



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA

UNAN - MANAGUA

FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA, MATAGALPA

UNAN – FAREM MATAGALPA

Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades

SEMINARIO DE GRADUACIÓN

Para optar al título de Licenciado en Educación Física y

Deportes

Tema:

La Educación Física Escolar

Sub-Tema:

Importancia de la educación física escolar en la aplicación de las pruebas de eficiencia física (PEF) a los estudiantes del 8to grado de la escuela 15 de septiembre del municipio de Muy Muy, departamento Matagalpa durante el año 2022

Autores:

Br. Melvin Porfirio Ruiz Pastran

Br. Wilmer Joel Alvarado Herrera

Tutor:

PhD. José Luis González Rodríguez

Matagalpa, noviembre 2022



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA

UNAN - MANAGUA

FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA, MATAGALPA

UNAN – FAREM MATAGALPA

Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades

SEMINARIO DE GRADUACIÓN

Para optar al título de Licenciado en Educación Física y Deportes

Tema:

La Educación Física Escolar

Sub-Tema:

Importancia de la educación física escolar en la aplicación de las pruebas de eficiencia física (PEF) a los estudiantes del 8to grado de la escuela 15 de septiembre del municipio de Muy Muy, departamento Matagalpa durante el año 2022

Autores:

Br. Melvin Porfirio Ruiz Pastran

Br. Wilmer Joel Alvarado Herrera

Tutor:

PhD. José Luis González Rodríguez

Matagalpa, noviembre 2022

1- INDICE

5- DEDICATORIA.....	i
6- AGRADECIMIENTO.....	ii
8- RESUMEN.....	iv
9- INTRODUCCION DEL TEMA Y SUBTEMA.....	1
Según su tipo de paradigma (interpretativo).....	3
Según su tipo de enfoque (mixto).....	3
Según el nivel de profundidad (descriptivo).....	4
Según la amplitud con respecto al proceso de desarrollo del fenómeno (transversal).....	4
Métodos que se utilizan en la investigación.....	4
JUSTIFICACIÓN.....	6
11- OBJETIVOS.....	7
Objetivo General.....	7
Objetivos Específicos.....	7
12- DESARROLLO DEL SUBTEMA.....	8
12.1 La educación física escolar.....	8
12.2 Evolución de la educación física.....	8
12.3 Capacidades físicas.....	10
12.3.1 Fuerza.....	10
12.3.2 Resistencia.....	11
12.3.3 Velocidad.....	11
12.3.4 Flexibilidad.....	12
12.4 Características de la educación física.....	12
12.4.1 Participación.....	12
12.4.2 Integración.....	13
12.4.3 Lúdica.....	14
12.4.4 Creativa.....	14
12.4.5 Concientización.....	14

12.4.6 Motivación.....	14
12.5 Movimientos corporales	15
12.6 Importancia de la Educación Física en la formación integral del hombre para la vida.....	15
12.7 Educación física y salud	16
12.8 Educación física y deporte	16
12.9 Estilos de enseñanza de la educación Física	17
12.10 Actividades Lúdicas.....	17
12.11 Pruebas de eficiencia física.....	19
12.12 Metodología específica de las PEF	20
12.12.1 Peso	20
12.12.2 Talla.....	20
12.12.3 Velocidad.....	21
12.12.4 Abdominales	22
12.12.5 Salto largo sin carrera de impulso.....	22
12.12.6 Planchas	23
12.12.7 Resistencia.....	24
- CONCLUSIONES	27
RECOMENDACIONES.....	28
14- REFERENCIAS	1
15- ANEXOS	4

2- DEDICATORIA

Dios señor de señores, dueño del universo y de quien en él habita, dueño de mi vida y la razón más importante de existir, por ser mi padre, amigo y el que ha estado a mi lado en todos los momentos de mi vida, quien me ha dado fortaleza en los momentos más difíciles y a quien debo lo que somos y por eso te adoro para siempre, a ti señor.

Mis padres por su amor y comprensión que me han prestado durante todas nuestras vidas, por contar con ellos en las buenas y en las malas, aún a pesar de mi carácter.

Mis hermanos porque siempre los tengo presentes y son muy importantes para mí, ya que tenemos preciosos recuerdos de nuestra niñez.

3- AGRADECIMIENTO

Mis más sinceros agradecimientos a todas las personas que hicieron posible este trabajo tan importante en mi vida especialmente a:

Dios por ser mi fortaleza y alegría en mi vida, gracias por ser mi aliento de vida y esperanza.

A nuestros padres que son mi ejemplo a seguir que con todo su amor y perseverancia me dieron, educación y consejos sabiamente.

PhD. José Luis González Rodríguez por haberme facilitado sus conocimientos y dedicación dándome siempre ánimo en mis estudios e inspiración para superar en todas las metas que me proponga.

A nuestras familias que nos motivan a esforzarnos cada vez más con el propósito de ser cada día mejor.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Facultad de Regional Multidisciplinaria de Matagalpa
FAREM Matagalpa

Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades

“2022: Vamos por más Victorias Educativas”

CARTA AVAL

El suscrito Tutor Metodológico **PhD. José Luis González Rodríguez**

Por este medio, hago constar que el Seminario de Graduación con el Tema General: La Educación Física Escolar y su incidencia en la calidad de vida de los estudiantes del Departamento de Matagalpa, en el año 2022, teniendo como Sub-Tema: Importancia de la educación física escolar en la aplicación de las pruebas de eficiencia física (PEF) a los estudiantes del 8to grado de la escuela 15 de septiembre del municipio de Muy Muy, departamento Matagalpa durante el año 2022, elaborados por los Bachilleres: Melvin Porfirio Ruiz Pastran, carnet 18-01614-8 y Wilmer Joel Alvarado Herrera con carnet 18-60581-4, cumple con requisitos científicos y técnicos requeridos para su pre y defensa final, como requisito parcial para optar al Título de Licenciado en Educación Física y Deportes que otorga la Facultad de Regional Multidisciplinaria de Matagalpa de la UNAN-Managua.

Se extiende la presente en la ciudad de Matagalpa, a los doce días del mes de noviembre del año dos mil veinte y dos.

PhD. José Luis González Rodríguez

Tutor de Seminario de Graduación

¡A LA LIBERTAD POR LA UNIVERSIDAD!

4- RESUMEN

En el presente trabajo se estudia la educación física escolar y también la importancia de la aplicación de las pruebas de eficiencia física (PEF), con el propósito de valorar la importancia de la implementación de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) como pruebas que contribuyen a evaluar los resultados de las capacidades básicas de los estudiantes.

La educación física escolar es muy importante en la formación de los jóvenes, esta disciplina les forjará valores y hábitos esenciales en la vida; permitiéndoles un desarrollo óptimo de sus capacidades físicas y cognitivas. Para esta disciplina este tema de estudio es muy importante pues ayuda a conocer a los docentes el estado físico de los niños y jóvenes, para así poder mejorar su condición física.

En este trabajo se identificó que la Educación Física influye en la formación integral del estudiante, ya que es la base en donde despiertan su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento.

Se describió la importancia de la Educación Física, puesto que tiene ante sí el reto de lograr una comunidad educada físicamente, y el desarrollo de las Pruebas de Eficiencia Física ocupa un lugar muy importante en el fortalecimiento de la personalidad del estudiante, dado que determinan su condición física y mental.

Se valoró la condición física basada en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de nuestros estudiantes, que resultan fáciles de administrar y que no requieren de material sofisticado.

5- INTRODUCCION DEL TEMA Y SUBTEMA

La Educación Física se constituye en una asignatura obligatoria en todos los niveles del Sistema Educativo, independientemente de la condición administrativa de los centros educativos (públicos, privados, autónomos u otros); por lo tanto, queda prohibido todo tipo de exoneración o sustitución de la clase de Educación Física por alguna actividad de tipo curricular o extracurricular.

El movimiento físico es considerado un elemento importante en la vida del ser humano, de ahí parte la importancia de su realización adecuada.

En la escuela primaria y secundaria, él o la docente se enfrenta a situaciones que tienen que ver con ¿Qué tanto sabe sobre las Pruebas de Eficiencia Física? ¿Qué actividades o estrategias se pueden plantear para su ejecución? ¿Cómo se realiza la evaluación de las Pruebas de Eficiencia Física? Además de la importancia de identificar las características físicas y motrices de los niños, niñas y adolescentes.

La Educación Física y todos sus componentes: el juego, los ejercicios, la recreación, el deporte, son fuentes inagotables de alegrías y posibilidades pedagógicas, es por ello que el estudio de la importancia de la aplicación de las “Pruebas de Eficiencia Física” es de mucho interés...

La aplicación de las antes mencionadas dará origen a la obtención de un diagnóstico y una valoración acertada, lo que a su vez permitirá establecer de donde se partirá para el tratamiento del desarrollo físico general, pues es tal la importancia de las PEF, que de no realizarse las mismas sería difícil e inexacto obtener datos de la condición física del individuo.

Es por ello que nos hemos establecido esta temática de mucho interés para el campo de la Educación Física.

Se entiende por pruebas de eficiencia física, al instrumento para evaluar el estado de la condición física en la población estudiantil. Esta, se incluye dentro del proceso de la educación física escolar como uno de los elementos que se tienen en cuenta para otorgar la evaluación final del estudiante en esta asignatura.

Una correcta utilización de la información que brindan las pruebas nos permite realizar un análisis comparativo no solamente entre los estudiantes, sino también entre los grupos, opinar sobre el estado de salud física de la comunidad. Así mismo, permite la detección de posibles talentos deportivos.

No obstante, la aplicación de las pruebas de eficiencia física y su metodología, persisten insuficiencias que limitan la importancia, objetividad y utilidad. Dentro de esto destacan el bajo nivel de información de los docentes de aula, como la mala aplicación de los métodos, mala planificación de la clase, se realizan procedimientos desactualizados para la práctica de los ejercicios y el error más grave se produce cuando los conocen y no los aplican, y ¿que si todos los profesores cuentan con el mismo instrumento de medición?

Teniendo en cuenta las dificultades que enfrenta este contenido en la asignatura de Educación Física y Práctica Deportiva nos planteamos el siguiente problema:

¿Cuál es la importancia de la implementación de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) finales como pruebas que contribuyen a evaluar los resultados de las capacidades básicas de los estudiantes del 8to grado de la escuela 15 de septiembre del municipio de Muy Muy, departamento Matagalpa durante el año 2022?

Se considero los siguientes antecedentes del tema en estudio:

Un primer antecedente corresponde a Consejo Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación, CONADER (2014) aplicación del Manual de pruebas físicas para evaluar la eficiencia física de la población infantil guatemalteca.

Segundo antecedente: Autores: Br. Elvin Sergio Sánchez Contreras Br. Melvin Germán Chávez Santana Br. Oscar Arnoldo Machado Soto (2012) Nicaragua, departamento de León "Importancia de la aplicación de Pruebas de Eficiencia Física (PEF) Iniciales en el primer semestre a los estudiantes del 11vo grado (A) del Colegio Salomón de la Selva del Municipio de León, Departamento de León en el año 2012"

La presente investigación ha sido concebida como un documento de apoyo a la o el docente que imparte la Educación Física, en el nivel secundario, siendo la Educación Física Escolar un recurso valioso para conducir a los estudiantes a la adquisición de aprendizajes significativos, sobre la disciplina. Así mismo buscamos fortalecer la implementación de las Pruebas de Eficiencia Física, recopilando la información necesaria para la formación física y moral del estudiante.

Tiene como propósito valorar la importancia de la implementación de las P. E. F. como pruebas que contribuyen a evaluar los resultados de las capacidades básicas de los estudiantes del 8to grado de la escuela 15 de septiembre del municipio de Muy Muy, departamento de Matagalpa durante el año 2022.

Es oportuno comprender que la Educación Física tiene como finalidad contribuir al fortalecimiento de nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes, mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, y coadyuvar, de esta manera, a la formación y educación de un estudiante capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad.

La evolución de la disciplina ha sido consecuencia de los avances científicos que han tenido lugar en esta esfera, lo que ha permitido que adquiera cada vez más importancia dentro de los planes de estudio en los diferentes niveles de enseñanza.

Según su tipo de paradigma (interpretativo)

Se basa en el proceso de conocimientos, en el cual se da una interacción entre sujeto y objeto, no pretende hacer generalizaciones a partir de los resultados obtenidos. Su finalidad es profundizar nuestro conocimiento, en comprender la conducta de las personas estudiadas, lo cual se logra cuando se interpreta los significados, actos y pensamientos. Araujo & Vera (2015)

Según su tipo de enfoque (mixto)

La investigación de métodos mixtos es formalmente definida como la búsqueda donde el investigador mezcla o combina métodos cuantitativos y cualitativos, filosóficamente es la “tercera ola”. Una característica clave de la investigación de métodos mixtos es su pluralismo metodológico.

Según el nivel de profundidad (descriptivo)

La investigación descriptiva es un tipo de investigación que se encarga de describir la población, situación o fenómeno alrededor del cual se centra su estudio. Procura brindar información acerca del qué, cómo, cuándo y dónde, relativo al problema de investigación, sin darle prioridad a responder al “por qué” ocurre dicho problema. Como dice su propio nombre, esta forma de investigar “describe”, no explica. Jervis (2020)

Según la amplitud con respecto al proceso de desarrollo del fenómeno (transversal)

La investigación transversal se define como un tipo de método de observación que permite analizar los datos de ciertas variables, que se recopila en un período de tiempo determinado y en la base de una población o muestra de la misma. Este estudio es de corte transversal.

Métodos que se utilizan en la investigación

Empírico

El conocimiento empírico es sinónimo del conocimiento común, se origina y desarrolla a base de las demás personas, en la satisfacción de sus necesidades. En el conocimiento empírico se llega a conocer a los objetos y fenómenos hasta donde nuestros sentidos los permiten, por tanto, es un conocimiento superficial de las características, cualidades, comportamiento de estos objetos y fenómenos, es un primer nivel de conocimiento.

Teórico

Los métodos teóricos permiten revelar las relaciones del objeto de investigación no observables directamente, cumpliendo así una función gnoseológica importante al posibilitar la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados, la construcción y desarrollo de teorías creando las condiciones para la caracterización de los fenómenos. (Fabregat, 2017)

Población

Recopilación de docentes del área de Metodología de la investigación (2022)
Conjunto de individuos u objetos a los cuales se quiere investigar, y a quienes se generalizará la información

Nuestra población está conformada por (20 estudiantes y 2 docentes) que imparten la disciplina de Educación Física en la Escuela 15 de septiembre en el turno matutino.

6- JUSTIFICACIÓN

La razón por el cual elegimos el tema de aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) en el colegio de la escuela 15 de septiembre del municipio de Muy Muy, departamento Matagalpa durante el año 2022, con el fin que se realice una correcta aplicación al estado físico inicial de los estudiantes y de acuerdo a las dificultades, trabajar a los estudiantes en el final, para ver resultados, de los profesores que imparten esta asignatura de dicho Centro.

Los estudiantes de secundaria en la modalidad diurna y los profesores han carecido de realizar las pruebas antes del año 2011. Nuestro trabajo investigativo es de gran importancia para dar a conocer la etapa inicial y final en el acondicionamiento físico sobre todo para la ejercitación práctica de los diferentes ejercicios que estará llevando a cabo en el centro Educativo durante el transcurso del año lectivo.

Puesto que con la Educación Física Escolar las personas comprenden a su propio cuerpo, sus posibilidades, conocen y dominan un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro puedan escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento del disfrute personal y social.

Actúa determinadamente en la conservación y desarrollo de la salud, no solo mejorando el aspecto físico de una persona, sino también a ejercitar los músculos y articulaciones manteniendo y mejorando lo que es conocido como aptitud física, la tolerancia de realizar algún esfuerzo sin percibir dolores o pudiendo tener mayor resistencia al cansancio.

7- OBJETIVOS

Objetivo General

- Valorar la importancia de la implementación de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) como pruebas que contribuyen a evaluar los resultados de las capacidades básicas de los estudiantes del 8to grado de la escuela 15 de septiembre del municipio de Muy Muy, departamento Matagalpa durante el año 2022

Objetivos Específicos

- Identificar la influencia de la educación física escolar de los estudiantes del octavo grado de la escuela 15 de septiembre del municipio de Muy Muy, departamento de Matagalpa durante el año 2022.
- Describir la importancia de la educación física en la implementación de las pruebas de eficiencia física en el desarrollo de los estudiantes del octavo grado de la escuela 15 de septiembre del municipio de Muy Muy, departamento de Matagalpa durante el año 2022
- Valorar las capacidades físicas de los estudiantes del octavo grado de la escuela 15 de septiembre del municipio de Muy Muy, departamento de Matagalpa durante el año 2022

8- DESARROLLO DEL SUBTEMA

8.1- La educación física escolar

La educación física escolar es el método de un crecimiento integral efectivo de nuestros niños, que una vez jóvenes se desarrollan en la disciplina y fortaleza mental, para vencer obstáculos y alcanzar metas, no solo en lo deportivo, sino también social e intelectualmente. (Noboa, 2011).

Con respecto a la primera pregunta de la encuesta realizada a los estudiantes de la escuela 15 de septiembre sobre si conocen el concepto de Educación Física escolar, el 100 % de la población encuestada afirma tener conocimientos básicos del tema.

De la misma manera se realizó la pregunta al docente y subdirector de la escuela de cómo define la Educación Física escolar, obteniendo como respuesta de parte del docente que la educación física son los diferentes ejercicios que realizan los estudiantes en el centro escolar, mientras que el subdirector opina que la educación física se define como una disciplina encargada de la salud física y mental en el ámbito escolar.

Existe relación entre lo expresado en los instrumentos aplicados con la teoría sobre la educación física ya que todos tienen conocimientos básicos sobre el tema donde Noboa plantea que la educación física ayuda de muchas formas permitiendo un buen aprendizaje a los estudiantes. El docente y los estudiantes deben tener una buena base teórica sobre el tema, pues es parte la teoría de la asignatura de educación básica para que los estudiantes conozcan sobre lo que realizan en dicha clase y los beneficios que esto puede proporcionarles al desarrollo de sus vidas.

8.2 Evolución de la educación física

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

templo; que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y la funcionalidad del cuerpo. Prehistóricamente, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía. (Borrero, 2013).

La evolución de la educación física, desde los primeros seres humanos ha venido cambiando, a principios nació de la necesidad que tenían las personas de sobrevivir y alimentarse; con el paso del tiempo esto iba cambiando de acuerdo a la era en que se encontraban, en cada era la educación física era diferente y con actividades deferentes.

La evolución de la educación física según el autor en diferentes partes del tiempo y del mundo tuvo cambios significativos con propósitos diferentes, desde tener un cuerpo ágil para la guerra hasta lo cultural. Lo que afirma el autor es verdad, la educación física en la antigüedad se utilizaba para la guerra y también que hubo un periodo de tiempo donde era necesario mantener un equilibrio entre el cuerpo alma y mente, esto con pasar el tiempo cambio hasta que llegó a las escuelas como una educación de ejercicios corporales.

De acuerdo con la pregunta de la encuesta usted cree que la educación física escolar ha evolucionado desde su primaria hasta secundaria la población en estudio en su 100% considera que si ha evolucionado.

En la entrevista también se preguntó al docente y subdirector Cómo describirían el contexto actual y pasado de la Educación Física escolar Contestaron: docente “en el contexto actual se ejerce más en los centros educativos que épocas pasadas”, subdirector “se describe como una disciplina que ha ganado mucho lugar en la comunidad educativa y en el pasado no se daba mucha oportunidad a los jóvenes”

La base teórica sobre la evolución de la educación física coincide con lo que se recolecto mediante los instrumentos aplicados a los sujetos de estudio, esto manifiesta que la educación física escolar ha tenido grandes cambios y mejoras con el paso de los años; permitiendo esto un mejor desarrollo en los estudiantes. Desde los primeros años de la educación física se ha visto y documentado cada evolución de esta disciplina, y hasta el día de hoy según los resultados de los instrumentos en la actualidad ha seguido evolucionando ya que actualmente se les da más valor a las prácticas de actividad física y deportiva en las escuelas, aunque se puede decir que aún no evoluciona del todo pues también se sabe que no siempre se respeta esta asignatura.

8.3 Capacidades físicas

Porto, (2021) Se llama capacidades físicas a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento.

Las capacidades físicas son las posibilidades que tiene un cuerpo de realizar una acción u actividad física, estas se pueden desarrollar con entrenamiento, a cierto nivel cuando se nace con estas capacidades.

Existen personas con capacidades únicas, que con el tiempo y practica las desarrollan aún más; cierto es que pueden ser genéticas como afirma el autor, pero hay excepciones donde la disciplina y constancia en la práctica pueden superar al talento nato.

8.3.1 Fuerza

La fuerza es una capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía.

La fuerza, es una característica física básica que determina la eficacia del rendimiento en el deporte. Cada deporte varía en sus exigencias de fuerza.

La fuerza es la capacidad que tiene una persona al poner resistencia a un cuerpo o al mantener una tensión sobre el musculo.

La fuerza en la educación física o actividad deportiva se genera en los músculos, esta capacidad se trabaja con los entrenamientos, aunque también es una capacidad con la que no todos cuentan.

8.3.2 Resistencia

Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica. La resistencia aeróbica sería aquélla que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno, mientras que la resistencia anaeróbica está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos (Gonzalez, 2020).

La resistencia es aquella capacidad de soportar la ejecución de una técnica por un tiempo largo sin llegar a fatigarse, existen dos tipos de resistencia: aeróbica y anaeróbica.

Mantener una acción técnica deportiva por un tiempo extenso y resistirlo sin llegar a fatigar el cuerpo es lo que afirma el autor, plantea que hay dos tipos de resistencia, que un tipo de resistencia sería la resistencia aeróbica que permite aguantar y ganar oxígeno y el otro tipo sería la resistencia anaeróbica, que tiene como fin un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos y se realiza en cortos periodos de tiempo.

8.3.3 Velocidad

En Atletismo, la carrera de velocidad se refiere a cualquiera de la carrera a pie a más corta y consisten en correr 100 Educación Física 6to Grado lo más rápido posible una distancia predeterminada: 60, 100, 200 o 400 metros lisos. Las distancias reconocidas oficialmente son: en pista cubierta las distancias de 50 y 60 al aire libre las de 100, 200 y 400 metros. Un atleta de carreras de velocidad se denomina velocista (Cruz, 2019).

La velocidad es una capacidad física con la que se nace, consiste en la reacción rápida de contracción muscular lo que hace que un sujeto pueda moverse o desplazarse y realizar un movimiento de forma rápida.

En el atletismo según el autor la velocidad es correr una distancia corta a pie lo más rápido posible y es correcto, en el atletismo como en la educación física la velocidad trata de correr lo más rápido posible en distancias cortas.

8.3.4 Flexibilidad

Juarez (2020) La flexibilidad en física es la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para hacer movimientos con la máxima extensión posible sin rudeza y sin provocar ninguna lesión.

La flexibilidad es el rango más alto de movilidad que podemos tener en las articulaciones y músculos, es una capacidad física con la que se pueden doblar las extremidades y otras partes del cuerpo en direcciones opuestas a las naturales sin llegar a lastimarlo.

Esta capacidad según el autor permite que una articulación tenga un rango de movimiento muy bueno, más de lo permitido naturalmente sin causar lesiones en las mismas, y si, es verdad incluso hace que el cuerpo se mantenga joven y saludable. En la educación física se pretende trabajar con los niños esta capacidad para evitar que vayan a sufrir una lesión en cualquier práctica deportiva futura.

8.4 Características de la educación física

12.4.1 Participación

La educación deportiva consiste en involucrar a los estudiantes en participar en actividades deportivas como una forma de mejorar el involucramiento y el rendimiento académico. Esto puede ser realizado mediante la organización de actividades extra curriculares o por medio de un programa de actividades organizadas por una asociación o un club deportivo local (Summa, 2021)

En la educación física como en la práctica deportiva se busca la participación de los alumnos de forma generar en los juegos, deportes donde ellos se sientan incluidos haciendo así que aprendan y se diviertan a la vez disfruten en grupo.

Involucrar a los estudiantes en actividades deportivas de los centros de educación es lo que afirma el autor para que haya una participación general y así un crecimiento en el rendimiento académico. Es una buena estrategia porque las actividades deportivas van a promover en los alumnos una buena concentración y dedicación sin mencionar que los formara en disciplina y responsabilidad en todo lo que realicen.

8.4.2 Integración

La Educación física pretende un enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea.

Es un medio para el desarrollo físico, moral y de la personalidad.

Se busca mejorar los comportamientos y actitudes sociales de los individuos

Se pone en juego como una unidad los aspectos emocionales, afectivos, espirituales, físicos y psicomotores (Carlos, 2011).

En la escuela con la educación física se busca hacer crecer a los estudiantes en valores, que se integren a la sociedad de forma respetuosa, sana y que siempre haya una integración de cada persona sin prejuicios ni nada poniendo en práctica cada valor aprendido.

Un enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, en un entorno donde puede compartir y socializar con los demás es lo que el autor expone sobre la integración en la educación física. En lo personal la integración de los estudiantes en la clase de educación física debe de ser muy general sin excluir a nadie, el profesor debe de tener en cuenta siempre que todos y todas deben de integrarse a la clase y actividades.

8.4.3 Lúdica

Cruz (2019) No debemos perder de vista un valor intrínseco de nuestra disciplina muy especialmente unido al bloque de juegos y deportes.

Las actividades lúdicas en la clase de educación física son juegos, dinámicas que mantendrán a los niños jóvenes activos en la clase y que les hará aprender de manera divertida los contenidos a realizar.

8.4.4 Creativa

Cruz, (2019) Proponiendo la búsqueda de soluciones a los distintos problemas técnicos y

tácticos que vayan apareciendo a lo largo del aprendizaje, favoreciendo el desarrollo de la inteligencia.

Creatividad es la iniciativa que se toma para crear algo nuevo y de forma eficiente, la creatividad es la capacidad de crear nuevas ideas o conceptos, de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales. La creatividad es sinónimo del "pensamiento original", la "imaginación constructiva", el "pensamiento divergente" o el "pensamiento creativo".

8.4.5 Concientización

Este principio parte del supuesto de que la actividad, cuando se realiza conscientemente permite obtener más beneficios en la medida en que el alumno trata de canalizar los esfuerzos para su real objetivo.

Proceso mediante el que las personas son estimuladas y animadas a explorar su realidad y su conciencia, de forma que la comprensión de la realidad y de su propia conciencia es cada vez más profunda, y comienza a comprometerse como praxis Bustamante, (2015).

8.4.6 Motivación

La motivación es lo que nos impulsa a llevar a cabo ciertas acciones y mantener un comportamiento firme para cumplir unos objetivos deseados o planteados, que, además, está asociada a una voluntad e interés. Por lo tanto, la motivación se

entiende como la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas (moreno, 2019).

La motivación es la acción y efecto de motivar. Es el motivo o la razón que provoca la realización o la omisión de una acción. Se trata de un componente psicológico que orienta, mantiene y determina la conducta de una persona.

8.5 Movimientos corporales

Los movimientos corporales en Educación Física son generados por el desplazamiento de un cuerpo en un espacio determinado e influyen de manera directa a los diversos músculos y articulaciones que hacen posible el movimiento de ellos formando la condición física buscada (euroinnova, 2020).

En palabras sencillas, el movimiento corporal no es más que el desplazamiento de nuestra humanidad por un determinado lugar. Es decir, es la suma total del movimiento de nuestras articulaciones y músculos para lograr una posición concreta o dirigirnos hacia un lugar.

8.6 Importancia de la Educación Física en la formación integral del hombre para la vida.

La Educación Física como asignatura integrante de los programas educacionales, constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los educandos (Sanz, 2009).

La formación integral mediante la educación física tiene como fin formar a los estudiantes en valores y conocimientos que les facilite una vida social, donde deben enfrentarse a una realidad cruel y cambiante.

8.7 Educación física y salud

la educación física para la salud radica en que, desde la etapa de infancia, la educación física permite que los estudiantes desarrollen destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su vida diaria y escolar. Asimismo, la aplicación de actividades físicas trae beneficios al desarrollo integral del estudiante en la siguiente forma:

- Promueve el movimiento de cuerpo, sistema circulatorio y respiratorio.
- Enseña a tener una vida activa.
- Enseña a aprovechar el tiempo libre de manera sana.
- Mejora la autoestima.
- Estimula el trabajo en equipo.
- Aumenta la creatividad y la capacidad afectiva.
- Disminuye la ansiedad, el estrés, la hiperactividad y la depresión (euroinnova, 2020).

El profesional de educación física y la institución educativa son fundamentales en este proceso, porque permiten una educación basada en la promoción de la salud, los estudiantes motivación para practicar actividades físicas regularmente. Por lo tanto, armonizar cuerpo y mente, trabajando directamente para prevenir y combatir diversas patologías.

8.8 Educación física y deporte

Fernández (2009) La educación física y el deporte favorecen la formación integral de nuestros alumnos desarrollando en ellos competencias físicas y motrices que fortalecen su autoestima, así como las habilidades para trabajar en equipo e interactuar socialmente.

La educación física, como lo dice su nombre, tiene que ver con el aprendizaje. El conocer la importancia que tiene el deporte en la vida del ser humano. Por medio de ella, se entiende lo apreciable que es practicar algún ejercicio, para la prevención de diversas enfermedades, que son causadas por el sedentarismo.

8.9 Estilos de enseñanza de la educación Física

Los estilos de enseñanza en Educación Física son el clima generado para impartir o enseñar al alumnado, el modo de generar estimulación y de organización utilizados para enseñar y generar interacciones entre el alumno y el docente. La enseñanza recíproca: se suele realizar por parejas, uno de los dos ejecuta el ejercicio y el otro lo observa y evalúa, posteriormente se cambian los roles.

los grupos reducidos: similar al anterior, pero los roles son repartidos entre los distintos integrantes de los grupos, siendo estos de 3-4 participantes.

La microenseñanza: el alumno asume el rol de docente durante una actividad. En estos, el alumno es quien gestiona el proceso de enseñanza y se convierte en parte activa de la construcción de conocimientos (3).

Modelos tradicionales:

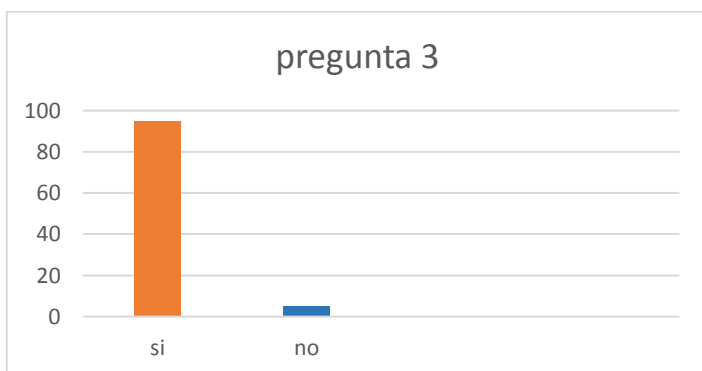
mando directo: el docente es quien toma decisiones y el alumno se limita a ejecutar las órdenes que recibe.

asignación de tareas: el docente propone tareas y el alumno la ejecuta en función del rol que le ha tocado realizar (Cebrián, 2015).

8.10 Actividades Lúdicas

Se trata de una herramienta práctica de los diferentes juegos que en ella se contemplan donde las reglas son sencillas y exactas para su desarrollo, orientaciones para que el lector-practicante haga del juego una actividad placentera, que sin duda contribuirá a su enriquecimiento afectivo y favorecerá su integración social, reforzando su sistema de valores. Con estos juegos “no se está perdiendo el tiempo” sino que, con sentido solidario, éste será el verdadero medio por el cual todos nos podemos preparar, tanto niños/as, adultos o personas mayores, para el mantenimiento o desarrollo físico, intelectual, moral y social de nuestros cuerpos, según la edad que nos corresponda (Sanchez, 2016).

Una actividad lúdica es aquello que se puede realizar en el tiempo libre con el objetivo de liberar tensiones, salir de la rutina diaria y para obtener un poco de placer, diversión y entretenimiento. Otros beneficios de las actividades lúdicas pueden ser: Amplían la expresión corporal.



Según la pregunta identifica las actividades orientadas por su docente de la encuesta, un 95% asegura que si y el 5% dijo que no.

Mientras que en la interrogante de la entrevista se cuestionó al docente y subdirector Cómo haría usted para organizar las actividades en la clase de Educación Física escolar, el docente manifestó “buscar horario adecuado para la realización de los ejercicios y juegos”, el subdirector argumenta “organizaría de diferentes maneras para lograr una manera eficaz en cuanto al resultado a alcanzar, ya sean círculos, semicírculos e hileras”

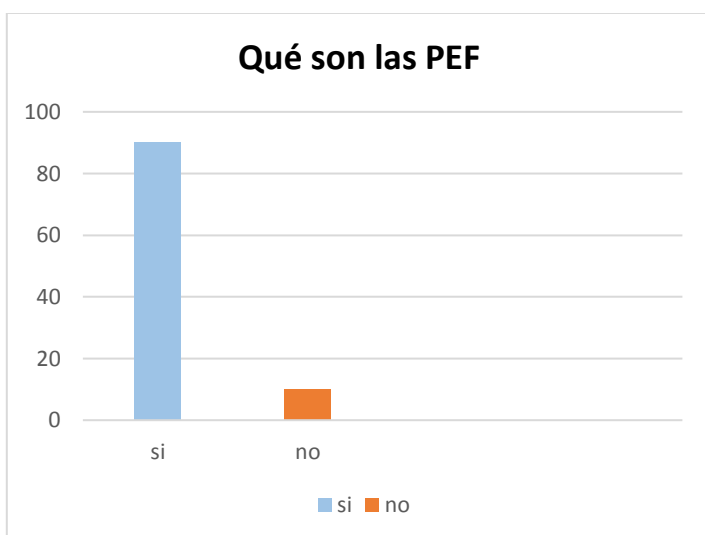
la teoría de las actividades lúdicas según Sánchez es una herramienta que permitirá a los estudiantes desarrollarse en muchos aspectos por consiguiente las respuestas obtenidas de los instrumentos aplicados no tiene relación con respecto a lo expresado por dicho autor antes mencionado, en la encuesta los estudiantes afirman identificar las actividades orientadas, no obstante, en los resultados de las entrevistas se acercan al tema, pero no con profundidad ya que los entrevistados hablan sobre métodos organizativos para impartir una clase de educación física y deportes.

8.11 Pruebas de eficiencia física

En la disciplina de educación física el diagnóstico inicial y final lo constituyen las pruebas de eficiencia física, estas son una serie de pruebas físicas que adecuadamente organizadas proporcionan información como:

- La condición física de los estudiantes.
- Funcionamiento fisiológico (corazón, pulmones, entre otros.)
- Motivación e interés hacia la práctica deportiva.
- Caracterizar y seleccionar equipos deportivos (MINED, 2005)

Las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) le permiten conocer al estudiante su potencial biológico y sus limitantes al respecto. Constituyen un instrumento pedagógico que le permite al profesor evaluar en forma categórica y confiable el desarrollo de las distintas capacidades físicas del estudiante.



Según la pregunta conoce usted que son las pruebas de eficiencia física de la encuesta el 90% dijo si y el 10% no

Por tanto, en la entrevista se realizó cómo define las PEF contestaron los entrevistados; docente “muy buena porque le ayuda al estudiante, y como docente nos ayuda a llevar control sobre la capacidad del estudiante” también el subdirector “como una manera de medir el rendimiento de cada estudiante y el estado de salud”

Las respuestas obtenidas de los instrumentos aplicados se relacionan de manera coherente con la teoría sobre la definición de las PEF. Los puntos de vista concuerdan en que las pruebas de eficiencia física permiten al docente conocer el estado físico de los estudiantes así también al estudiante conocer sus limitantes.

En la pregunta son importantes las PEF La población en totalidad está de acuerdo que si son importantes

Así mismo en la entrevista se le pregunto al docente y el subdirector cuál sería la importancia de las PEF el docente respondió que “ayuda a la formación integral del ser humano” de la misma forma el subdirector “es importante porque de esa manera nos damos cuenta de las diferentes enfermedades”

8.12 Metodología específica de las PEF

8.12.1 Peso

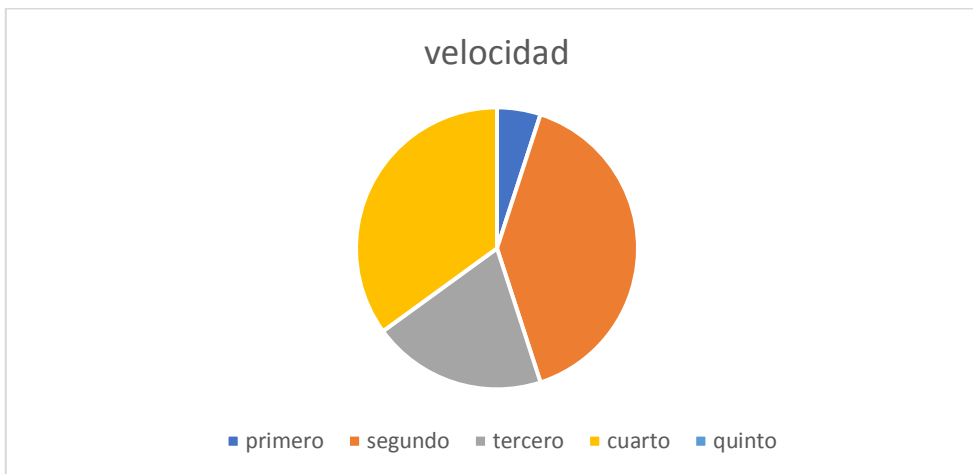
Se mide el peso en kilogramos, utilizando para esto una pesa ó báscula lo más exacta posible para que los resultados se acerquen a la realidad del sujeto al que se le aplica la prueba. Debe de estar descalzos y con la menor cantidad de ropa que se pueda.

8.12.2 Talla

Aquí se mide la estatura, descalzo en metros, se puede medir utilizando las básculas que se encuentran en farmacia o centros de atención médica que marcan también la estatura. Para medirse se colocará el sujeto de espalda a la pared descalzo con la espalda recta y la cabeza erguida mirando al frente con una escuadra apoyada en la cabeza y el otro extremo en la pared. Marcamos con un lápiz en el vértice de la escuadra y se mide desde el suelo hasta el punto marcado.

8.12.3 Velocidad

Para medir la velocidad se utiliza cronómetro. En caso de no tenerlo, se utiliza un reloj que marque los segundos. Esta prueba se realiza en un área limitada por las líneas de salida y llegada. Los participantes corren en línea recta sin aminorar la velocidad al rebasar la meta. La cantidad de participantes que pueden correr a la vez está en correspondencia con la cantidad de cronómetros o relojes existentes. Se permite un solo intento.

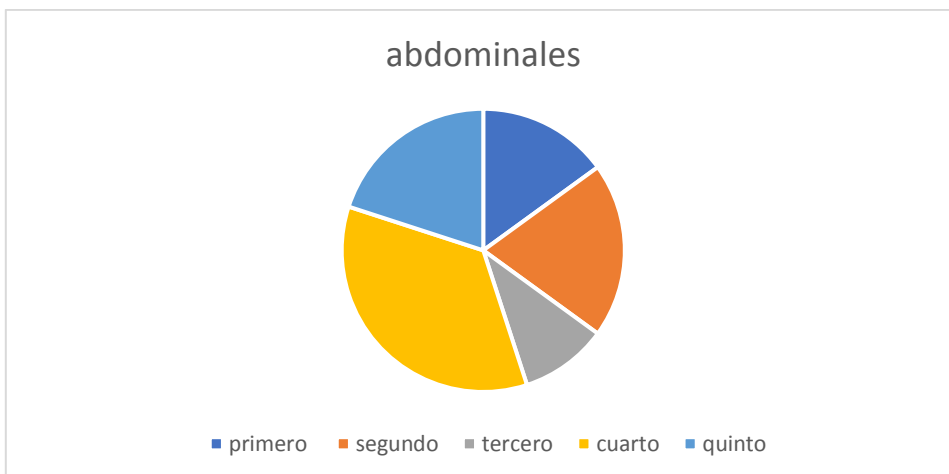


En la encuesta se les pregunto a los estudiantes el orden en el que el docente aplica las pruebas de eficiencia física, y el 40% manifestó que la velocidad es la segunda prueba que el docente aplica.

La velocidad se mide a los estudiantes cuando corren una distancia corta inferior a 100m a velocidad máxima. Cuando se les aplican las pruebas a estos, se ocupa un silbato, cronometro y conos para marcar la salida y meta. En los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados el 40% de los el estudiantes manifiestan que la velocidad es la segunda prueba que el docente les aplica en lo que tienen razón según la respuesta de su profesor, cabe resaltar que el maestro es quien decide el orden en que aplicara las pruebas.

8.12.4 Abdominales

La prueba se realizará en una superficie plana, lisa y limpia. El participante se acostará de espalda, con las piernas flexionadas, las manos cruzadas sobre el pecho y levantará el tronco 40 grados (15 centímetros).

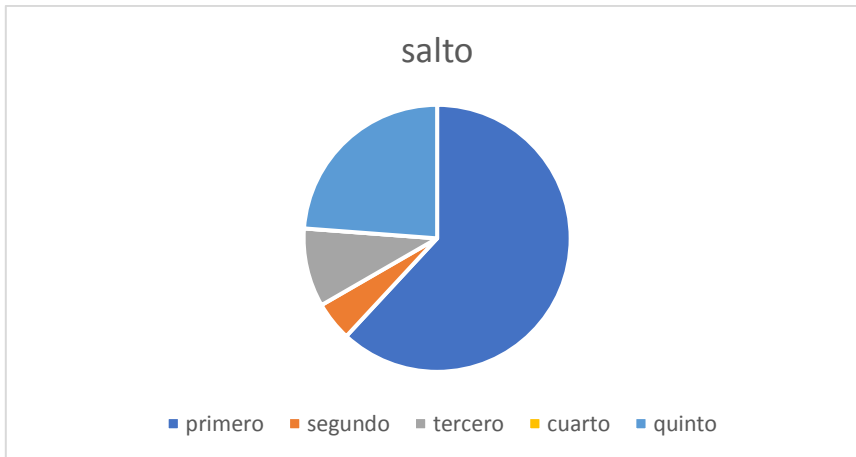


El 35% de los estudiantes consideran que las abdominales es la cuarta prueba que les aplica el docente.

La prueba de abdominales que se aplican en las Pruebas de Eficiencia Física es un ejercicio de fuerza, donde se mide la resistencia de repeticiones que soporta el abdomen, en la encuesta la tercera parte de los estudiantes asegura que las abdominales es la cuarta prueba que el docente les aplica, esta concuerda con el orden que contestó el docente en la pregunta de la entrevista que se le realizó. Las Pruebas de Eficiencia Física no tienen un orden de aplicación estándar, pues el docente es libre de decidir en qué orden aplicara dichas pruebas.

8.12.5 Salto largo sin carrera de impulso

Se realiza en una superficie plana, no resbaladiza y con una marca de despegue. Los participantes se colocarán como aparece en la gráfica, con las piernas separadas al ancho de los hombros. Realizarán un balanceo de brazos hacia atrás y hacia adelante, despegando con ambas piernas al mismo tiempo, procurando alcanzar la máxima distancia y caer en forma amortiguada. Se mide desde el borde exterior de la línea de despegue hasta la marca más próxima a ella. Se permitirán dos intentos y se tomará el mejor de ellos.



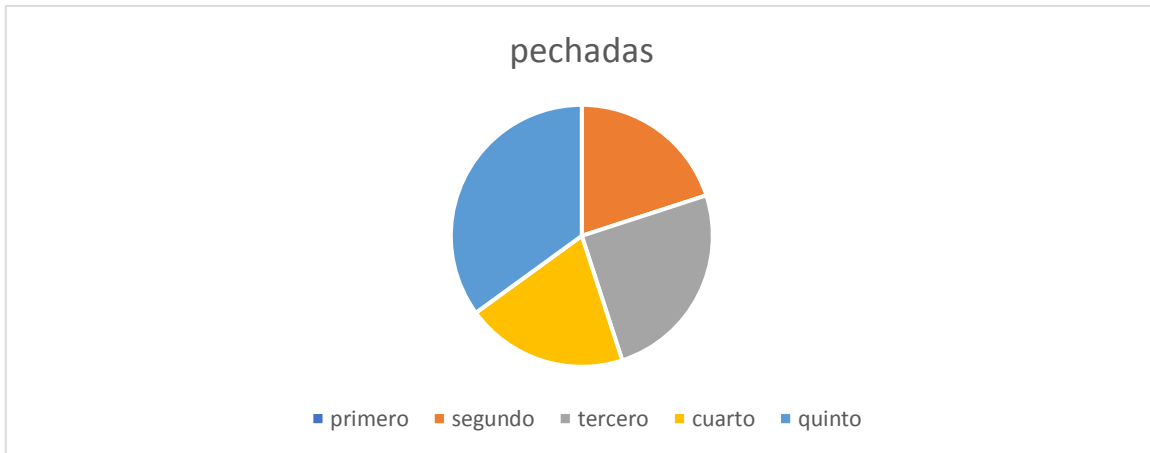
Con respecto a la prueba de salto el 65% de los estudiantes encuestados aseguró que el salto es la primera prueba de eficiencia física que realizan con el docente.

Los estudiantes encuestados afirman que el salto es la primera prueba que realizan durante las Pruebas de Eficiencia Física, sin embargo, el docente y el sub director del centro escolar dicen otro orden. De hecho, que no hay un orden específico que seguir para la aplicación de estas pruebas, el docente puede elegir su propio orden según convenga el tiempo y otros factores.

8.12.6 Planchas

La flexión de codos, también conocida como flexión de brazos, lagartijas, planchas o simplemente flexión, es un ejercicio físico realizado estando en posición inclinada, recostado hacia abajo, levantando el cuerpo únicamente con los brazos y bajando de nuevo al suelo. Sólo se contarán las repeticiones correctamente ejecutadas en un intento.

(sensAgent, 2013)



También en las pechadas el 35% dijo que es la quinta prueba que realizan con el docente durante las pruebas.

Las pechadas en las Pruebas de Eficiencia Física permiten al docente conocer el rendimiento y fuerza del estudiante, esta prueba se realiza en un lapso de tiempo (30 segundos). En el momento de la aplicación se verá que tan fuerte están los estudiantes y así poder llevar control de repeticiones realizadas. Las niñas generalmente se reusan a realizar esta prueba, ya sea por timidez o por falta de fuerza en sus brazos; por lo que el docente debe incorporar estrategias para que todos y todas participen.

8.12.7 Resistencia

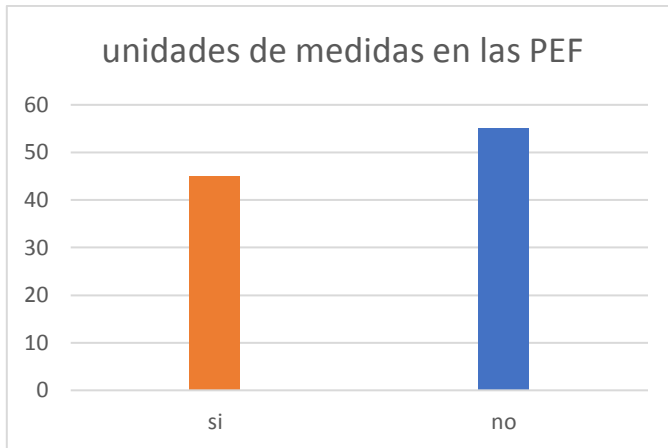
Esta prueba se mide con cronómetro o con relojes que tengan segunderos. Debe realizarse en un área plana. Los participantes estarán de pie en forma de paso junto a una línea de salida y saldrán corriendo al oír la señal. La cantidad de participantes en cada hit o grupo dependerá del número de cronómetros existentes. Es permitido un sólo intento. El profesor debe advertir a los participantes que es peligroso llegar hasta el punto de extenuación, por lo cual deben disminuir el ritmo del trote poco a poco cuando se sientan muy fatigados.



En la misma pregunta, el 35% sostiene firmemente que la resistencia es la tercera prueba que se les aplica.

Los entrevistados argumentaron en la pregunta cuál es el orden en que implementa las pruebas de eficiencia física, docente “talla, peso, resistencia, velocidad, salto, abdominales y planchas”. Subdirector “talla, peso, velocidad, resistencia, abdominales y planchas”

La aplicación de las pruebas de eficiencia física no tiene un orden establecido de aplicación por lo tanto el docente encargado de la asignatura decide en que orden va a comenzar con la realización de estas. Sin embargo, se obtuvieron resultados de la encuesta y entrevista donde se contradice el orden según los estudiantes, el docente y el subdirector de la escuela donde se realizó el estudio.



Un 55% de los estudiantes encuestados no conoce las unidades de medidas utilizadas en la implementación de las PEF, y el 45% ha manifestado que si las conoce.

Igualmente, los entrevistados respondieron a la pregunta cuáles son las unidades de medidas que se utilizan en la implementación de las PEF El docente respondió “metro, centímetro, minutos segundos, libras y repeticiones, y el subdirector “metro, centímetro, libras, minutos, segundos y distancia”

En esta pregunta hay mucha controversia entre los sujetos de la encuesta y entrevista, pues los entrevistados mencionan unidades de medidas utilizadas en la aplicación de las pruebas de eficiencia física, pero, el 55% de los encuestados asegura no conocer acerca de estas. Es muy importante que el docente comunique cada punto dentro de la aplicación para que los estudiantes tengan el conocimiento necesario sobre lo que están haciendo y como y con que unidad de medida se le evaluara.

CONCLUSIONES

El presente documento construido mediante la recolección de información, constatada de la teoría científica, así como los aportes de los estudiantes y dirección del centro en este estudio podemos concluir:

1. Se identificó que la Educación Física influye en la formación integral del estudiante, ya que es la base en donde despiertan su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento.
2. Se describió la importancia de la Educación Física, puesto que tiene ante sí el reto de lograr una comunidad educada físicamente, y el desarrollo de las Pruebas de Eficiencia Física ocupa un lugar muy importante en el fortalecimiento de la personalidad del estudiante, dado que determinan su condición física y mental.
3. Se valoró la condición física basada en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de nuestros estudiantes, que resultan fáciles de administrar y que no requieren de material sofisticado.

RECOMENDACIONES

Después de realizar nuestro trabajo investigativo podemos recomendar:

1. Capacitación tanto para los profesores de la disciplina de Educación Física y Deportes y profesores que no lo son, ya que es una realidad que existen profesores que no son del área de Educación Física, pero si la están impartiendo.

2. Facilitar a los docentes documentos como:
 - La estructura de los planes de clase
 - Formatos de las Pruebas de Eficiencia Física
 - Mallas curriculares
 - Módulos de pautas didácticas para el desarrollo de habilidades deportivas

3. Los profesores de Educación Física y Deportes, sean profesores graduados y del área específica.

14- REFERENCIAS

- Araujo, I., & Vera, S. (11 de mayo de 2015). *Paradigma interpretativo* . Obtenido de <https://es.slideshare.net/sameveca/paradigma-interpretativo-48012643>
- Bega, J. A. (2020). *La educación física escolar*. Rio Blanco: UNAN Managua.com.
- Borrero, P. (s.f.). *monografias*. Recuperado el 29 de 04 de 2022, de monografias: <https://www.monografias.com/trabajos94/origen-e-historia-educacion-fisica/origen-e-historia-educacion-fisica>
- Bustamante, D. (12 de 01 de 2015). *Diana Bustamante*. Recuperado el 19 de 05 de 2022, de Diana Bustamante: <https://www.diana-bustamante.com.ar/notas/id/principioscient#:~:text=Principio%20de%20concientizaci%C3%B3n,esfuerzos%20para%20su%20real%20objetivo>.
- Carlos. (11 de 2011). *educacion fisica y recreacion* . Obtenido de <http://fisicayrecreacionupnfm.blogspot.com/p/caracteristicas-de-la-educacion-fisica.html>
- Cebrián, M. P. (2015). *Mundo Entrenamiento*. Recuperado el 20 de 05 de 2022, de Mundo Entrenamiento: [https://mundoentrenamiento.com/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica/#:~:text=Destacan%20dos%20tipos%20de%20estilos,mejorar%20su%20aprendizaje%20\(activo\)](https://mundoentrenamiento.com/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica/#:~:text=Destacan%20dos%20tipos%20de%20estilos,mejorar%20su%20aprendizaje%20(activo)).
- Cruz, L. R. (2019). *educacion fisica y practica deportiva*. En L. R. Cruz, *educacion fisica y practica deportiva* (pág. 67). managua: MINED.
- euroinnova. (2020). *euroinnova*. Obtenido de <https://www.euroinnova.ec/blog/movimientos-corporales-en-educacion-fisica#:~:text=Los%20movimientos%20corporales%20en%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica%20son%20generados%20por%20el,formando%20la%20condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20buscada>.
- Fernandez, E. (2009). *Escuela y Liceo Elbio Fernandez*. Obtenido de <https://www.elbiofernandez.edu.uy/educacion-fisica-deportes/#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20y%20el,en%20equipo%20e%20interactuar%20socialmente>.
- Gonzalez, L. F. (2020). *EDFIS-G-2C*. Recuperado el 18 de 05 de 2022, de http://www.liceo-franciscotello.cl/A-36/images/CORMUN_ESTUDIA/CURSOS/2_CICLO/EDUCACION_FISICA/SEM02/EDFIS-G-2C.pdf

- Jervis, T. M. (27 de agosto de 2020). *Investigación descriptiva: características, técnicas, ejemplos*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/investigacion-descriptiva/>.
- MINED. (2005). manual metodologico de educacion fisica. En J. H. Violeta Arias Barreto. managua: ministerio de educacion.
- MINED. (s.f.). Manual metodologico de educacion fisica . En barret.
- moreno, A. (22 de 06 de 2019). *Actualida Nebrija*. Recuperado el 19 de 05 de 2022, de <https://www.nebrija.com/medios/actualidadnebrija/2019/07/22/motivacion-en-la-educacion-fisica-y-el-deporte/#:~:text=Es%20decir%2C%20cu%C3%A1les%20son%20los,a%20una%20voluntad%20e%20inter%C3%A9s.>
- Noboa, R. (06 de 07 de 2011). *Listin Diario*. Recuperado el 30 de 04 de 2022, de Listin Diario: <https://listindiario.com/puntos-de-vista/2011/07/07/194883/educacion-fisica-escolar>
- Porras, J. M. (13 de 3 de 2009). *EFdeportes*. Recuperado el 06 de 05 de 2022, de EFdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>
- Porto, J. P. (10 de 05 de 2021). *definicion.de*. Recuperado el 17 de 05 de 2022, de definicion.de: <https://definicion.de/capacidades-fisicas/>
- S.A. (15 de octubre de 2022). *Deportes.com*. Obtenido de Deportes.com: <http://www.deportes.com>
- Sanchez, J. A. (2016). *OnporSport*. Recuperado el 20 de 05 de 2022, de OnporSport: <https://www.onporsport.com/onporsport/6256525/actividades-ludicas-para-educacion-fisica.html>
- Sanz, D. E. (10 de 04 de 2009). *EFDeportes.com*. Recuperado el 20 de 05 de 2022, de EFDeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd131/la-educacion-fisica-y-la-formacion-integral-del-hombre.htm>
- sensAgent*. (2013). Recuperado el 21 de 10 de 2022, de sensAgent: <http://diccionario.sensagent.com/Flexi%C3%B3n%20de%20codos/es-es/>
- significados.com. (2020). *significados.com*. Recuperado el 19 de 05 de 2022, de significados.com: <https://www.significados.com/flexibilidad/>
- Summa. (2021). *Summa*. Recuperado el 19 de 05 de 2022, de Summa: <https://www.summaedu.org/participacion-en-actividades-deportivas/#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20deportiva%20consiste%20en,involucramiento%20y%20el%20rendimiento%20acad%C3%A9mico.>

Araujo, I., & Vera, S. (11 de mayo de 2015). *Paradigma interpretativo* . Obtenido de <https://es.slideshare.net/sameveca/paradigma-interpretativo-48012643>

Jervis, T. M. (27 de agosto de 2020). *Investigación descriptiva: características, técnicas, ejemplos*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/investigacion-descriptiva/>.

15- ANEXOS

Objetivos	Variables	Definición Conceptual	Sub variables	Indicadores	Interrogantes	Escala	Instrumentos	Dirigida
Identificar la influencia de la educación física escolar de los estudiantes del octavo grado de la escuela 15 de septiembre del municipio de Muy Muy, departamento de Matagalpa durante el año 2022	Educación Física Escolar	La educación física escolar, es un área más del sistema educativo nicaragüense que ha tenido en cuenta la expresión corporal, el desarrollo de las capacidades físicas y las habilidades motrices, el juego y la iniciación deportiva, así como la higiene, la salud corporal y todos aquellos valores que se deriven de una práctica deportiva	Educación física escolar	Definición	¿Cómo define la palabra “educación física escolar”?	Abierta	Entrevista	docente
					¿Conoces el concepto de educación física escolar?	Cerrada	Encuesta	estudiante
					¿Cómo describiría el contexto actual y pasado de la educación física escolar?	Abierta	Entrevista	docente
				Evolución	Usted cree ¿Qué la educación física escolar ha evolucionado?	Cerrada	Encuesta	Estudiante
					¿Cómo haría usted para organizar las actividades en la educación física escolar?	Abierta	Entrevista	Docente
					¿Identifica las actividades orientadas por su docente?	Cerrada	Encuesta	Estudiante

				Actividades de la educación física escolar				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Objetivos	VARIABLES	Definición Conceptual	Sub variables	Indicadores	Preguntas	Escala	Instrumentos	Dirigida
<p>Describir la importancia de la educación física en la implementación de las pruebas de eficiencia física en el desarrollo de los estudiantes del octavo grado de la escuela 15 de septiembre del municipio de Muy Muy, departamento de Matagalpa durante el año 2022</p>	<p>Pruebas de Eficiencia Física (PEF)</p>	<p>son pruebas diseñadas para conocer el grado de desarrollo y eficiencia correspondiente a las diversas capacidades físicas del estudiantado</p>	<p>Pruebas de Eficiencia Física (PEF)</p>	<p>Definición</p>	<p>¿Cómo define las PEF?</p>	Entrevista	Abierta	Docente
					<p>¿Conoce usted que son las PEF?</p>	Encuesta	Cerrada	estudiante
				<p>Importancia</p>	<p>¿Cuál sería la importancia de las PEF?</p>	Entrevista	Abierta	Docente
					<p>¿Son importantes las PEF?</p>	Encuesta	Cerrada	Estudiante
				<p>Metodología</p>	<p>¿De qué manera planifica las PEF?</p>	Entrevista	Abierta	Docente
					<p>¿Conoce el orden de realizar las PEF?</p>	Encuesta	Cerrada	Estudiante

Objetivos	VARIABLES	Definición Conceptual	Sub variables	Indicadores	Preguntas	Escala	Instrumentos	Dirigida
Valorar las capacidades físicas de los estudiantes del octavo grado de la escuela 15 de septiembre del municipio de Muy Muy, departamento de Matagalpa durante el año 2022	Capacidades físicas básicas	Las capacidades físicas, son las cualidades que tiene el ser humano para realizar actividades físicas, el ejercicio y el deporte y están son: la resistencia, la flexibilidad, la velocidad y la fuerza	Resistencia	Definición	¿Qué es la condición física?	Abierta	Entrevista	Docente
				Tipos	¿Conoce el concepto de condición física?	cerrada	Encuesta	Estudiante
			Fuerza	Definición	¿Qué son las capacidades físicas básicas?	Abierta	Entrevista	Docente
				Tipos	¿Sabes sobre el concepto de las capacidades físicas básicas?	Cerrada	Encuesta	Estudiante
			Velocidad	Definición	¿Cuáles son las capacidades básicas?	Abierta	Entrevista	Docente
				Tipos	¿conoces cuáles son las capacidades físicas básicas?	Cerrada	Encuesta	Estudiante
			Flexibilidad	Definición				
Tipos								
Definición								
Tipos								
Evolución								



FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA DE MATAGALPA

Entrevista a director (a), sub director (a) y docente de Educación Física

Introducción:

- Estimados docentes, somos estudiantes de la carrera de Educación Física y Deportes de la UNAN-FAREM MATAGALPA, por medio de la presente le solicitamos su colaboración al compartir información de su experiencia laboral, la cual nos servirá para recopilar información acerca de la importancia de la implementación de las PEF.

Interrogantes

1. ¿Cómo define la palabra “educación física escolar”?
2. ¿Cómo describiría el contexto actual y pasado de la educación física escolar?
3. ¿Cómo haría usted para organizar las actividades en la educación física escolar?
4. ¿Cómo define las Pruebas de Eficiencia Física?
5. ¿Cuál sería la importancia de las Pruebas de Eficiencia Física?
6. ¿De qué manera planifica las Pruebas de Eficiencia Física?



FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA DE MATAGALPA

Encuesta a estudiantes

Introducción:

- Estimados estudiantes del octavo grado de la escuela 15 de septiembre, somos estudiantes de la carrera de Educación Física y Deportes de la UNAN-FAREM MATAGALPA, les solicitamos su colaboración para que nos apoyen con la siguiente encuesta para recopilar información acerca de la importancia de la implementación de las PEF.

Interrogantes

1. ¿Conoces el concepto de educación física escolar?

SI _____ NO _____

2. Usted cree ¿Qué la educación física escolar ha evolucionado?

SI _____ NO _____

3. ¿Identifica las actividades orientadas por su docente?

SI _____ NO _____

4. ¿Conoce usted que son las Pruebas de Eficiencia Física?

SI _____ NO _____

5. ¿Son importantes las PEF?

SI _____ NO _____

6. ¿Conoce el orden en que debe realizar las PEF?

SI _____ NO _____

