tenían que saciar su hambre cazando animales salvajes, luchando contra ellos para poder obtener sus alimentos, al momento de seguir a estas vestías para poder saborearlas tendrían que correr y utilizar distintos medios para conseguirlo, entonces es ahí donde se llevaba a cabo la realización de un deporte y ejercitación física, agregando que para lograr sus objetivos tenían que organizarse y trabajar de manera colaborativa para conseguir sus objetivos.

El Deporte Escolar y la Educación Física tienen sus inicios en Inglaterra en los siglos XVIII y XIX, mencionar como surgen estas dos líneas de la Educación, aunque el fútbol surge en Uruguay, es en Inglaterra también donde se perfecciona y se le da el seguimiento para comenzar con lo que ahorita conocemos como fútbol profesional y ligas amateur, entonces puedo mencionar que Inglaterra es un país donde siempre se está en contacto con el deporte.

Surge como una necesidad de civilizar y pacificar a los pueblos, canalizando la fuerza de los hombres mediante juegos de contacto físico, se trata de encontrar mediante el deporte un equilibrio entre el placer y la restricción. La caza de zorros se convierte en una de las primeras manifestaciones de deporte organizado, combinando en una misma prueba el valor, la fuerza y la habilidad; el críquet y el fútbol como modalidades deportivas aparecen de igual modo, tanto para poner a prueba al ser humano como también para buscar placer y encauzar formas de civilización para integrar a los hombres a una sociedad regida por normas y reglas. (Norbert, 1996).

Como lo menciona Norbet (1996), el deporte en general ya cuando se tienen las bases, se convierte en un juego de contacto en donde se pone a prueba las habilidades del hombre para realizar ejercicios en relación al acondicionamiento físico.

Claramente en las escuelas desde nivel preescolar y hasta medio superior después de que cada niño realiza los ejercicios de manera perfecta, lo gratifican jugando una dinámica en donde pondrá en práctica lo aprendido y se valorará de qué manera lo lleva a cabo.

Aparición del deporte escolar y Educación Física en México, esta se da en 1861 por medio de las leyes de reforma, se imparte Educación Física en las escuelas, posteriormente en 1914 la Educación Física, tiene su propia inspección general lo que es su primer antecedente como institución.

Programa de enseñanza de Educación Física” para diferentes grados escolares. En 1940 la educación Física será obligatoria en los colegios particulares incorporados, dejando ya que la secretaria de Educación pública da a conocer la “obligatoriedad de la Educación Física en los programas educativos desde lactantes y maternas y hasta la educación secundaria. (Velázquez, 1917).

2.5 Importancia de la Actividad Física y el Deporte en la Educación.

“La ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) otorga una visión integral de las condiciones de salud de la población en temas de: salud materno-infantil, salud sexual y reproductiva, salud nutricional, actividad física y sedentarismo”. ENSANUT. (2012).

Tomando como referencia lo que nos dice la publicación en 2016 por parte de, (MSP), la ENSANUT se encarga de explicar y dar a conocer acerca de cómo tener salud desde que los niños comienzan a vivir, además de que brinda información acerca de la salud sexual y reproductiva ya que esto también va de la mano con una buena Educación Física y una buena práctica deportiva

Pero, ¿Para qué sirve la Educación Física? Esta pregunta se le realizó a varios padres de familia de algunas localidades marginadas, así como también a padres de familia de lugares con más amplio margen al crecimiento laboral o social, los cuales respondieron desde sus distintas perspectivas, a continuación se describirán las distintas repuestas.

Los padres de familia de comunidades marginadas contestaron a la pregunta ya mencionada, que ésta materia sirve para que sus hijos se distraigan, lo cual esta respuesta da para que se interprete de distintas formas: si bien los padres tal vez contestaron por su poco conocimiento de tema.

Perfectamente se puede interpretar que esta práctica deportiva sirve para que los alumnos se distraigan o mejor dicho se entretengan y se mantengan alejados de los vicios que los rodean cada vez más de cerca, en el entorno que los rodea.

A esta respuesta de los padres de familia se le integran comentarios como, si está bien que les enseñen esto para que jueguen de manera ordenada y no anden corriendo de un lado a otro como potrillos tiernos.

La respuesta de los padres de familia de ciudades o pueblos más cercanos a la tecnología, contestaron más puntalmente que esta práctica deportiva se está perdiendo mucho a causa del uso de los celulares y que se deberían e integrar más horas incluso a contra turnó para realizar actividades deportivas y que los hijos no andes todo el tiempo libre en sus celulares.

Las dos respuestas tienen un mismo objetivo, el cual los padres de familia aunque estén en distintas zonas, piensan de una forma para bien de sus hijos siempre pensando que es mejor que practiquen algún deporte y logren perfeccionarlo para que esto ayude incluso para una mejor unión familiar o social.

Muchos nos preguntamos por qué es tan importante la educación física y el deporte escolar, que a lo largo de la vida practicamos de manera inconsistente o consiente desde pequeños, y es significativo ya que ayuda en el desarrollo corporal y emocional además que ayuda al buen funcionamiento de los distintos aparatos del ser humano.

A continuación se describirán algunas de las dificultades que se pueden encontrar al momento de realizar actividades deportivas, estas deberán ser resueltas y proseguir con los ejercicios.

2.6 Dificultades que se pueden presentar al momento de realizar la práctica deportiva.

Durante el proceso de adquisición del conocimiento en el desarrollo corporal se encuentra con diferentes obstáculos, siempre dependiendo del contexto que rodea, en estos días vemos como es normal que los alumnos tengan dificultades en las actividades físicas dentro de la escuela, pensamos que es totalmente habitual saber que hay quien no puede completar las actividades.

Los encargados de esta asignatura tal vez no utilizan métodos o técnicas adecuadas para que los alumnos se desenvuelvan totalmente, será importante detectar a los alumnos que no desarrollen o completen las actividades para que el apoyo hacia ellos sea diferente, sin desentenderse de los demás.

Otra de las dificultades que se encuentran dentro del aula y que corresponde también al área académica de cada institución es que, muchas de las veces los asientos de los alumnos nos son muy cómodos por lo que ellos se desesperan y no pueden quedarse sentados por mucho tiempo en un solo lugar.

En la actualidad, en las escuelas de México, principalmente en secundaria y bachillerato también se puede observar que la dificultad más recurrente es el uso del celular mientras realizan las actividades deportivas, ya que muchos muchachos se duermen hasta tarde por estar en las redes sociales o simplemente estar platicando con algún compañero, esto provoca que los alumnos se duerman tarde y por lo tanto no duerman bien, por consiguiente llegan aún con sueño a sus escuelas.

Es bien sabido de que en México la obesidad infantil ha sido un problema que se ha venido presentando desde hace tiempo atrás, ya que el descuido familiar al momento de ingerir los alimentos no es el apropiado, por eso es importante mencionar la importancia de la Educación Física y el Deporte Escolar, ya que esta ayuda directamente a prevenir este fenómeno. (ENSANUT, 2012).

La obesidad es una problemática que afecta cualquier edad, y a cualquier individuo debido al descuido al momento de ingerir los alimentos, pero no solo afecta a nuestro país si no que es un problema a nivel mundial revisemos un ejemplo que se dio en el país de Ecuador.

Uno de cada tres niños en edad escolar y dos de cada diez adolescentes Ecuatorianos padecen de sobrepeso u obesidad. (ENSANUT, 2012).

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2011-2013, en el país sudamericano de Ecuador la obesidad ataca a los niños y adolescentes de distintas edades, pero para contrarrestar esta problemática es importante un buen desempeño físico al momento de ejecutar la práctica deportiva, pero más importante es que los niños tengan conciencia de una buena rutina alimenticia.

A todas estas dificultades que existen para desarrollar una buena actividad física, también se le agregan citas textuales y comentarios negativos acerca de la práctica deportiva dentro del aula.

En la experiencia de quien escribe existen maestros de nivel licenciatura que mencionan aspectos negativos sobre la actividad física, unos ejemplos de los comentarios son; una dinámica dentro del aula siempre va a retrasar el trabajo del grupo para con el contenido de la materia, las dinámicas dentro del aula solo distraen o descontrolan a los alumnos.

Una cita textual de aspectos negativos sobre la actividad física la escribe (Benavides, 1980), en una encuesta que realizó, menciona que los resultados obtenidos habían sido nocivos desde el punto de vista moral, de una parte, y de infraestructura física, de otra.

Si bien (Benavides 1980), menciona que la actividad física en un determinado momento pudiera ser nociva desde un punto de vista moral, si un determinado momento se le obliga al alumno a que realice las actividades físicas con una actitud de exigir entonces ya no se cumple con los objetivos del Deporte Escolar.

Entonces la Educación Física, es buena cuando se trabaja para cumplir con los objetivos, sin dañar a los alumnos con sobrecargas de trabajo físico ya que una saturación de rutina pudiera incluso interrumpir el desarrollo corporal de los niños de edades escolares.

Ahora si es conveniente que se amplié la información sobre los beneficios que dejan la Educación Física y el Deporte Escolar en cada uno de los niveles de educación básica.

2.7 Beneficios de la Educación Física y el Deporte Escolar.

Antes de comenzar a describir las actividades que se realizan para lograr los objetivos, para los alumnos en Educación Básica revisemos los 12 principios pedagógicos que nos presenta la secretaria de educación pública SEP, (2011).

Los **12 principios pedagógicos** que sustentan el Plan de Estudios de secundaria 2011, estos fundamentan varias acciones que el profesor debe de hacer para que nadie sea excluido de la clase, a continuación se enumeran, veamos: (SEP, 2011)

1. Centrar la atención en los estudiantes y en sus procesos de aprendizaje.
2. Planificar para potenciar el aprendizaje.
3. Generar ambientes de aprendizaje.
4. Trabajar en colaboración para construir el aprendizaje.
5. Poner énfasis en el desarrollo de competencias, el logro de los Estándares Curriculares y los Aprendizajes Esperados.
6. Usar materiales educativos para favorecer el aprendizaje.
7. Evaluar para aprender.
8. Favorecer la inclusión para atender la diversidad.
9. Incorporar temas de relevancia social.
10. Renovar el pacto entre el estudiante, el docente, la familia y la escuela.
11. Reorientar el liderazgo.
12. La tutoría y asesoría académica en la escuela.

2.8 Principios fundamentales para el desarrollo de la práctica deportiva.

Tomando como referencia el primer principio que sustenta el plan de estudios de Educación Básica, 2011, menciona que se debe centrar la atención del estudiante en favor de las actividades que se están llevando a cabo.

Una actividad por mencionar que llama mucho la atención en cualquier nivel es el realizar una dinámica en donde pongas en movimiento tu cuerpo, esto provoca que el alumno despierte o se ponga al mismo nivel de interés al de sus compañeros, para continuar sus actividades de aprendizaje.

Generar ambientes de aprendizaje, esto nos dice el tercer principio pedagógico, este pareciera que le da la responsabilidad al maestro, pero se sabe también que

no toda la responsabilidad es de él, sino que esta es compartida entre docente, padres y alumno, y para lograr los objetivos será importante la comunicación entre estos.

El cuarto principio pedagógico menciona que, trabajar en colaboración para construir el aprendizaje, la palabra colaboración es muy importante dependerá aquí de que el alumno obtenga un resultado favorable para lograr los objetivos, si en esta parte se logra que el alumno muestre interés por las actividades a realizar a través de la buena comunicación y relación, aseguro que se gana la partida para lograr satisfactoriamente los objetivos.

Usar materiales educativos para favorecer el aprendizaje, el sexto principio pedagógico hace referencia acerca del material que se tiene que utilizar, si bien es sabido que con cualquier objeto se pueden realizar las actividades por ejemplo para practicar fútbol incluso hasta con una botella lo podemos realizar, pero si se utiliza materias de calidad los beneficios serán aún mayor.

Utilizar conos, balones según el deporte, silbato etc. Es importante el cumplimiento de las metas para cada objetivo que se quiere alcanzar, adecuar las instalaciones para ejecutar las actividades deportivas.

Dentro del aula también es importante contar con material para cada individuo el uso de las sillas podría ser muy común pero cuando se presentan alumnos con hiperactividad será necesario incorporar sillas acojinadas para que el alumno este más cómodo y pueda permanecer sentado el horario convenido de cada clase.

El principio ocho sin demeritar a los demás, en lo particular es el más importante ya que nos dice; favorecer la inclusión para atender la diversidad, con otras palabras nos dice que no se discrimine a ninguna persona, o de no juzgar a los demás por sus aspectos físicos, el hecho de incluir a todos los niños y niñas en la realización de actividades será importante conjunto con la relación social e cada individuo.

El principio diez habla acerca del renovar el pacto entre el estudiante, el docente, la familia y la escuela, además menciona que se promueva el pacto colaborativo entre los aspectos ya mencionados, si se logra trabajar con éxito en conjunto y colaboración, el alumno será el más beneficiado de este trabajo, pero si en algún momento este contacto se pierde también será el alumno el más perjudicado.

Por último pero no menos importante está el principio doce que menciona la tutoría y la asesoría académica a la escuela, dentro del aula se pueden tener alumnos que terminen más rápido que otros sus actividades, pero si sabemos coordinarlos para que después que hayan terminado sus actividades ayuden a sus compañeros, esto cumplirá con un doble objetivo promover el valor de la amistad y el liderazgo.

Son importantes cada uno de los principios pedagógicos, todos los maestros de cualquier nivel y área de trabajo deben llevarlos a la práctica con sus alumnos cada día, esto para lograr los objetivos que cada uno de los principios pedagógicos menciona.

2.9 Beneficios de la Educación Física y el Deporte Escolar en los distintos niveles de Educación Básica.

2.9.1. Preescolar.

En los alumnos que cursan preescolar dentro del campo de desarrollo físico y salud corporal-mental, dice que es aquí a esta edad donde se estimula la actividad física y se considera, desde la infancia, que ellos experimenten el bienestar de una vida activa y logren tomar consciencia de las acciones que se realizan para prevenir enfermedades y acostumbrar a que el cuerpo este en constante movimiento y saludable. (SEP, 2011).

Con los alumnos de preescolar se pretende la construcción de los modelos básicos de movimiento corporal en los niños, a partir de este esquema, así como de la comunicación e interacción con los demás compañeros mediante actividades deportivas y de expresión corporal así como propiciar experiencias y conocimientos

que favorezcan sus movimientos físicos de competencia infantil en los diferentes contextos en los que se desenvuelve.

Los niños de un año de edad presentan la inocencia del aprendizaje corporal sin darse cuenta, de que la mayoría de las cosas que se les ordene para que realicen las llevan a cabo sin ninguna dificultad en algunos casos, por lo contrario, las realizaran con mucha inspiración y emoción, talvez con un poco de relajo, pero la mano el tutor aquí deberá ser notoria al presentar las reglas de las actividades, para evitar conflictos o situaciones de indisciplina.

La coordinación corporal a esta edad es fundamental trabajarla ya que los pequeñines no saben coordinar sus movimientos al momento de llevar a cabo las actividades del juego individual o cooperativo, por eso es fundamental que ellos sepan y vallan reaccionando a cada juego y movimiento que realicen, tomando en cuenta que los ejercicios siempre son de menor a mayor intensidad.

Los trabajos básicos que proceden en la actividad física o en el deporte escolar, son coordinación del cuerpo, correr en equipo, saltar individualmente o en binas, estos ejercicios aunque parecen poco formativos son realmente importantes para el alumno, de aquí dependerá como se desenvuelva en los siguientes niveles de educación básica e incluso en su vida diaria.

El hecho que un niño de un año de edad se levente solo, o incluso camine, puede ser alarde de rendimiento dinámico deportivo, tanto como la realización compleja y coordinada de los movimientos que se llevan a cabo en un salto de plataforma en clavados. (Sonora, et al., 1983).

Sonora, et al. (1983), en su libro la Educación Física y su práctica docente, nos expone acertadamente el logro que causa un niño cuando comienza a caminar desde temprana edad, entonces desde esta edad permite darse cuenta que realmente un ejercicio deportivo es benéfico incluso para satisfacer las necesidades individuales, esta satisfacción es de igual importancia que cuando a una edad mayor completamos algún ejercicio relacionado.

En Argentina, citando el manual de educación física infantil, impreso por la división, difusión e información de la dirección nacional de educación física, deportes y recreación, Buenos Aires, 1968, se mencionan como objetivos generales a la Educación Física los siguientes: socialización, equilibrio emocional, auto-afirmación, desarrollo del sentido de la belleza. (Sonora, et al., 1983).

Mostrando los objetivos que se muestran se pueden mencionar algunos de los beneficios que deja el realizar actividad Física, los cuales son: acrecentamiento en la salud, favorecer el desarrollo normal en las diferentes edades, además de satisfacer la necesidad de movimiento corporal.

No tanto la capacidad para realizar las actividades Físicas, el dominio del cuerpo en relación con la coordinación corporal, conocer nuestras capacidades y rendimiento físico, lograr una buena forma de ejecutar los movimientos, lograr capacitar al cuerpo por medio del movimiento a expresarse o comunicarse, lograr tener un buen equilibrio emocional y deportivo, además de que el ser humano se acostumbra a una vida saludable.

- **En México** citando el programa de Educación Física; nivel preescolar, México, SEP, menciona algunos objetivos los cuales son: contribuir, junto con el desarrollo intelectual, emocional y de adaptación social, al alcance del desenvolvimiento integral de todas las potencialidades que configuran una personalidad armónicamente constituida. (Sonora, et al., 1983).

Estos beneficios que como seres humanos se desarrollan al momento de poner el cuerpo a realizar actividades físicas, por ejemplo; perfeccionar la capacidad motriz general del alumno en formación, convirtiéndose el movimiento en el primordial y más eficaz motivo para cubrir los objetivos.

Influenciar positivamente el crecimiento y desarrollo del organismo o del cuerpo, mejorando las características biológicas de los educandos, además de adquirir

conocimientos, hábitos y cualidades motrices necesarias para el aumento de las capacidades que cada individuo presente, mejorar la adaptación de las exigencias de las actividades físicas que cada trabajo permita ejecutar.

A nivel municipal hablando específicamente de la población de Pihuamo Jal. La importancia que se le da a las estas actividades físicas son primordiales, aunque muchas veces el poco conocimiento de los padres de familia no saben específicamente los objetivos que estas conllevan, recopilando información en pláticas con algunos padres de familia que tiene hijos en escuelas en esta población, nos mencionan que está bien este tipo de actividades para que los niños se distraigan.

Tal vez los padres de familia mencionen esto por contestar alguna cosa, pero analizando esta información me doy cuenta que, el distraer es una palabra muy cierta, con esta palabra podemos alejar a los alumnos de los vicios, pandillerismo y prevenir enfermedades, además que a esta edad se puede lograr una rutina alimenticia y atlética.

2.9.2. Primaria.

En la primaria se plantea que los alumnos desarrollen sus conocimientos de sí mismos sobre su propio cuerpo, su capacidad comunicativa y de relacionarse con sus compañeros, además de sus habilidades y destrezas motrices con diversas actividades que favorezcan a sus movimientos corporales y del sentido cooperativo, así como la construcción de pautas, reglas y nuevas formas para la convivencia y participación en las actividades deportivas.

Los alumnos a esta edad, presentaran más inquietudes por querer ganar solo por llamar la atención o simplemente por querer ser el mejor del grupo, si las actividades a desarrollar se debieran llevar a cabo en equipo los alumnos (sexo masculino) se organizaran de manera que queden los amigos o los más ágiles para desarrollar la actividad, pero solo con niños del mismo sexo, esto tiene que ser detectado por el

instructor encargado para detenerlos y organizar los equipos de una manera equivalente.

Beneficios físicos y psicológicos de la educación física. El maestro de educación física debe, promover actividades para el desarrollo de las capacidades físicas básicas, (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad); las habilidades destrezas, y tareas motrices: la coordinación y el equilibrio: y la expresión corporal. La metodología más frecuente en primaria es a través de los juegos. (González, 2011).

En Granada España, González, en 2011, publicó acertadamente en su libro *beneficios de la educación física y el deporte en los escolares*, los beneficios psicológicos que trae consigo la educación física y el deporte escolar, si bien estas dos ramas de la educación son importantes, se convierten más aun cuando hacen la función de distractores hablando específicamente si algún alumno tuviera un problema.

Aunque a primera instancia esto parezca muy sencillo o una salida muy rápida de los problemas, es muy comentado a nivel internacional por deportistas internacionales que practican cualquier tipo de deporte los hace olvidarse de los problemas familiares o laborales que presenten.

Si se inculca desde este nivel a los niños, será también benéfico dentro su entorno donde se desenvuelven, ellos sin saber estarán dejando los problemas en el área donde se realicen los ejercicios deportivos además de que estarán ejercitando y fortaleciendo su cuerpo.

“Mejorar la capacidad coordinativa basada en las posibilidades, dominio y manifestaciones eficientes del movimiento que repercuta en la resolución de problemas en los ámbitos cognoscitivos, motriz, afectivo y social”. (SEP, 2006, p.).

La SEP (2006), y la Dirección General de Educación Física, en México realizarón una publicación acerca de mejorar la capacidad coordinativa, sin restar importancia a los demás, en el aspecto afectivo y social es aquí donde los niños aprenden a

parte de realizar los ejercicios a relacionarse con otras personas, en el medio que se desenvuelvan.

Hablando acerca del enfoque “motriz de integración dinámica”, esta brinda al profesor y al alumno, la posibilidad de identificar y aprovechar las características y capacidades de cada individuo para mejorar y aprovechar al máximo el desenvolvimiento en las diferentes actividades, además de que fortalecerán su cuerpo y mantendrán una coordinación y una buena condición física.

2.9.3. Secundaria.

Dentro de la secundaria se continúa el proceso formativo, educativo y deportivo de los alumnos, destacando la importancia de la aceptación de su cuerpo y el reconocimiento de su personalidad al interactuar con sus compañeros en actividades en las que ponga en práctica los valores de formación deportiva.

Estas actividades provocan que el alumno disfrute de la iniciación en el deporte escolar, además de reconocer la importancia de la actividad física dentro de su cuerpo y el uso adecuado del tiempo libre como practicas permanentes para favorecer un estilo de vida saludable y provocar una rutina de alimentación sana.

A esta edad los alumnos presentan una inquietud hacia sus propios compañeros de grupo y del sexo opuesto, tratando que las actividades a realizar salgan a la perfección, para no quedar en ridículo y no ser señalado por los compañeros, además de que dentro del grupo estará el compañero(a) con quien pretende quedar bien.

El profesor Langlade establece como objetivos de la Educación Física los siguientes: educación motriz, creación de movimiento, formación corporal y acrecentamiento de la eficacia. Una referencia a la necesidad de hacer el movimiento más rentable desde el punto de vista deportivo, pues el movimiento diario del individuo no es suficientemente rentable para su

utilización en el entorno agonístico del deporte, es preciso desarrollar una mayor eficacia. (Pila, 1979 p. 11)

Tomado como referencia lo que no dice (Pila, 1979) sobre la educación motriz, esta sin más forma parte de la educación básica, pero si se toma en cuenta que en secundaria es cuando el alumno presenta cambios corporales en su aspecto físico, esto tratándose de realizar actividades de motricidad fina mediante actividades manipuladoras de su cuerpo.

Al momento de que los alumnos a esta edad ejecuten las actividades es importante remarcarles que los valores humanos que cada uno desarrolle serán la autonomía, libertad y convivencia, desde un principio a fin, también la auto-exigencia de cada uno debe ser determinante y que cada uno de ellos no se auto exija demasiado, esto para evitar accidentes o desgastes corporales.

El alumno a esta edad deberá ya conocer por medio de su iniciativa y libertad, el condicionamiento físico con que cuenta ya que a través de los ejercicios va auto gestionando la formación y desarrollo personal, por medio de las prácticas deportivas, el alumno logrará entonces aquí conocer su cuerpo y capacidad como otra de las ventajas del Deporte Escolar.

Además a esta edad o nivel educativo es impórtate que el alumno sepa hablar o comunicarse, estas actividades deportivas tienen que ver con una actitud verbal, al momento de llevar a cabo el calentamiento será importante que todos los alumnos cuenten en voz alta los segundos de cada ejercicio, esto con la finalidad de generar confianza y hablar liberando sus miedos.

2.9.4. Media Superior.

En educación media superior o bachillerato general, las cosas cambian totalmente en esta edad, los alumnos tienen conocimiento de cómo llevar a cabo las cosas, aparte cuentan con una coordinación corporal atendida en los niveles de educación

básica para realizar las actividades deportivas, aquí los alumnos utilizan más a los compañeros para trabajar en equipo y no tratan de hacerlas de forma individual.

El Plan Nacional de Desarrollo establece como parte de sus políticas públicas la “Igualdad de Oportunidades”. En el numeral 3.8, relativo a la cultura, arte, deporte y recreación, prevé, dentro del eje rector 3 y el objetivo 23, fomentar una cultura que promueva la recreación física para todas las personas mexicanas y realicen ejercicio físico o algún deporte de manera regular y sistemática. En concordancia con lo anterior se establecen los objetivos en el “Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2008-2012”. (SEP, 2007 p. 2).

Como lo describe la SEP, (2007), todos deben de tener igualdad de oportunidades, fomentar en cada momento la activación física provocando obtener una cultura de recreación física y realizar deporte de manera rutinaria pero de una forma sistemática, en el nivel medio superior se encuentran jóvenes en edad de la rebeldía, pero que al momento que les propuse las actividades deportivas de una forma rutinaria les cambio la actitud totalmente en un bien común.

Unos de los principales objetivos en este nivel educativo es lograr estilos de vida saludables; desarrollar formas de relación responsables y comprometidas con el medio ambiente y entorno en que se desenvuelve, tomar medidas de precaución para evitar riesgos en el hogar ya que también este tema abarca los primeros auxilios, además de que se promueven actividades físicas extraescolares para ahuyentarlos de los vicios que existen en el ambiente en que se desenvuelven.

Además de atender las necesidades deportivas escolares, promover el deporte y actividades físicas, es importante también que los alumnos lleven a la práctica dentro de las sesiones temas sobre los primeros auxilios, estos son muy importantes para poder evitar y prevenir accidentes. A continuación se menciona algunas de las prácticas que los alumnos deben aprender:

Como entablillar, tipos de vendaje, evitar intoxicaciones etc., estos son algunos de los primeros auxilios más importantes que deberán aprender los alumnos para

aplicarse en la escuela y sobre todo en la calle ya que es ahí donde se desenvuelve el mayor tiempo después del horario escolar.

La Educación Física arrojan múltiples beneficios a partir de la práctica deportiva o de los ejercicios físicos que realiza la humanidad, esta materia debe dar a los alumnos los conocimientos necesarios para que puedan incorporar la ejercitación de sus cuerpos como un hábito de vida, lo que contribuye al desarrollo personal garantizando una mayor calidad de vida en todos los sentidos.

En relación a lo anterior se mencionaran de manera específica algunos de los beneficios más trascendentales que el alumno adopta a través de una buena Educación Física y de una práctica deportiva colaborativa o individual.

2.10 Beneficios más trascendentales a través de la práctica deportiva.

- Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.
- Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.
- Tributa a una mayor calidad de vida al reportar beneficios en los diferentes sistemas del organismo (cardiorrespiratorio, osteomuscular, endocrino, entre otros).
- Fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar una mayor calidad de vida.
- Constituye una vía de experimentación del placer derivado de la práctica del ejercicio físico.
- Tributa a un mayor conocimiento del alumno respecto a su propio cuerpo.
- Logra incrementar la interacción social a partir del rescate y conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades que enmarcan el acervo cultural de los pueblos.
- Desarrolla hábitos higiénicos en los educandos (Dietéticos, estéticos, entre otros).
- Contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos.
- Educa en el alumnos el espíritu de competencia, fomentando los principios básicos que rigen la actividad competitiva (educa el espíritu de lucha, el

respeto a los contrarios, a los propios compañeros, a los árbitros o jueces y al propio reglamento de la competencia). (Dzhamgarov, et, al 1979).

2.11 Beneficios del Deporte Escolar en los diferentes aparatos del cuerpo humano.

Hablando específicamente de los beneficios que deja en los diferentes aparatos del cuerpo humano, la Educación Física y el Deporte Escolar mencionare algunos de ellos:

2.11.1. Aparato motor:

Aparato motor; estimula la fabricación de osteoblastos, que son las células óseas encargadas de la fabricación del hueso; un aumento de la vascularización, que provoca que el riego sanguíneo circule más rápidamente por los vasos sanguíneos y un fortalecimiento de los cartílagos. (González, 2016).

Tomando como referencia la publicación de González, (2016), en su libro beneficios de la Educación Física y el Deporte Escolar en los escolares, a continuación se describirán los objetivos de estas dos disciplinas que nos deja en cada uno de los aparatos del ser humano.

Sobre el aparato motor, si se toma en cuenta que el llevar a cabo la práctica deportiva deja muchos beneficios, entonces es realmente importante realizar la práctica deportiva con alumnos en todos los niveles escolares ya que el hecho de poner el cuerpo en movimiento aumenta que la velocidad de la sangre que corre por nuestro cuerpo y esto puede prevenir algún paro cardiaco.

Pero este aparato no solo deja beneficios en la circulación de la sangre sino que también, apoya a las articulaciones, cuando se empieza a activar el cuerpo provoca que se mejore la movilidad-coordinación ya que ésta establece una mejor comunicación entre el cerebro y cuerpo.

Además después de cada ejercicio será también de gran importancia que los alumnos se acostumbren a realizar estiramiento, esto también para mejorar la

elasticidad de los ligamentos, existen distintas formas de estirar pero el más característico es estirar durante siete segundos cada uno de nuestros músculos.

2.11.2. Tejido corporal:

Hablando sobre el tejido corporal, el realizar ejercicios de acondicionamiento físico ayuda a mejorar el desarrollo o evolución de los músculos estimulados, es decir que si un día se trabajó una rutina de ejercicios de coordinación con las piernas también en el mismo movimiento se trabaja para que estas se fortalezcan y permanezcan estables.

Aparato respiratorio; aumento de la eficacia de la musculatura respiratoria, que son todos aquellos músculos que intervienen de una u otra forma en la respiración, como el diafragma, el oblicuo mayor y menor y el trasverso del abdomen. Aumento de las capacidades: capacidad vital; es la inspiración máxima de aire que se puede utilizar después de vaciar los pulmones. (González, 2016).

Para seguir hablando de los beneficios que nos deja la Educación Física y el deporte Escolar y además porque es recomendable que se efectúen en las escuelas desde nivel preescolar se toma como referencia lo que dice González, 2016, en su libro beneficios de la Educación Física y deporte Escolar en los Escolares, sobre el aparato respiratorio.

2.11.3. Aparato respiratorio:

Menciona que se puede alcanzar una inspiración después de cada ejercicio, esto quiere decir que cuando se realizan movimientos corporales, el cuerpo alcanza un cansancio, pero después de esto permite suspirar provocando que el cuerpo o aparato respiratorio descanse más de lo acostumbrado.

Este mismo aparato respiratorio, también menciona que aumenta la eficacia de la musculatura respiratoria, quiere decir que todos los músculos que intervienen al momento de reparar alcanzan una liberación desde los pulmones resintiéndose hasta el abdomen.

En el sistema cardiovascular: aumento de la capacidad cardiaca y fortalecimiento de las paredes del corazón, este último aspecto es beneficioso aunque un sobreentrenamiento puede acarrear un fortalecimiento prematuro de estas, lo cual no sería muy satisfactorio para el organismo. Disminución de la frecuencia cardiaca y la tensión arterial. (González, 2016).

2.11.4. Sistema cardiovascular:

Sobre el sistema cardiovascular, este al momento de realizar activación física el cuerpo ayudará a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos, y por consiguiente, mejora la conducción de la sangre, ejemplificando esto se puede mencionar que al momento de que el cuerpo este trabajando cardio o que a través del movimiento alcance un ritmo alterando la sangre que transcurre por el cuerpo lo recorrerá de forma más esencial.

2.12 Experiencia profesional adquirida.

- Perspectiva personal Educación Física y deporte escolar

Desde mi particular punto de vista la Educación Física y el Deporte Escolar no son la misma pendiente, pero sin duda una depende de la otra o mejor dicho van de la mano. Cada una de estas pendientes es de vital importancia en la vida del cualquier ser humano desde que nacemos y hasta el día de la muerte, para comenzar a describir más a fondo cada una de ellas y sobre sus aportaciones y beneficios primero describiré cada una de estas dos grandes aportaciones para la educación formal e informal.

La Educación Física, como primer momento se da de manera inconsciente desde que nacemos y durante el transcurso del crecimiento del ser humano, cuando empezamos a caminar o gatear, exactamente hay estamos educando a nuestro cuerpo a realizar movimientos corporales y educándolo también a tener coordinación en todos nuestros movimientos.

La asignatura ya mencionada, tiene una serie de definiciones, pero la definición que yo le doy después de haber leído y practicado es; la educación física es una

asignatura escolar que se debe practicar desde preescolar hasta el nivel medio superior, es igual de importante a cualquier otra materia.

Esta nos enseña a educar el cuerpo para tener una coordinación corporal y esto es de suma importancia para que desde niños tener conciencia de los beneficios que esta asignatura nos da, también para tener en cuenta las enfermedades que podemos evitar si se pone en actividad a el cuerpo.

Sin embargo en la actualidad la Educación Física formal o institucional, comienza desde el preescolar, después de varios intentos fallidos ahora en los preescolares ya se cuenta con un asesor en la materia de Educación Física.

Pero no es la misma forma de educar físicamente a los alumnos de ese nivel que a los de primaria o secundaria, se tiene que planear las clases de forma secuencial según el nivel de estudio, capacidad física, edad entre otras.

Para hablar de esta asignatura escolar es necesario mencionar que no solo es una materia más, si no que por lo contrario, esta área es de la misma importancia de cualquier otra sin menospreciar ninguna, desgraciadamente la realidad es otra, no se la da la importancia que algunos deseáramos, aunque los alumnos en su mayoría reflejan un interés mayor por esta asignatura en ocasiones no se les apoya ni se les da el seguimiento apropiado para que se desarrollen correctamente.

Esta materia es de suma importancia considero que debería existir apoyo para padres de familia impartiendo platicas de la importancia que tiene esta asignatura, para que así por lo menos causar impacto, conciencia en la familia y por lo menos el intento de darle seguimiento a las actividades físicas que se aprenden en las escuelas.

Yuziuchuk, (2016) nos dice en su libro; movimiento, cerebro y aprendizaje, que por cada 20 o 30 minutos de estudio o trabajo teórico debemos realizar una actividad física con duración de 3 a 5 minutos respectivamente.

Considero importante, que esta asignatura no se debería quitar en el nivel medio superior, si no que se le diera el seguimiento hasta el nivel máximo de estudios, específicamente hasta nivel licenciatura, haciendo referencia a Educación Física Yuziuchuk (2016), nos dice en su libro; movimiento, cerebro y aprendizaje, que por

cada 20 o 30 minutos de estudio o trabajo teórico debemos realizar una actividad física con duración de 3 a 5 minutos respectivamente.

En lo personal y por mi experiencia laboral, prácticas, servicio y de entrenador en categorías de edades infantiles y juveniles, esta aplicación de activación física me ha resultado favorablemente con los alumnos de nivel primario, secundaria y media superior.

Hablando ya específicamente del deporte escolar y mencionando como se dijo en otro apartado que una pendiente depende de la otra, ya puedo mencionar que este es una activación física que se puede aplicar a los alumnos de cualquier nivel sin importar la carrera que estudien.

Una actividad física dentro del deporte escolar, no se puede prestar para confundirlo con una distracción para desconcentrar a los alumnos, si no por lo contrario, hablando de mi experiencia como alumno; un trabajo teórico de más de 30 a 40 minutos puede ser tedioso o pesado y en ocasiones hasta confundirlo con el aburrimiento.

Al alumno si se le obliga a trabajar dentro del aula se puede prestar para llevar esa actividad teórica solo por compromiso con la materia o maestro, pero no por interés propio o por querer generar conocimiento.

Sin embargo, si se aplicara una actividad física como entretiempo y explicando a los alumnos el objetivo de esto, seguramente ayudara a que el rendimiento académico del alumnado se eleve mostrando una mejora actitud con la materia y compañeros además de que se relajara un poco del trabajo teórico y recuperar energías para seguir con la actividad de la materia en curso.

El deporte escolar es de suma importancia como apoyo al aprendizaje y rendimiento académico de los alumnos, en las escuelas por algún motivo no se ha implementado competencias de algún deporte en específico pero sin despreciar a ningún deporte, posiblemente los alumnos en su mayoría en todas escuelas prefieran el futbol.

También se debe de pensar en los otros alumnos que les gustaría participar por otro deporte por mencionar algunos de ellos y que fácilmente se pueden llevar a

cabo en las escuelas están: futbol (fut 7, fut 3), volibol (mini voli), basquetbol, béisbol (quemados), estos por mencionar algunos son algunos deportes que cuentan una serie en mundiales y que se pueden ajustar para practicarlos en una escuela aunque no se cuente con un espacio grande.

Tomando en cuenta que en la mayoría de las escuelas solo se cuenta con un patio muy reducido, se pueden hacer adecuaciones para practicar los deportes ya mencionados, pero más sin embargo existen otros deportes ejemplificando unos, están los juegos simples pero significativos tale como;

Ponle la cola al burro, los encostalados, a los gallitos, o hasta simplemente la dinámica de estirarse exhalar aire, o simplemente dar un abrazo a todos los compañeros para romper la rutina y continuar con las actividades.

Las aplicaciones de actividades deportivas en las escuelas se pueden prestar para que algunos alumnos también depositen sus energías negativas en este tipo de actividades, tomando por ejemplo a los alumnos que según sus diagnósticos presentan TDAH (trastorno con déficit de atención e hiperactividad), aunque existen alumnos que en ocasiones parece que presentaran este trastorno, no todos lo tienen y también debemos tomar en cuenta que no toda la problemática del alumno tiene que ver con esto.

Entonces, para emplear actividades deportivas en las escuelas para todos los alumnos, en mi experiencia como Interventor debería de existir materiales adecuados para cada deporte o actividad física que se pretenda aplicar, tomando en cuenta las capacidades e intereses de cada alumno se acoplaría el material para no presentar experiencias negativas ni retrocesos en el aprendizaje deportivo.

La diferencia entre activación Física, actividad dinámica y actividad Física es muy poca ya que dentro de la actividad dinámica y actividad Física comienza a trabajar la activación Física esta última corresponde a los ejercicios ejecutados mientras que las otras pertenecen a las reglas con que se deben ejecutar.

Tomando como referencia mi experiencia como jugador de futbol de tercera división profesional puedo mencionar la importancia e impacto que tiene este deporte en especial en las poblaciones más limitadas económicamente que otras e incluso en ciudades donde existe un mayor sustento económico.

Menciono esto porque en un selectivo en el que participe para poder ser parte de este club de gran importancia Tecos Sayula Tercera División Profesional fue muy difícil pero emotivo a la vez, llegar al grupo no fue nada fácil ya que las etapas que tuvieron que pasar fueron bastantes, primero lanzaron una convocatoria a nivel municipal y regional para realizar las pruebas y poder pertenecer al club.

La repuesta hacia este proyecto deportivo fue de manera inmediata y con una asistencia de alrededor de 600 jugadores que querían cubrir unas de las únicas 4 vacantes que tenía el club, aunque fui uno de los últimos en intentarlo logre que me eligieran para formar parte de uno de ellos. Una vez siendo elegido me pidieron mis datos para ser registrado ante la Federación Mexicana de futbol.

Pero ¿porque menciono esto?, bien la respuesta es segura ya que fue impresionante el interés de los jóvenes por permanecer a este club, hablar de 500 a 600 adolescentes aproximadamente todos estudiantes de nivel primaria, secundaria y medio superior, estudiar era un requisito para poder formar parte de este club.

Los jóvenes que participamos en esta aventura pudimos interactuar con personas que ni siquiera conocíamos pero que la relación fue muy agradable, todo está emotiva experiencia me hace concluir, que el deporte en general es de interés común en cualquier comunidad, municipio de cualquier ciudad o país.

Una vez perteneciendo al club y que el equipo se estableciera, los dueños del club lanzaron una convocatoria para niños que les interesara formar parte de una escuelita de futbol en donde las clases las daríamos los jugadores en turnos distintos con los entrenamientos, la convocatoria lanzada fue para niños que en ese tiempo estuvieran estudiando en nivel primaria y secundaria.

Para todas estas categorías de niños de 5 a 7 años la finalidad era promover el deporte y así ahuyentar los vicios que azotaban en el municipio. La respuesta a esta convocatoria también fue un éxito ya que se atendieron a más de 100 niños de diferentes edades.

3. CONCLUSIONES

Por lo tanto, el Interventor Educativo en Educación Básica es de suma importancia, el papel que desempeña con la aplicación de las competencias de perfil de egreso son de mucha ayuda para la realización de las actividades en las prácticas deportivas escolares.

Durante mi proceso de formación en la LIE, las competencias fui desarrollando de manera integral, compleja y dinámica ya que las materias correspondientes me llevaron a acciones y tareas donde puedes desarrollar habilidades y conocimientos correspondientes a cada una de las competencias adquiridas.

Como Interventor llevare a la práctica laboral y mejor que ningún otro profesional de la educación la aplicación de estrategias de cada una de las competencias para el trabajo colaborativo entre otras, para que el alumno logre las metas y por ende los objetivos que se tengan plasmados, desde un primer momento, la aplicación de tácticas como Lie en mi carrera laboral han servido para favorecer el aprendizaje del alumno.

Una de las competencias del perfil de egreso de la LIE, y que como interventor logre aplicar en una institución educativa en Educación Física en nivel básico fue la de aplicar planes, programas y proyectos de orientación psicopedagógica dirigidos a los ámbitos escolar, familiar, laboral, institucional y social, con la única finalidad de intervenir en las problemáticas detectadas siempre con una actitud de respeto, diálogo y colaboración.

Durante el desarrollo del trabajo se mencionó a los alumnos que según los diagnósticos realizados por sus maestros presentan TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad), pues bien aquí es donde como Interventor por medio de la observación presencial, antes de señalarlos, de incluirlos o de excluirlos en las actividades primero realice una valoración, para darme cuenta de qué forma podría involucrarlos en las actividades tomando en cuenta su problemática siempre buscando la forma de que este cómodo al momento de ejecutar las actividades.

Crear ambientes y condiciones favorables para la prevención, abordaje e intervención de problemáticas identificadas en el campo de la orientación psicopedagógica a través de métodos, técnicas y estrategias de intervención con un enfoque participativo y con actitudes de colaboración, respeto y responsabilidad.

En mi carrera laboral como Interventor logré un ambiente favorable en los alumnos, cuando por medio de técnicas, por ejemplo la observación dirigida, entrevistas, cuestionarios etc. Consideré idóneo incluir a maestros y padres de familia, esto primero formando un engranaje en las ejecuciones de las actividades deportivas para el bien de los alumnos.

Esta es otra de las competencias de la LIE que de igual forma el interventor puede realizar y que ningún otro profesional de la educación podría hacerlo, ya que las competencias están diseñadas para que un interventor las llevé a la práctica de una forma exquisita e incomparable.

El hecho de mencionar crear ambientes de aprendizaje en el área de la Educación Física y Deporte Escolar, claramente la aplicación de estrategias que realicé con los alumnos fue muy observable mi trabajo como Lie ya que así me lo hicieron saber los padres de familia y algunos maestros.

Diseñar planes, programas y proyectos de orientación psicopedagógica para los ámbitos escolar, familiar, laboral institucional y social, a partir de enfoques de diseño participativo, de esta competencia puede echar mano para trabajar e intervenir con los alumnos con la única finalidad de contribuir en la solución de las problemáticas que detecte, siempre presentando una actitud favorable para que se filtrara el proceso de intervención.

Esta competencia es muy importante, un interventor solo puede ser capaz de diseñar sus propios planes y programas educativos de una forma vial, concisa pero sobre todo un Lie y no otros profesionales de la educación pueden ejecutarlos y evaluarlos, esto último con una evaluación continua para darles seguimiento a los alumnos con que se trabajó.

Todas las competencias son muy importantes, las generales así como las de la línea específica de Orientación Educativa, el hecho de ponerlas en práctica muestra un gran panorama hacia el trabajo educativo y lo laboral que se deberá realizar a la hora de que el alumno pueda ejercer las funciones propias de su profesión.

Por tanto, las competencias son esenciales, una relación entre los saberes, actitudes y aptitudes de una persona y el desempeño satisfactorio de las actividades correspondientes a un ámbito determinado de cualquier nivel en el áreas de Educación Física y Deporte Escolar. De esto pude darme cuenta ya que tuve la oportunidad de diagnosticar, diseñar, ejecutar y evaluar mi proyecto que realicé en la práctica laboral.

Al momento de implementar estas competencias de manera formal y bien estructurada sirvió para poder conseguir por lo menos la atención de las personas en cualquiera de los ámbitos de la educación donde lleve a cabo mi proyecto de intervención en los ámbitos ya mencionados del área correspondiente.

Para finalizar, formar sujetos capaces de definir fines, medios y alternativas, resolver problemas a la luz de las posibilidades que vienen, las competencias adquiridas siempre serán algo para llamar la atención y dar de que hablar en los fines positivos.

Es triste ver como en ocasiones se presenta la discriminación en algunas situaciones, citando el ejemplo en los estadios de futbol, los aficionados con pretexto de la adrenalina del encuentro realizan gritos racistas por las personas de color, esto está penado y para evitar a temprana edad el error de discriminar en las escuelas será mejor en cada nivel promover la buena relación social.

Es importante darle la libertad al alumno para que ejecute las actividades sin liberarlo a que llegue a la violencia con sus compañeros, si cabe mencionar la importancia de no se sienta sometido por realizar las actividades, si no por contrario posibilitarlo para que se muestre verdaderamente participante y ayude a sus compañeros en una actitud de compañerismo.

Bajo estas condiciones la práctica deportiva del alumno dentro de la materia de Educación Física debe ser variable para que el alumno no caiga en un estado de confort y así darle la libertad también de que sean creativos, esto para que potencien su autoestima pero sobre todo promover su interés propio.

De esta manera los alumnos sin darse cuenta van formando su propia rutina deportiva dando espacio la autoexploración de su cuerpo, conociendo sus motivaciones, intereses, necesidades ya que estas ayudan a formar su propia personalidad, y esto es imprevisible para la formación definitiva de su cuerpo.

En este caso, a mí me llamo mucho la atención la competencia que hace referencia en la creación de ambientes de aprendizaje, ya que en todo momento para poder llevar a cabo un proyecto de intervención, lógicamente tendrás que atender o trabajar con alguna población de individuos, recibiendo como beneficios: la relación social, buena imagen pública, experiencia, superar rendimientos etc.

Esto desde el primer momento o desde el primer contacto pude darme cuenta que fui apoyando en el aprendizaje de los alumnos y también logre una autoevaluación para saber si fui logrando el objetivo principal, este fue como lo dicen las primeras tres palabras de la competencia logras crear ambientes de aprendizaje.

Las competencias no solo son aplicables para el aprendizaje y la enseñanza sino que también son fundamentales para que trasciendan los objetivos del proyecto de deportes en la sociedad e implique una preparación para la vida del alumno, en donde se lleve a la práctica la realización de proyectos de intervención en el área de Educación Física y Deporte Escolar.

4. REFERENCIAS

- Alva, A. (1993). Conceptos básicos Educación Física. México: libro de texto gratuitos. pp. 9-15.
- Benavides, D (2007). Actitud Crítica hacia el Castigo Físico en Niños Víctimas de Maltrato Infantil. La revista universitas Psychologica. 6 (2). pp. 309-318. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/647/64760210.pdf>.
- Campos, M. (2005). La praxis pedagógica del docente de educación física y el movimiento corporal humano. Revista de educación Lurus. 11. pp. 104-122. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/761/76111207.pdf>.
- Dzhamgarov. T y Puni. A. (1979). *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. Revista efdeportes.com. Ciudad de la Habana. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd131/la-educacion-fisica-y-la-formacion-integral-del-hombre.htm>.
- ENSANUT. (Encuesta Nacional de Salud y Nutricion) (2012). Disponible en: <http://ensanut.insp.mx/>
- González, (2016). Para una educación física de calidad. Disponible en: <https://carlesgonzalezarevalo.com/para-una-educacion-fisica-de-calidad-unesco/>
- Muñiz, P. (2016). El deporte como un como un derecho fundamental para todos. Disponible en: <http://portal.asfg.mx/dep/pesports/congreso2016>.
- Norbert, E. (1996). Deporte y ocio en el proceso de la civilizacion. Disponible en: <https://tallerdeinvestigacionyensayo.files.wordpress.com/2008/04/elias-norbert-deporte-y-ocio-en-el-proceso-de-la-civilizacion.pdf>.
- Rodríguez, J. (2016). Desafios físicos cooperativos. Disponible en <http://portal.asfg.mx/dep/pesports/congreso2016>. p. 14.
- SEP. (2006). Plan de estudios. Disponible en: https://www2.sep.pdf.gob.mx/info_dgef/archivos/planestudios2006.pdf.

- SEP. (2007). Lineamientos de actividades físicas, deportivas y recreativas Disponible en: http://www.dgb.sep.gob.mx/informacion-academica/actividades-paraescolares/deportivorecreativas/FI-LIN_AFDyR.PDF.
- SEP. (2011). Plan de estudios . En SEP, *Plan de estudios*. pp. 24-26. México: textos gratuitos.
- Simoni, R. (2015). Aprendizaje cooperativo en educación física. Disponible en: <http://portal.asfg.mx/dep/pesports/congreso2016>.
- Sonora, & M.R & M.G & A.B. (1983). La Educación Física y su práctica Docente. Primera edición, México. Editorial SEAD. pp 25-35.
- Velázquez, R. & Casamort, J. & González, C. (1917). Disponible en: <https://books.google.com.mx/books?id=Wmc1Vj4lmikC&printsec=frontcover&dq=isbn:8499800238&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiyvq16NnSAhUN3WMKHVcPBU0Q6AEIGzAA#v=onepage&q&f=false>.
- Pila, A. (1979). Metodología de la educación físico Deportiva. p. 11. Disponible en: <https://www.abebooks.com/servlet/BookDetailsPL?bi=12495041233&searchurl=kn%3Dmetodologia%2Baugusto%2Bpila%2Btelena%26sortby%3D17>.
- Yuziuchuk, I. (2016). VI congreso internacional de Educación Física y Deportes Escolar. I. Yuziuchuk, *movimiento, cerebro y aprendizaje*. p.p, 14-16 Inglaterra.