

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**



**FACULTAD DE EDUCACIÓN  
TESIS**

**EDUCACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO DE LA  
EXPRESIÓN CORPORAL DE LOS ALUMNOS DEL  
NIVEL PRIMARIO DE LA I.E.E. N° 20821 “LUIS FABIO  
XAMMAR JURADO”-SANTA MARÍA, DURANTE EL  
AÑO ESCOLAR 2020**

**PRESENTADO POR:**

**FERNANDO CHIROQUE VASQUEZ**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**ASESOR:**

**M(º). NATIVIDAD MUÑOZ, ROBERT SANDRO**

**HUACHO - 2021**

## **TÍTULO**

**EDUCACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO DE  
LA EXPRESIÓN CORPORAL DE LOS  
ALUMNOS DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I.E.E.  
N° 20821 “LUIS FABIO XAMMAR JURADO”-  
SANTA MARÍA, DURANTE EL AÑO ESCOLAR  
2020**

**TESIS PARA**

**OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**PRESENTADO POR: FERNANDO CHIROQUE VASQUEZ**

**ASESOR: M(º). NATIVIDAD MUÑOZ, ROBERT SANDRO**


**UNIVERSIDAD NACIONAL**

**JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**HUACHO – 2021**

**JURADO EVALUADOR**



---

**Dra. MARCELO ANGULO, NORVINA MARLENA**  
**Presidente(a)**



---

**Lic. LOZA LANDA, ROBERTO CARLOS**  
**Secretario(a)**



---

**M(o). SUSANIBAR HOCES, TEOBALDO NOREÑO**  
**Vocal**



---

**M(o). NATIVIDAD MUÑOZ, ROBERT SANDRO**  
**Asesor**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado primero a Dios y luego a todos aquellos que me han apoyado y hecho este trabajo posible, porque siempre han creído en mis habilidades, inteligencia y nunca han dudado en apoyarme. Muchas gracias por que desde pequeño cuidaron mi bienestar y me enseñaron valores, por haberme dado una formación muy valiosa y gracias a la confianza que han depositado en mí, hoy puedo terminar una etapa en mi carrera.

*Fernando Chiroque Vásquez*

## **AGRADECIMIENTO**

A mi asesor el M(o). Natividad Muñoz Robert Sandro, la consideración y gratitud más especial radica en el apoyo continuo, paciente, desinteresado, absoluto e incondicional al proyectar, desarrollar y finalización de esta tesis.

Al mismo tiempo, agradezco a las autoridades, profesores, padres y alumnos de primaria de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”, en el distrito de Santa María, por darme orientaciones y recomendaciones metodológicas, así como las facilidades para la proyección, progreso y realización del presente estudio.

Para mi familia, debo destacar a las personas que me dieron la vida, mis padres; las personas que siempre me han animado, me dan confianza, apoyo y consejos; puedo superar permanentemente los problemas y desafíos que me trae la vida, **muchas gracias.**

*Fernando Chiroque Vásquez*

# INDICE

DEDICATORIA .....	4
AGRADECIMIENTO .....	5
INDICE .....	6
RESUMEN .....	8
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN .....	10
CAPÍTULO I .....	11
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	11
1.1. Descripción de la realidad problemática .....	11
1.2. Formulación del problema .....	12
1.2.1. Problema general .....	12
1.2.2. Problemas específicos .....	12
1.3. Objetivos de la investigación .....	12
1.3.1. Objetivo general .....	12
1.3.2. Objetivos específicos .....	13
1.4. Justificación de la investigación .....	13
1.5. Delimitaciones del estudio .....	14
1.6. Viabilidad de estudio .....	14
CAPITULO II .....	15
MARCO TEÓRICO.....	15
2.1. Antecedente de la investigación .....	15
2.1.1. Antecedente Internacionales .....	15
2.1.2. Antecedentes Nacionales .....	16
2.2. Bases teóricas .....	18
2.2.1. Educación física .....	18
2.2.2. Desarrollo de la expresión corporal.....	20
2.3. Bases filosóficas.....	21
2.3.1. Educación física .....	21
2.3.2. Desarrollo de la expresión corporal.....	36
2.4. Definición de términos básicos.....	48
2.5. Hipótesis de la investigación .....	50

2.5.1. Hipótesis general .....	50
2.5.2. Hipótesis específicas.....	50
2.6. Operacionalización de las variables.....	50
CAPITULO III .....	52
METODOLOGÍA .....	52
3.1. Diseño metodológico .....	52
3.2. Población y muestra .....	52
3.2.1. Población.....	52
3.2.2. Muestra.....	52
3.3. Técnicas de recolección de datos .....	52
3.3.1. Técnicas a emplear .....	52
3.3.2. Descripción de los instrumentos .....	52
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información .....	53
CAPITULO IV .....	54
RESULTADOS .....	54
4.1. Análisis de resultados .....	54
4.2. Contrastación de hipótesis .....	73
CAPITULO V .....	74
DISCUSIÓN .....	74
5.1. Discusión de resultados.....	74
CAPITULO VI .....	75
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	75
6.1. Conclusiones .....	75
6.2. Recomendaciones .....	76
CAPITULO VII .....	77
FUENTES BIBLIOGRÁFICAS.....	77
7.1. Fuentes bibliográficas.....	77
ANEXOS.....	79

## RESUMEN

La expresión corporal es un contenido que se ha desarrollado rápidamente en el campo de la educación en los últimos años. Es importante que los estudiantes desarrollen y comprendan este elemento porque existe en muchas situaciones de la vida diaria. Por tal motivo, decidí preparar una propuesta de intervención relacionada con este tema, además, se mezcla otros elementos (carácter lúdico, espacio, tiempo, comunicación, cooperación, componente emocional y creatividad) con la expresión física, tratando de consolidar y fortalecer el contenido principal. Para ello, consulté varias fuentes y autores que previamente han estudiado y analizado en profundidad este tema. De esta forma, pretendo que los alumnos de educación básica comprendan y desarrollen estos contenidos en el ámbito del deporte.

El objetivo de este estudio es, determinar la influencia que ejerce la educación física en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020. Para este fin la pregunta de investigación es la siguiente: *¿De qué manera influye la educación física en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020?*

La pregunta de investigación se responde a través de lista de cotejo sobre la educación física en el desarrollo de la expresión corporal, la misma que fue aplicada por el equipo de apoyo del investigador; para este caso la lista de cotejo consta de 19 ítems en una tabla de doble entrada con 4 alternativas a evaluar a los alumnos del cuarto grado del nivel primario. A razón de contar con una población bastante pequeña, decidí aplicar la herramienta de recolección de datos a toda la población, se analizaron las siguientes dimensiones; deporte, recreación física, juegos y actividades rítmicas de la variable educación física; y las dimensiones expresividad corporal, comunicación y creatividad corporales de la variable desarrollo de la expresión corporal.

Ante esto, se aconseja a los docentes que no dejen de aprender, y siempre busquen formas de atraer a los estudiantes con mejores y mejores estrategias de enseñanza, para que los estudiantes puedan lograr los mejores resultados de aprendizaje.

**Palabras clave:** deporte, recreación física, juegos, educación física, actividades rítmicas, expresividad, comunicación, creatividad y expresión corporal.



## ABSTRACT

Body language is content that has developed rapidly in the field of education in recent years. It is important for students to develop and understand this element because it exists in many situations in everyday life. For this reason, I decided to prepare an intervention proposal related to this topic, in addition, other elements (playful nature, space, time, communication, cooperation, emotional component and creativity) are mixed with physical expression, trying to consolidate and strengthen the content principal. To do this, I consulted several sources and authors who have previously studied and analyzed this topic in depth. In this way, I want basic education students to understand and develop these contents in the field of sport.

The objective of this study is to determine the influence that physical education exerts on the development of corporal expression of students at the primary level of the I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado” -Santa María, during the 2020 school year. For this purpose, the research question is the following: How does physical education influence the development of corporal expression of primary school students of the IEE N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado” -Santa María, during the 2020 school year?

The research question is answered through a checklist on physical education in the development of corporal expression, the same that was applied by the researcher's support team; For this case, the checklist consists of 19 items in a double-entry table with 4 alternatives to evaluate the students of the fourth grade of the primary level. Due to having a fairly small population, I decided to apply the data collection tool to the entire population, the following dimensions were analyzed; sports, physical recreation, games and rhythmic activities of the physical education variable; and the dimensions of corporal expressiveness, corporal communication and corporal creativity of the variable development of corporal expression.

Given this, teachers are advised not to stop learning, and always look for ways to attract students with better and better teaching strategies, so that students can achieve the best learning results.

**Keywords:** sport, physical recreation, games, physical education, rhythmic activities, expressiveness, communication, creativity and corporal expression.

## INTRODUCCIÓN

La expresión física es una parte importante de la educación física, el entretenimiento y la educación física, aunque rara vez se explora en el aula. Por lo tanto, el propósito de este trabajo es utilizar la guía de las actividades de expresión física para permitir que los diferentes contenidos de la clase de educación física se enseñen en forma de predicación.

En este marco, he realizado el presente trabajo de investigación, que busca determinar la educación física en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020; el mismo que se divide en siete capítulos:

El primer capítulo corresponde al **“Planteamiento del problema”**, en este capítulo describí la realidad del problema, realizo la formulación del problema, se determinan los objetivos de la investigación, la justificación de la investigación, la delimitación y la viabilidad del estudio.

En el segundo capítulo, desarrollé un **“Marco teórico”**, que consideró los antecedentes de la investigación, la base teórica, la base filosófica, las definiciones conceptuales, las hipótesis de la investigación y la operacionalización de las variables.

En el tercer capítulo, presenté la **“Metodología”** de investigación utilizados, en el cuarto capítulo, presenté los **“Resultados”** de la investigación y el análisis de los resultados, en el quinto capítulo presenté la **“Discusión”** de resultados, en el sexto capítulo presente las **“Conclusiones y Recomendaciones”** de esta investigación, y en el séptimo capítulo revise las **“Fuentes de información bibliográfica”**.

Así procedo con el desarrollo de la tesis, cada capítulo explica los pasos o etapas. Esperamos que a medida que esta investigación se desarrolle, se generen nuevos conocimientos y se generen nuevas ideas y preguntas para la investigación, así avanzan la ciencia, la tecnología, la educación y todos los demás campos del conocimiento.

Para todas las acciones de investigación, solo necesitamos ser buenos en el uso de métodos científicos, una amplia disposición a hacer cosas y un espíritu innovador.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Descripción de la realidad problemática

De acuerdo con el currículo de educación primaria, en el campo de la educación física, debe ser posible organizar y secuenciar los aprendizajes que deben desarrollar los estudiantes a lo largo del proceso de educación primaria, teniendo en cuenta sus momentos de madurez y lógica interna diversificada. Condiciones deportivas, y hay factores que afectan todos los bloques de manera horizontal, como la capacidad física y de coordinación, los valores sociales, personales y la educación para la salud.

En las instituciones educativas, es común ver una falta de planes basados en la expresión corporal. Esto depende de las pocas estrategias de educación física de los alumnos entre los 10 o 11 de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”, lo que resulta en un cumplimiento medio en términos de expresión corporal.

Uno de los efectos antes mencionados es que los alumnos rara vez participan en actividades relacionadas con la expresión corporal. Cuando una institución lleva a cabo actividades artísticas, como celebrar un día del idioma, los estudiantes generalmente no están dispuestos a participar en representaciones teatrales, cantar, recitar o realizar cualquier actividad relacionada con la necesidad de expresarse corporalmente.

Otro impacto es la intervención del entorno de pequeña generación expresada por el organismo en el grupo. Aunque existe un ambiente donde los alumnos pueden participar en actividades físicas expresivas, estas actividades no ocurren con frecuencia, por lo que sus posibilidades creativas son limitadas.

El desconocimiento de las estrategias de expresión corporal suele ser una de las razones por las que no se utilizan diferentes actividades, que permiten a los profesores explorar esta maravillosa herramienta en las clases de educación física, privándose así del mutuo enriquecimiento. Quizás el miedo del profesor a abordar la asignatura por error se convierta en otro motivo de falta de estrategia. Si el maestro no se atreve a experimentar, el miedo se intensificará.

Además, el lenguaje corporal es una de las formas básicas de comunicación no verbal. En muchos casos, los gestos o movimientos de varias partes del cuerpo pueden transmitir información relevante de un sujeto a otro. El movimiento corporal de humanos y animales puede ser una expresión global porque el propio cuerpo se utiliza como medio de comunicación.

Asimismo, la expresión física es una forma de exteriorizar emociones y sentimientos, es decir, emociones humanas, producidas por cualquier estímulo interno y externo. La manifestación más común de estas emociones y sentimientos es a través del movimiento físico.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿De qué manera influye la educación física en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”- Santa María, durante el año escolar 2020?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cómo influye la educación física en la expresividad corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020?
- ¿Cómo influye la educación física en la comunicación corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020?
- ¿Cómo influye la educación física en la creatividad corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la influencia que ejerce la educación física en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Conocer la influencia que ejerce la educación física en la expresividad corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020.
- Establecer la influencia que ejerce la educación física en la comunicación corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020.
- Conocer la influencia que ejerce la educación física en la creatividad corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020.

### **1.4. Justificación de la investigación**

A lo largo de los años, los maestros de educación física han utilizado diferentes tipos de estrategias para determinar sus clases de educación física, tratando de mantener a los estudiantes interesados en enseñar el contenido de la asignatura. A través de los cursos presenciales en la escuela, olvidan que hay pocos recursos para explorar en este campo, quizás porque tienen miedo de equivocarse, porque no tienen la experiencia suficiente, o porque no prestan la atención correspondiente al cuerpo, lenguaje y tienden a abandonarlo.

El proyecto se utilizará para explorar otras opciones además del plan de estudios normal para que los maestros realicen educación física.

La propuesta se basa en el uso de la expresión corporal como medio de enseñanza y aprendizaje para lograr la capacidad de expresión corporal. Esto permitirá que se obtengan resultados a lo largo del tiempo, la institución, sus docentes y alumnos de cuarto grado puedan brindar nuevas opciones para su futura práctica deportiva y mejora de las actividades deportivas.

La implementación de pautas basadas en la expresión física no solo ayudará a desarrollar las habilidades expresivas de los alumnos del cuarto grado de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”, sino que también tendrá un impacto positivo en el entorno social de la organización, involucrando a los participantes que puedan estimular su creatividad, hacer un mejor uso de su libre tiempo y experimentar nuevas opciones para su futuro como personas sociales.

La expresión corporal juega un papel muy importante en la escuela. La estimulación adecuada de las actividades agradables de los alumnos puede estimular su motivación en la vida adulta. Un comunicador social debe ser bueno en el uso de sus expresiones verbales, físicas, y un artista debe usar todo su cuerpo para transmitir emociones a su audiencia.

Los profesores deben estar preparados para impartir conocimientos a los estudiantes cuyo aprendizaje depende del lenguaje cinestésico. Estos son algunos casos, puedes dar ejemplos para ilustrar los beneficios que traerá a la sociedad, diseñar la política de expresión corporal o plan de las instituciones educativas, porque la expresión corporal está inmersa en todas las ocupaciones. En la actualidad, a través de este proyecto, esperamos acercarnos a esta expectativa e influir positivamente en el crecimiento de los estudiantes.

### **1.5. Delimitaciones del estudio**

- **Delimitación espacial**

Este trabajo de investigación se desarrolló en la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”, en el distrito de Santa María.

- **Delimitación temporal**

El estudio se desarrolló durante el año escolar 2020.

### **1.6. Viabilidad de estudio**

- Hay 2 temas de investigación en mi curso de formación profesional, y este hecho me satisface con la investigación que propuse.
- Los profesores profesionales son los co-asesores de mi tesis, porque en el proceso de aprendizaje involucran directa o indirectamente cuestiones relacionadas con las variables que estamos estudiando.
- La manera de poder acceder a una red de internet me facilita la averiguación del informe sobre las variables estudiadas.
- La forma de que pueda utilizar los medios informativos (televisión, radio, periódicos, etc.) me ayudó a darme cuenta de las similitudes y diferencias a nivel local, regional, nacional e internacional.
- La dirección de la I.E.E, la aceptación de profesores y alumnos elegida para mi investigación nos capacita para realizar las observaciones requeridas.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedente de la investigación

##### 2.1.1. Antecedente Internacionales

Luna & Pérez (2019), en su tesis titulada *“Guía para el desarrollo de la Expresión Corporal en la clase de educación física, en estudiantes de 7 a 9 años del Liceo Campestre Crecer”*, aprobada por la Universidad del valle sede Palmira-Colombia, donde los investigadores plantearon desarrollar un plan para trabajar el espectáculo en las clases de educación física, así como para los niños de 7 a 9 años del Liceo Campestre Crecer de Palmira. Desarrollaron una investigación de tipo descriptiva con enfoque cualitativo, la población estuvo constituida por 30 alumnos. Los resultados de la investigación muestran que el desarrollo e implementación de este manual es fundamental para el desarrollo de las clases de educación física para la formación de los niños del Liceo Campestre Crecer entre los 7 y 9 años de edad. Finalmente, los investigadores concluyeron que:

“Pautas para el desarrollo del habla física en las clases de educación física” es una herramienta que puede ayudar a los educadores a abordar el contenido del habla física en el aula de manera didáctica y hacer que los niños de 7 y 9 años amen este contenido.

Hernández (2016), en su tesis titulada *“Danza educativa en educación física y salud, propuesta pedagógica para 1° y 2° básico”*, aprobada por la Universidad Austral de Chile, donde el investigador planteo desarrollar planes pedagógicos para la danza académica dentro del sistema de educación física y salud para los estudios de 1° y 2° año, examinando su participación en el proceso de aprendizaje. Desarrollo una investigación de tipo cualitativa, la población estuvo constituida por 30 estudiantes. Los resultados del estudio muestran que, en el contexto de explorar el proceso y la educación de los actuales planes ministeriales de mi país, se apoyó el debate sobre la existencia de la danza en las escuelas. Finalmente, el investigador concluyo que:

La danza puede que no sea conocida por muchas personas, pero el sistema de enseñanza es rico, porque no es una forma de danza, sino

una forma de trabajo, y la danza académica se ha convertido en el portador de la escuela. Sin embargo, este tema no está claro en el sistema de salud y educación física bajo revisión, por lo que es muy interesante no resolver tal idea porque puede estar en la unidad. Trabajar con el docente en el proceso de enseñar contenidos, aunque estén en el mismo minuto, sus ideas no deben confundirse.

Díaz (2011), en su tesis titulada *“Programa complementario de Expresión Corporal desde un enfoque de la cultura física para la formación integral de los niños de 6 a 12 años de la fundación Salesiana Paces”*, aprobada por la Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca, donde el investigador planteo comprender, valorar y practicar todas las manifestaciones de la cultura deportiva en los contextos social y económico, político y cultural. Desarrollo una investigación de tipo descriptivo, la población estuvo constituida por 73 niños de 6 a 12 años. Los resultados del estudio mostraron la conciencia aumentó de 59% a 71%, y 2 niños lograron promover esta habilidad. Finalmente, el investigador concluyo que: Cabe destacar que la educación física debe comenzar con el rendimiento físico y atlético, que ayude a los niños de las escuelas primarias a recibir una formación adecuada, promoviendo así el desarrollo de habilidades innatas, ocultas o dañadas.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

López (2020), en su tesis titulada *“La Expresión corporal en el área de Educación Física en estudiantes de primer grado de secundaria de la IE José Cayetano Heredia de Catacaos - Piura 2019”*, aprobada por la Universidad César Vallejo, donde el investigador planteo revisar las identidades actuales en el desarrollo de la expresión corporal en el departamento de educación física de primer año de la IE “José Cayetano Heredia” en Catacaos - Piura. Desarrollo una investigación de tipo descriptiva, la población estuvo constituida por 60 alumnos. Los resultados del estudio muestran que los niños de Grado A y Grado B se encuentran en buenas condiciones en términos de expresión física, comunicación, creatividad y estética. Finalmente, el investigador concluyo que:

Los estudiantes de primer año de la escuela secundaria obtienen entre cinco y ocho puntos, o 68.3%. Se encuentran en el nivel “a veces” en las dimensiones importantes de expresión física y otras



de investigación. Esto establece un trabajo demostrativo y aún no se ha plasmado como expresión física relacionada con el campo de los deportes.

Espinoza & Vega (2020) en su tesis titulada *“La actividad física como medio para el desarrollo personal y social en los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la institución educativa Santa Teresita del niño Jesús Tacna, 2019”*, aprobada por la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, donde los investigadores plantearon explorar la relación entre los programas físicos y atléticos y el desarrollo personal y personal con estudiantes de cuarto grado en Santa Teresita del Niño Jesús de Tacna. Desarrollaron una investigación de tipo descriptiva correlacional, la población estuvo constituida por 89 estudiantes de 4° grado de primaria. Los resultados de la investigación muestran que, a través de actividades, juegos y ejercicios basados en expresiones corporales, los estudiantes pueden interactuar directamente, expresar emociones y deseos a través del cuerpo y llegar a un acuerdo con sus compañeros. Finalmente, el investigador concluyó que:

Parece obvio que existe la necesidad de incluir un plan de prevención, especialmente un plan de prevención para los estudiantes de primaria, para identificar y cambiar los factores y condiciones que ponen a los menores en riesgo de cambiar la convivencia escolar e impedirles un desarrollo social pleno.

Ayhuasi (2018), en su tesis titulada *“Nivel de interés por la educación física en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria emblemática Tawantinsuyo de la ciudad de Desaguadero – 2017”*, aprobada por la Universidad Nacional del Altiplano, donde el investigador planteo determinar el nivel de interés por la educación física entre los alumnos del ciclo VII del Bachillerato Tawantinsuyo en Desaguadero. Desarrollo una investigación de tipo descriptiva, la población estuvo constituida por 218 estudiantes. Los resultados del estudio muestran que los estudiantes de IE tienen un muy alto grado de satisfacción en educación física, entre los que destacan el ambiente motivacional, el gusto por el trabajo colectivo, la relajación y la salud. Finalmente, los investigadores concluyeron: que los estudiantes de IE tienen un buen nivel de interés en la educación física, y los estudiantes enfatizan

las horas de clase enérgicas y cuidadosamente planificadas, las actividades innovadoras y los deportes de equipo, que son beneficiosos.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Educación física**

#### **2.2.1.1. Evolución y desarrollo de las distintas concepciones de la Educación Física**

Según Buena (2011) existe una estrecha conexión entre la evolución de los pensamientos, doctrinas filosóficas y el concepto de educación física. Destacamos la tendencia:

- **Pragmatismo:** El objetivo es que, a través de la experiencia, resuelvan los problemas que enfrentan en la vida y se conviertan en personas más talentosas en la sociedad. El método de enseñanza se centra en los estudiantes y sus necesidades. Se trata de incrementar el número de experiencias a través de diversas actividades. El profesor se ve a sí mismo como un técnico que resuelve el problema.
- **Idealismo:** se remonta a la época griega ya la imagen de Platón. Toma los valores como elemento básico de la vida. Su propósito es lograr las metas y objetivos establecidos. Es más cualitativo que cuantitativo. El profesor es la imagen o modelo del estudiante.
- **Realismo:** su principal objetivo es promover la capacidad de los estudiantes para funcionar en el mundo real. Proporcionar a los estudiantes el tipo de formación necesaria para satisfacer las necesidades de la vida. Los maestros enseñan desde el mundo real y se convierten en propagandistas de los medios.

En definitiva, la educación física en educación primaria es un trabajo que realiza el deporte como promotor autónomo, basado en el conocimiento y la aceptación de uno mismo, enriqueciendo la propia experiencia y esforzándose por adaptar al alumno a las diversas situaciones.

Según diferentes autores.

#### **1. Vizúete (1992)**

Según Vizúete (1992), diferentes argumentos abrieron el camino al pensamiento científico de E.F., aunque está lejos de liberarse como ciencia.

Entre estos argumentos tenemos:

- Problemas de salud e higiene relacionados con las ciencias de la salud.

- La idea del entrenamiento físico como elemento de organización y preparación militar.
- La sociedad requiere algo más que la suficiencia de conocimientos.
- El fenómeno del deporte surge como un hecho social y tiene una importancia económica importante.
- Con el concepto de mejorar el rendimiento deportivo, aplicar la ciencia biomédica a las actividades deportivas.
- Intentar reducir la apariencia de publicaciones, artículos y libros de E.F. Una ciencia matemática y experimental.

En el fondo, en estas ideas o intentos cercanos a la ciencia pura o la ciencia experimental, hay un complejo de inferioridad no revelado que afecta a cualquier nueva disciplina que desee integrarse en el panteón de la ciencia universalmente aceptado.

E.F. no es solo una ciencia, también es un proceso que reúne conocimientos científicos que afectan aspectos importantes de la condición humana, sus instrumentos y aplicaciones metodológicas pueden cambiar todos los aspectos de la capacidad, desarrollo y evolución.

## **2. José María Cagigal**

Ha publicado varios artículos sobre cognición, uno de los cuales se publicó en “Citius, Altius, Fortius”, titulado “La educación física”. En 1968. El segundo artículo no se publicó en vida del autor y el título es “Deportes y Humanidades”. Cagigal insiste en dos características importantes de la epistemología de la F.E.: multidisciplinar y específica.

La multidisciplinariedad es necesaria para estudiar los problemas prácticos de E.F. Y deportes. Veamos un ejemplo: en el caso de la biología y la pedagogía, es obvio que es útil estudiar biología en las condiciones reales de enseñanza (educación física o trabajo cardíaco durante el entrenamiento, durante ciertos tipos de entrenamiento). Solo después de que otros científicos y expertos en otros campos se lo notifiquen, esta multidisciplinar se puede realizar dejando que los expertos estudien este fenómeno (desde su ciencia) en un entorno deportivo real. Esto requiere el trabajo en equipo de expertos o científicos con conocimientos o expertos en varios campos.

Como señalamos antes, la particularidad significa que la ciencia del deporte tiene sus propios métodos específicos, diferentes de la ciencia “madre” de la que provienen. El problema para resolver, la realidad a descubrir son los que generan el método más adecuado para lograrlo. (p.4)

## **2.2.2. Desarrollo de la expresión corporal**

### **2.2.2.1. Enfoque teórico de la expresión corporal**

Para Valderrama (2018) el método teórico de expresión corporal está respaldado por el método de Dalcroze; en la teoría de Gardner de la inteligencia cinética multidimensional, definida físicamente, es bien conocida.

La expresión corporal está teóricamente apoyada por el método Dalcroze, en el que se cree que todas las habilidades humanas están encarnadas en la música: permite la expresión, el baile, entra en nuestros oídos y en nuestros pensamientos, revelando nuestros instintos... Y, lo más importante, se compone de sonido y movimiento. No se debe olvidar que el sonido en sí mismo es una forma de movimiento, y el cuerpo también es una forma de movimiento. (...) El ritmo, el movimiento y la danza son elementos clave del proceso creativo de Dalcroze, llamado gimnasia rítmica que une la mente y el cuerpo al ver el cuerpo como sonido, entre nuestros pensamientos y sentimientos.

Esta técnica se debe enseñar a través de la música: promoviendo la coordinación y flexibilidad del movimiento; da un paseo en la organización de ideas y almas conectadas individualmente. Los ejercicios de movimiento, expresión y sensibilidad en el ritmo son propicios para el aprendizaje musical. (...) El ritmo es una educación del ritmo corporal y el sentido de los músculos, para ajustar la coordinación del movimiento y el ritmo para que funcione sincrónicamente. (...) Para Dalcroze, el movimiento corporal es una experiencia muscular llamada percepción del sexto sentido de la musculatura. Trabajar con este “significado” tendrá como objetivo ser consciente de sus posibilidades y resistencias. Es necesario destruir el enfrentamiento de tus propios músculos, soltar tus movimientos y hacer que sirvan perfectamente a la mente bajo el mando del cerebro. Los ejercicios de relajación muscular, respiración y concentración son muy importantes. (Pascual, 2005, pág. 105)

El control del movimiento se ve en la corteza motora, cada parte controla el movimiento del otro lado. (...) El movimiento del cuerpo sigue el desarrollo claramente definido del niño. No hay duda de que tiene una universalidad transcultural. (...) La capacidad de usar el cuerpo para expresar emociones (como bailar), participar en competiciones (como deportes) o crear nuevos productos (como invenciones y diseños) constituyen las características cognitivas del uso físico. (Gardner, 1995, pág. 36).

Por tanto, la música permite la expresión física de las emociones, los juegos y la creación de nuevos productos, que son todas nuevas formas de expresión. (p.37)

## **2.3. Bases filosóficas**

### **2.3.1. Educación física**

#### **2.3.1.1. Delimitación conceptual de educación**

Para Obregón (2018) la educación física es una asignatura,

Cubre todos los aspectos del uso del cuerpo humano y proporciona un entrenamiento esencial para todos. En su práctica, promueve el movimiento creativo y el propósito y manifiesta el cuerpo físico a través de un alto nivel de procesos emocionales y cognitivos. Además, promueve el placer del movimiento y fomenta la participación en el programa. La deportividad se caracteriza, asimismo, por el deseo de convivir, la amistad, la diversión y el aprecio por los eventos comunitarios. (p.14)

Para lograr estos objetivos utiliza determinadas fuentes y medios, según su enfoque, su concepto y enfoque son diferentes a lo largo del tiempo. Sin embargo, la contribución del deporte a la sociedad es indiscutible: contribuye a la salud y el bienestar, promueve la tolerancia y el respeto por los derechos humanos, promueve el tiempo libre, la vida y el trabajo, en contraposición a la vida normal y mucho más. Los métodos utilizados son los deportes de motor, la iluminación deportiva, los deportes educativos, el entretenimiento, etc. Lo que está sucediendo ahora en educación física es desarrollar habilidades para adaptarse al entorno cambiante y a la realidad tanto como sea posible.

Para definir conceptualmente el término “deportes”, parece lógico comenzar con un breve análisis del término “educación”.

En el concepto de educación, no hay un estándar fijo, por lo que la etimología es “educación”, derivado del verbo latino educare, que significa alimentar, proteger, enseñar; y otros verbos conducen, que significa "girar".

Por este motivo, han surgido dos conceptos diferentes en materia de educación, que se pueden resumir de la siguiente manera:

- **Estándares sociales:** entendido como traspaso de activos sociales a sus miembros inmaduros. Por lo tanto, las acciones se toman de afuera hacia adentro. Se entiende como potencia, protección, transmisión, etc.
- **Estándares personales:** se enfocan en la promoción y desarrollo de las habilidades humanas. Este es un proceso que ayuda a los humanos a buscar mundos más abiertos y a establecer conexiones con ellos; ayuda a dialogar con la vida y a cultivar la capacidad de la vida para existir.

Un concepto de educación integral debe tener en cuenta ambos, porque los dos métodos se complementan. De hecho, en cualquier proceso educativo, los estudiantes deben obtener ayuda, proporcionarle alimentos, enseñarle las metas, el contenido y los métodos adecuados para desarrollar el poder que pueda tener.

Por tanto, el fin último de la educación es la perfección humana, es decir, ayudar a todos a deshacerse de todas sus capacidades.

Según Cagigal (1972), podemos concluir que la educación es “el arte, la ciencia, el sistema o la tecnología que ayuda a los individuos a desarrollar la capacidad de hablar con la vida y alcanzar sus propias metas”. (p.15)

### ***2.3.1.2. La educación física y la renovación de la escuela***

Para Gómez (2009) la sociedad actual:

Es una sociedad llena de cambios y agitación, la escuela no se ha olvidado de apelar y criticar en lugar de darle más recursos y promover el cambio. Esto es especialmente cierto en la práctica; teóricamente, en cualquier caso, ya existen muchos métodos que son tanto críticos como innovadores o sugieren que la escuela se ha adaptado a la nueva situación social, una escuela completamente nueva. (p.32)

Las críticas a la educación general son ricas, fundamentalmente son consistentes con críticas de diversas orientaciones. Manteniendo nuestro estado actual, independientemente de los últimos análisis, los que ocurrieron en la década

de 1980 son muy destacados, ya sea en las reformas que siguieron al establecimiento del “plan de renovación” a principios de la década de los 10, o en las reformas en curso. Hace unos años, los funcionarios de educación pensaron que el mayor problema para la educación era el fracaso escolar; Aunque no siempre está bien definido, alcanza un alto porcentaje (el 35% no obtuvo un título universitario).

Sin un análisis exhaustivo de los problemas que veremos más adelante, lo cierto es que estos datos son un síntoma de la dinámica cambiante de todo el sistema educativo para los estudiantes y las necesidades sociales. La falta de éxito puede deberse a una variedad de razones sociales y personales, pero al ceñirse al campo de la enseñanza, pueden estar en los propios maestros y estudiantes, el plan de estudios y los métodos de aprendizaje utilizados.

Resumiendo, otros factores, a los efectos de nuestro trabajo, nos centraremos en los dos últimos factores, que revelan el tipo de escuela que tenemos. Aquí también, los tipos de análisis realizados suelen superponerse y citarse: memorización de memoria en lugar de enseñanza creativa; sobrecarga de horarios; menos énfasis en temas instrumentales; contenido demasiado abstracto; contenido desactualizado.

No existe un análisis exhaustivo de los temas que veremos más adelante, el hecho es que este dato es un síntoma de la naturaleza cambiante de todo el sistema educativo para los estudiantes y las necesidades sociales.

Nuestra escuela no siempre habla bien sobre el desarrollo del carácter, la experiencia, el uso del cuerpo, el entrenamiento en belleza e incluso el estudio de los valores sociales y la solidaridad.

Las escuelas de hoy deben ser más formativas que informativas para expandir sus metas educativas. Entre otras cosas, porque los niños pasan más tiempo en la escuela y menos en casa; Cuando las madres ingresan al lugar de trabajo, los niños y la educación que reciben son limitados en la educación del sistema escolar. Como resultado, las escuelas se han convertido en un centro de vida, viviendo más que simplemente adquiriendo conocimientos; La vida no es solo vida intelectual, aunque la inteligencia debe dominar otros aspectos de esta vida. Es lo que los niños deben aprender para orientar su vida conscientemente a través de la inteligencia, pero deben ser enseñados, no escondidos o simplemente abandonados.

El desarrollo de la capacidad física beneficia fundamentalmente a las personas, y esta última puede ser la razón por la que los recursos se utilizaron por primera vez en instituciones deportivas en lugar de instituciones educativas. Por lo tanto, las personas a menudo olvidan que los conceptos de eficiencia física, promoción de la salud y salud mental en el trabajo (incluidos los objetivos en educación física) pueden representar costos significativos en la prevención de accidentes y enfermedades profesionales, reales o percibidos.

Además de las actividades relacionadas con la asignatura, la educación física también puede representar alguna formación y educación. Por tanto, no debe entenderse como una “parte” de la educación en general, sino como un “principio educativo importante”. (O. Gruppe, p. 49).

Retomando algunos principios del nuevo método de enseñanza (Marín, 1982) veamos su especial trascendencia en la educación física:

- Actividades propias y de los profesores,
- Luchar de forma autónoma contra la dependencia,
- Autocontrol y control externo,
- Propia creatividad y rutina,
- Interés por lo activo y lo pasivo,
- Personalización y masificación,
- Socialización y aislamiento,
- El juego como actividad de motivación en lugar de trabajo.

Según Gómez (2009) comentaremos brevemente su mención al deporte.

- **Actividades propias.** Obviamente nadie puede moverse por otro; obviamente, hay muchos niveles de autoactividad, desde la simple imitación hasta la autorrealización. Si el deporte logra la autorrealización física, si los individuos generan, deciden y controlan sus propias actividades, entonces es verdadera educación. Las sugerencias de los problemas deportivos que los estudiantes quieran resolver, las estrategias individuales o colectivas, los resultados de su propia experiencia, etc., tienen un gran efecto motivador en los estudiantes, permitiéndoles tener un conocimiento básico de sus propias actividades.



- **Autonomía.** La autonomía es la fuente y el comienzo de sus acciones y decisiones. La educación para la salud debe liberar a los niños de sus propios miedos físicos, de las normas sociales difundidas a través de la vestimenta tradicional, los prejuicios y el engaño, o de los deportes, el entretenimiento, la pornografía o el consumismo abrumador. La libertad física es la capacidad de deshacerse del cuerpo y su comportamiento de manera libre y eficiente; el cuerpo no debe ser un gran obstáculo o una carga para nosotros, ni debe ser impuesto por la sociedad que nos haga perder nuestra identidad.
- **Autocontrol.** El comportamiento físico siempre produce una “respuesta” durante la ejecución, desde lo más automatizado (no activado automáticamente, sino por ensayo y error, y por tanto desde la “respuesta”) un producto; si no se establece esta recurrencia, se perderá el sexo efectivo. Por tanto, el niño debe aprender a controlar sus propias acciones, porque es una persona real; los resultados de la acción se pueden ver de inmediato, por lo que se puede examinar por sí solo. El ejercicio es un gran lugar para el autoexamen.
- **Creatividad.** Desde el modelado infantil hasta la autoexpresión, la educación física tiene un plan de estudios integral. Movimientos estereotipados y trastornos autoinmunes que se descomponen automáticamente para generar comportamientos nuevos y complejos; “Inteligencia cerrada” (derivada de Knapp), que es necesaria para adquirir la automatización, hasta que la persona constantemente realiza cambios en el entorno que la obligan a aprender conductas no conductuales que abren las “habilidades” en modo de transición. Planifique con anticipación, los deportes son un área importante de expresión creativa. No son los que han recibido educación física los que pueden automatizar la mayoría de los comportamientos, sino los que pueden romper la automatización en el momento adecuado y aportar un nuevo comportamiento. El primero es un entrenamiento simple, incluso si se necesita mucho dinero para lograrlo, el segundo es un deporte verdaderamente humanizado y creativo.
- **Interés.** El interés es un motor que funciona. Sabemos que “querer hacer” y “querer aprender” son requisitos para aprender, por lo que promover el aprendizaje es una tarea importante para los docentes. Bueno, la actividad

física es una motivación natural para los niños. Les gusta y necesitan ejercicio, aunque existen grandes diferencias individuales en las necesidades de ejercicio. (p.34)

### **2.3.1.3. Actividad física**

Según Ramón (2005), se considera que es “cualquier ejercicio físico realizado por el músculo esquelético que genera gasto energético” (p.26). El ejercicio es parte de todo lo que una persona hace las 24 horas del día, excepto dormir o descansar. Sin embargo, muchas actividades de la vida diaria son comunes a todos los profesionales de la salud, con la excepción de dos actividades: las actividades laborales o profesionales (vocacionales) y el tiempo libre y de ocio. Por tanto, el consumo de energía se determinará en función del tipo de actividad laboral y el uso del ocio y el tiempo libre, es decir, si se realiza un determinado tipo de ejercicio físico o ejercicio.

La actividad física mejorará la salud física de las personas, que se atribuye principalmente a la mejora de las condiciones físicas.

Actividad física a nivel del sistema motor: mejora la rigidez de huesos, músculos y articulaciones, provoca hipertrofia muscular, aumenta la densidad ósea y la masa muscular, rigidez de manos y articulaciones. Además, el ejercicio físico pagará por un estilo de vida sedentario y la atrofia resultante, así como por osteoporosis, lumbalgia, artrosis, cambios posturales (esclerosis) y nuevamente complicaciones.

Según la Teoría de Ramón (2005), se considera “cualquier movimiento físico del músculo esquelético que produzca gasto energético” (p.25). Entonces, la reacción del director es consistente con la definición de actividad física.

Los estudiantes del centro recibieron asesoramiento y respondieron que el ejercicio físico les ha traído beneficios, como mantenerse activos, y también les ha ayudado a mejorar su sistema circulatorio. Según la encuesta, lo que no hacen da como resultado el deterioro de su sistema de ejercicio. debido a la falta de ejercicio. Práctica de esta actividad.

Considerando que cada uno de ellos adoptará actitudes diferentes en sus actividades de mejora de la salud, y no correrá riesgo de padecer ninguna enfermedad. (Moreno, 2017, pág. 9)

#### **2.3.1.4. Importancia de la educación física**

Para Moreno (2017) la educación física:

Es un entrenamiento y programa que se debe implementar si el objetivo es tener éxito en el desarrollo físico, sí es ilegal poner la educación física en un área ya que demuestra que lo haces, ya sea entretenimiento, medicina, educación, competencia y relaciones públicas, luego escuela, medicina, deportes, entretenimiento interesante en educación física. (p.57)

Los beneficios que Vargas & Orozco (2003) encontraron en la educación física son:

- Es solo un tema escolar que enfatiza el trabajo, el desarrollo físico y el bienestar.
- Ayúdelos a aprender sobre la actividad física para que se interesen en el autocuidado (salud), fundamental para una vida adulta sana, y comprendan la importancia del ejercicio como forma de prevenir el desarrollo de enfermedades.
- Ayuda a cultivar el respeto por uno mismo y el de los demás.
- Ayuda a desarrollar la autoestima.
- Cultivar la conciencia social para prepararlos para la victoria y la derrota en un entorno competitivo, así como un espíritu de colaboración y amistad.
- Proporcionar habilidades y conocimientos que puedan ser utilizados en la da laboral, actividades deportivas y tiempo libre en el campo deportivo.
- Es una de las pocas disciplinas enfocadas al desarrollo social, porque desarrolla áreas de lo emocional, psicomotor y cognitivo.

La educación física es un proceso de aprendizaje cuyo objetivo es desarrollar el funcionamiento físico del individuo basado en promover la naturaleza y función del cuerpo, entrenar y mejorar la motricidad, adquirir conocimientos y desarrollar una conducta moral e independiente. Para dar cabida a algunas oportunidades presenciales de la realidad, hay aspectos del sistema de educación física que interesan a los estudiantes: deportes o juegos, expresión física, condición física, condición física básica, habilidad, arte especializado en el estudio de estos temas.

Contreras (1998) citado por Hurtado (2010) Se refiere a los tres aspectos de la educación física, que se pueden utilizar para describir la naturaleza y el contenido del entorno escolar:

- La primera dimensión del ejercicio proporciona una curva de aprendizaje para la comprensión y ayuda a concentrarse en el contenido relevante. Es solo una transferencia de conocimiento, explicación e interpretación.
- La segunda dimensión del movimiento tiene un propósito material, es decir, puede usarse como un medio para lograr metas académicas en otras áreas (como ciencia, estética o pensamiento conductual). También puede lograr metas sociales, salud y libertad a través del ejercicio. Puede utilizarse como una forma de resumir los aspectos físicos, intelectuales, sociales y emocionales del desarrollo humano a través de la actividad física.
- En la tercera dimensión del deporte, el interés se basa en principios, es decir, son parte integral del proyecto en sí. En este sentido, nos esforzamos en combinar el desarrollo de las habilidades físicas con la satisfacción personal para lograr nuestros objetivos.

Por ejemplo, en la escuela la educación física es otra asignatura, como otras asignaturas se requiere evaluación, a través de la evaluación la escuela buscará que los estudiantes desarrollen aptitud física además de inteligencia. Y el deporte también es fundamental para su eficaz desarrollo como persona.

Al mismo tiempo, en el sector salud, la educación física tiene un propósito claro y objetivo: promover la salud para prevenir enfermedades. Por ejemplo, el ejercicio puede reducir los problemas cardíacos, el dolor de espalda, los cambios de humor, etc. Por otro lado, se pueden diseñar programas deportivos avanzados para participar en cierto tipo de competiciones.

De igual forma, la educación física, a través de programas especiales como yoga, música y danza, promoverá el desempeño físico de los actores, para que puedan expresarse mejor en público. Finalmente, la combinación de deportes y entretenimiento desarrollará la diversión e integrará el sujeto con los demás, el entorno lo conecta y lo ayuda a realizar actividades de comunicación social con los demás, por lo que, en definitiva, la educación física entiende a las personas como la suma de cuerpo, mente, alma, y se esforzará por lograr y promover esta unidad. (p.59)

#### ***2.3.1.5. Objetivos y propósitos de la educación física***

Para Quispe (2018) la educación física a nivel de la escuela primaria ayuda a los estudiantes a lograr el desarrollo físico, las habilidades básicas de aprendizaje, la

independencia y las relaciones. Por tanto, se basa en el conocimiento y las características personales del desarrollo de la motricidad humana, es decir, el cuerpo y el movimiento.

Por tanto, la presencia de este campo en el diseño del programa tiene como objetivo lograr el desarrollo integral de la calidad y la calidad de vida a través del cuidado físico, la imagen corporal, la forma corporal y el uso constructivo.

### **1. Desarrollo de las capacidades**

La educación física puede afectar el desarrollo de habilidades de los estudiantes de primaria y está directamente relacionada con los siguientes aspectos:

- Comprender y valorar los principios y valores de la sociedad, aprender a vivir en armonía con ellos y prepararse para el ejercicio activo de los derechos civiles y el respeto a los derechos humanos y la diversidad de la sociedad.
- Cultivar el hábito del trabajo personal y en equipo, la diligencia y el aprendizaje tanto de la responsabilidad como de la confianza, la conciencia crítica, la iniciativa, la curiosidad, el interés y la creatividad en el aprendizaje.
- Adquirir habilidades en la lucha contra la paz y la resolución de conflictos, lo que les permitirá trabajar mejor en el entorno familiar y en otras relaciones.
- Presta atención a la limpieza y la salud, acepta tu cuerpo y el de los demás, respeta la diversidad y utiliza el deporte como una forma de promover el desarrollo personal y social.
- Desarrollar su capacidad emocional en todos los aspectos del comportamiento y las relaciones humanas, así como acciones contra la violencia, los prejuicios de todo tipo y el pensamiento creativo.

### **2. Objetivos**

Comprender, utilizar, valorar tu cuerpo y su ejercicio como una forma de explorar, descubrir y disfrutar los beneficios del ejercicio en tus relaciones con los demás, así como una herramienta para organizar tu tiempo libre. Comprender y valorar el impacto de la práctica de actividad física, el impacto

de los hábitos de higiene, alimentación, postura en la salud, y el hábito de mostrar una actitud responsable hacia el cuerpo de uno mismo y de los demás. Utilizar sus habilidades físicas, motrices y conocimientos físicos para adaptar el deporte a diversas situaciones deportivas.

Resolver problemas deportivos en hábitos y entornos naturales, elegir y aplicar principios y reglas en la práctica de deportes, entretenimiento, deportes y actividades expresivas.

Ajustar el esfuerzo para alcanzar el nivel de autoexigencia según su posibilidad y la naturaleza de la tarea matricial.

Utilizar recursos de rendimiento físico y deportivo para comunicarse con los demás y aplicarlos a diferentes culturas, ritmos y expresiones.

Participar en las diferentes actividades deportivas con respeto y tolerancia, evitar la discriminación y aceptar las reglas establecidas, y resolver los conflictos a través del diálogo y la mediación.

Comprender, experimentar la diversidad de actividades deportivas y de entretenimiento como elemento cultural, muestra una actitud reflexiva, crítica y responsable desde la perspectiva de los participantes, el público y los consumidores. (p.16)

#### **2.3.1.6. Función de la educación física**

Según Quispe (2018) a lo largo del tiempo, la educación física ha producido muchas funciones muy importantes para la infancia, la juventud y la sociedad, y estas funciones se asignan al deporte como agentes educativos:

- Función del conocimiento, comprenderse a sí mismo y al medio ambiente.
- Función anatómica, que puede mejorar la capacidad de ejercicio en sí.
- Expresión estética y funcional como medio de expresión creativa.
- Funciones de comunicación e interpersonales, sus interacciones con otros a través del cuerpo.
- El trabajo de higiene promueve la salud y la prevención de enfermedades.
- Comportamiento conflictivo, que demuestra habilidad y ayuda a promover la autoestima.
- Catarsis y función hedónica, porque el ejercicio físico puede liberar tensiones y restablecer el equilibrio mental.

- Función de compensación, porque el ejercicio compensa el sedentarismo en la sociedad actual.
- Función de ocio, que ofrece opciones de tiempo libre. (p.17)

### **2.3.1.7. Medios de la educación física**

Según Quispe (2018) la educación física es una asignatura que abarca todo lo relacionado con el uso físico. Desde el punto de vista de la enseñanza, contribuye a la organización del individuo en su conjunto.

A través de la práctica de la educación física se promueve el juego creativo e intelectual, y el cuerpo se manifiesta a través de un proceso emocional y sobrenatural.

Los deportes promueven el disfrute del ejercicio y fomentan la participación en programas de habilidades motoras. Busque compañerismo, amistad, diversión y aprecio por los eventos comunitarios.

Por tanto, la educación física desarrolla las siguientes habilidades: conexión física, expresión, implementación de programas deportivos simples y complejos, manejo y control de la motricidad para desarrollar y resolver problemas, conduciendo a:

#### **1. El deporte**

El ejercicio es el nombre de una actividad física basada en reglas que se utiliza con fines de entretenimiento, con fines profesionales o como un medio para mejorar la salud.

La práctica deportiva puede desarrollarse por motivos de salud, ocio o profesionales. Después de todo, los deportes son una forma de ejercicio o deporte, durante su desarrollo era competitivo y tenía que seguir ciertas reglas y regulaciones.

#### **2. Recreación física**

El entretenimiento define el comportamiento y los efectos de la recreación. También se refiere a encontrar entretenimiento distraído, alegría o alegría en el trabajo y las tareas diarias.

#### **3. Juegos**

El juego es uno de los primeros idiomas de los niños, y también es una de las actividades principales para que ellos comprendan el mundo que los rodea, los objetos, sus métodos de trabajo, las personas y cómo interactuar con ellos.

De ahí la importancia de los juegos como actividad docente en el ámbito del deporte en la educación. Por tanto, es necesario integrar los juegos en la vida de los niños, tanto dentro como fuera del entorno escolar.

- El juego es importante en la vida de niños y adultos.
- Los deportes suelen ser parte de la vida humana, una herramienta cultural necesaria para la madurez física y mental, así como un factor clave en el desarrollo de la vida humana.
- El Juego es una palabra polisémica, por lo que tiene una gran cantidad de definiciones, tantos estudios como adelantó el autor.

En definitiva, los juegos son una actividad de motivación intrínseca, a través de esta actividad los profesores enseñan por sí mismos o con ayuda y los alumnos aprenden las metas que se plantean.

Hay muchos tipos o modos de juegos de la escuela primaria: aquí está el más adecuado:

- **Juegos de cooperación:**

Estas propuestas tienen como objetivo reducir la agresividad en el juego mediante la sensibilización, la cooperación, la comunicación y la unidad. Promueven formas de conocer a los demás y acercarse a la naturaleza. Buscan la participación de todos, y sus metas colectivas son más altas que sus metas personales. La gente juega con otros, no contra otros; Juega para superar desafíos u obstáculos, no para derrotar a otros. El plan aumenta la participación de todas las personas para lograr un objetivo común; El diseño permite que cualquiera pueda competir sin la presión de la competencia para obtener resultados; porque no quieres ganar ni perder, por eso el interés se centra en participar. Desde el punto de vista de la enseñanza, el interés se basa en el proceso más que en los resultados. Este plan está diseñado porque el proceso, como punto de preocupación, puede evaluar el tiempo individual y colectivo para que la contribución de cada individuo pueda lograr ese objetivo.

- **Juegos tradicionales:**

Los niños de todas las edades y personas de todo el mundo tienen un juego tradicional. En algunos casos, los niños de la antigua Grecia ya



estaban realizando estas actividades. Puedes cambiar el nombre del juego dependiendo de la parte del mundo en la que tuvo lugar el evento, y puede haber diferentes cambios o reglas, pero es el mismo juego.

La supervivencia de estos juegos depende de la nueva generación de personas que los entienden.

A los niños les encanta jugar con amigos y otros niños sin pantalla. Los deportes al aire libre les permiten correr, saltar, hacer ejercicio y colaborar. Por tanto, las conductas deportivas populares como esconderse y saltar la cuerdas son condiciones importantes para mantener ciertos valores intelectuales y físicos como la amistad, el deporte, la creatividad, el pensamiento, la frustración y el aprendizaje. Sin embargo, además de las tradiciones, los niños que juegan a estos juegos son felices, porque son juegos clásicos y sencillos y no necesitan muchas cosas. Los juegos tradicionales no requieren la ayuda de juguetes complejos, sino del cuerpo o de los recursos naturales (arena, piedra, tabas, hojas, flores, ramas, etc.) o se encuentra en casa como: (cuerda, papel, cartón). Los juegos populares motivan a los niños a desarrollar su desarrollo físico e intelectual y su capacidad para hacer amigos.

#### **4. Actividades rítmicas**

El ritmo es el sistema de movimiento controlado o medido. El cuerpo es un sistema de habla y comunicación. En la danza y el ejercicio, el sonido controla el movimiento. Juego, sonido y configuración van de la mano.

- El control del motor implica combinar los movimientos de las diversas partes de una manera sistemática para un propósito general.
- Esta cualidad es importante para un ejercicio adecuado, cuando los atletas usan la misma técnica o la técnica correspondiente para obtener los mejores resultados en el juego.
- El ritmo es el proceso mediante el cual se controla o mide el movimiento del cuerpo. El cuerpo es una forma de hablar y comunicarse. En la danza y el ejercicio, el ritmo controla el movimiento.

El ritmo y la coordinación es un rasgo físico que se manifiesta en la práctica del ejercicio diario, los alumnos reaccionan a los sonidos de la música de fondo durante el entrenamiento, por lo que el rendimiento se basa en la frecuencia cardíaca.

La actividad rítmica de expresión tiene un doble enfoque; por un lado, mejora la motricidad; no solo a los que son más ágiles o fuertes, sino también a los que tienen movimientos más creativos y expresivos.

- **Cuerpo, imagen y percepción:** el niño especifica estas estructuras, aprende a utilizar y organizar el movimiento a través de juegos que ocupan espacio y tiempo de ejercicio. Luego combina todos los aspectos del espacio y el tiempo en una estructura más compleja (velocidad, simultaneidad, inversión, periodicidad, duración, intercepción, objetivo ...)
- **Cuerpo, imagen y percepción:** Se produce el refinamiento de la percepción del espacio y el tiempo. Primero, especifique el espacio directo (arriba y abajo, adelante y atrás, izquierda y derecha, lejos y cerca, frente y atrás ...) en el concepto topológico de la experiencia directa elementos de ritmo y tiempo (ritmo básico, antes / después, una secuencia simple ...)
- **La importancia de las actividades rítmicas en el aula:** Todo el cuerpo participa en el proceso educativo como principal requisito previo. (p.23)

#### ***2.3.1.8. Características de la educación física***

Para Equihua (2007) estas son las siguientes características:

##### **1. Educación integral:**

- La educación física tiene como objetivo enriquecer las relaciones de las personas consigo mismas, con los demás y con el mundo que las rodea.
- Es el proceso por el cual se inicia el desarrollo físico, moral y físico.
- Busca mejorar el comportamiento personal y social.
- Los aspectos emocionales, emocionales, mentales, físicos y psicomotores juegan un papel en su conjunto

**2. Su estructura es la capacidad de una persona de existir realmente en su entorno. La capacidad de actuar en el entorno que la rodea:**

- Desarrollo de la motricidad humana o del comportamiento motriz.
- La repetición altera el mecanismo de acción y exhibe reacciones físicas a ciertas condiciones.
- El movimiento es un aspecto importante del comportamiento humano.
- El movimiento es una función externa (probada y realmente implementada), así como interna o personal.

**3. El movimiento mueve al estudiante al centro del proceso físico:**

- El deporte hace que el individuo actúe como una manifestación de toda la forma humana en medio de todo el proceso.
- Es el movimiento del alumno el que produce el proceso de educación física
- Esta naturaleza de acción autoconstruida y autorregulada significa que las diferencias individuales son las más valoradas.
- Permita que todos se comuniquen como una persona única y original.

**4. La relación entre la educación física humana y la educación:**

- El trabajo de los estudiantes es fundamental para todo el programa.
- Los profesores son percibidos como interactivos y son responsables de organizar el proceso de aprendizaje.
- Se basa en la flexibilidad y el compromiso de la experiencia de aprendizaje.
- Las actividades docentes son activas, un proceso de interacción dinámica entre profesores y alumnos.
- Como sistema, la educación física se puede definir como la conducta docente de la conducta deportiva. (p.19)

**2.3.1.9. Organización de los contenidos**

Para Equihua (2007) el programa se divide en cuatro áreas: desarrollo del movimiento, desarrollo físico, entrenamiento deportivo básico y protección de la salud. Los maestros deben seleccionar y organizar los juegos, ejercicios y programas recomendados para cada grado para lograr los objetivos de aprendizaje en cada campo.

**1. Desarrollo perceptivo-motriz**

En este sentido, el contenido de la colección objetivo es promover el desarrollo de habilidades cognitivas y motoras (posición espacial y temporal, equilibrio, percepción, coordinación motora y psicomotora). Estos contenidos se enfatizan en los primeros tres años de la escuela primaria y continúan hasta la etapa posterior para estimular el ajuste de la fuerza física.

## **2. Desarrollo de las capacidades físicas**

Incluye el proceso de estimular, aumentar y mantener la fuerza física, la resistencia, el cardio respiración, la velocidad, la flexibilidad articular y muscular. De acuerdo con el ritmo de desarrollo de cada alumno, teniendo en cuenta el período biológico en el que se presenta cada habilidad, se presentan gradualmente las actividades propuestas para el eje.

## **3. Formación deportista básica**

En este sentido, es necesario aprovechar el interés y el entusiasmo de los estudiantes por el deporte para desarrollar movimientos básicos, promover su comportamiento de manera ordenada y tener en cuenta el período de desarrollo personal.

Durante el primer grado, los juegos se utilizan como forma natural de expresión y se continúan las actividades predeportivas, agregando cada vez más dificultad deportiva y relaciones interpersonales al entrenamiento deportivo inicial.

## **4. Protección de la salud**

En este sentido, agrupar contenidos cuya finalidad específica es formar un hábito. El ejercicio se considera una forma útil en la que, junto con una nutrición adecuada, descanso, higiene personal y protección del medio ambiente, puede mejorar la salud de una persona. (p.23)

### **2.3.2. Desarrollo de la expresión corporal**

#### **2.3.2.1. Concepto**

Según Balseca, Moncayo, & Muñoz (2013), es difícil dar una explicación completa para definir qué es el lenguaje, pero muchos autores describen el lenguaje como una forma de comunicación humana. Este es el caso de la bailarina y educadora argentina Patricia Stokoe, una de las primeras en 1968 en nombrar las diferentes formas en que el cuerpo humano se manifiesta como “expresión corpora”.

Enguinados (2004), define a la expresión corporal como: Una práctica que está constantemente presente en el ser humano, primera lengua, lenguaje avanzado y lenguaje común, a través de la cual el ser humano se expresa por sí mismo, recolectando información sobre canales, contenidos y mensajes. (p.2)

Todo el mundo nace con una estrecha relación entre el alma y el cuerpo. No se debe enseñar ni aprender, como está escrito en el corazón de nadie, y en primer lugar haremos todas las ideas del mundo que queremos llevar y manifestar desde nuestro mejor elemento.

Por su parte, el profesor y educador de teatro español Tomás Motos nos dijo en Enguinados (2004), que la expresión corporal “puede ser la expresión del pensamiento a través del movimiento, con la intención de comunicar. La expresión comunicativa es el uso de herramientas corporales para dar significado” (p. 2). Una vez más, esta definición considera la expresión corporal como el componente principal de la expresión corporal, a través del cuerpo podemos expresar todos los sentimientos y percepciones externas e internas que recibimos, no solo verbalmente como lo hacemos habitualmente, sino también a través del ejercicio para expresar.

En resumen, en nuestras propias palabras, estos dos conceptos se pueden decir que las manifestaciones físicas son un medio por el cual podemos expresarnos y utilizar nuestro cuerpo para comunicarnos con el mundo que nos rodea.

Sin embargo, cabe señalar que el desconocimiento a nivel social y educativo sigue siendo una limitación que no toma en cuenta la importancia de desarrollar la expresión física de los niños. “Ten cuidado de ensuciarte”, “No juegues con cosas sucias”, “Pero di algo” y otras expresiones todavía se usan en la escuela. Cuando los bebés crecen, no se les permite explorar y llegar más lejos. Saben qué ambiente externo puede hacerte internalizar cualquier información nueva y expresarla a través de tu cuerpo.

Otra situación común en la escuela es que los niños tienen actitudes y comportamientos, que no dicen lo mismo. Desafortunadamente, la mayoría de los maestros están atrapados en nuestras mentes. “No habla porque no quiere decirle nada” “Ninguno en absoluto” o “No tenía clase”, cometió un gran error, porque su silencio y sus gestos a través del uso de su cuerpo son también su forma de expresar demasiada comunicación. Debemos analizar y considerar eso. Todo esto hace

referencia a lo que nos dijeron Stoke y Motos de que la expresión corporal es una forma de comunicación no verbal.

Por estos motivos, el sujeto debe comprender su cuerpo desde muy pequeño y aceptar su verdadero rostro, para poder expresarse usándolo, y generar nuevos ideales y autoconfianza en el sujeto de futuros cambios. (p.13)

### ***2.3.2.2. Elementos de la expresión corporal***

Según Balseca, Moncayo, & Muñoz (2013) la expresión corporal consta del lenguaje corporal, la memoria y los programas corporales, estos factores la sustentan y explican mejor su función y desarrollo en cada disciplina:

#### **1. Lenguaje corporal**

Rebel (2000) argumenta lo siguiente:

El lenguaje corporal es un lenguaje auxiliar que sigue a todas las palabras. En la vida cotidiana o en el campo del arte, cuando el lenguaje corporal actúa conscientemente imitando gestos, puede ser independiente del lenguaje del texto; también puede utilizarse como una acción o movimiento deliberado, abstraído de la imitación de gestos, al igual que bailar. (p.31).

Cuando hablamos del idioma, siempre debemos incluir acción y declaración de acción al mismo tiempo; el cuerpo realiza actividades regulares, como caminar, correr, dormir, etc. Por eso sus dimensiones y su calidad temporal y energética son objetivamente mensurables, pero su expresión sigue siendo subjetiva y permite múltiples interpretaciones.

El ser humano es sujeto de la razón, por eso siempre tratamos de expresar nuestros pensamientos, sentimientos, deseos, etc., y en algunos casos usamos gestos en lugar del lenguaje hablado, pero a través de nuestro lenguaje corporal, por eso incluso hay un dicho popular que dice que “una acción vale más que mil palabras”.

Volviendo a los conceptos generales que Rebel nos dio en términos de lenguaje corporal, podemos decir que la expresión corporal nos brinda esta hermosa ventaja. No solo podemos comunicarnos verbalmente, sino que también podemos confiar en nuestro cuerpo para expresar nuestros sentimientos. Para ello, podemos asociar la imitación, la danza y otras artes creadas por el ser humano con el uso del cuerpo.

Nuestro cuerpo es muy inteligente, cuando un miembro está ausente o otro miembro no puede funcionar, aun así, otras partes aún se pueden acoplar para continuar el funcionamiento normal y expresar sus necesidades o sentimientos por el entorno externo. Un ejemplo de esto es una persona sordomuda que ha perdido tanto la capacidad auditiva como vocal, pero ha desarrollado un método de comunicación llamado “lenguaje de señas” a través de sus manos; este es el lenguaje corporal, y nuestros cuerpos están formados para expresarse Sí, a pesar de las circunstancias o “restricciones”, todavía busca esta forma y continúa haciéndolo.

## **2. Memoria corporal**

Otra característica de la expresión corporal es la memoria física. El filósofo y psicólogo francés Henri Bergson definió en (Costés, 2012), “La memoria corporal es un hábito físico, como caminar; exactamente, es decir, no incluye una representación mental del pasado, pero una habilidad física, una tendencia orgánica a responder a ciertos estímulos de cierta manera”.

Para ser precisos, el propósito de los ejercicios físicos es liberar aspectos del cuerpo y la memoria cultural que a veces están restringidos, y corregir el uso básico del cuerpo, como caminar, pararse o sentarse.

Calpe (2003), también nos mostró cómo los humanos tenemos memoria física:

La genética moderna muestra que los humanos son los portadores de recuerdos grabados en la larga espiral de ADN. Contiene los rastros bioquímicos de la evolución humana. Del mismo modo, el cuerpo también puede utilizar su propio idioma, aprendizaje cultural y experiencia de vida para registrar y codificar. Aunque se han olvidado algunos fragmentos de nuestra vida, aún quedan grabados, ocultos por el lenguaje de nuestro cuerpo.

(...) Puede reconocer recuerdos físicos, percibidos como una colección grabada en el cuerpo, por antecedentes culturales, educación o situación de vida, e incluso por recuerdos profundos asociados con la vida embrionaria. (p. 25).

Por tanto, podemos entender que nuestro cuerpo es muy bonito y todo lo que percibe a partir de los pensamientos y actitudes que hace a diario registra, para que estas personas no vuelvan a repetirse, se almacenan en nuestro

cerebro porque son percibidos por nuestro sistema. Nuestra memoria es indestructible y cualquier evento de nuestra vida o experiencia se conservará hasta que se utilice cuando sea necesario.

### 3. Esquema corporal

Manteniendo la mente de Arguello (2010) el plan del cuerpo es "un proceso de sensibilidad física asociado con información del mundo exterior, es decir, exactamente el conocimiento de nuestro cuerpo" (p. 187). Así es como planificamos nuestras vidas a través de nuestras propias experiencias de vida. Conocer nuestro cuerpo nos permite pensar en los movimientos o movimientos que queremos realizar para poder controlarlos o corregirlos si es necesario.

Según los expertos, el desarrollo de la estrategia tiene un enfoque integral, que depende de la madurez del sistema nervioso y de nuestra experiencia desde la niñez, hasta los 11 o 12 años para desarrollarse bien. El plan corporal también contiene elementos clave que deben desarrollarse conjuntamente. (p.23)

#### 2.3.2.3. *Características de la expresión corporal*

Lora (1989) propuso las siguientes características de la expresión corporal:

- **Lenguaje corporal:** Uno de los temas más importantes en toda comunicación es el lenguaje, y las personas pueden mover bien el cuerpo. El lenguaje físico es una colección de símbolos y símbolos no verbales que usamos en nuestra vida diaria que reflejan nuestros rasgos de personalidad, emociones y actitudes. Hay que tener en cuenta que cualquier tipo de lenguaje, musical, verbal, escrito o gestual, pasará por nuestro cuerpo y lo expresará de alguna forma.
- **Gestos y mirada:** la mirada tiene una fuerte capacidad expresiva y es la forma de comunicación más eficaz además del lenguaje. La expresión facial es otro aspecto muy importante de la expresión de nuestro cuerpo. Los otros aspectos básicos son los gestos y posturas, que se refieren a los signos que muestra nuestro cuerpo.

Por lo tanto, los seres humanos utilizan el lenguaje corporal y los gestos para comunicarse y reflejar sus personalidades, experiencias, sentimientos y actitudes. (p.45)



#### **2.3.2.4. Importancia de la expresión corporal**

Según Carrera (2016) el cuerpo es una herramienta de expresión y comunicación; utilizando los gestos y movimientos como recursos de expresión, permite a los niños expresarse y comunicarse en cualquier situación, y resolver problemas de manera creativa y personal.

Stockoe P (citado por Campero, 2006) señaló: la expresión corporal es una especie de dicho ... “Tu cuerpo existe de manera sensorial, con quietud y movimiento, silencio o respondiendo a ciertos estímulos sonoros, solo o con otras personas expresan y comunicarse juntos, en cualquier momento de la vida” (p.1)

Como componente básico del desarrollo de los niños, la expresión física es una tarea que permite a los docentes dedicarse a realizar sus potencialidades, como la formación del cuerpo, la mente y el alma, por lo que se debe enfatizar su importancia:

- Es un recurso didáctico eficaz y una excelente opción para desarrollar su comportamiento, personalidad, fuerza física e inteligencia.
- Desarrollar habilidades de comprensión, pensamiento, creatividad, comunicación y comunicación, capacitando a los niños para que comprendan, comprendan, comprendan y se expresen.
- La expresión física puede mejorar la capacidad atlética de los niños y proporcionar una verdadera diversión para descubrir la seguridad del cuerpo y su control durante el ejercicio.
- Ayudar al niño a socializar, promover su desarrollo, los demás y todo lo que le rodea, y utilizar esto como un medio, las actividades divertidas incluyen: juegos, dramatización, imitación, etc.

Los expertos sugieren que los padres alienten a sus hijos a imitar, representar animales e historias, actuar, bailar, hacer carreras de sacos, practicar juegos tradicionales, como el spinning y otros juegos al aire libre que involucran movimiento y desinhibición, por lo que los padres con estas actividades promoverán su el cuerpo de los niños en la vida el desarrollo de la expresión. (p.23)

#### **2.3.2.5. Elementos básicos de la expresión corporal**

Según Carrera (2016) desde el punto de vista educativo,

La expresión física es una alternativa al ser humano para que pueda lograr su desempeño más pleno e importante. Para estudiar este tema hay que partir de tres conceptos básicos, como cuerpo-tiempo y espacio, que son independientes, pero están interrelacionados. (p.23)

Según Carrera (2016) entre ellos hay otro factor crucial, como el ritmo, que debe esforzarse por alcanzar su pleno desarrollo:

1. **El cuerpo:** Juega un papel muy importante porque representa una forma de expresión para los niños, y ellos comienzan a darse cuenta de su propio cuerpo, desde el movimiento a la actuación, su cuerpo y movimiento. La espontaneidad de los niños que debe utilizar la imitación y la simulación de movimiento en situaciones de juego es su característica, esta motivación intrínseca les permitirá explorar las posibilidades de expresión y los recursos de su cuerpo, principalmente a través de gestos y movimientos para mejorar su capacidad expresiva. Cuando hablas con alguien, solo parte de la información que recibimos proviene de la fuente de la charla, porque cuando nos comunicamos, también usamos el discurso de palabras incorrectas; es decir, gestos, apariencia, estado de ánimo, expresiones faciales y habla.
2. **Espacio:** Es otro elemento básico del que depende la expresión corporal, porque en él se encarna el movimiento. Entiende la capacidad del niño para mantener su posición física en todo momento, los cuales dependen de la posición del cuerpo celeste para poder mantener estas cosas bajo control. dependiendo de su situación. El concepto de espacio se adquiere al mismo tiempo que la conciencia corporal, y juega un papel decisivo en el lenguaje corporal y en las formas efectivas de ocupar el espacio, lo que dependerá de la posibilidad de su movimiento (grande, pequeño ...)
3. **Tiempo:** este es un factor subjetivo incomprensible. Darnos cuenta de que el tiempo nos permite encontrar la posibilidad de la música rítmica en el propio cuerpo. La duración de una acción o performance se puede construir de dos formas diferentes, dependiendo de si usamos música:
  - **Música:** introduce automáticamente elementos que determinan el avance de la acción, como el ritmo, la “velocidad” y los compases.
  - **Sin música:** las características de la acción están determinadas por la forma en que se realiza, que puede ser:

- Rápidos: proceda a alta velocidad.
- Lento: ejecución lenta
- Aceleración: tu velocidad aumenta gradualmente.

**4. Ritmo:** es la capacidad de los niños para repetir acciones o hacer ejercicio con regularidad, para estimular este ritmo, podemos usar canciones, rondas y tocar los sonidos de diferentes partes del cuerpo. (p.25)

#### ***2.3.2.6. Recursos de la expresión corporal***

Vila (1986) define la expresión corporal “como una disciplina cuyo objeto es la conducta motora con fines expresivos, comunicativos y estéticos, cuya herramienta básica es el cuerpo, lleno de experiencia, movimiento y sensación subjetivos y emocionales” (p.64).

El cuerpo y el movimiento son la base del comportamiento deportivo. Esta afirmación es generalmente aceptada en el mundo del deporte, sin embargo, en el caso de las actividades de expresión física, ya sea en la definición del tema o en la ejecución de la tarea, existen requisitos especiales para las emociones. Se puede decir que el sentimiento es uno de los recursos que utilizarán los niños para expresar conductas motoras, permitiéndoles transmitir sentimientos, actitudes y sentimientos en el entorno familiar, social y educativo.

En el estadio individualista de 3 a 6 años, Valonia señaló que el deporte en esta etapa de desarrollo juega un papel muy importante para el niño, ya que le permitirá imitar el rol o realizarlo a través de su madurez en el deporte espero poder desempeñar el papel a través de acciones más complejas. (Vector, 2006)

De acuerdo con Carrera (2016),

Se puede decir que el ejercicio juega un papel importante en la expresión física, pues permite a los niños moverse en diferentes espacios, realizar juegos de imitación, representaciones teatrales, bailes, etc.; promover la iniciativa, que es propicio para la salud emocional de los bebés, desinhibición, originalidad, creatividad e imaginación. (p.26)

### ***2.3.2.7. Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje del componente de expresión corporal***

Para Carrera (2016), los estudiantes ingresan al primer año, el desarrollo de la expresión física

Se proporciona a través de un juego interactivo, que les permite unirse al equipo, así como interactuar y aprender a interactuar con sus compañeros. Por otro lado, es importante tener una liberación de energía y aprender a concentrarse en la misma energía y en el mismo objetivo. El amor y el aliento que muestra el maestro es una excelente manera de garantizar que los estudiantes tengan éxito. (p.26)

Es importante señalar que las reglas del plan comienzan con el uso y experiencia del espacio del cuerpo y conocer sus límites. Lo importante no es pensar en el cuerpo sino en mí mismo, sentir "somos un cuerpo" pero "tenemos un cuerpo". A través del lenguaje corporal, los sentimientos y emociones se expresan a través del cuerpo, como la alegría, la tristeza y la ira, y a través de las actividades de diferentes partes del cuerpo se forma un espacio armónico, relajante, saltador, revelador, continuo o elevado.

Es importante que, en esta etapa de desarrollo, los estudiantes encuentren la forma de expresar sus sentimientos y emociones. Si puede hacerlo mediante la libre circulación, es un gran paso adelante. Los instructores pueden comenzar organizando un programa de música creativa, que no solo es un recordatorio de experiencias pasadas, sino también la respuesta de una organización lógica y repetitiva, que a su vez influye en el impacto en los nuevos productos creativos, que sería uno de estos juegos.

Las actividades diarias se pueden utilizar como excusa para organizar el proceso de presentación, por ejemplo, cuando te despiertas, vas al baño o vas de compras. Los recuerdos de experiencias repetitivas deben usarse para determinar que los niños en edad escolar comiencen a ver la apariencia física como una herramienta para comunicar necesidades, aspiraciones o recuerdos. La estructura ya no es un simple movimiento con una finalidad comunicativa.

Se deben considerar algunos aspectos muy relevantes que se deben abordar (Condemarín et al., 1995):

- **Equilibrio y coordinación dinámica global:** el estudiante reconoce la importancia de su potencial en el mundo y sus relaciones duraderas con el medio ambiente que lo rodea. Puede practicar caminar, gatear, arrastrar, equilibrio dinámico y otros ejercicios.
- **Relajación:** la base para iniciar el ejercicio, pero también para saber cuándo parar. Comenzar y terminar el comportamiento de manera suave y efectiva es importante para determinar su posición en el mundo.
- **Disociación de movimientos:** permite comprender que cada movimiento es en realidad un proceso de movimiento que conduce al objetivo final. Esta conciencia es muy importante porque le permite planificar sus movimientos futuros y, lo más importante, proteger su cuerpo y sus movimientos.
- **Eficiencia de motriz:** Desarrollar hermosas habilidades motoras a través del diseño gráfico y no gráfico, desarrollado como una parte importante de la comprensión y expresión artística.
- **Esquema corporal:** es la conciencia general del cuerpo.

Las actividades que realicen los docentes para cultivar la expresión física deben considerar los cinco aspectos anteriores. (p.30)

#### **2.3.2.8. Dominio corporal dinámico**

Para Carrera (2016) el control corporal dinámico es la capacidad de aprender diferentes partes del cuerpo, incluso si se mueven en base a la interacción de la sincronización del movimiento, para superar las dificultades del objeto y actuar de manera ordenada, correcta y no molesta. Este tipo de control corporal hará que el niño o la niña esté lleno de confianza en sí mismo y una mayor sensación de seguridad, porque es consciente de sus propias habilidades y control sobre su cuerpo. Esto significa para los niños:

- Áreas segmentarias del cuerpo.
- Sin miedo ni depresión.
- Madurez neurológica, que se producirá solo con la edad.
- Un entorno estimulante y propicio.
- Preste atención al movimiento y sus signos mentales.
- Integración gradual de soluciones corporales.

En este campo, podemos tratar con diferentes subelementos, los presentaré a continuación:

- **Coordinación general:** es decir, el niño puede realizar ejercicios generales de todas las partes del cuerpo, a fin de obtener suficiente combinación y coordinación de ejercicios. Entre ellos, pueden sentarse, moverse rápido en el espacio o hacer cualquier movimiento voluntario de diferentes partes del cuerpo.
- **Equilibrio:** implica la capacidad de superar los efectos de la gravedad y mantener el cuerpo en la posición requerida, lo que significa internalizar su eje, controlar su cuerpo, la actitud correcta y algunas habilidades de reacción pueden ayudarlo a mantener la posición exactamente sin hacer que se caiga.
- **Ritmo:** Tiene un ritmo o un sonido que es más o menos corto. Hoy en día, la potencia de este artículo sigue el sistema de sonido provisto de una buena coordinación motora.
- **Coordinación visión-motora:** su madurez conduce a una etapa de experiencia que requiere del cuerpo, la visión, la audición y el propio movimiento. Es por lo que los ejercicios se utilizan cuando el cuerpo tiene que adaptarse al movimiento, tratando de controlar su relación con el objeto, la adaptación del movimiento y el espacio, la coordinación del movimiento y el objeto, y la capacidad de guiar el objeto hasta un punto determinado. con la precisión requerida. (p.33)

#### **2.3.2.9. Dominio corporal estático**

Para Carrera (2016) La ventaja física estática se refiere a todas las actividades físicas que pueden guiar a los niños a internalizar la estructura de su cuerpo:

- **Tonicidad:** es el grado de tensión muscular necesario para cada función.
- **Autocontrol:** es aquella habilidad que tienen las personas que pueden mantener sus emociones y sentimientos impulsivos bajo su control
- **Respiración:** es una función mecánica regulada por el centro respiratorio del bulbo raquídeo, que incluye la absorción del oxígeno requerido para la nutrición de los tejidos del aire y la liberación de dióxido de carbono del cuerpo.
- **Relajación:** es una contracción nerviosa voluntaria. Esto se puede hacer a nivel mundial o local. En las guarderías, se utiliza, entre otras cosas, para descansar después de actividades deportivas dinámicas, para interiorizar lo vivido por el cuerpo, y para preparar o completar actividades. Para obtener

un buen efecto de relajación, necesita una temperatura tranquila, cómoda y lo más importante, reanudar el ejercicio sin brusquedad. (p.34)

#### **2.3.2.10. Dimensiones de la expresión corporal**

Según Vásquez (2019) en cuanto a las dimensiones de la expresión corporal, el autor enumera las siguientes:

- **Dimensión Expresividad**

Reconocer y expresar el mundo interior de uno a través de la exteriorización. Requiere la consolidación de la conciencia del cuerpo, la experiencia emocional, las habilidades de expresión, y generalmente está interrelacionado en las sugerencias de expresión corporal.

En mi opinión, así es como todos se dan cuenta del mundo interior y lo expresan a través del cuerpo. A primera vista parece fácil, pero creo que esta es la parte más difícil del trabajo emocional y su expresión.

- **Dimensión Comunicación**

La unidad básica del proceso de interacción voluntaria con otros a través del lenguaje corporal son los gestos. El lenguaje de señas es una poderosa fuerza para el bien en nuestra sociedad y cultura. El lenguaje tiene movimiento y conduce a la comunicación artística.

Creo que el grado de interacción entre el emisor y el receptor son los dos elementos básicos de la comunicación, y su propósito es poder construir la magia artística entre el artista y el público.

- **Dimensión Creativa**

El arte de cambiar la realidad. Obtenga el resultado original expuesto a través de la asociación y el pensamiento divergente. Conduce a pensar de forma abierta.

Se considera que la dimensión de la creatividad es capaz de brindar la posibilidad de cambiar la realidad con resultados originales y creativos con una claridad temprana y abierta.

- **Dimensión Estética**

La presencia de un equilibrio, la composición y consistencia del producto del proceso creativo, además del anonimato, la venta y la inconformidad sin llegar al caos que dificulta la comunicación. Se asocia con más investigación que la reproducción de la moda contemporánea. Buscando

provocar reacciones en el espectador. Según mi punto de vista el autor manifiesta que a través del producto se logre establecer equilibrio, composición y armonía artística que es el aspecto de la belleza y que la respuesta es lograr una respuesta en el espectador. (p.33)

#### 2.4. Definición de términos básicos

- **Actividad física:** es la habilidad que poseen todas las criaturas en movimiento: animales y humanos. Sin embargo, en lo que a las personas se refiere, las actividades físicas pueden diseñarse y organizarse adecuadamente para obtener resultados específicos, como la pérdida de peso por sobrepeso evidente, o una clara intención de traer salud al organismo a través de los beneficios de los ejercicios.
- **Actividades rítmicas:** son movimientos corporales que se realizan a través de diferentes sonidos musicales para mejorar el sistema cardiovascular y reducir el metabolismo y las enfermedades musculoesqueléticas.
- **Autocontrol:** es la capacidad de ajustar conscientemente los impulsos para lograr el equilibrio personal. Como habilidad compleja, involucra emociones, pensamientos y comportamientos, así como la toma de decisiones.
- **Autonomía:** se refiere al proceso mediante el cual cada individuo toma su propia decisión, toma su propia decisión y asume la responsabilidad del resultado. Por tanto, es el ejercicio específico de las propias personas y aprender de los suyos.
- **Coordinación visión-motora:** implica actividades motoras controladas, es decir, requieren un alto grado de precisión, en las que se utilizan a la vez procesos visuales manuales (ojos, manos, dedos), como cortar, pintar, rasgar, pegar. etc.
- **Deporte:** se refiere a todas las actividades deportivas que se realizan en una serie de normas o reglamentos en un espacio o área específica (campo deportivo, estadio, pista, etc.), generalmente relacionados con la competitividad deportiva.
- **Desarrollo integral:** es un proceso a través del cual el sistema político, social y económico se basa en promover el autorrespeto, la solidaridad y contribuir a mejorar las condiciones para el pleno desarrollo de las familias y la sociedad.



- **Dominio corporal dinámico:** La capacidad de aprender diferentes partes del cuerpo, es decir, de moverlas hacia adelante según la secuencia de movimientos, de superar las dificultades y de realizarlas una a una.
- **Dominio corporal estático:** se refiere al hecho de que todas las actividades deportivas pueden guiar a un niño en el desarrollo del sistema dentro de él, es decir, la capacidad de tener un efecto completo en su cuerpo.
- **Educación Física:** es un artículo que cubre todos los aspectos del uso del cuerpo humano, lo que contribuye a la formación integral de todos los seres humanos. Los métodos utilizados son los deportes de motor, la iluminación deportiva, los deportes educativos, el entretenimiento, etc.
- **Esquema corporal:** es nuestro conocimiento continuo de que en estado estático o en movimiento, está conectado con diferentes partes del cuerpo, especialmente el espacio y los objetos que nos rodean.
- **Juego:** el trabajo de uno o más jugadores, usando sus ideas o herramientas para crear un puesto con muchas reglas, que pueden ser ganadores y perdedores, para brindar entretenimiento o diversión.
- **Juego tradicional:** Es un deporte común en una región o ciudad. Se juega sin la ayuda o la participación de complejos juguetes de títeres. Solo tienes que usar tu propio cuerpo o conseguir recursos naturales (piedra, ramas, tierra, flor, etc.)
- **Lenguaje corporal:** esta es una comunicación no verbal que usa gestos para transmitir información a otra persona.
- **Movimiento:** el movimiento se entiende como un cambio en la posición que recibe el cuerpo en el espacio a lo largo del tiempo.
- **Recreación física:** reconstruye la energía muscular y cerebral a través del descanso adecuado, este tipo de actividad será más beneficiosa y más alejada de las tareas diarias.
- **Ritmo:** es un movimiento, sonido o visión controlada o medible que se repite en un intervalo de tiempo determinado.

## 2.5. Hipótesis de la investigación

### 2.5.1. Hipótesis general

La educación física influye significativamente en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”- Santa María, durante el año escolar 2020.

### 2.5.2. Hipótesis específicas

- La educación física influye significativamente en la expresividad corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020.
- La educación física influye significativamente en la comunicación corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020.
- La educación física influye significativamente en la creatividad corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”- Santa María, durante el año escolar 2020.

## 2.6. Operacionalización de las variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
EDUCACIÓN FÍSICA	• Deporte	• Exige por ciertas normas y reglas. • Desempeña dentro de un espacio o área determinada. • Mejora la salud física y mental.	Ítems
	• Recreación física	• Proporciona placer y diversión. • Asocia con el factor intelectual y educativo. • Proporciona en sí, una forma de aprendizaje.	Ítems
	• Juegos	• Ayuda a comprender el mundo que rodea y actúa sobre él. • Descubre sus posibilidades. • Aprenden a conocer el mundo.	Ítems

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades rítmicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controla los movimientos corporales.</li> <li>• Gobierna los movimientos del cuerpo.</li> <li>• Educan la sensibilidad auditiva y la coordinación.</li> </ul>	
<b>DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresividad corporal</li> <li>• Comunicación corporal</li> <li>• Creatividad corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconsidera los propios hábitos de percepción y de sensación.</li> <li>• Confluyen emociones, sentimientos, pensamientos, experiencias diversas.</li> <li>• Comprende en relación con las experiencias divergentes de la persona.</li> <li>• Interrelaciona con los demás a través del lenguaje corporal.</li> <li>• Complejidad del hecho comunicativo.</li> <li>• Construye sobre los usos sociales y culturales.</li> <li>• Estimula y desarrolla dichas capacidades.</li> <li>• Conducen a diferentes modos de resolver problemas.</li> <li>• Deberá ser abordado a través de manifestaciones motrices.</li> </ul>	<p>Ítems</p> <p>Ítems</p> <p>Ítems</p>

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Diseño metodológico**

Para el presente estudio utilizamos el diseño no experimental de tipo transeccional o transversal. Dado que el plan o estrategia se concibió para dar respuesta a las preguntas de la investigación, no se manipuló ninguna variable, se trabajó con un solo grupo y los datos a analizar se recolectaron en un solo momento.

#### **3.2. Población y muestra**

##### **3.2.1. Población**

La población en estudio, la conforman todos los alumnos del cuarto grado del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”, en el distrito de Santa María, matriculados en el año escolar 2020, los mismos que suman 100.

##### **3.2.2. Muestra**

Debido a la población relativamente pequeña, se decidió aplicar la herramienta de recolección de datos a toda la población.

#### **3.3. Técnicas de recolección de datos**

##### **3.3.1. Técnicas a emplear**

En la investigación de campo se utilizaron técnicas de observación y se aplicaron listas de verificación previa coordinación y colaboración con los docentes, lo que me permitió estudiar cuantitativamente estas dos variables cualitativas, es decir, realizar la investigación desde un método mixto.

##### **3.3.2. Descripción de los instrumentos**

Utilizamos el instrumento lista de cotejo sobre la educación física en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del cuarto grado del nivel primario, que consta de 19 ítems con 4 alternativas, en el que se observa a los alumnos, de acuerdo con su participación y actuación durante las actividades, se le evalúa uno a uno a los alumnos elegidos como sujetos muestrales.

### **3.4. Técnicas para el procesamiento de la información**

Para este estudio, el sistema estadístico SPSS, versión 23; y la estadística de investigación descriptiva: la medida de tendencia central, la medida de dispersión y curtosis.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS

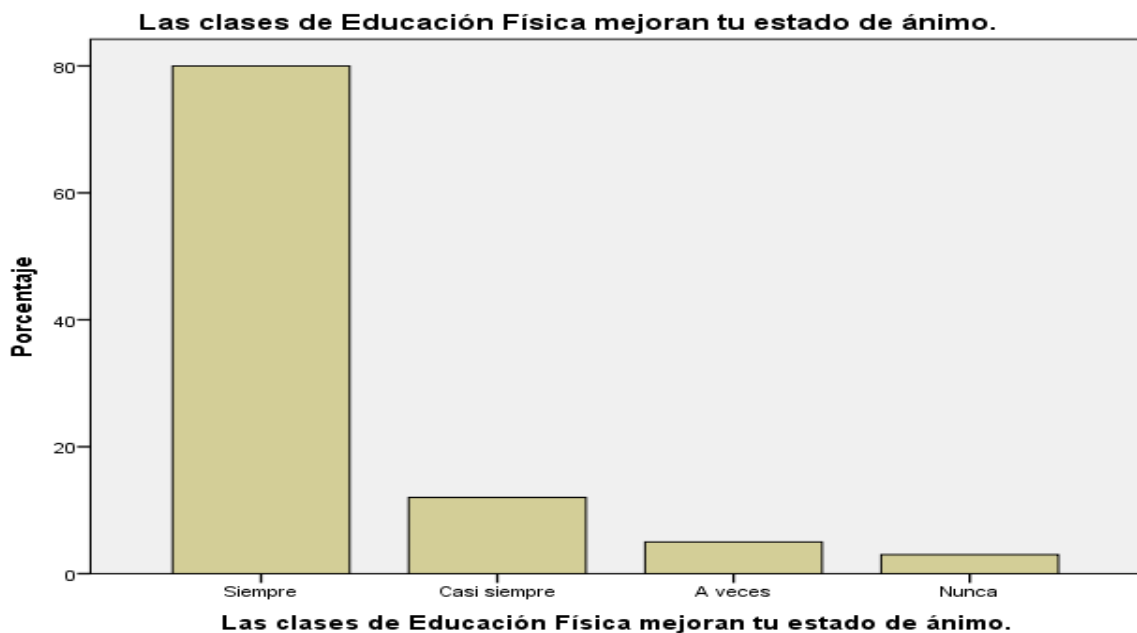
#### 4.1. Análisis de resultados

Luego de aplicar el instrumento de recolección de datos a los alumnos, se obtuvieron los siguientes resultados:

**Tabla 1**

Las clases de Educación Física mejoran tu estado de ánimo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	80	80,0	80,0	80,0
	Casi siempre	12	12,0	12,0	92,0
	A veces	5	5,0	5,0	97,0
	Nunca	3	3,0	3,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	



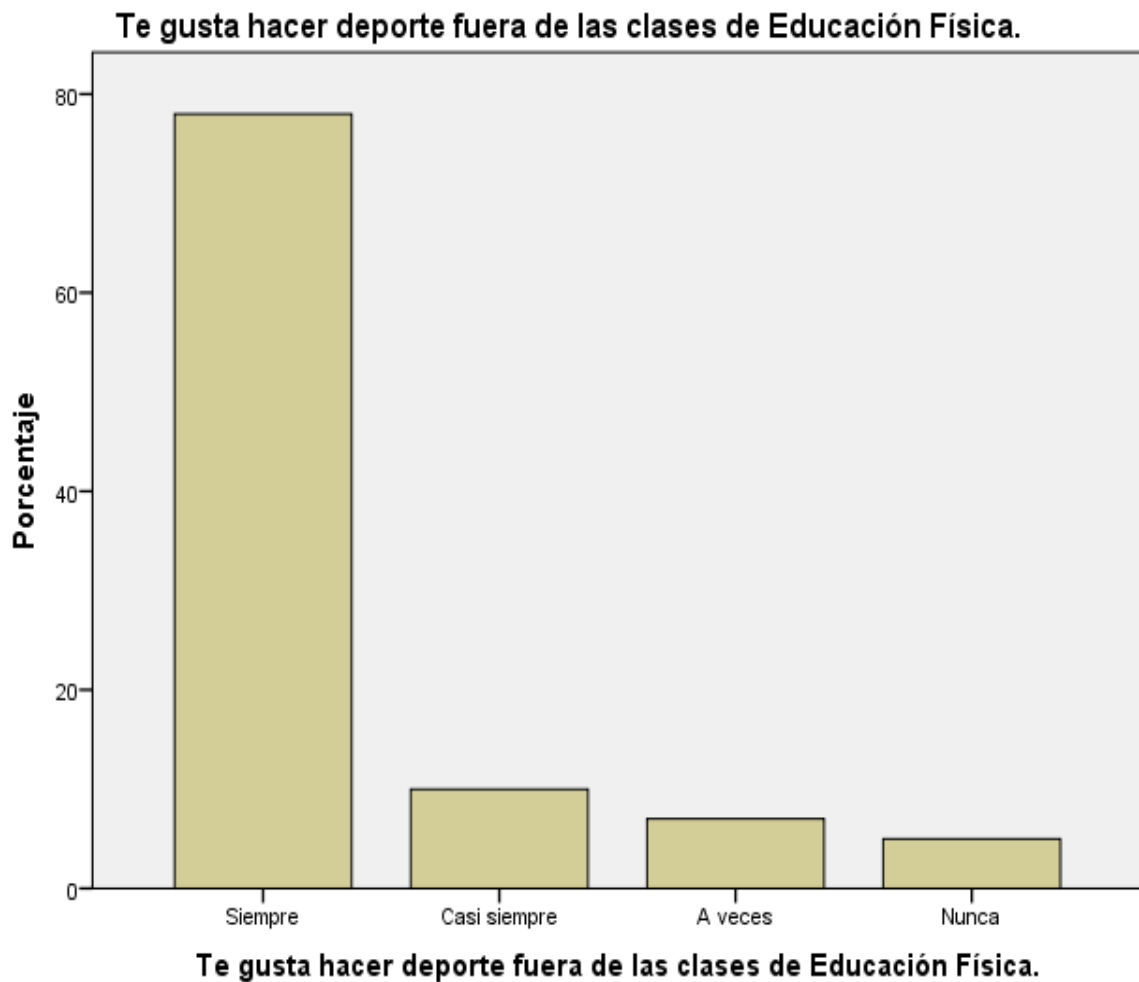
*Figura 1: Las clases de Educación Física mejoran tu estado de ánimo.*

**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 80,0% manifiestan que las clases de educación física siempre mejoran su estado de ánimo; el 12,0% manifiestan que las clases de educación física casi siempre mejoran su estado de ánimo, el 5,0% manifiestan que las clases de educación física a veces mejoran su estado de ánimo y el 3,0% manifiestan que las clases de educación física nunca mejoran su estado de ánimo.

**Tabla 2**

Te gusta hacer deporte fuera de las clases de Educación Física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	78	78,0	78,0	78,0
	Casi siempre	10	10,0	10,0	88,0
	A veces	7	7,0	7,0	95,0
	Nunca	5	5,0	5,0	100,0
Total		100	100,0	100,0	



*Figura 2: Te gusta hacer deporte fuera de las clases de Educación Física.*

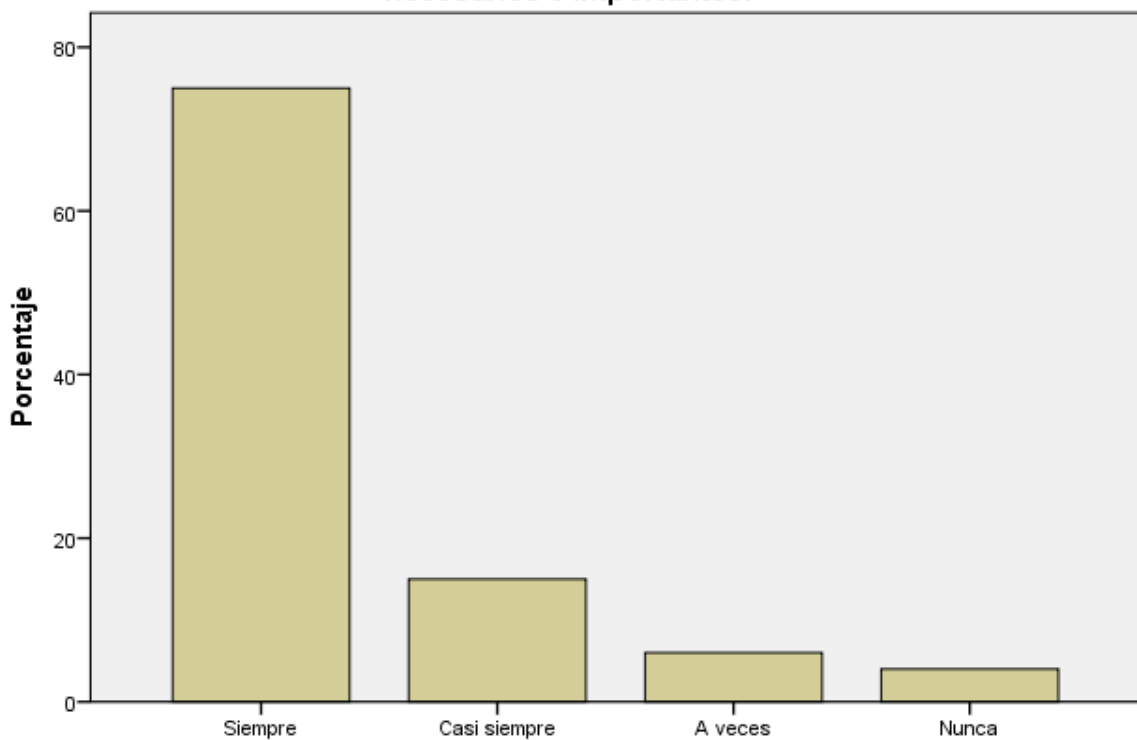
**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 78,0% manifiestan que siempre les gustan hacer deporte fuera de las clases de educación física; el 10,0% manifiestan que casi siempre les gustan hacer deporte fuera de las clases de educación física, el 7,0% manifiestan que a veces les gustan hacer deporte fuera de las clases de educación física y el 5,0% manifiestan que nunca les gustan hacer deporte fuera de las clases de educación física.

**Tabla 3**

Los conocimientos aprendidos en las clases de Educación Física te son necesarios e importantes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	75	75,0	75,0	75,0
	Casi siempre	15	15,0	15,0	90,0
	A veces	6	6,0	6,0	96,0
	Nunca	4	4,0	4,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

**Los conocimientos aprendidos en las clases de Educación Física te son necesarios e importantes.**



**Los conocimientos aprendidos en las clases de Educación Física te son necesarios e importantes.**

*Figura 3: Los conocimientos aprendidos en las clases de Educación Física te son necesarios e importantes.*

**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 75,0% manifiestan que los conocimientos aprendidos en educación física siempre son necesarios e importantes; el 15,0% manifiestan que los conocimientos aprendidos en educación física casi siempre son necesarios e importantes, el 6,0% manifiestan que los conocimientos aprendidos en educación física a veces son necesarios e importantes y el 4,0% manifiestan que los conocimientos aprendidos en educación física nunca son necesarios e importantes.

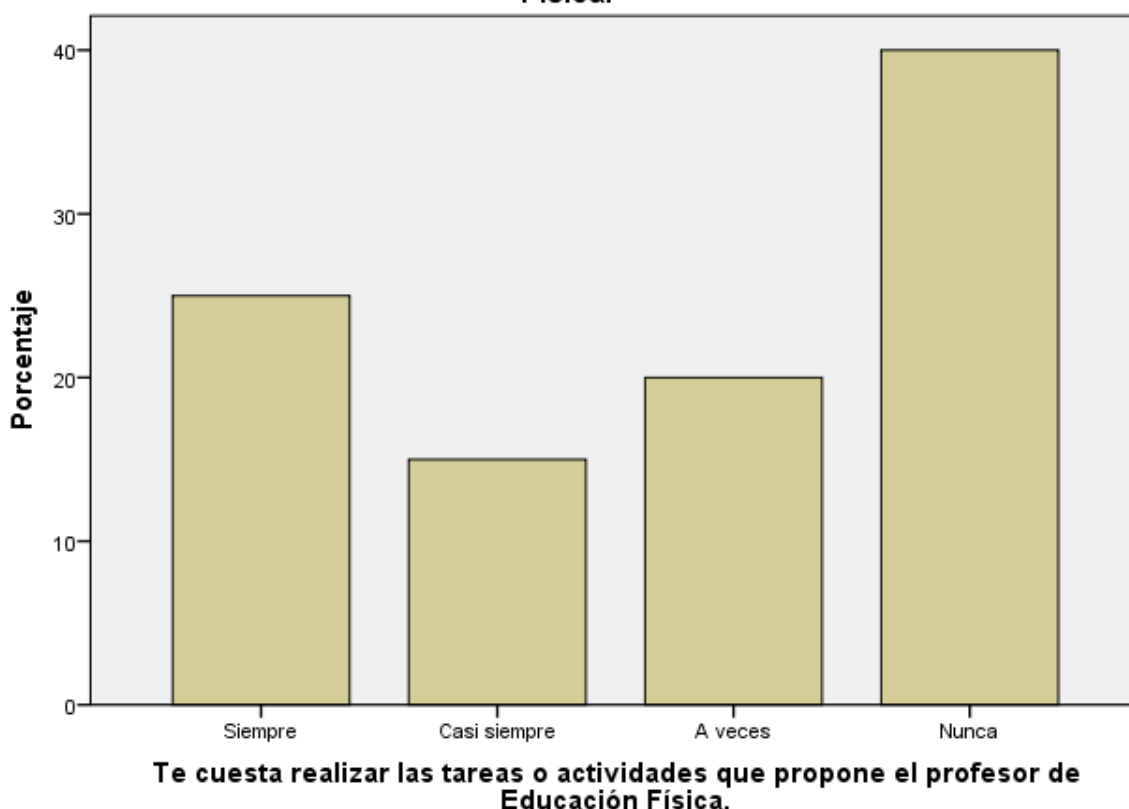


**Tabla 4**

Te cuesta realizar las tareas o actividades que propone el profesor de Educación Física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	25	25,0	25,0	25,0
	Casi siempre	15	15,0	15,0	40,0
	A veces	20	20,0	20,0	60,0
	Nunca	40	40,0	40,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

**Te cuesta realizar las tareas o actividades que propone el profesor de Educación Física.**



*Figura 4: Te cuesta realizar las tareas o actividades que propone el profesor de Educación Física.*

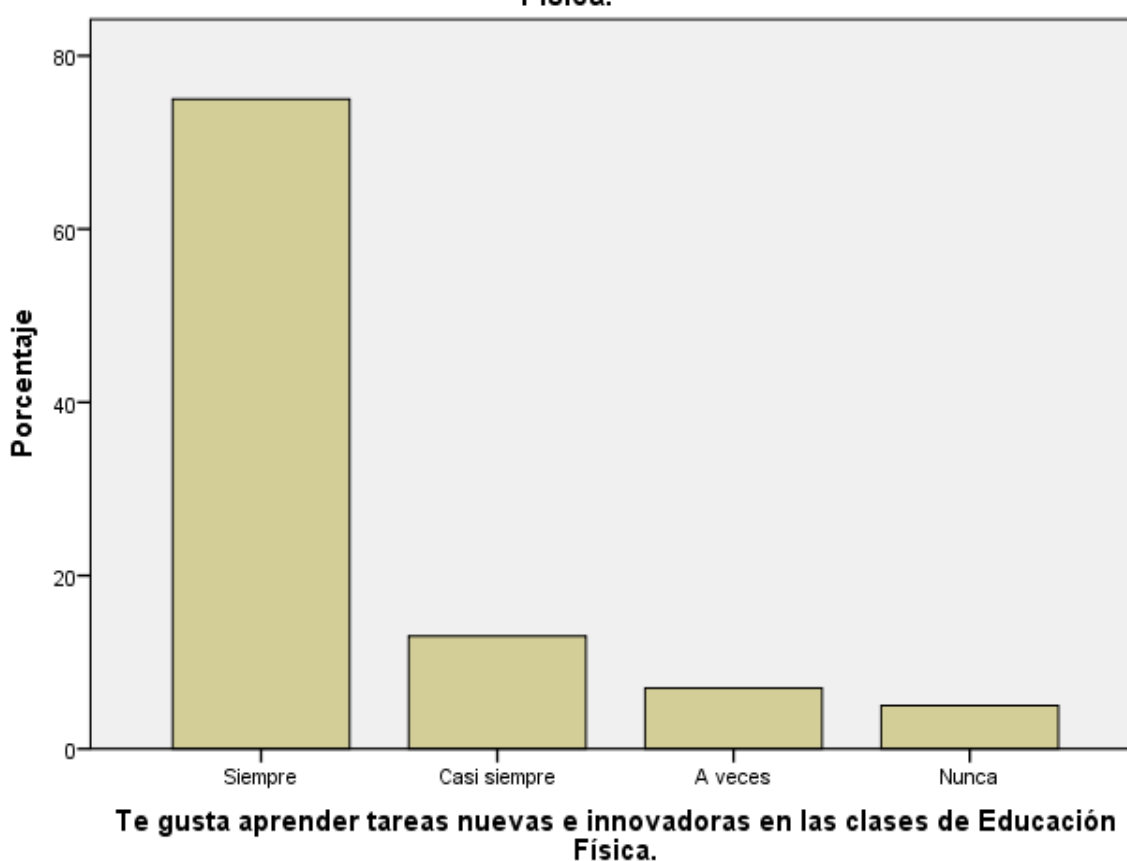
**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 25,0% manifiestan que siempre les cuesta realizar las tareas o actividades que propone el profesor de educación física; el 15,0% manifiestan que casi siempre les cuesta realizar las tareas o actividades que propone el profesor de educación física, el 20,0% manifiestan que a veces les cuesta realizar las tareas o actividades que propone el profesor de educación física y el 40,0% manifiestan que nunca les cuesta realizar las tareas o actividades que propone el profesor de educación física.

**Tabla 5**

Te gusta aprender tareas nuevas e innovadoras en las clases de Educación Física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	75	75,0	75,0	75,0
	Casi siempre	13	13,0	13,0	88,0
	A veces	7	7,0	7,0	95,0
	Nunca	5	5,0	5,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

**Te gusta aprender tareas nuevas e innovadoras en las clases de Educación Física.**



*Figura 5: Te gusta aprender tareas nuevas e innovadoras en las clases de Educación Física.*

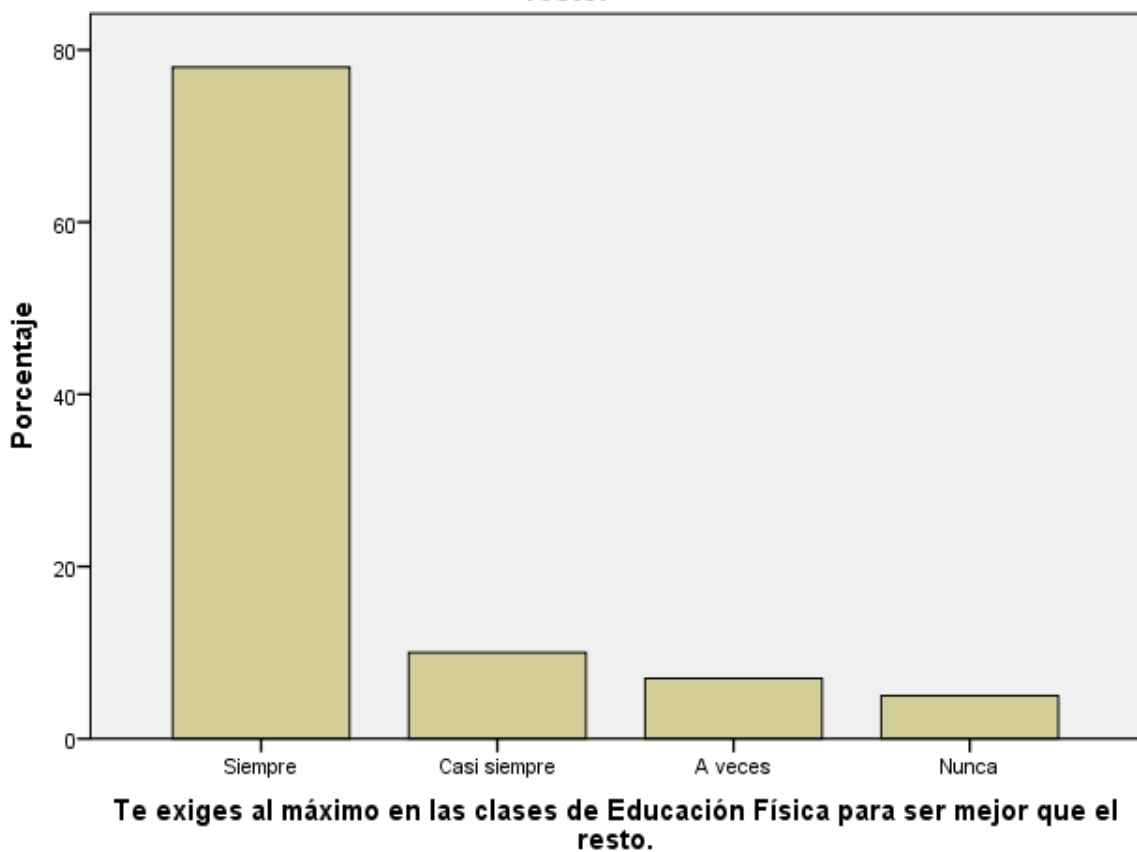
**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 75,0% manifiestan que siempre les gusta aprender nuevas tareas e innovaciones en clases de educación física; el 13,0% manifiestan que casi siempre les gusta aprender nuevas tareas e innovaciones en clases de educación física, el 7,0% manifiestan que a veces les gusta aprender nuevas tareas e innovaciones en clases de educación física y el 5,0% manifiestan que nunca les gusta aprender nuevas tareas e innovaciones en clases de educación física.

**Tabla 6**

Te exiges al máximo en las clases de Educación Física para ser mejor que el resto.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	78	78,0	78,0	78,0
	Casi siempre	10	10,0	10,0	88,0
	A veces	7	7,0	7,0	95,0
	Nunca	5	5,0	5,0	100,0
Total		100	100,0	100,0	

**Te exiges al máximo en las clases de Educación Física para ser mejor que el resto.**



*Figura 6: Te exiges al máximo en las clases de Educación Física para ser mejor que el resto.*

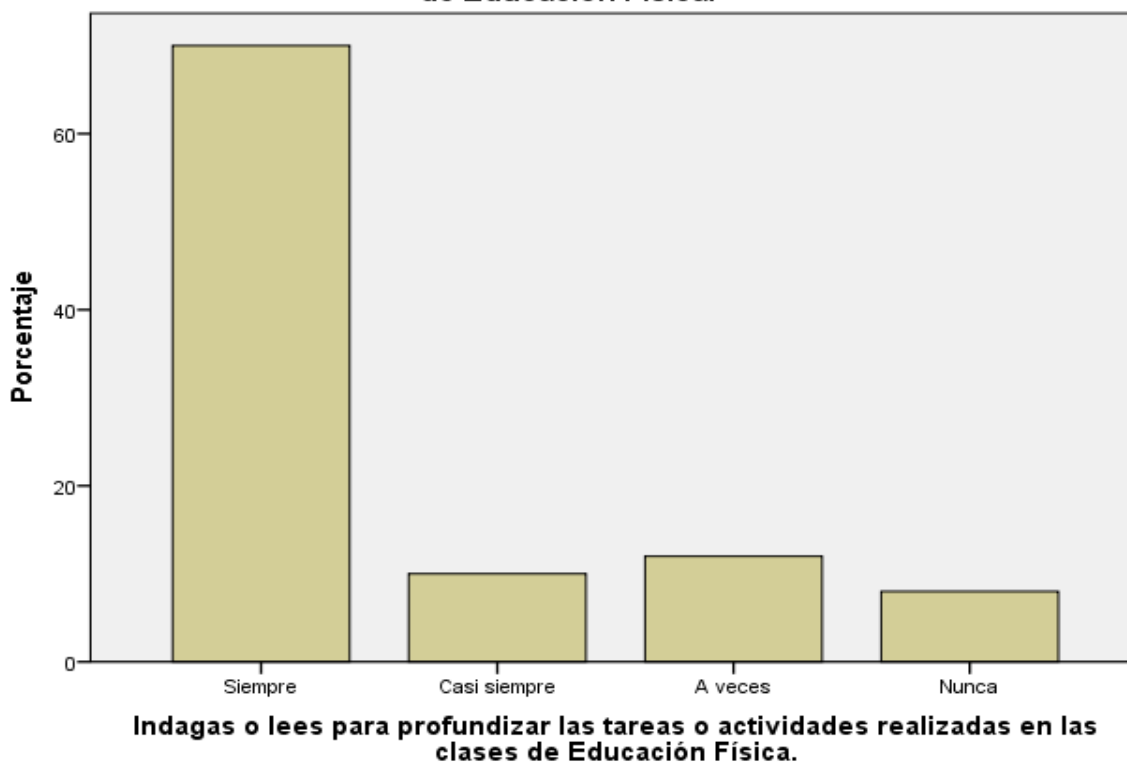
**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 78,0% manifiestan que siempre se exigen al máximo en las clases de educación física para ser mejor que el resto; el 10,0% manifiestan que casi siempre se exigen al máximo en las clases de educación física para ser mejor que el resto, el 7,0% manifiestan que a veces se exigen al máximo en las clases de educación física para ser mejor que el resto y el 5,0% manifiestan que nunca se exigen al máximo en las clases de educación física para ser mejor que el resto.

**Tabla 7**

Indagas o lees para profundizar las tareas o actividades realizadas en las clases de Educación Física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	70	70,0	70,0	70,0
	Casi siempre	10	10,0	10,0	80,0
	A veces	12	12,0	12,0	92,0
	Nunca	8	8,0	8,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

**Indagas o lees para profundizar las tareas o actividades realizadas en las clases de Educación Física.**



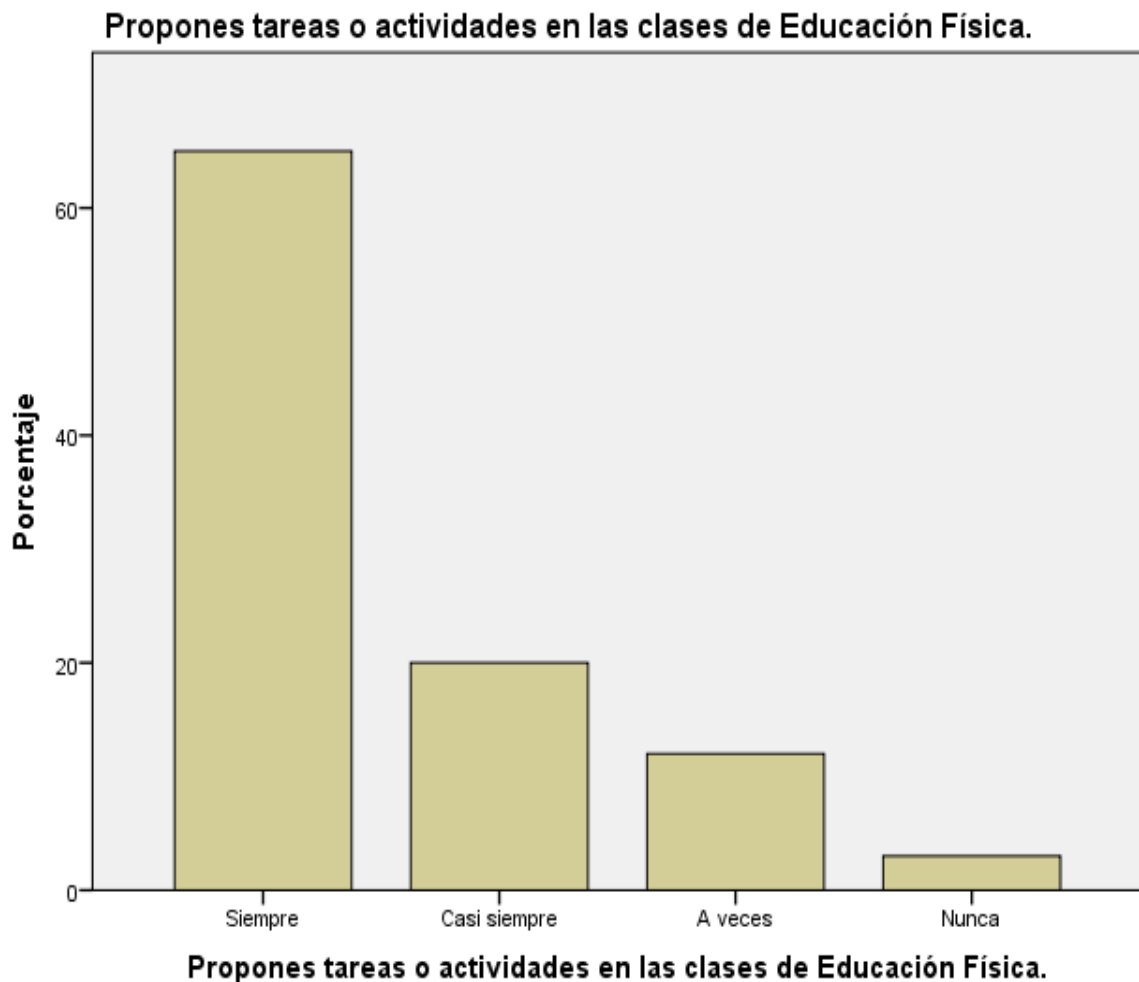
*Figura 7: Indagas o lees para profundizar las tareas o actividades realizadas en las clases de Educación Física.*

**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 70,0% manifiestan que siempre indagan o leen para profundizar sus tareas o actividades realizadas en clases de educación física; el 10,0% manifiestan que casi siempre indagan o leen para profundizar sus tareas o actividades realizadas en clases de educación física, el 12,0% manifiestan que a veces indagan o leen para profundizar sus tareas o actividades realizadas en clases de educación física y el 8,0% manifiestan que nunca indagan o leen para profundizar sus tareas o actividades realizadas en clases de educación física.

**Tabla 8**

Propones tareas o actividades en las clases de Educación Física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	65	65,0	65,0	65,0
	Casi siempre	20	20,0	20,0	85,0
	A veces	12	12,0	12,0	97,0
	Nunca	3	3,0	3,0	100,0
Total		100	100,0	100,0	



*Figura 8: Propones tareas o actividades en las clases de Educación Física.*

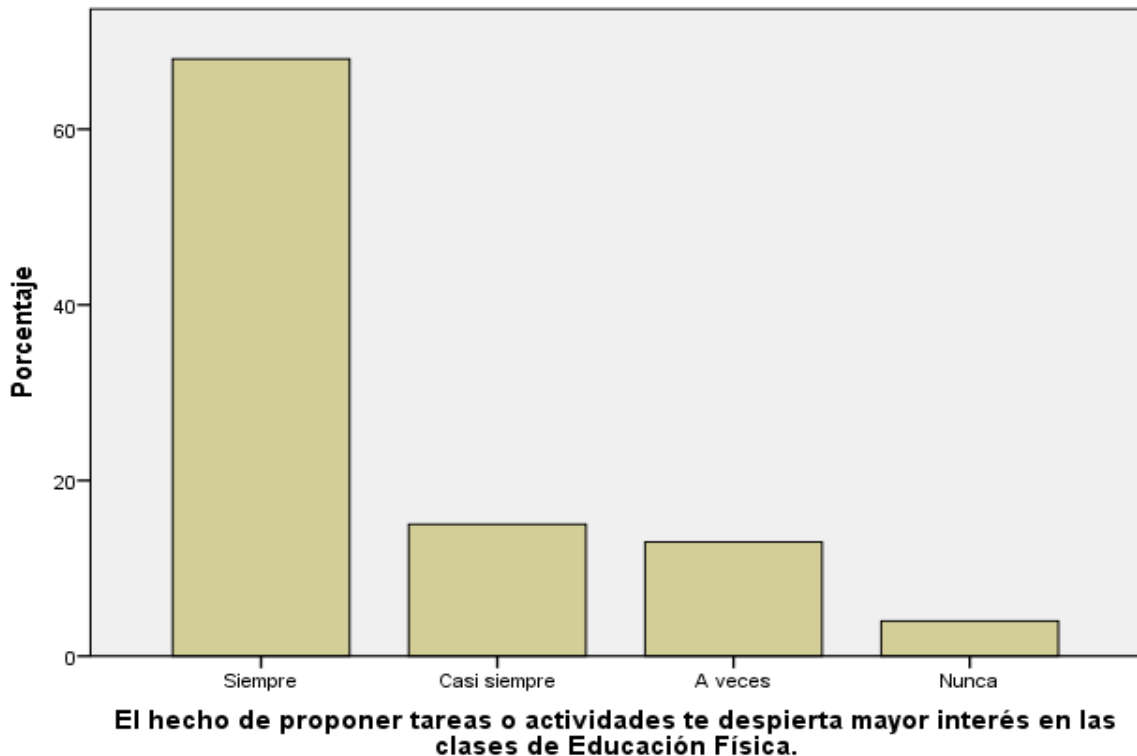
**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 65,0% manifiesta que siempre proponen tareas o actividades en las clases de educación física; el 20,0% manifiesta que casi siempre proponen tareas o actividades en las clases de educación física, el 12,0% manifiesta que a veces proponen tareas o actividades en las clases de educación física y el 3,0% manifiesta que nunca proponen tareas o actividades en las clases de educación física.

**Tabla 9**

El hecho de proponer tareas o actividades te despierta mayor interés en las clases de Educación Física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	68	68,0	68,0	68,0
	Casi siempre	15	15,0	15,0	83,0
	A veces	13	13,0	13,0	96,0
	Nunca	4	4,0	4,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

**El hecho de proponer tareas o actividades te despierta mayor interés en las clases de Educación Física.**



*Figura 9: El hecho de proponer tareas o actividades te despierta mayor interés en las clases de Educación Física.*

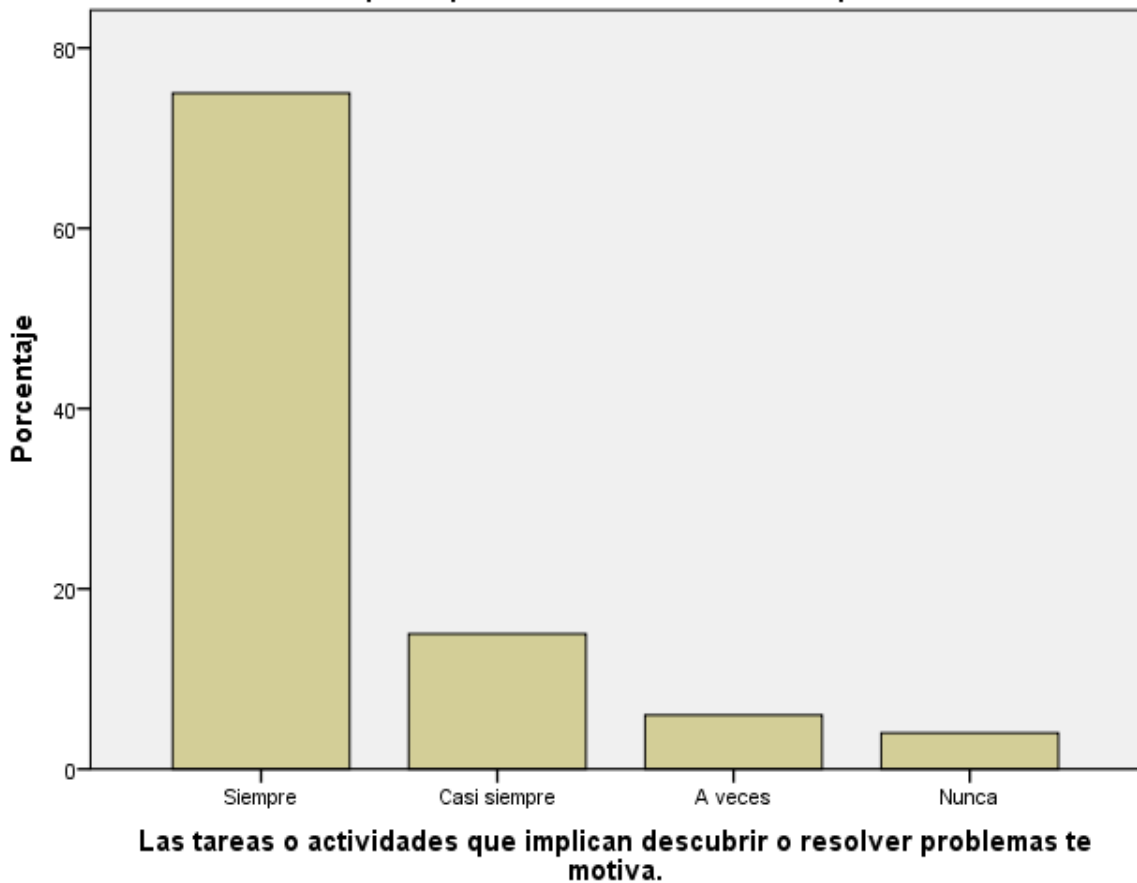
**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 68,0% manifiestan que proponer tareas o actividades siempre despierta mayor interés en las clases de educación física; el 15,0% manifiestan que proponer tareas o actividades casi siempre despierta mayor interés en las clases de educación física, el 13,0% manifiestan que proponer tareas o actividades a veces despierta mayor interés en las clases de educación física y el 4,0% manifiestan que proponer tareas o actividades nunca despierta mayor interés en las clases de educación física.

**Tabla 10**

Las tareas o actividades que implican descubrir o resolver problemas te motiva.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	75	75,0	75,0	75,0
	Casi siempre	15	15,0	15,0	90,0
	A veces	6	6,0	6,0	96,0
	Nunca	4	4,0	4,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

**Las tareas o actividades que implican descubrir o resolver problemas te motiva.**



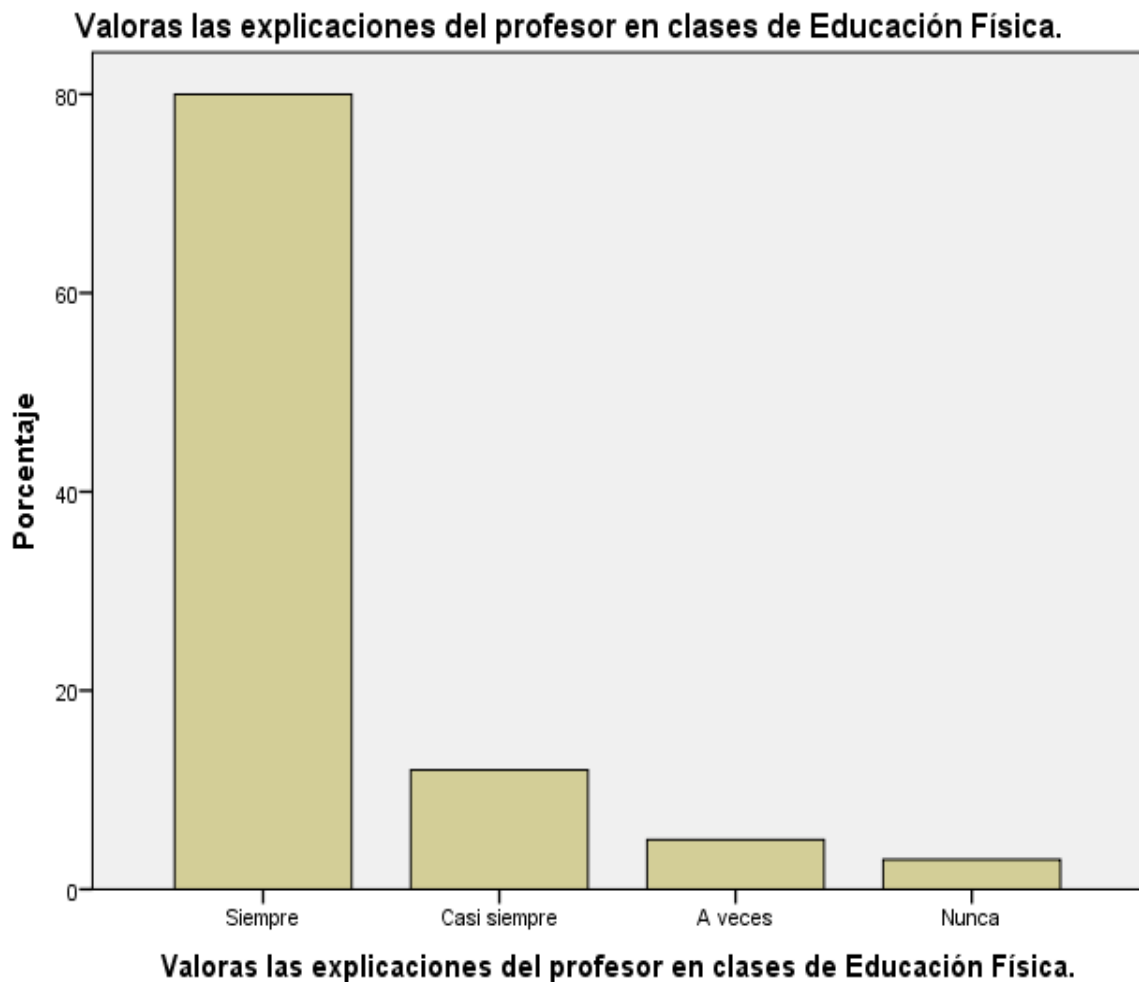
*Figura 10: Las tareas o actividades que implican descubrir o resolver problemas te motiva.*

**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 75,0% manifiesta que las tareas o actividades que implican descubrir o resolver problemas siempre los motivan; el 15,0% manifiesta que las tareas o actividades que implican descubrir o resolver problemas casi siempre los motivan, el 6,0% manifiesta que las tareas o actividades que implican descubrir o resolver problemas a veces los motivan y el 4,0% manifiesta que las tareas o actividades que implican descubrir o resolver problemas nunca los motivan.

**Tabla 11**

Valoras las explicaciones del profesor en clases de Educación Física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	80	80,0	80,0	80,0
	Casi siempre	12	12,0	12,0	92,0
	A veces	5	5,0	5,0	97,0
	Nunca	3	3,0	3,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	



*Figura 11: Valoras las explicaciones del profesor en clases de Educación Física.*

**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 80,0% manifiestan que siempre valoran las explicaciones del profesor en clases de educación física; el 12,0% manifiestan que casi siempre valoran las explicaciones del profesor en clases de educación física, el 5,0% manifiestan que a veces valoran las explicaciones del profesor en clases de educación física y el 3,0% manifiestan que nunca valoran las explicaciones del profesor en clases de educación física.



**Tabla 12**

Consideras que las explicaciones del profesor son muy importantes para la aplicación de la práctica.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	78	78,0	78,0	78,0
	Casi siempre	10	10,0	10,0	88,0
	A veces	7	7,0	7,0	95,0
	Nunca	5	5,0	5,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	



*Figura 12: Consideras que las explicaciones del profesor son muy importantes para la aplicación de la práctica.*

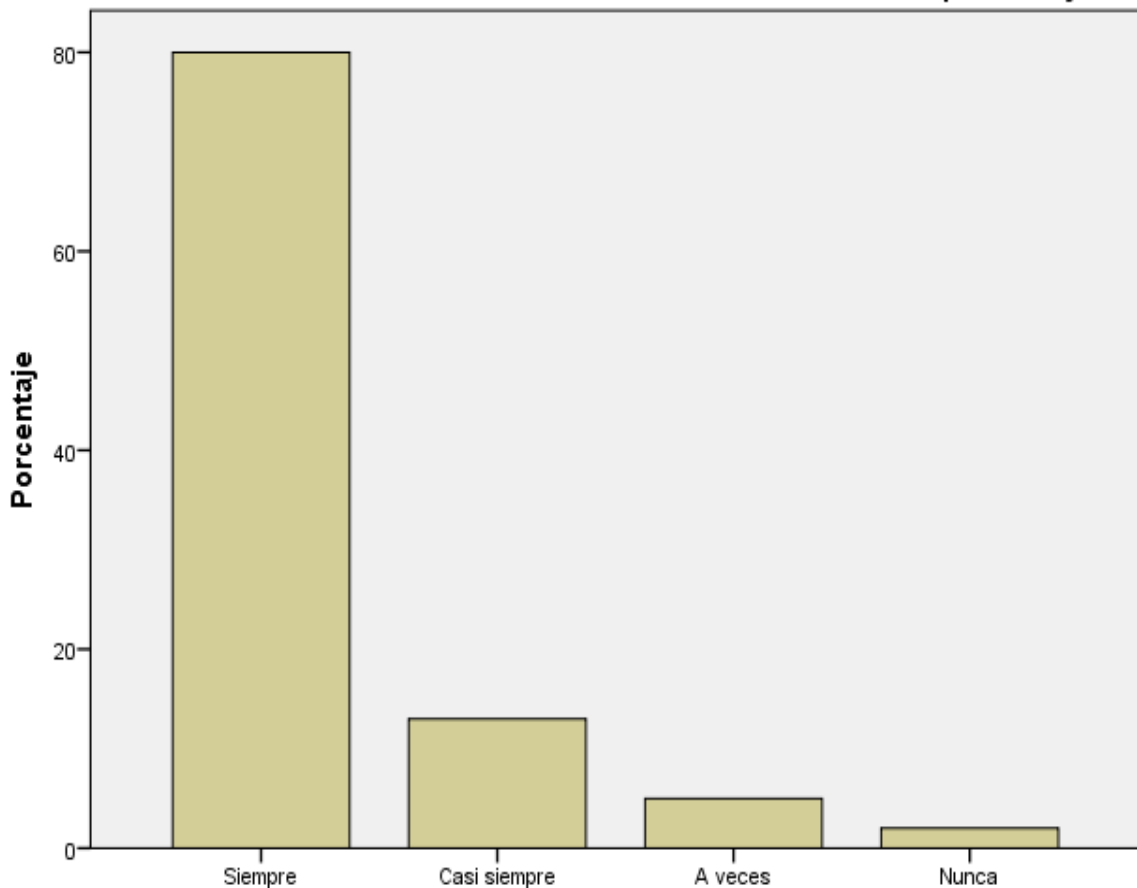
**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 78,0% manifiestan que siempre consideran que las explicaciones del profesor son muy importantes para realizar las prácticas; el 10,0% manifiestan que casi siempre consideran que las explicaciones del profesor son muy importantes para realizar las prácticas, el 7,0% manifiestan que a veces consideran que las explicaciones del profesor son muy importantes para realizar las prácticas y el 5,0% manifiestan que nunca consideran que las explicaciones del profesor son muy importantes para realizar las prácticas.

**Tabla 13**

Los exámenes o tareas realizadas en el cuaderno refuerzan tu aprendizaje.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	80	80,0	80,0	80,0
	Casi siempre	13	13,0	13,0	93,0
	A veces	5	5,0	5,0	98,0
	Nunca	2	2,0	2,0	100,0
Total		100	100,0	100,0	

**Los exámenes o tareas realizadas en el cuaderno refuerzan tu aprendizaje.**



**Los exámenes o tareas realizadas en el cuaderno refuerzan tu aprendizaje.**

*Figura 13: Los exámenes o tareas realizadas en el cuaderno refuerzan tu aprendizaje.*

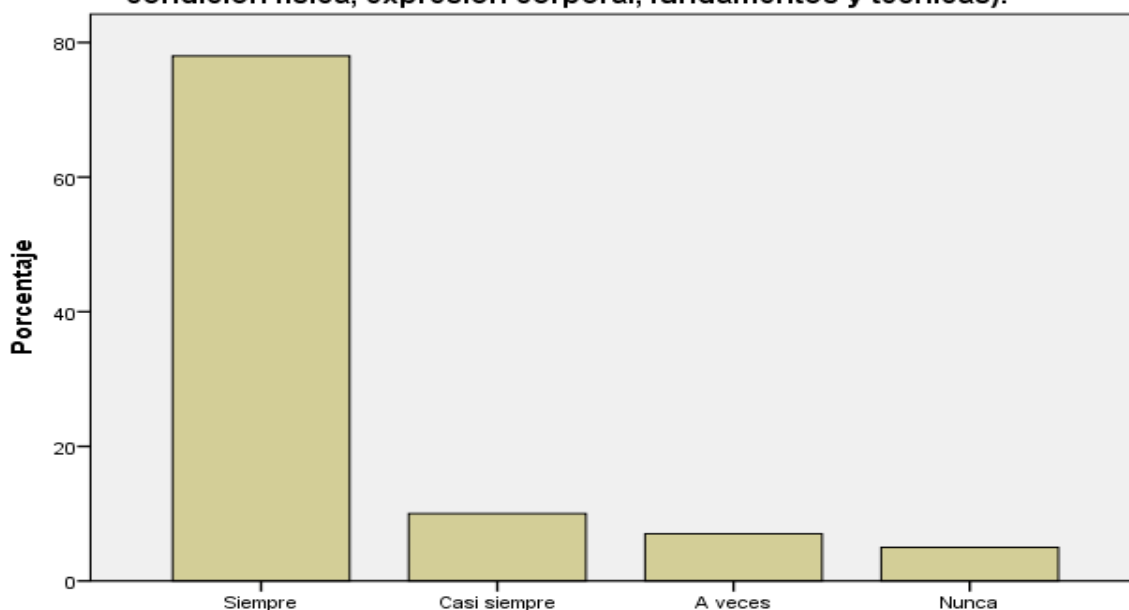
**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 80,0% manifiestan que los exámenes o tareas realizadas en el cuaderno siempre refuerzan su aprendizaje; el 13,0% manifiestan que los exámenes o tareas realizadas en el cuaderno casi siempre refuerzan su aprendizaje, el 5,0% manifiestan que los exámenes o tareas realizadas en el cuaderno a veces refuerzan su aprendizaje y el 2,0% manifiestan que los exámenes o tareas realizadas en el cuaderno nunca refuerzan su aprendizaje.

**Tabla 14**

Te es importante conocer la parte teórica de todo lo aprendido (deportes, juegos, condición física, expresión corporal, fundamentos y técnicas).

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	78	78,0	78,0	78,0
	Casi siempre	10	10,0	10,0	88,0
	A veces	7	7,0	7,0	95,0
	Nunca	5	5,0	5,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

**Te es importante conocer la parte teórica de todo lo aprendido (deportes, juegos, condición física, expresión corporal, fundamentos y técnicas).**



**Te es importante conocer la parte teórica de todo lo aprendido (deportes, juegos, condición física, expresión corporal, fundamentos y técnicas).**

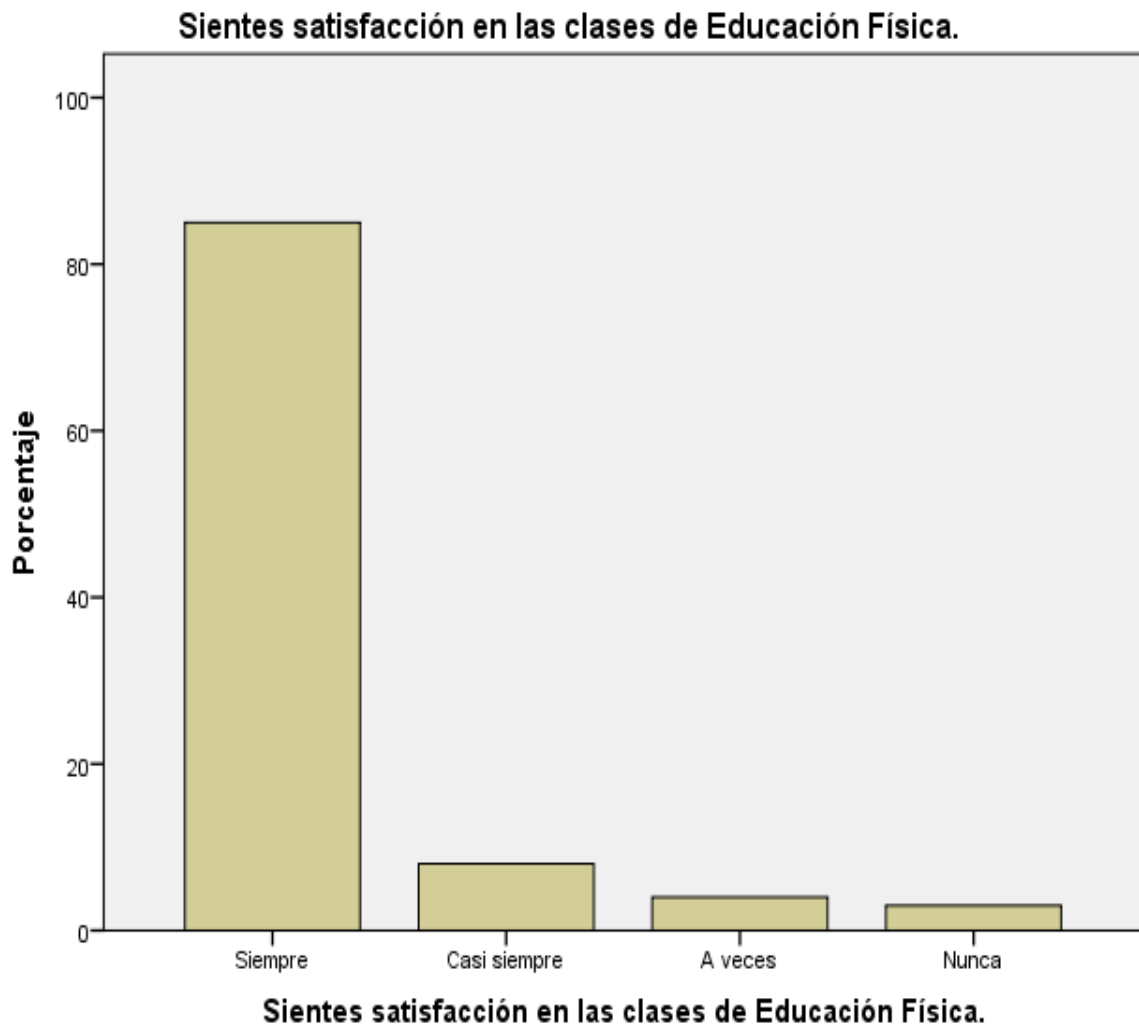
*Figura 14: Te es importante conocer la parte teórica de todo lo aprendido (deportes, juegos, condición física, expresión corporal, fundamentos y técnicas).*

**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 78,0% manifiestan que siempre es importante conocer la parte teórica de todo lo aprendido (deportes, juegos, condición física, expresión corporal, fundamentos y técnicas); el 10,0% manifiestan que casi siempre es importante conocer la parte teórica de todo lo aprendido (deportes, juegos, condición física, expresión corporal, fundamentos y técnicas), el 7,0% manifiestan que a veces es importante conocer la parte teórica de todo lo aprendido (deportes, juegos, condición física, expresión corporal, fundamentos y técnicas) y el 5,0% manifiestan que nunca es importante conocer la parte teórica de todo lo aprendido (deportes, juegos, condición física, expresión corporal, fundamentos y técnicas).

**Tabla 15**

Sientes satisfacción en las clases de Educación Física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	85	85,0	85,0	85,0
	Casi siempre	8	8,0	8,0	93,0
	A veces	4	4,0	4,0	97,0
	Nunca	3	3,0	3,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	



*Figura 15: Sientes satisfacción en las clases de Educación Física.*

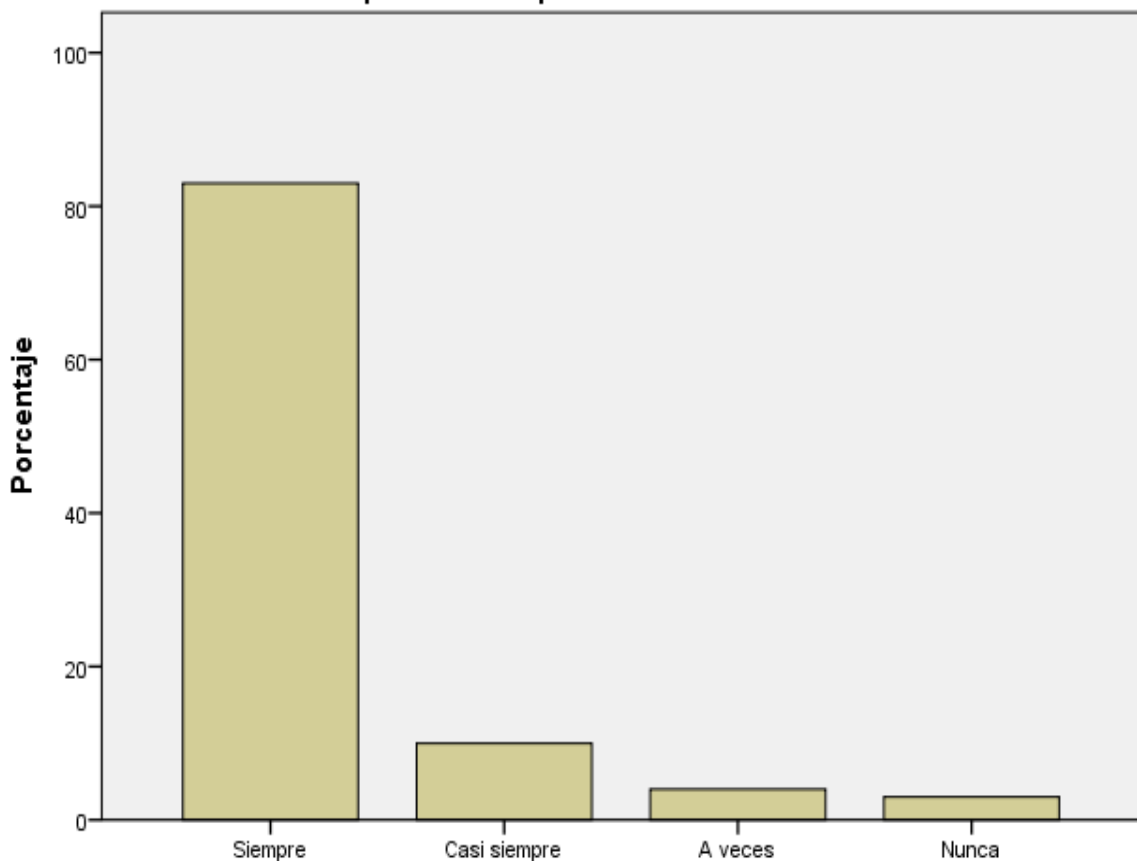
**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 85,0% manifiestan que siempre sienten satisfacción en las clases de educación física; el 8,0% manifiestan que casi siempre sienten satisfacción en las clases de educación física, el 4,0% manifiestan que a veces sienten satisfacción en las clases de educación física y el 3,0% manifiestan que nunca sienten satisfacción en las clases de educación física.

**Tabla 16**

Te sientes feliz cuando practicas deporte en las clases de Educación Física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	83	83,0	83,0	83,0
	Casi siempre	10	10,0	10,0	93,0
	A veces	4	4,0	4,0	97,0
	Nunca	3	3,0	3,0	100,0
Total		100	100,0	100,0	

**Te sientes feliz cuando practicas deporte en las clases de Educación Física.**



**Te sientes feliz cuando practicas deporte en las clases de Educación Física.**

*Figura 16: Te sientes feliz cuando practicas deporte en las clases de Educación Física.*

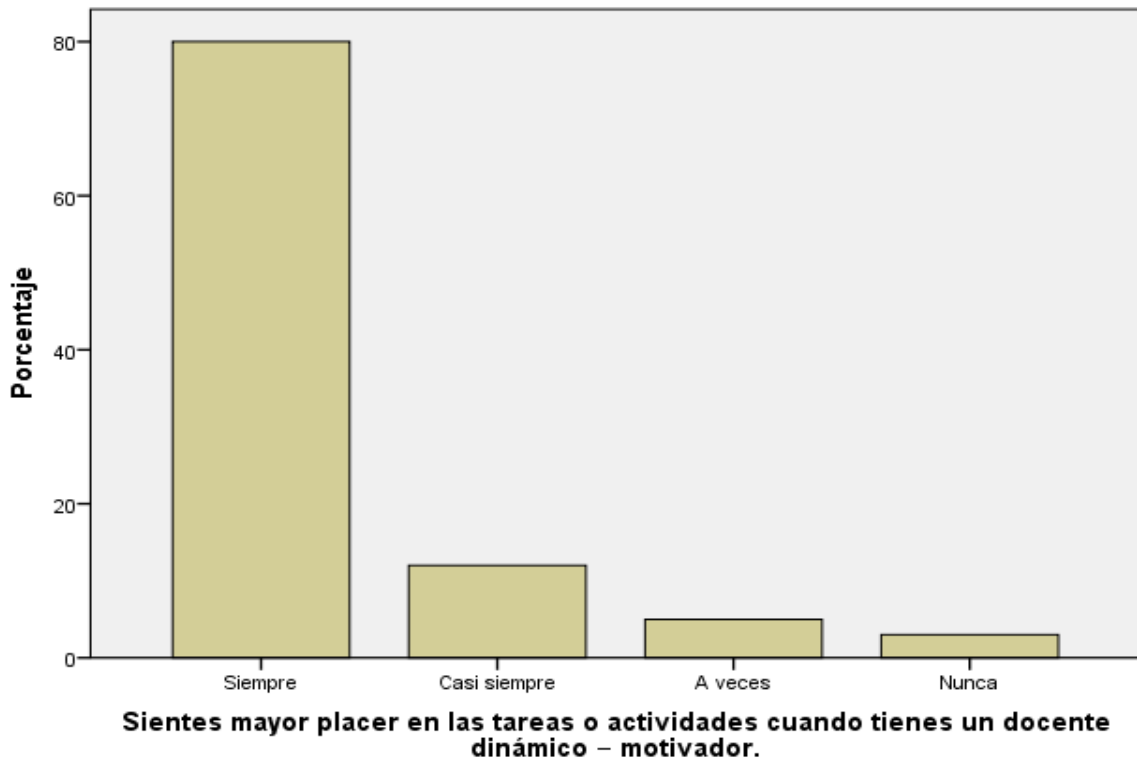
**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 83,0% manifiestan que siempre se sienten felices cuando practican deporte en las clases de educación física; el 10,0% manifiestan que casi siempre se sienten felices cuando practican deporte en las clases de educación física, el 4,0% manifiestan que a veces se sienten felices cuando practican deporte en las clases de educación física y el 3,0% manifiestan que nunca se sienten felices cuando practican deporte en las clases de educación física.

**Tabla 17**

Sientes mayor placer en las tareas o actividades cuando tienes un docente dinámico – motivador.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	80	80,0	80,0	80,0
	Casi siempre	12	12,0	12,0	92,0
	A veces	5	5,0	5,0	97,0
	Nunca	3	3,0	3,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

**Sientes mayor placer en las tareas o actividades cuando tienes un docente dinámico – motivador.**



*Figura 17: Sientes mayor placer en las tareas o actividades cuando tienes un docente dinámico – motivador.*

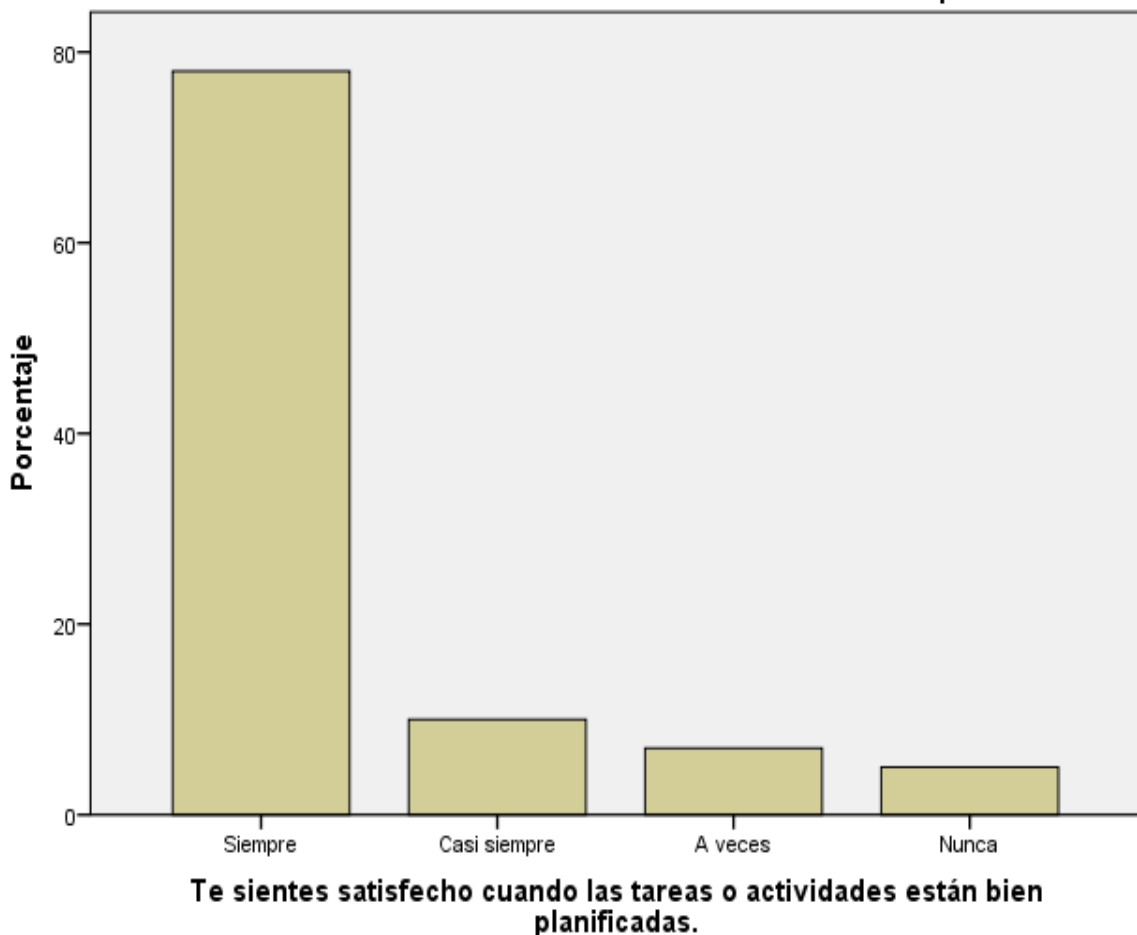
**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 80,0% manifiestan que siempre sienten placer en las tareas o actividades cuando tienen un docente dinámico-motivador; el 12,0% manifiestan que casi siempre sienten placer en las tareas o actividades cuando tienen un docente dinámico-motivador, el 5,0% manifiestan que a veces sienten placer en las tareas o actividades cuando tienen un docente dinámico-motivador y el 3,0% manifiestan que nunca sienten placer en las tareas o actividades cuando tienen un docente dinámico-motivador.

**Tabla 18**

Te sientes satisfecho cuando las tareas o actividades están bien planificadas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	78	78,0	78,0	78,0
	Casi siempre	10	10,0	10,0	88,0
	A veces	7	7,0	7,0	95,0
	Nunca	5	5,0	5,0	100,0
Total		100	100,0	100,0	

**Te sientes satisfecho cuando las tareas o actividades están bien planificadas.**



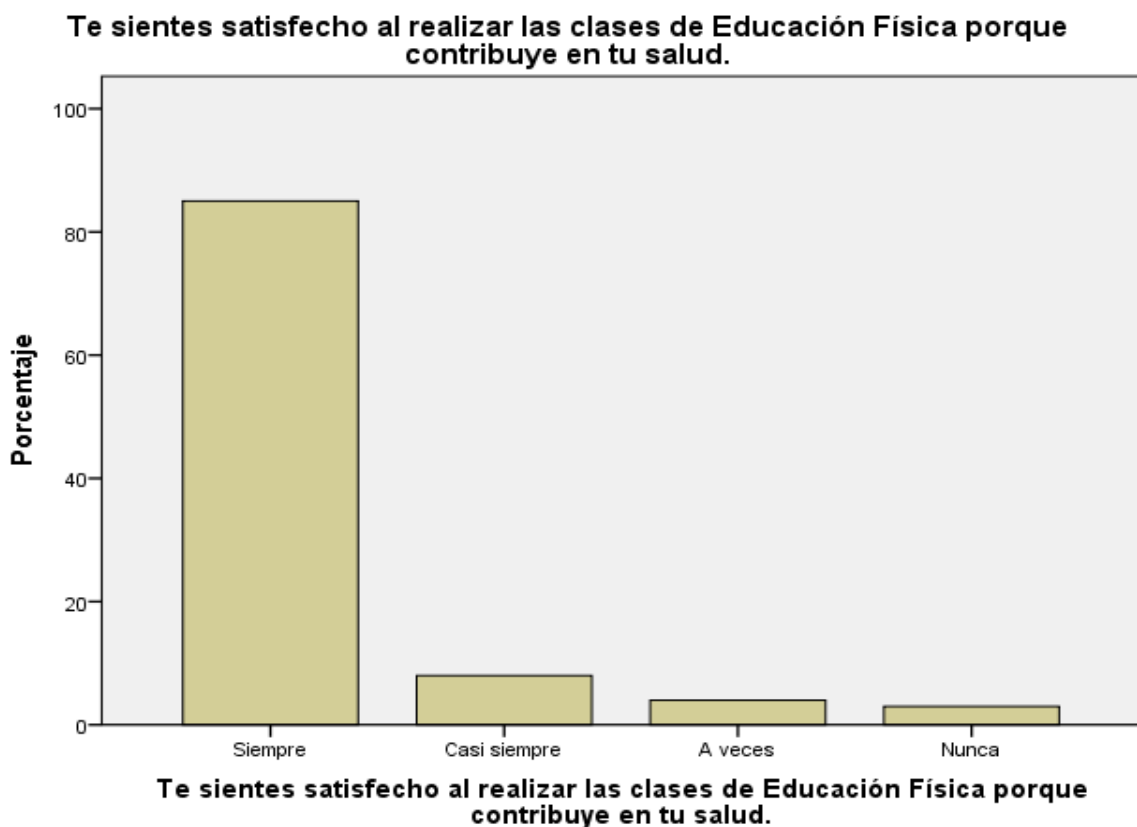
*Figura 18: Te sientes satisfecho cuando las tareas o actividades están bien planificadas.*

**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 78,0% manifiestan que siempre sienten satisfacción cuando las tareas o actividades están bien planificadas; el 10,0% manifiestan que casi siempre sienten satisfacción cuando las tareas o actividades están bien planificadas, el 7,0% manifiestan que a veces sienten satisfacción cuando las tareas o actividades están bien planificadas y el 5,0% manifiestan que nunca sienten satisfacción cuando las tareas o actividades están bien planificadas.

**Tabla 19**

Te sientes satisfecho al realizar las clases de Educación Física porque contribuye en tu salud.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	85	85,0	85,0	85,0
	Casi siempre	8	8,0	8,0	93,0
	A veces	4	4,0	4,0	97,0
	Nunca	3	3,0	3,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	



*Figura 19: Te sientes satisfecho al realizar las clases de Educación Física porque contribuye en tu salud.*

**Interpretación:** se encuestó a 100 alumnos los cuales el 85,0% manifiesta que siempre sienten satisfacción al realizar las clases de educación física porque contribuyen en su salud; el 8,0% manifiesta que casi siempre sienten satisfacción al realizar las clases de educación física porque contribuyen en su salud, el 4,0% manifiesta que a veces sienten satisfacción al realizar las clases de educación física porque contribuyen en su salud y el 3,0% manifiesta que nunca sienten satisfacción al realizar las clases de educación física porque contribuyen en su salud.



## 4.2. Contrastación de hipótesis

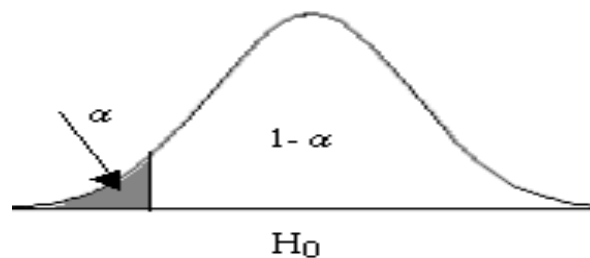
### Paso 1:

**H<sub>0</sub>:** La educación física no influye significativamente en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020.

**H<sub>1</sub>:** La educación física influye significativamente en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020.

**Paso 2:**  $\alpha=5\%$

**Paso 3:**



$$Z_c = -1,64$$

$$Z_p = -2,0$$

**Paso 4:**

Decisión: Se rechaza  $H_0$

Conclusión: Se pudo comprobar que la educación física influye significativamente en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020.

## CAPITULO V

### DISCUSIÓN

#### 5.1. Discusión de resultados

A partir de los hallazgos encontrados, aceptamos la hipótesis general que; la educación física influye significativamente en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”- Santa María, durante el año escolar 2020.

Estos resultados guardan relación con lo que sostiene Luna & Pérez (2019), donde concluyeron que: la guía de desarrollo de la expresión física para la clase de educación física es una herramienta que puede ayudar a los maestros a lidiar con el contenido de la expresión física en el aula de una manera pedagógica y dejar que a los niños de entre 7 y 9 años les guste este contenido. También guardan relación con el estudio de Hernández (2016), donde concluyo que: la danza, puede que no sea conocida por mucha gente, pero tiene un rico sistema de enseñanza y aprendizaje, porque no es una forma de danza, sino una forma de trabajo, y la danza académica se ha convertido en la portadora de la escuela. Sin embargo, este tema no está claro en el sistema de salud y educación física bajo revisión, por lo que es muy interesante no resolver tal idea porque puede estar en la unidad. Trabajar con el docente en el proceso de impartir contenidos, aunque estén en el mismo minuto, sus ideas no deben confundirse.

Pero en lo que concierne a los estudios de López (2020), así como de Espinoza & Vega (2020), donde concluyeron: los alumnos de primer año de bachillerato están entre cinco y ocho puntos, o 68,3%. Se encuentran en el nivel “a veces” en esta importante dimensión del aprendizaje como son las expresiones corporales. Esto establece un trabajo demostrativo y de desarrollo, no sino encarnado como Físico. expresión relacionada con el campo de los deportes. Al mismo tiempo, es claramente necesario incluir planes de prevención, especialmente para los estudiantes de primaria, con el fin de identificar y cambiar los factores y condiciones que exponen a los menores al riesgo de cambiar conductas problemáticas en las escuelas coexistentes, y prevenir el pleno desarrollo social.

## CAPITULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 6.1. Conclusiones

- Se comprobó que la educación física influye significativamente en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del nivel primario permitiéndoles encontrar su propio idioma a través del aprendizaje físico y el uso más profundo. Este lenguaje corporal ha encontrado su propia semántica directa más allá de la expresión oral conceptual. Se parte del cuerpo y se conecta con los procesos internos de las personas, posibilitando la expresión.
- Por lo tanto, la educación física y la expresividad corporal influyen significativamente en los alumnos del nivel primario para comprender y expresar su propio mundo interior a través de la exteriorización del mundo interior. Requiere la consolidación de la conciencia corporal, la experiencia emocional, las habilidades de expresión, y generalmente está interrelacionado en sugerencias para la expresión corporal.
- La educación física influye significativamente en la comunicación corporal de los alumnos del nivel primario ya que son conscientes del mundo interno y de la posibilidad de expresarlo físicamente. En la comunicación, da un paso más y se convierte en un proceso de contacto consciente con los demás y el mundo a través del cuerpo.
- Asimismo, la educación física influye significativamente en la creatividad corporal de los alumnos del nivel primario, guiándolos a desarrollar habilidades de composición, diseño, ingeniería, invención y otras habilidades de invención, presentándolas como actitudes, gestos, acciones, sonidos y construyendo secuencias con ellas. El propósito de la expresividad y la comunicatividad es una actitud que debe cultivarse en un entorno educativo, principalmente a través de las disciplinas artísticas, siempre y cuando brinden el marco adecuado para sentar las bases de este aprendizaje, pues agudizan el ambiente de captura y promueven la estética.

## **6.2. Recomendaciones**

- Los estudiantes de deporte deben ser promocionados ampliamente, para que puedan practicar actividades deportivas en su tiempo libre, fines de semana, y compartir todos los ejercicios que han aprendido con amigos y familiares. Por ello, se debe establecer un cronograma de actividades o tareas personales (semanal, mensual y anual) para que puedas realizarlas en el tiempo disponible para desarrollar el hábito del ejercicio físico y prevenir enfermedades.
- Las instituciones educativas públicas y privadas en las ciudades y regiones fronterizas deben utilizar maestros en los distritos de educación física para persuadir, alentar y concienciar a los estudiantes sobre las actividades prácticas y otros espacios.

## CAPITULO VII

### FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

#### 7.1. Fuentes bibliográficas

Arguello, M. (2010). *Psicomotricidad*. Ecuador: Abya-Yala.

Ayhuasi, A. (2018). *Nivel de interés por la educación física en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria emblemática Tawantinsuyo de la ciudad de Desaguadero – 2017*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.

Baena, A. (2011). *Análisis del concepto de educación física escolar en primaria y secundaria*.

Balseca, S., Moncayo, M., & Muñoz, E. (2013). *Guía docente para trabajar la expresión corporal con niños/as de 3 a 6 años*. Quito.

Calpe, I. (2003). *Practica corporal y pensamiento chino*. Barcelona: Kairos.

Carrera, I. (2016). *La expresión corporal y su incidencia en los procesos de desarrollo en el área motriz*. Machala el Oro.

Contreras, J. (1998). *Didáctica de la Educación Física, un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.

Díaz, L. (2011). *Programa complementario de Expresión Corporal desde un enfoque de la cultura física para la formación integral de los niños de 6 a 12 años de la fundación Salesiana Paces*. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca.

Enguinados, J. (2004). *Expresión corporal: El cuerpo elemento fundamental de expresión*. España: Ideas Propias.

Equihua, A. (2007). *La educación física en la formación integral de los alumnos de primaria*. Zamora.

Espinoza, M., & Vega, B. (2020). *La actividad física como medio para el desarrollo personal y social en los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la institución educativa Santa Teresita del niño Jesús Tacna, 2019*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

- Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples*. España: Paidós.
- Gómez, C. (2009). *Antología de educación física*. México: SEP.
- Hernández, M. (2016). *Danza educativa en educación física y salud, propuesta pedagógica para 1° y 2° básico*. Valdivia: Universidad Austral de Chile.
- López, W. (2020). *La Expresión corporal en el área de Educación Física en estudiantes de primer grado de secundaria de la IE José Cayetano Heredia de Catacaos - Piura 2019*. Piura: Universidad César Vallejo.
- Luna, J., & Pérez, J. (2019). *Guía para el desarrollo de la Expresión Corporal en la clase de educación física, en estudiantes de 7 a 9 años del Liceo Campestre Crecer*. Palmira valle del cauca: Universidad del valle sede Palmira.
- Moreno, I. (2017). *Didáctica de la Educación Física*. Panamá: Gaceta Académica de la Licenciatura en Educación Básica .
- Obregón, J. (2018). *Concepto de Educación Física: evolución y desarrollo de las distintas concepciones*. Madrid: CEDE.
- Pascual, P. (2005). *Didáctica de la Música*. España: Pearson Prentice Hall.
- Quispe, E. (2018). *Educación física en el nivel primaria*. Tumbes : Universidad Nacional de Tumbes.
- Rebel, G. (2000). *El lenguaje corporal*. México: Improve.
- Valderrama, C. (2018). *Juegos musicales para mejorar la expresión corporal*. Trujillo .
- Vásquez, J. (2019). *La expresión corporal y su relación con la interpretación musical de los estudiantes del conservatorio de música de trujillo* . Lima.
- Vila, I. (1986). *Introducción a la obra de Henri Wallon (Primera ed.)*. Barcelona: Anthropos. Promat.

## ANEXOS

**Anexo 1:** Lista de cotejo para los alumnos del cuarto grado del nivel primario

**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**



**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL EDUCACIÓN**

**PRIMARIA Y PROBLEMAS DEL APRENDIZAJE**

### CUESTIONARIO

**Instrucciones:** Este cuestionario tiene como objetivo saber si participas en la práctica de educación física (deportes, juegos, condición física, expresión física, etc.). Para ello, debes marcar con una X la opción que mejor coincida con tu opinión.

Nº	ITEMS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1	Las clases de Educación Física mejoran tu estado de ánimo.				
2	Te gusta hacer deporte fuera de las clases de Educación Física.				
3	Los conocimientos aprendidos en las clases de Educación Física te son necesarios e importantes.				
4	Te cuesta realizar las tareas o actividades que propone el profesor de Educación Física.				
5	Te gusta aprender tareas nuevas e innovadoras en las clases de Educación Física.				
6	Te exiges al máximo en las clases de Educación Física para ser mejor que el resto				
7	Indagas o lees para profundizar las tareas o actividades realizadas en las clases de Educación Física.				
8	Propones tareas o actividades en las clases de Educación Física.				
9	El hecho de proponer tareas o actividades te despierta mayor interés en las clases de Educación Física.				

<b>10</b>	Las tareas o actividades que implican descubrir o resolver problemas te motiva.				
<b>11</b>	Valoras las explicaciones del profesor en clases de Educación Física.				
<b>12</b>	Consideras que las explicaciones del profesor son muy importantes para la aplicación de la práctica.				
<b>13</b>	Los exámenes o tareas realizadas en el cuaderno refuerzan tu aprendizaje.				
<b>14</b>	Te es importante conocer la parte teórica de todo lo aprendido (deportes, juegos, condición física, expresión corporal, fundamentos y técnicas).				
<b>15</b>	Sientes satisfacción en las clases de Educación Física.				
<b>16</b>	Te sientes feliz cuando practicas deporte en las clases de Educación Física.				
<b>17</b>	Sientes mayor placer en las tareas o actividades cuando tienes un docente dinámico – motivador.				
<b>18</b>	Te sientes satisfecho cuando las tareas o actividades están bien planificadas.				
<b>19</b>	Te sientes satisfecho al realizar las clases de Educación Física porque contribuye en tu salud.				

**¡GRACIAS POR TU OPINIÓN!**



## MATRIZ DE CONSISTENCIA

<b>Título:</b> Educación física en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020.				
<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>Problema general</b> ¿De qué manera influye la educación física en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020?</p> <p><b>Problemas específicos</b> • ¿Cómo influye la educación física en la expresividad corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la influencia que ejerce la educación física en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> • Conocer la influencia que ejerce la educación física en la expresividad corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María,</p>	<p><b>Educación física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Delimitación conceptual de educación</li> <li>– La educación física y la renovación de la escuela</li> <li>– Actividad física</li> <li>– Importancia de la educación física</li> <li>– Objetivos y propósitos de la educación física</li> <li>– Función de la educación física</li> <li>– Medios de la educación física</li> <li>– Características de la educación física</li> <li>– Organización de los contenidos</li> </ul>	<p><b>Hipótesis general</b> La educación física influye significativamente en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> • La educación física influye significativamente en la expresividad corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María,</p>	<p><b>Diseño metodológico</b> Para el presente estudio utilizamos el diseño no experimental de tipo transeccional o transversal. Ya que el plan o estrategia concebida para dar respuestas a las preguntas de investigación, no se manipulo ninguna variable, se trabajó con un solo grupo, y se recolectaron los datos a analizar en un solo momento.</p> <p><b>Población</b> La población en estudio, la conforman todos los alumnos del cuarto grado del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”, en el distrito de Santa María, matriculados en el año escolar 2020, los mismos que suman 100.</p> <p><b>Muestra</b> A razón de contar con una población bastante pequeña, se decidió aplicar el instrumento de recolección de datos a la población en su conjunto.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo influye la educación física en la comunicación corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020?</li> <li>• ¿Cómo influye la educación física en la creatividad corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020?</li> </ul>	<p>durante el año escolar 2020.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer la influencia que ejerce la educación física en la comunicación corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020.</li> <li>• Conocer la influencia que ejerce la educación física en la creatividad corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020.</li> </ul>	<p><b>Desarrollo de la expresión corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Concepto</li> <li>– Elementos de la expresión corporal</li> <li>– Características de la expresión corporal</li> <li>– Importancia de la expresión corporal en la infancia</li> <li>– Elementos básicos de la expresión corporal</li> <li>– Recursos de la expresión corporal</li> <li>– Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje del componente de expresión corporal</li> <li>– Dominio corporal dinámico</li> <li>– Dominio corporal estático</li> <li>– Dimensiones de la expresión corporal</li> </ul>	<p>durante el año escolar 2020.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La educación física influye significativamente en la comunicación corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020.</li> <li>• La educación física influye significativamente en la creatividad corporal de los alumnos del nivel primario de la I.E.E. N° 20821 “Luis Fabio Xammar Jurado”-Santa María, durante el año escolar 2020.</li> </ul>	<p><b>Técnicas a emplear</b> En la investigación de campo se utilizaron técnicas de observación y se aplicaron listas de verificación previa coordinación y colaboración con los docentes, lo que me permitió estudiar cuantitativamente estas dos variables cualitativas, es decir, realizar la investigación desde un método mixto.</p> <p><b>Descripción de los instrumentos</b> Utilizamos el instrumento lista de cotejo sobre la educación física en el desarrollo de la expresión corporal de los alumnos del cuarto grado del nivel primario, que consta de 19 ítems con 4 alternativas, en el que se observa a los alumnos, de acuerdo con su participación y actuación durante las actividades, se le evalúa uno a uno a los alumnos elegidos como sujetos muestrales.</p> <p><b>Técnicas para el procesamiento de la información</b> Para este estudio, el sistema estadístico SPSS, versión 23; y la estadística de investigación descriptiva: la medida de tendencia central, la medida de dispersión y curtosis.</p>
---	--	---	---	--

