



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICA PÚBLICA  
“VÍCTOR ANDRÉS BELAUNDE”  
JAÉN**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE  
SECUNDARIA**

**PARA OPTAR EL GRADO DE  
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PRESENTADO POR:**

**ALTAMIRANO HERNANDEZ, JHON ELY**

**SAMPERTEGUI JIMENEZ, CARLOS ALBERTO**

**VILLANUEVA RAMIREZ, DILMER**

**JAÉN – PERÚ  
2025**

# REPORTE DE SIMILITUD

## Actividades físicas en los estudiantes de secundaria

### Detalles del documento

Identificador de la entrega  
trn:oid:::18643:506635016

20 páginas

Fecha de entrega  
1 oct 2025, 8:42 p.m. GMT-5


5003 palabras

Fecha de descarga  
1 oct 2025, 8:47 p.m. GMT-5

29.178 caracteres

Nombre del archivo  
MONOGRAFIA FINAL 01OCT25.pdf

Tamaño del archivo  
516.9 KB

 Página 2 de 25 · Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid:::18643:506635016




## 17% Similitud general


El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

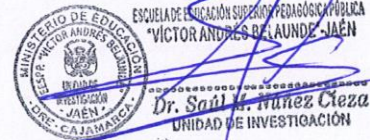
### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Trabajos entregados

### Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

 Página 2 de 22 · Descripción general de la escritura con IA



Identificador de la entrega trn:oid:::18643:506635016

## \*% detectado como IA

La detección de IA incluye la posibilidad de que haya falsos positivos. Aunque cierto texto en esta entrega se generó probablemente con IA, los puntajes inferiores al umbral del 20 % no aparecen porque tienen una mayor probabilidad de falsos positivos.

Precaución: Se necesita revisión.

Es esencial comprender los límites de la detección de IA antes de tomar decisiones acerca del trabajo del estudiante. Te alentamos a obtener más información acerca de las funciones de detección de IA de Turnitin antes de usar la herramienta.

## **DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN**

### **TÍTULO:**

Actividades físicas en los estudiantes de secundaria

### **AUTORES:**

Altamirano Hernandez, Jhon Ely

Sampertegui Jimenez, Carlos Alberto

Villanueva Ramirez, Dilmer

### **ASESOR DE LA INVESTIGACIÓN:**

Dr. Manuel Rodrigo Triful Ortiz

**Código Orcid:** <https://orcid.org/0000-0002-8254-7848>

### **DURACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:**

**Fecha de Inicio:** 3 de marzo de 2025

**Fecha de término:** 20 de junio de 2025

### **LÍNEA DE LA INVESTIGACIÓN Y EJE TEMÁTICO:**

**Línea de investigación:** Pedagogía, Currículo y Didáctica

**Eje temático:** Didáctica aplicada en la educación básica

### **JURADO:**

Presidente: Mag. Abel Elvis Baca Sánchez.

Secretario: Lic. Félix Silva Urbano

Vocal: Lic. Jhon Carlos Cabrejos Benavides

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

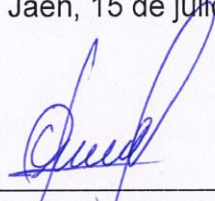
Jhon Ely Altamirano Hernandez, identificado con DNI N° 75670132; Carlos Alberto Sampertegui Jimenez, con DNI N° 45101130; Dilmer Villanueva Ramirez, con DNI N° 71577391; egresados del Programa de Estudios de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Víctor Andrés Belaunde" de Jaén, presentamos el trabajo de investigación titulado: "Actividades físicas en los estudiantes de educación secundaria", para obtener el Grado de Bachiller en Educación en el Programa de Estudios de Educación Física.

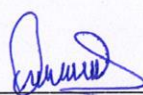
Declaramos, en honor a la verdad, que el trabajo de investigación es producto de nuestra autoría. Los datos, el análisis e interpretación de los resultados constituyen nuestro aporte a la realidad educativa investigada. Asimismo, todos los estudios o investigaciones previas han sido debidamente consultados y referenciados en la investigación, respetando los derechos de autor.

En calidad de autores, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad u ocultamiento de información, estampando nuestra firma.

Jaén, 15 de julio de 2025.

  
\_\_\_\_\_  
Jhon Ely Altamirano Hernandez  
**DNI: 75670132**

  
\_\_\_\_\_  
Carlos Alberto Sampertegui Jimenez  
**DNI: 45101130**

  
\_\_\_\_\_  
Dilmer Villanueva Ramirez  
**DNI: 71577391**

## ÍNDICE

<b>RESUMEN.....</b>	<b>VII</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>VIII</b>
<b>DESARROLLO TEMÁTICO .....</b>	<b>12</b>
<b>1. TEORÍAS Y ENFOQUES QUE FUNDAMENTAN LA ACTIVIDAD FÍSICA .....</b>	<b>12</b>
<b>1.1. TEORÍA ANTROPOLÓGICA Y PSICOANALÍTICA O TRANSHISTÓRICA .....</b>	<b>12</b>
<b>1.2. TEORÍAS SOCIOPOLÍTICAS, CULTURALES, ECONÓMICAS Y EDUCATIVAS .....</b>	<b>14</b>
<b>1.3. EL ENFOQUE DE LA CORPOREIDAD.....</b>	<b>16</b>
<b>2. LA ACTIVIDAD FÍSICA.....</b>	<b>16</b>
<b>2.1. DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA .....</b>	<b>16</b>
<b>2.2. TIPOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS .....</b>	<b>17</b>
<b>2.2.1. ACTIVIDADES DEPORTIVAS.....</b>	<b>17</b>
<b>2.2.2. ACTIVIDADES RECREATIVAS.....</b>	<b>18</b>
<b>2.2.3. ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO .....</b>	<b>19</b>
<b>3. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA.....</b>	<b>20</b>
<b>3.1. BENEFICIOS FÍSICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA.....</b>	<b>20</b>
<b>3.2. BENEFICIOS COGNITIVOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....</b>	<b>21</b>
<b>3.3. BENEFICIOS PSICOSOCIALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....</b>	<b>22</b>
<b>3.4. PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES.....</b>	<b>23</b>
<b>4. EL ROL DEL DOCENTE COMO MEDIADOR EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS .....</b>	<b>23</b>

<b>4.1. HABILIDADES Y COMPETENCIAS NECESARIAS PARA EL ROL DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA .....</b>	<b>24</b>
<b>4.2. DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS .....</b>	<b>25</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>26</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>27</b>

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo analizar los fundamentos teóricos de la actividad física en educación secundaria. La metodología empleada se basa en una revisión documental de diversas teorías y enfoques sobre las actividades físicas, abordando autores como Ulrich Popplow, Blanchard y Cheska, quienes afirman que las actividades físicas fueron inherentes a la vida humana y han estado presentes desde épocas primitivas, generadas desde el instinto, la sobrevivencia, la danza y el trabajo. Las mismas que en la actualidad han evolucionado convirtiéndose en disciplinas deportivas y ejercicios. Se concluye que las actividades físicas en los estudiantes de educación secundaria tienen un impacto positivo ya que ayuda a promover la salud, el bienestar y el éxito académico, mejorando la parte cognitiva, la concentración y la memoria esto supone un mejor rendimiento académico.

**Palabras clave:** actividad física, rol docente.

## **ABSTRACT**

The present research aims to analyze the theoretical foundations of physical activity in secondary education. The methodology is based on a documentary review of various theories and approaches to physical activities, drawing on authors such as Ulrich Popplow, Blanchard, and Cheska, who argue that physical activities have been inherent to human life since primitive times, originating from instinct, survival, dance, and work. These activities have evolved over time, becoming modern sports disciplines and exercises. The study concludes that physical activities among secondary education students have a positive impact, as they promote health, well-being, and academic success by enhancing cognitive development, concentration, and memory, which in turn lead to improved academic performance.

**Keywords:** physical activity, teacher role.

## **INTRODUCCIÓN**

Las actividades físicas son movimientos corporales que demanda de consumo de energía. Esto implica diversas acciones que se pueden realizar de manera cotidiana o intencionada según las necesidades de cada individuo, entre las cuales tenemos, actividades recreativas, actividades domésticas, trabajo y desplazamientos tanto moderados como vigorosos, todas ellas mejoran la salud integral.

Algunas teorías nos mencionan como las actividades físicas han ido evolucionando desde tiempos primitivos. Estas actividades se realizaban por instinto y búsqueda de la sobrevivencia, en el transcurso de los años la evolución conllevó a que algunas de ellas se conviertan en deportes, practicándolas bajo reglas estipuladas por organismos con el fin de divertirse y mejorar algunas de sus habilidades individuales y sociales. En la actualidad muchas de las actividades que se realizaban de manera natural se han dividiendo en disciplinas deportivas, actividades recreativas y actividades de acondicionamiento físico; las cuales se realizan con el fin de mejorar la aptitud física y salud integral.

Los beneficios que nos brinda la actividad física son de gran valor y lo comprueban grandes estudiosos e instituciones expertas en la materia. Esto debido a que ayuda a promover la salud, el bienestar y el éxito académico, mejorando la parte cognitiva, la concentración y la memoria esto supone un mejor rendimiento académico, además promueve el trabajo en equipo, la interacción con sus pares, la confianza, autoestima y resolución de conflictos, del mismo modo las actividades físicas ayudan a la creación de estilos de vida saludables y a la prevención de enfermedades físicas y mentales como la obesidad, la ansiedad y depresión.

En la actualidad las actividades físicas han tomado relevancia debido al sedentarismo que es causado por la tecnología, el trabajo y los pocos espacios de ocio, los cuales están trayendo consigo una diversidad de enfermedades como la diabetes, estrés, obesidad, enfermedades cardiovasculares, mentales. Desde ese punto las actividades físicas nos ofrecen beneficios motrices, cognitivos, sociales, la prevención de enfermedades y en algunos casos la cura. Investigadores respecto al tema han establecido enfoques y teorías que respaldan lo mencionado.

El objetivo de esta investigación es analizar los fundamentos teóricos de la actividad física en educación secundaria, lo que permite ahondar en los conocimientos sobre el impacto de la práctica de actividades físicas en el desarrollo integral de los estudiantes.

La metodología empleada en esta investigación fue mediante la revisión documental de diversas teorías y enfoques sobre las actividades físicas, este método se aplicó de acuerdo a las orientaciones establecidas por la institución, las cuales fueron consultadas mediante fuentes de internet, considerando algunos tipos de actividades físicas que en la actualidad están tomando mucha relevancia en el campo educativo por sus múltiples beneficios, posteriormente se fue seleccionando información relevante, llegando a ser consolidada en la presente investigación; finalmente llegamos a determinar algunas conclusiones que responden al objetivo de la investigación. las mismas que fueron enriqueciendo nuestra investigación. Este proceso metodológico nos facilitó obtener una visión panorámica sobre las actividades físicas, proporcionando una base sólida para las conclusiones de la presente investigación.

Este trabajo de investigación está estructurado en cuatro campos temáticos: en el primero presentamos algunas teorías que fundamentan las actividades físicas; en el segundo, la definición y tipos de actividades físicas; en el tercero, los beneficios de la actividad física en la educación secundaria y en el cuarto, el rol del docente como mediador en la aplicación de actividades físicas. Finalmente presentamos las conclusiones y referencias.

## **DESARROLLO TEMÁTICO**

### **1. TEORÍAS Y ENFOQUES QUE FUNDAMENTAN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

La actividad física ha sido un componente esencial de la existencia humana, evolucionando desde las necesidades básicas de supervivencia hasta las prácticas deportivas y de bienestar actuales. La evolución de la actividad física ha sido impulsada por factores como la caza, la supervivencia, la danza ritual, y la competencia social.

#### **1.1. TEORÍA ANTROPOLÓGICA Y PSICOANALÍTICA O TRANSHISTÓRICA**

Según las teorías antropológica y psicoanalítica o transhistórica, el deporte entendido como actividad física tiene su origen en el ejercicio de habilidades físicas y psicológicas que se desempeñan de acuerdo a la supervivencia humana, actividades como la lucha, la natación, la carrera o el buceo, el lanzamiento de jabalina, los saltos en altura y longitud, entre otros, fueron en su momento prácticas esenciales para la subsistencia de la humanidad, que con el tiempo evolucionaron en disciplinas deportivas.

Es así como esta teoría se fundamenta desde una perspectiva cultural y espiritual, basándose en las danzas del paleolítico inferior y tomando en cuenta que la danza se lleva a cabo con movimientos nacidos desde lo más profundo del ser humano, que posee su meta y propósito fuera de sí mismo, pero cuya

presencia refleja la acción del espíritu. Donde el cuerpo, el espíritu y el alma manifiestan su unidad a través del movimiento humano. (Poplow, como se citó en Pérez 2022).

Es evidente que Poplow sostiene que la actividad física como fundamento del deporte se remonta al paleolítico medio, mediante movimientos corporales realizados con sentido práctico; movimientos rítmicos espontáneos, dados en la etapa anterior a las danzas culturales y a través de juegos los cuales no buscaban ningún objetivo externo.

Desde épocas antiguas el deporte viene teniendo evoluciones en diversos aspectos como los valores, morales, éticos y culturales; tal como lo consideran Blanchard y Cheska, citados por Chiva y Hernando (2014), quienes mencionan que “el deporte refleja los valores básicos del marco cultural en que se desarrolla y por tanto actúa como ritual cultural o como transmisor de cultura”. Por consiguiente, el deporte manifiesta las particularidades del entorno social en la que se encuentra sumergido y fortalece en sus integrantes los principios de organización social que los dirigen.

Los pilares evolutivos del deporte incluyen: La identidad social, entendida como la actividad que junta a familiares y conocidos, sin importar el género o la edad y el sentido adaptativo o ecológico donde el propósito del deporte es capacitar a sus participantes para la caza y la defensa.

Las actividades físicas en tiempos de las culturas primitivas eran consideradas una forma o enfoque de educación puesto que el contexto era el de la caza, lucha por la supervivencia de ataques a sus tribus. Dado el contexto se requería de adquirir fortaleza física, nuevas técnicas y tácticas de ataque el cual se necesitaba mejorar su motricidad. “La supervivencia del grupo dependía también de que sus miembros tengan cualidades físicas tales como la fuerza, velocidad, agilidad, coraje para afrontar batallas” (Van Dalen y Bennett citado por Monroy & Rodríguez, 2014)

Desde otra perspectiva Neuendorff citado por Pérez (2022) afirma que “el ejercicio físico nace de dos instintos primordiales: de la necesidad de una preparación para la lucha por la existencia y el interés por un tipo de movimiento de alguna forma reglamentado y dirigido”. Partiendo de lo mencionado por el

autor, entendemos que el ejercicio físico surge de una dualidad instintiva como la necesidad de supervivencia y el deseo de movimiento estructurado y regulado; además de ello la satisfacción de una necesidad estructural y de control, considerándolo como un componente social y cultural en la práctica de la actividad física. Esto abarca desde las prácticas de rituales o formas tradicionales de movimiento hasta los deportes organizados y estructurados.

## **1.2. TEORÍAS SOCIOPOLÍTICAS, CULTURALES, ECONÓMICAS Y EDUCATIVAS**

Los creadores de las teorías sociocríticas y educativas sostienen que el desarrollo del deporte se origina a partir de la producción industrial y el sistema educativo.

En este contexto, Elias citado por Velázquez (2001) afirma que, «la parlamentarización de las clases hacendadas de Inglaterra tuvo su equivalente en la deportivización de sus pasatiempos». Planteando su razonamiento en un enfoque sociopolítico, vinculando el surgimiento del deporte en el siglo XVIII con las particularidades del transcurso de civilización en la sociedad inglesa y el cambio de los pasatiempos de aquel periodo en deportes. Considerando que este surge de la estabilización de las clases privilegiadas del país, al establecer un sistema político adecuado en la cual resuelva las discrepancias de forma pacífica.

Finalmente, Elias comenta acerca de la relevancia crucial que poseían los clubes las cuales eran asociaciones libres constituidas por individuos de clase alta, como lugares con derecho a expresarse para los caballeros de aquel tiempo. En ese lugar se llevaron a cabo competencias, se unificaron normativas y se elaboraron los primeros esquemas de las entidades de control para el acatamiento de la normativa en el estadio deportivo.

Desde la teoría sociocultural, Diem citado por Corrales (2010) menciona que los deportes modernos en Inglaterra deben vincularse a las características peculiares de sus habitantes. Por ende, resalta las características del pueblo inglés, las cuales, desde su punto de vista, han influido directamente en el surgir del deporte moderno, como, por ejemplo, su carácter emprendedor, el gusto por las apuestas, el aprecio e importancia otorgada a la fuerza física y a su

demostración.

Para Diem el espíritu deportivo y un conjunto de costumbres arraigadas constituyen el eje primordial que ha impulsado la génesis y el desarrollo del deporte moderno. De esta manera, la idiosincrasia del entorno social y cultural, así como la conexión entre el deporte y la educación siguen siendo aspectos que están muy presentes en nuestra cultura.

Por otro lado Mandell citado por Jiménez (2012) explica la génesis del deporte moderno desde un enfoque socio-económico, interpretando al deporte como un tipo de trabajo disfrazado y sin moralidad, algo que se refleja en la peculiaridad del deporte contemporáneo, como son: disciplina ,iniciativa, organización, perfección, autoridad, finalidad, destreza, racionalidad y burocracia, estas particularidades coinciden con las del sistema capitalista industrial, dado que el deporte moderno se manifestó primeramente en Inglaterra en el contexto del surgimiento de la era industrial. En este sentido, destaca la idea de que las favorables posibilidades de movilidad social y el dinamismo comercial y financiero fueron aspectos que también contribuyeron de manera importante en la forma en que se fue desarrollando el deporte en Inglaterra.

Según la perspectiva socio-pedagógica de Bordieu citado por Pérez (2022) el origen del deporte surge como una necesidad educativa impulsada por las clases sociales dominantes, desarrollada en las escuelas públicas, donde tuvo lugar la transformación de los juegos populares a deportes. En estas instituciones, el deporte fue utilizado como una estrategia destinada a fortalecer el coraje, la formación del carácter y fomentar la competitividad, siempre dentro del marco de las reglas, lo cual respondía a los valores aristocráticos que los distinguían de las conductas consideradas irregulares o impropias de las clases bajas.

Además, la difusión extensa del deporte y el gran crecimiento de las entidades deportivas responden a su uso como instrumento de regulación social y económica, lo que le otorga un rol funcional clave dentro de todo tipo de organizaciones.

### **1.3. EL ENFOQUE DE LA CORPOREIDAD**

En el ámbito educativo, este enfoque pretende promover una educación holística que involucre cuerpo y mente, considerando el movimiento como parte esencial en el aprendizaje y su formación integral de la persona. Está diseñado para promover la conciencia corporal, la expresión motora, la coordinación motora, la percepción del espacio y el tiempo y otras habilidades relacionadas con la motricidad.

Por otra parte, enfatiza que el ejercicio y la actividad física son agentes vitales para la salud y el bienestar humano. Buscando fomentar que las personas tomen conciencia de su cuerpo y den mayor importancia a la práctica regular de actividades físicas como deportes y juegos logrando a través de ellos mejorar su condición física, emocional y social, dando lugar a una mejor calidad de vida.

De acuerdo con Minedu (2023) el enfoque de la corporeidad se da durante toda la vida ya que implica hacer, pensar, sentir, saber, comunicar y querer. Este enfoque se centra en el movimiento de forma intencionada, orientado según sus necesidades e intereses personales con relación al contexto donde se desenvuelve y se manifiestan progresivamente en los cambios y reafirmación de su imagen corporal.

El enfoque de la corporeidad tiene como parte fundamental a la motricidad y en nuestra área E.F trabajamos en ello, ya que, es a través del movimiento que buscamos formar integralmente. Desarrollando en ello la autonomía, hábitos saludables y habilidades sociales.

## **2. LA ACTIVIDAD FÍSICA**

### **2.1. DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Mantener un estilo de vida activo es primordial para nuestra salud y bienestar en general y que mejor que la práctica regular de actividad física para lograrlo. Por ello es importante saber y comprender lo que esta significa ya que no está limitado únicamente al ejercicio realizado de manera intensa en un gimnasio como solemos pensar; si no que en realidad esta abarca e implica una gama mucho más amplia de movimientos y acciones los cuales muchas de las veces las realizamos o las podemos realizar de manera cotidiana.

Como señala el MINEDU (2023), la actividad física es todo movimiento muscular y esquelético que requiere un gasto energético y que facilita la interacción social con el entorno. La misma que engloba diversas actividades clasificadas según su propósito como actividades físicas utilitarias, lúdicas o recreativas, deportivas, actividades en la naturaleza o al aire libre, así como actividades que mejoran la salud y los aprendizajes.

Por su parte la OMS (2024), define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica gasto energético. Esto incluye desplazamientos, trabajo, tareas domésticas y actividades recreativas, tanto moderadas como vigorosas, todas beneficiosas para la salud. Los ejemplos más comunes son los deportes, juegos y actividades recreativas, las cuales son accesibles a personas de diversas capacidades.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente se define a la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos generando como consecuencia un gasto energético facilitando la interacción social con el entorno. Este concepto abarca una amplia gama de actividades, desde las utilitarias y cotidianas (como tareas domésticas y desplazamientos) hasta las lúdicas, recreativas y deportivas, todas ellas contribuyendo al bienestar físico, mental y social del individuo. Su práctica regular, independientemente de la intensidad, es fundamental para la salud y el desarrollo personal. Este concepto integra las definiciones del Minedu y la OMS, enfatizando la importancia de la interacción social y la amplitud de las actividades consideradas como "actividad física". Promoviendo una perspectiva holística e inclusiva de la actividad física como parte integral de un estilo de vida saludable.

## **2.2. TIPOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

### **2.2.1. Actividades deportivas**

Según el Ministerio de sanidad ( 2015), estas actividades son realizadas en base a reglas y con ánimo competitivo, pero también pueden ser adaptadas y practicadas de manera recreativa. Las actividades deportivas consisten en actividades físicas realizadas por equipos o personas, en ocasiones con sujeción a un marco institucional (por ejemplo, un organismo deportivo).

Según lo mencionado por el autor estas actividades físicas pueden adaptarse al campo recreativo, pero mayormente para su praxis se tienen en cuenta un reglamento, además requiere de un trabajo disciplinado, dedicado, de mucha voluntad y perseverancia. En este tipo de actividades se desarrollan de manera individual (lanzamiento de bala, salto alto, natación, lanzamiento de jabalina, salto largo, entre otras) así como grupal o por equipos (fútbol, vóley, basquetbol, balón mano, entre otras); en ambos escenarios nos permite tener una variedad de aportes hacia nuestra salud.

Estas actividades deportivas en la mayoría de los casos están dirigidas por jueces o árbitros profesionales capacitados en los distintos deportes, de los cuales su labor es actuar éticamente para llevar el respectivo control o regulación según lo establecido por los diversos organismos.

En este sentido en las Instituciones Educativas en el área de Educación Física tiene al juego como elemento didáctico y este tipo de actividades forma parte de ello, siendo los docentes los encargados de regular los reglamentos establecidos de acuerdo a lo que se practique, puesto a que los deportes son de mucha ayuda en la formación de personas ya que a través de ellas trabajamos lo cognitivo, social, emocional y físico. Ante esto, Minedu afirma que la práctica de actividades lúdicas, recreativas, artísticas y deportivas, ayuda al desarrollo físico, social y emocional, donde las instituciones educativas son las encargadas de gestionar estos espacios de manera oportuna para lograr una formación integral.

### **2.2.2. Actividades recreativas**

Según Mateo (2014), son actividades realizadas por las personas en el tiempo libre elegidas de manera autónoma que le proporcionen entretenimiento, satisfacción y desarrollo de la personalidad.

Universidad Europea (2023), las describe como acciones que se llevan a cabo de forma voluntaria y con entusiasmo. Además, proporcionan diferentes niveles de descanso, entretenimiento y oportunidades de interactuar socialmente, sin suponer ningún compromiso.

Infiriendo lo mencionado por los autores las actividades recreativas son aquellas que se realizan con la finalidad de divertirse, relajarse y disfrutar

momentos en familia o amigos. Estas actividades pueden realizarse de manera individual como (tocar instrumentos musicales, leer, pintar, escribir) así también como grupal (deportes, juegos recreativos, juegos tradicionales) entre otras; además pueden realizarse en distintos entornos, como campos deportivos, parques, centros de esparcimiento, e incluso dentro del hogar.

En tanto su práctica facilita la inclusión de personas de distintas edades y habilidades, desde niños hasta adultos mayores, de acuerdo con el contexto, esto debido a que no requiere de tener excelentes habilidades o experiencia previa para realizarlos, además no existe reglamento para guiar su realización; sin embargo, son las mismas personas que estipulan normas modificables según las habilidades de los participantes o espacios.

Otra inferencia de lo mencionado por los autores es que las actividades recreativas son una excelente forma para desarrollar en los adolescentes su confianza, autoestima y habilidades sociales, permitiendo asumir riesgos y enfrentar desafíos de manera efectiva; además de ello, nos ayuda a la mejora de nuestras habilidades sociales para garantizar el éxito personal y profesional.

### **2.2.3. Actividades de acondicionamiento físico**

Tafad (2023), entiende como un conjunto de actividades y hábitos que se desarrollan para mejorar la salud y la aptitud física. Estos ejercicios y estilos de vida pueden fortalecer la salud del corazón, la flexibilidad, la fuerza muscular, la resistencia y la composición corporal.

De acuerdo con el autor estas actividades son ejercicios y movimientos intencionados del cuerpo en espacios y tiempos determinados diseñados para mejorar la función de los sistemas del cuerpo tales como el sistema cardiovascular, sistema muscular, sistema respiratorio, sistema nervioso, sistema óseo y sistema metabólico, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas.

Estas actividades de acondicionamiento físico se pueden desarrollar de acuerdo a la intencionalidad de las personas, algunas por salud, estética y otras por mejorar su aptitud física para su desempeño frente a un deporte. Estas actividades se pueden desarrollar en dos campos, de manera específica y general; en el primer campo es guiada o instruida por personas capacitadas, los

cuales se encargan de diseñar planes de entrenamiento a corto y largo plazo según las características y disponibilidad de los interesados, para su práctica requieren de mucha exigencia y disciplina, es por ello se requiere de espacios como gimnasios puesto que están implementados con materiales específicos para cada ejercicio.

En el segundo campo se pueden trabajar sin necesidad de un instructor o especialista, además en espacios de elección propia como gimnasios, parques de calistenia e incluso en el hogar, combinando ejercicios aeróbicos, flexibilidad, fuerza y resistencia, tales como (correr, nadar, andar en bicicleta, sentadillas, flexiones, ejercicios con el propio peso del cuerpo, yoga); los mismos que se adaptan a las características personales de los individuos según su edad o capacidad física y tiempo, permitiendo mantener una mejor capacidad del cuerpo para realizar las actividades cotidianas, además un mejor rendimiento en la práctica de algún deporte amateur.

En la actualidad los adolescentes optan por realizar estas actividades físicas en espacios abiertos como parques, calles y ríos, esto debido a la falta de recursos económicos para utilizar espacios como gimnasios, campos de futbol y piscinas. Estas demandas son un factor que limita a los adolescentes incorporar estas prácticas valiosas para la salud.

### **3. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA**

Los beneficios de la actividad física en esta etapa son determinantes para tener actitudes y aptitudes positivas, fortalecerse físicamente, mejores interacciones (psicosocial), mejoría en lo emocional. Otro punto importante es que nos ayuda a prevenir enfermedades.

#### **3.1. BENEFICIOS FÍSICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA**

En la adolescencia las actividades físicas cumplen un rol de suma importancia en su desarrollo. El practicarlos con regularidad ayuda en la mejoría física fortaleciendo músculos, huesos y el sistema cardiovascular; otro de los aspectos que influye de forma positiva es en lo mental reduciendo el estrés,

autoestima, mejor capacidad cognitiva. Asimismo, fomenta de forma asertiva a una mejor socialización e interacción promoviendo hábitos saludables para la asunción de una vida saludable.

Ante esto Shephard citado por MINEDU (2018), menciona que las estudiantes que realizan educación física y adquieren hábitos saludables como el ejercicio o actividad física tienen mejor desarrollo físico, de los que no practican.

Si bien practicar actividades físicas son de gran utilidad, pero para obtener mejores resultados se debe tener en cuenta la cantidad de tiempo para practicarla. La OMS (2019), sostiene que la práctica de actividad física aeróbica a anaeróbica requiere de por lo menos 60 minutos y pueden distribuirse en distintas sesiones durante el día. La OMS, nos brinda incentivo a estas prácticas dado que en la actualidad la obesidad y otras enfermedades no transmisibles están ganando terreno, esto debido al aumento del sedentarismo por el mal uso de la tecnología, escasos espacios de esparcimiento, la inseguridad, entre otros.

### **3.2. BENEFICIOS COGNITIVOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

La mejoría del aspecto cognitivo es influenciada de forma positiva con la práctica de actividad física. El practicarla con regularidad será de mucha ayuda en los estudiantes, ya que, los beneficios se dan en todos los sistemas de nuestro cuerpo y para esto no es ajeno el sistema nervioso central.

Piñera y Ruiz (2022), plantean que resulta relevante destacar que la adolescencia es un período oportuno para estimular la función cognitiva, debido a la plasticidad del cerebro, así como una etapa importante para la angiogénesis y neuroplasticidad, por lo que aquellos adolescentes físicamente inactivos podrían perder un estímulo excelente para mejorar sus capacidades cognitivas y motoras, que incrementarían sus probabilidades de ser más activos en el futuro.

En la adolescencia es una etapa para fortalecer el sistema cognitivo y podría tener influencia en nuestro futuro, es pues que estar activos físicamente permite tener mejores actitudes y aptitudes que ayudan a tener un mejor desempeño en diversos ámbitos cognitivos. Los beneficios que nos brinda la

actividad física en el aspecto cognitivo son de gran valor y lo comprueban grandes estudiosos e instituciones expertas en la materia. Aun con lo mencionado existe un porcentaje de padres que optan por exponer a sus hijos a largas horas de estudio y no realizar actividades físicas.

### **3.3. BENEFICIOS PSICOSOCIALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

UNICEF citado por Cisneros (2022), insta a la actividad física en niños y adolescentes no solo para contribuir en la salud física, sino también para ayudar en la salud mental, mejorar cognitivamente, y a la par crear hábitos saludables a edades tempranas, y estas se verán reflejadas en una vida más activa en la adultes.

En este aspecto la actividad física con su diversidad de actividades ayuda a entablar mejores interacciones en los adolescentes sobre todo con los juegos predeportivos, tradicionales, y todas aquellas actividades colectivas que requieren de interacción y trabajo en equipo. Estas actividades son ideales para la formación de personas asertivas en todos los sentidos, siendo un aspecto clave el trabajo de emociones puesto que los cambios emocionales en esta etapa son de consideración viéndose reflejados en el comportamiento, aceptación de su imagen corporal, disminución de los síntomas de ansiedad, depresión y salud mental.

La OMS citado por Cisneros (2022), menciona que entre el 10 y 20% de adolescentes padece de problemas en su salud mental, donde su diagnóstico no es oportuno y mucho menos su tratamiento. Esto debido a no contar con personas capacitadas para atender estos problemas y otro punto no menos importante es los paradigmas que tiene la sociedad sobre los problemas mentales por los que transcurre la adolescencia.

En este sentido la actividad física contribuye a una buena salud y con ello mejores interacciones, buena autoestima y adquisición de hábitos saludables.

### **3.4. PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES**

UNICEF (2019), menciona que la actividad física es de suma importancia puesto que uno de sus muchos beneficios es la prevención de enfermedades, como prevenir el sobrepeso, diabetes tipo 2, obesidad y contribuye a la salud mental.

El implementar rutinas de actividades en los adolescentes ayudaría a prevenir enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, disfunción cognitiva y, por otra parte, ayuda en la reducción de ENT como la obesidad, sedentarismo, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares; que son causadas por la escasa práctica de actividades físicas y por las malas prácticas o mal uso de la tecnología. Esta última está teniendo una influencia negativa en muchos adolescentes.

Según Ruíz (2022), la evidencia científica disponible indica que la práctica regular de actividad física, el ejercicio, es una verdadera medicina para la prevención y el tratamiento de hasta 35 enfermedades distintas, incluyendo enfermedades relacionadas con el sistema cardiorrespiratorio, muscular, nervioso, reproductivo, digestivo, inmunitario, óseo y endócrino.

### **4. EL ROL DEL DOCENTE COMO MEDIADOR EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

El rol del docente como mediador es de suma importancia para la enseñanza aprendizaje y en la aplicación de las actividades físicas se torna vital la mediación docente en la dosificación del esfuerzo, asignación de roles, brindar complejidad a las tareas; el cual conlleva a la mejora del estado físico y cognitivo. En el desarrollo de las diversas actividades físicas se forman personas de manera integral y como docentes tenemos que estar preparados para tan importante tarea.

#### **4.1. HABILIDADES Y COMPETENCIAS NECESARIAS PARA EL ROL DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Durante la formación docente, se busca la adquisición de competencias y capacidades las cuales están comprendidas en el DCBN de la formación inicial docente (FID) y dadas en cuatro dominios.

Según el Minedu (2020), “el Perfil de egreso incorpora competencias las cuales están enmarcadas en cuatro dominios vinculadas a la formación integral que requieren los docentes en el siglo XXI. Estas son de naturaleza transversal a las competencias profesionales docentes presentadas en el MBDD. Son esenciales para la construcción de la profesionalidad e identidad docente en la Formación Inicial Docente”.

Las doce competencias que debe adquirir el docente están enmarcadas en cuatro dominios; preparación para el aprendizaje de los estudiantes, enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes, participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad, desarrollo personal y de la profesionalidad e identidad docente.

La comprensión de los dominios y sus competencias durante la formación inicial docente es de carácter obligatorio, ya que tiene implicancia directa en la preparación de los aprendizajes y el logro de una educación asertiva que incluye una participación activa en la gestión de la escuela con la participación y compromiso de la comunidad.

Estas competencias están orientadas a la consolidación de nuestro desarrollo personal, adquisición de habilidades tecnológicas, ser investigadores con un pensamiento crítico para una reflexión constante sobre nuestras decisiones una mejoría de la práctica pedagógica.

Dentro de estos dominios se establecen cualidades que los docentes deben adquirir para un buen desempeño y que estos este enmarcados por la ética que permitan tener pensamientos y comportamientos asertivos; los cuales nos lleven a la adquisición de habilidades como ser guías, mediadores, planificadores flexibles, creativos y líderes con sentido empático para una asertiva enseñanza aprendizaje.

#### **4.2. DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS**

La planificación en el ámbito educativo ha tomado relevancia, es pues que en ellas se enmarca las estrategias y metodologías en base al contexto y tener consigo una educación de calidad.

La planificación de actividades en Educación Física se aborda en un plan anual teniendo en cuenta las situaciones o problemáticas que aquejan a la institución educativa; luego estas situaciones se reflejan en las unidades, en ellas están las competencias y capacidades que trabajaran durante 4 a 5 semanas; por último, las sesiones las cuales contengan las estrategias y metodologías para una formación integral de los estudiantes.

El Minedu (2016), menciona que la planificación cumple un rol importante en cualquier institución y por consiguiente un proceso que tiene influencia directa en los propósitos que se pretendan alcanzar o lo que se quiere mejorar. En ella se identifican objetivos, necesidades, ventajas y desventajas que se deben considerar para una mejora y logro de los propósitos. La planificación define las acciones a realizar y la toma de decisiones oportunas y asertivas.

Como docentes de Educación Física tenemos que comprender la importancia de planificar, asumiendo un rol mediador en los estudiantes con una enseñanza aprendizaje asertiva adecuándose al contexto e impartiendo valores éticos.

## **CONCLUSIONES**

El análisis de las diversas teorías y enfoques desde la perspectiva antropológica y transhistórica hasta las sociopolíticas y el enfoque de la corporeidad, evidencia que la actividad física es un componente fundamental en la formación integral del individuo, con una profunda influencia en su desarrollo físico, mental y social a lo largo de la historia humana. La comprensión de estos fundamentos teóricos es crucial, ya que permite a los educadores diseñar estrategias pedagógicas más efectivas que no solo promuevan la práctica regular de la actividad física, sino que también integren un enfoque holístico de la corporeidad. Este enfoque considera el movimiento como una parte esencial del aprendizaje, resultando indispensable para fomentar hábitos saludables y un desarrollo completo en los adolescentes.

Las actividades físicas, en sus diversas manifestaciones deportivas, recreativas y de acondicionamiento, ejercen un impacto significativo en la adolescencia, actuando como una herramienta clave para la prevención de enfermedades y la consolidación de hábitos positivos. El sistema educativo, a través del currículo, ha incorporado estas diferentes modalidades con la intención de desarrollar competencias y capacidades que mejoren la calidad de vida y la aptitud física de los estudiantes.

## REFERENCIAS

- Chiva, O. y Hernando, C. (2014). *Origen, evolución y actualidad del hecho deportivo*.  
[https://www.academia.edu/36720852/ORIGEN\\_EVOLUCI%C3%93N\\_Y\\_ACTUALIDAD\\_DEL\\_HECHO\\_DEPORTIVO](https://www.academia.edu/36720852/ORIGEN_EVOLUCI%C3%93N_Y_ACTUALIDAD_DEL_HECHO_DEPORTIVO)
- Cisneros, C. (2022). *Actividad física*. Facultad de Enfermería, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. *Actividad física para, México*.  
<https://rc.upr.edu.cu/bitstream/DICT/2532/1/RODOLFO%20CISNEROS%20CESPEDES.pdf>
- Corrales, A. (2010). *El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física*. Revista Digital de Educación Física4.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3233220.pdf>
- Jiménez, F. (2012). *Construcción socio-cultural del deporte*.  
[https://campusvirtual.ull.es/ocw/pluginfile.php/3698/mod\\_resource/content/0/TEMA1-Ide-11-12.pdf](https://campusvirtual.ull.es/ocw/pluginfile.php/3698/mod_resource/content/0/TEMA1-Ide-11-12.pdf)
- Mateo, J. (2014). *Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios*. efdeportes.com. <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Ministerio de Educación. (2016). *Planificación escolar*.  
<https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016.pdf>
- Ministerio de Educación. (2018). *¿Cómo beneficia una adecuada Educación Física al rendimiento académico?*  
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/5899#:~:text=Se%20tiene%20evidencia%20de%20que,lograr%20un%20mejor%20rendimiento%20acad%C3%A9mico.>
- Ministerio de Educación. (2020). *DCBN-FID*. PERÚ.  
<https://www.minedu.gob.pe/superiorpedagogica/producto/dcbn-2020-educacion-fisica/>
- Ministerio de Educación. (2023).  
<https://www.minedu.gob.pe/educacionbasicaespecial/pdf/la-educacion-fisica.pdf>
- Ministerio de Educación. (2023). *La Educación Física*. Ministerio de Educación del Perú, Lima, Perú.  
<https://www.minedu.gob.pe/educacionbasicaespecial/pdf/la-educacion-fisica.pdf>

- Ministerio de Sanidad. (2015). *Estilos de vida saludable*. Gobierno de España. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>
- Monroy, A. y Rodríguez, B. (2014). *El valor del cuerpo para las culturas deportivas de los pueblos indígenas*. EFDeportes, Buenos Aires, Argentina. <https://www.efdeportes.com/efd199/el-valor-del-cuerpo-para-los-pueblos-indigenas.htm>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk#:~:text=Los%20datos%20actualmente%20disponibles%20indican,hora%20o%20>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=Panorama%20general,esquel%C3%A9ticos%20que%20requiere%20consumir%20energ%C3%ADa.>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Perez, E. (2022). *Orígenes del deporte 2. Teorías sociocríticas y educativas*. Comité Olímpico Colombiano, Colombia. <https://olimpicocol.co/web/origenes-del-deporte-2-teorias-sociocriticas-y-educativas/>
- Pérez, E. (2022). *Orígenes del deporte. Teoría antropológica y psicoanalítica o transhistórica (1)*. Comité Olímpico Colombiano, Colombia. <https://olimpicocol.co/web/origenes-del-deporte-teoria-antropologica-y-psicoanalitica-o-transhistorica-1/#:~:text=Teor%C3%ADa%20de%20Mitchell%2C%20Van%20Dalen,permitir%C3%A1%20tener%20un%20grupo%20fuerte>
- Piñera, H. y Ruiz, L. (2022). *Influencia de la actividad física en los procesos cognitivos*. Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, Habana. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75232022000300017#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20influye%20positivamente,sostenida%20y%20la%20funci%C3%B3n%20ejecutiva.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232022000300017#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20influye%20positivamente,sostenida%20y%20la%20funci%C3%B3n%20ejecutiva.)
- Ruíz, J. (2022). *¿Qué enfermedades se pueden prevenir con actividad física y deporte?* España. <https://blog.institutopulevanutricion.es/2022/05/12/el-deporte-y-la-actividad-fisica-puede-ayudarnos-a-prevenir-enfermedades/>

- Tafad, M. (2023). *Ejercicios de Acondicionamiento Físico*.  
<https://www.tafadmadridd.es/ejercicios-de-acondicionamiento-fisico/>
- United Nations International Children's Emergency Fund. (2019). *La actividad física*.  
<https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>
- Universidad Europea. (2023). *Tipos de actividades recreativas y el porqué de su importancia*. <https://universidadeuropea.com/blog/actividades-fisicas-recreativas/>
- Velázquez, R. (2001). *El deporte moderno*. Consideraciones acerca de su génesis y de la evolución de su significado y funciones sociales. *EFDeportes*. <https://www.efdeportes.com/efd36/deporte.htm>