

**Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua
Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades
Departamento de Educación Física y Deportes
UNAN- LEON**



Monografía para optar al título de: Licenciados en Educación Física y Deportes.

Tema:

Beneficios de la práctica de la Disciplina de Educación Física Recreación y Deportes en los niños de Tercer grado del "Instituto Alberto Berrios Delgadillo", durante el I Semestre del año 2012, Comarca Chacra Seca del Departamento de León.

Autores:

Br. Jairo José Ramsing Reyes.
Br. Jairo José Vivas Guido.
Br. Oscar Benito Pérez.

Tutor: Ricardo Manuel Reyes Ortiz, MSc.

León – Nicaragua
Diciembre del 2012.



ÍNDICE

Agradecimientos

Dedicatorias

Carta Aval del tutor

Tema

Problema

I. Introducción	12
II. Justificación	16
III. Objetivos	17
IV. Marco Teórico	18
4.1 Antecedentes del problema	18
4.2 Fundamentación teórica	20
4.3 Conceptos	34
V. Hipótesis	40
VI. Diseño Metodológico	41
VII. Operacionalización de variables	43
VIII. Resultados	45
IX. Análisis de los resultados	62
X. Conclusiones	64
XI. Recomendaciones	66
XII. Bibliografía	67
XIII. Anexos	68



AGRADECIMIENTO

Agradezco por este trabajo de investigación a:

Dios: Nuestro padre celestial, por ser bondadoso y dotarnos de inteligencia.

Padres: Por todos sus consejos y apoyo incondicional.

Docentes de la carrera de Educación Física: Por ser los guías para lograr este propósito.

Tutor MSc. Ricardo Manuel Reyes Ortiz, por ser la persona que nos guió al final de nuestra meta.

Jairo José Ramsing Reyes



AGRADECIMIENTO

El sincero agradecimiento por este trabajo de investigación a:

Dios: Por ser bondadoso y dotarnos de inteligencia.

Padres: Por todo sus consejos y apoyo moral incondicional.

Maestro: Por ser unas personas tan incondicional al momento de impartir sus conocimientos y ser amigos fuera y dentro de la universidad.

Tutor: MSc Ricardo Manuel Reyes Ortiz por ser una persona guiadora de oportunidades para una futura generación dotada de conocimientos científica.

Jairo José Vivas Guido.



AGRADECIMIENTO

Con este trabajo de investigación agradezco a:

Dios, nuestro señor, dador de la vida quien me ha brindado sabiduría y fortaleza para realizar mi trabajo monográfico.

Nuestro tutor MSc. Ricardo Manuel Reyes Ortiz por proporcionarme sus conocimientos y su apoyo incondicional para realizar mi trabajo.

Todos los estudiantes y docentes que gentilmente me brindaron la información necesaria para poder concretar nuestro trabajo de investigación.

Oscar Benito Pérez



DEDICATORIA

Dios: Por haberme dado la vida, dotarme de sabiduría e inteligencia.

Padres: Por traerme al mundo, llenarme de amor y ayuda incondicional, por haberme apoyado en las buenas y en las malas.

Familia: Por su gran apoyo incondicional tanto en las buenas y en las malas.

Profesores: En testimonio de gratitud ilimitada por transmitirnos sus conocimientos, su apoyo y el esfuerzo agotador de conducirnos en el arte de la disciplina. Héroes anónimos que valen no por lo que hacen, sino, por lo que hacen hacer.

Compañeros: Por haber compartido todas las vivencias gratas y no gratas.

MSc Ricardo Manuel Reyes: Que fue el tutor de nuestro trabajo investigativo, y director de la carrera que siempre estuvo apoyándonos incondicionalmente.

Jairo José Ramsing Reyes



DEDICATORIA

Dios: Por haberme dado la oportunidad de cumplir una vez más con mis sueños.

A mis padres: Como un testimonio de eterno agradecimiento por el apoyo incondicional que siempre me han brindado, en las buenas y las malas.

Profesores: En testimonio de gratitud ilimitada por transmitirnos todos sus conocimientos incondicionalmente.

MSc Ricardo Manuel Reyes Ortiz: Quien fue el tutor de nuestro trabajo investigativo y el apoyo incondicional durante me encontré estudiando la carrera.

Compañeros: Por haberme comprendido en todo el momento en que los necesite.

Jairo José Vivas Guido.



DEDICATORIA

Dios por ser la luz y guía en mi vida. Sin su ayuda y protección nada fuese posible.

Mis padres: Por estar presente en cada paso de mi vida.

Compañeros de estudio: Por compartir cada momento en el salón de clase el pan del saber.

MSc Ricardo Manuel Reyes Ortiz: Por facilitarme sus conocimientos, y darnos siempre palabras de ánimo y ser inspiración del deseo de superación.

Oscar Benito Pérez



CARTA AVAL

En mi calidad de tutor del trabajo Monográfico titulado, **Beneficios de la práctica de la Disciplina de Educación Física Recreación y Deportes en los niños de Tercer grado del "Instituto Alberto Berrios", durante el I Semestre del año 2012, Comarca Chacra Seca del Departamento de León.**

Elaborado por los bachilleres: Jairo José Ramsing Reyes, Jairo José Vivas Guido, Oscar Benito Pérez, por medio de la presente misiva hago constar que he seguido el proceso de investigación y he llevado a cabo la revisión del informe final, por lo que considero, este trabajo cumple con los requerimientos científicos y metodológicos para ser presentado como trabajo final de investigación monográfico y de esta manera se puede optar al título de licenciado en Ciencias de la Educación con mención en Educación Física y Deportes.

Prof.: Ricardo Reyes Ortiz



TEMA

Beneficios de la práctica de la Disciplina de Educación Física Recreación y Deportes en los niños de Tercer grado del "Instituto Alberto Berrios", durante el I Semestre del año 2012, Comarca Chacra Seca del Departamento de León.



Problema.

¿Qué beneficios obtendrán los niños de tercer grado a través de la práctica de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes?

Existe desconocimiento sobre los beneficios que obtienen los niños de tercer grado del Instituto Alberto Berríos Delgadillo de la comarca de Chacra Seca de León.



I - INTRODUCCIÓN

Nuestro trabajo de investigación lo realizamos en el Instituto Alberto Berrios Delgadillo, ubicado en la Comarca Chacra Seca, Municipio de León.

Es de nuestro conocimiento que los niños de tercer grado no tienen docente de Educación Física Recreación y Deportes, lo cual nos preocupó ya que esta Disciplina lleva implícito un desarrollo integral del ser humano: Biológico, Social, Moral y Espiritual.

Asumimos el compromiso de brindarle a los niños algunos beneficios a través de las diferentes actividades Físicas, Deportivas y Social que desarrollaremos con ellos. El juego fue la base fundamental de su formación y desarrollo integral.

Debido a que estamos totalmente seguros que todo niño que no realice la práctica de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes, lo más evidente será que manifieste o padezca enfermedades tales como: Cardíacas, óseas y respiratorias, ya que el ejercicio junto con una alimentación adecuada es esencial para el desarrollo integral del niño.

Para desarrollar nuestro trabajo monográfico titulado, "Beneficios de la práctica de Educación Física en los niños de Tercer grado del "Instituto Alberto Berrios Delgadillo", nos motivó el hecho de que en el municipio antes expuesto y especialmente en el Instituto Alberto Berrios Delgadillo el cual pertenece a los centros públicos del MINED, no cuenta con un docente especializado en la disciplina antes mencionada en la modalidad de primaria.

Nuestro trabajo de investigación consta de 13 capítulos a continuación explicamos:



I - INTRODUCCIÓN: En este capítulo abordaremos la ubicación de nuestro trabajo investigativo, las causas que nos motivó a la realización de dicho trabajo, en donde lo más importante es que en Instituto Alberto Berrios Delgadillo no se cuenta con un docente especializado en el disciplina de Educación Física Recreación y deportes. En donde mostraremos los múltiples beneficios que se obtienen con la práctica de dicha disciplina.

II - JUSTIFICACIÓN: En este capítulo presentamos el motivo de nuestra investigación, y el propósito que como grupo de investigación nos planteamos al momento de realizar nuestro trabajo monográfico, desarrollado en el Instituto Alberto Berrios Delgadillo, Comarca Chacra Seca, León en el Primer Semestre del presente año.

III - OBJETIVOS: En este capítulo se encuentran plasmados los objetivos propuestos en nuestro estudio y con los cuales se pretende detectar los beneficios que se obtienen mediante la práctica de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes en los niños del tercer grado del Instituto antes mencionado. En los específicos pretendemos mejorar la salud física de los niños y por ende la del centro educativo, y mejorar el rendimiento académico de los niños.

IV - MARCO TEÓRICO: Este capítulo está constituido por tres elementos fundamentales y de gran importancia para nuestro trabajo de investigación, entre ellos tenemos: antecedentes del problema; en el cual abarcaremos los beneficios que produce la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes en los niños. Fundamentación teórica; hablaremos acerca de la Educación Física, sus beneficios, propósitos, metas, áreas en las que se destacan el área cognoscitiva, afectiva y psicomotriz. Hablaremos también de metas y entre otros, pero lo más importante será el juego, que es la base fundamental del aprendizaje del niño para así aprender a controlar su movilidad corporal, y últimamente hablaremos de los valores, su definición, la importancia que tienen en la formación integral del niño en esta etapa tan importante, y los tipos de juegos.



Y por último definiremos algunos conceptos que son de relevancia y que debemos tener presente siempre que hablemos o nos relacionemos con la Educación Física Recreación y Deportes.

V – HIPÓTESIS: En este capítulo se encuentra enmarcada la posible causa que nuestro grupo de investigación considera sea el origen de la problemática, ya que en el Instituto Alberto Berrios Delgadillo no existe un docente preparado para impartir la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes, y por ende los niños sean privados de múltiples beneficios que brinda la disciplina antes mencionada.

VI - DISEÑO METODOLÓGICO: Según el enfoque que le dimos a la investigación utilizamos el estudio (investigación cualicuantitativa), donde determinamos el área de estudio en el Instituto Alberto Berrios Delgadillo en el municipio de León, del mismo departamento determinando una población de estudio de los niños del tercer grado del Instituto anteriormente dicho, describimos a través de actividades físicas, juegos y actividades de recreación.

VII - OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES: En este capítulo se sitúan las variables, definiciones, dimensiones, indicadores e índices vinculados al problema que son objeto de investigación, y por ende nos servirán para medir el de captación y aceptación de los niños a dicha disciplina.

VIII - RESULTADOS: En este capítulo nos guiamos siguiendo los objetivos general y específicos que describimos anteriormente incluyendo toda la información de tipo cualicuantitativa en donde nos dimos a la tarea de analizar los resultados obtenidos.

IX - ANÁLISIS: En este capítulo expresamos las interpretaciones teóricas que realizamos de los diferentes resultados con miras a obtener las conclusiones que den respuestas al objetivo general de la investigación.



X - CONCLUSIONES: En este capítulo expresamos de forma sintética y puntual las observaciones realizadas en el análisis. Creamos inicialmente las conclusiones que tienen un carácter más concreto y dejamos al final las que tengan un nivel general o amplio.

XI – RECOMENDACIONES: En este capítulo nos dimos de manera detallada las soluciones a las dificultades del problema en la investigación dando respuesta a lo expresado en la justificación antes expuestas.

XII – BIBLIOGRAFIA: En este capítulo detallamos cuales fueron las fuentes de obtención de la información que consideramos de mayor importancia en nuestro trabajo investigativo.

XIII – ANEXOS: En este capítulo presentamos las imágenes que consideramos de mayor importancia para la ilustración de evidencias de nuestro trabajo desarrollado.



II. JUSTIFICACIÓN

Nuestro trabajo investigativo nace de la necesidad que miramos en el desarrollo Físico y mental de los niños, debido a que es el momento donde se deben sentar las bases para un buen desarrollo del niño y de esta manera crezca con una buena salud y por ende tenga el habito de practicar la Educación Física Recreación y Deportes, y de esta manera hace hincapié de la necesidad que exista un maestro de Educación Física Recreación y Deportes en la modalidad primaria.

Este trabajo de investigación tiene el propósito de que tanto las autoridades del MINED y del Instituto Alberto Berrios Delgadillo; tomen conciencia de la importancia que representa la Disciplina de Educación Física Recreación y Deportes para la formación integral de los niños de tercer grado, quienes necesitan un docente preparado en esta área y no el docente de aula que los limita en muchas actividades importantes en su crecimiento y desarrollo.

En nuestra investigación se darán cuenta de la importancia que tiene que una persona preparada profesionalmente en el área de Educación Física Recreación y Deportes desempeñe el papel de docente de esta área, pues los niños y niñas necesitan realizar actividades deportivas que le permitan su formación integral.

Dejamos nuestro granito de arena con este estudio, y esperamos que les sirva de bases para nuevas investigaciones.



III - OBJETIVOS

General

Valorar los beneficios mediante la práctica de la disciplina en Educación física Recreación y Deportes en los niños de tercer grado del Instituto Alberto Berríos Delgadillo de la comarca Chacra Seca del municipio de León.

Específicos

1. Identificar los principales beneficios que se logran mediante la práctica de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes en los niños de tercer grado del Instituto Alberto Berríos Delgadillo.
2. Señalar los valores que desarrollan los niños y niñas del tercer grado del Instituto Alberto Berríos Delgadillo mediante la práctica de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes.



IV. MARCO TEÓRICO

4.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Beneficios que produce la Educación Física Recreación y Deportes en los niños del tercer grado:

Nuestro ritmo de vida hace que en ocasiones pasemos demasiado tiempo sentados o acostados delante de una pantalla y nos perdamos de los beneficios de la Educación Física Recreación y Deportes. También los niños se ven afectados por este modo de vida, tantas horas delante de la televisión o en el colegio, aunque afortunadamente en la escuela es el lugares donde más actividad física realizan.

El método para poner más años en su vida y más vida en sus años indudablemente la práctica de la Educación Física Recreación y Deportes regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

La Educación Física Recreación y Deportes ha de ser practicada como un juego, de forma individual o en grupo, interaccionando con los compañeros y de un modo habitual. Si logramos que los niños estén en movimiento, al tiempo que se divierten les llegan numerosos beneficios.

Las ventajas de practicar con frecuencia disciplina de Educación Física Recreación y Deportes; son tanto físicas como emocionales, son conocidas y han sido avaladas por numerosos estudios a lo largo de la historia.

Destacamos diez beneficios variados que nos recuerdan que en nuestros niños se deben fomentar el hábito de la práctica la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes.



1. El niño se relaciona con otros niños o adultos, comprendiendo las reglas del juego y experimentando. Se hace más colaborador y menos individual, reconociendo y respetando a los otros niños.
2. El niño aprende (a veces poco a poco) a superar la timidez, y amplían sus mecanismos de relación social y la seguridad y confianza en sí mismo.
3. En el juego en grupo el niño aprende a adquirir responsabilidades y a cooperar.
4. La Educación Física Recreación y Deportes puede frenar los impulsos excesivos de los niños que aún no saben controlar el exceso de nervios o de energía.
5. Produce una mejora y un aumento de las posibilidades motoras, finas y gruesas del niño, movimientos coordinados, fuerza.
6. La Educación Física Recreación y Deportes contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético. Huesos y músculos fuertes son la base para un crecimiento adecuado.
7. Potencia la creación de hábitos saludables, desde la propia práctica de la Educación Física Recreación y Deportes a una alimentación sana o una adecuada higiene corporal, cuestiones a las que los padres de familia deben contribuir con su ejemplo y enseñanzas.
8. Junto a una dieta equilibrada, la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes contribuye a la regulación del peso corporal, evitando la obesidad, uno de los mayores males de la infancia de nuestro tiempo.



9. La Educación Física Recreación y Deportes también mejora las funciones cardiovasculares. Por ello contribuye a prevenir determinadas enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.
10. Lo más importante para el propio niño, que le anime a seguir practicando Educación Física Recreación y Deportes, es que el niño se divierte al considerar como un juego, en el que la competición y las exigencias están en un nivel inferior al disfrute.

Vale la pena el practicar la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes porque, como vemos, los beneficios son variados e imprescindibles para un buen desarrollo de los niños de nuestro país en general no sólo físico sino también psíquico, contribuyendo a fortalecer la personalidad del niño y valores importantes para la vida en sociedad.

4.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Educación Física.

Es un proceso pedagógico que desarrolla capacidades físicas, habilidades motoras, forma hábitos higiénicos y posturales, valores morales y sociales el cual transmite conocimientos.

Características de la Educación Física Recreación y Deportes:

Educación integral:

- o La Educación Física Recreación y Deportes pretende un enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea.
- o Es un medio para el desarrollo físico, moral y de la personalidad.
- o Se busca mejorar los comportamientos y actitudes sociales de los niños.



- o Se pone en juego como una unidad los aspectos emocionales, afectivos, espirituales, físicos y psicomotores.

Se estructura en la capacidad del hombre para actuar físicamente en su entorno” “Capacidad para actuar físicamente en el ambiente que le rodea:

- o La Educación Física Recreación y Deportes pretende desarrollar la motricidad humana o conducta motriz.
- o El movimiento traducir procesos internos, expresa reacciones de un organismo en situación.
- o El movimiento es un aspecto significativo de la conducta del ser humano.
- o El movimiento es una actividad externa (se evidencia en la realización práctica) e interna o personal.

La acción motriz sitúa en el centro del proceso físico-educativo al niño:

- o La conducta motriz coloca en el eje de todo el proceso al individuo en acción como manifestación de toda su personalidad.
- o Es la acción motriz del niño la que genera el proceso físico-educativo.
- o Este carácter auto-constructivo y autorregulado de la acción implica conceder la mayor importancia a las diferencias individuales.
- o Permitir a cada individuo comunicarse como persona única y original.

Relación humana físico-educativa:

- o El punto de referencia central de todo el proceso educativo es la actividad del alumno.
- o El docente es considerado como un intermediario, encargado de regular el proceso educativo.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA
UNAN-LEÓN**



- o Se basa en la comunicación y participación de experiencias educativas.
- o La acción pedagógica es activa, es un proceso dinámico-interactivo entre el maestro y el estudiante.
- o La Educación Física, como sistema, podría ser definida como una acción pedagógica sobre una acción motriz.

Objetivos de la Educación Física Recreación y Deportes:

- Destrezas para ejecutar una variedad de actividades físicas.
- Aptitud física.
- Participación en actividades físicas regulares.
- Conoce los beneficios e implicaciones de involucrarse en actividades físicas.
- Valora la actividad física y su contribución a un estilo de vida físicamente activo.

Metas de la Educación Física Recreación y Deportes:

- “Mejorar en cada niño los beneficios físicos, mentales y sociales derivados de las actividades físicas.
- “Desarrollar destrezas de estilos de vida y actitudes saludables.”
- “Crear un ambiente que estimule experiencias de movimientos particulares, resultando en respuestas deseables que contribuyen al desarrollo óptimo de las potencialidades del niño en todas las fases de su vida.”



Propósito de la Educación Física Recreación y Deportes:

El propósito de la Educación Física Recreación y Deportes es, *“optimizar la calidad de vida a través de un compromiso a largo plazo mediante la participación de un programa de ejercicio personal divertido pueda satisfacer una diversidad de necesidades en un mundo cambiante”*.

Áreas de la Educación Física Recreación y Deportes:

- **Cognoscitivos**

Adquisición de conocimiento, entendimiento y su aplicación:

Funcionamiento corporal, salud, crecimiento y proceso del desarrollo, aprendizaje motor.

Reglas del juego, destrezas, estrategias, seguridad, etiqueta

- **Afectivos**

Promoción de valores, fomentar destrezas sociales y el mejoramiento del desarrollo emocional. Social y emocional:

Auto-confianza, afiliación, valor, juicios, desarrollo del carácter, destrezas de comunicación, cortesía, juego imparcial.

Auto-control, auto-disciplina, diversión, liberación de tensiones, auto-expresión, aprendiendo como ganar y como perder.

- **Psicomotor**

Desarrollo de destrezas (motoras) básicas de movimiento y aptitud física.
Destrezas de Movimiento Fundamentales:

- o Patrones de movimientos fundamentales, destrezas locomotoras, destrezas manipulativas, destrezas de juego fundamentales, destrezas motoras perceptuales.



- o Tolerancia cardiovascular, fortaleza y tolerancia muscular, flexibilidad.

Beneficios de la Educación Física Recreación y Deportes:

- Ayuda que el niño descubra el mundo y sus capacidades.
- Promueve el valor y práctica del movimiento humano.
- Fomenta el bienestar holístico y el disfrute de la vida.
- Prepara al alumno para el trabajo y el descanso.
- Las tareas cotidianas se convierten en actividades creadoras y de control.
- El movimiento es la base para conocer el mundo y conocerse así mismo.”
- El movimiento es la expresión de la inteligencia.
- La adquisición y refinamiento de destrezas motoras.
- Desarrollar el mantenimiento de la aptitud física para el logro de un bienestar y salud óptima.
- Crea conocimientos sobre actividades físicas y ejercicios.
- Promoción de actitudes positivas que conduzcan al aprendizaje y participación para toda la vida.
- Desarrolla en el niño coordinación, lateralidad, balance, ritmo, imagen de cuerpo y orientación de espacio.
- Provee aptitud física y destrezas motoras, aptitud social, cultural, competencia recreativa y competencia intelectual.
- A través de la Educación Física Recreación y Deportes desarrolla y mejora el bienestar general y la aptitud de sus participantes en este caso los niños.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA
UNAN-LEÓN**



- Es el medio más adecuado e integrador que nos permita poder transmitir a todos los niños las habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y deporte a lo largo de su vida.
- Contribuye a un desarrollo integral y completo tanto físico como mental.
- Es la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud.
- Ayuda a los niños a familiarizarse con las actividades corporales y les permite desarrollar ante ellas el interés necesario para cuidar su salud, algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta, al mismo tiempo que comprenden la importancia que la realización de ejercicio físico tiene como prevención del desarrollo de algunas enfermedades.
- Ayuda a los niños a respetar su cuerpo y el de los demás.
- Contribuye a fortalecer en los niños la autoestima y el respeto por sí mismos.
- Desarrolla en los niños la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo.
- Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge. La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.
- Fomenta la sociabilidad.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.



- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

Campos Aliados a la Educación Física Recreación y Deportes:

Salud:

Educación para la salud y salud escolar

Recreación:

Contribuye a la calidad de la vida del individuo

Baile:

Utilizado para comunicar ideas y sentimientos y se considera como una forma de arte creativo.

Juego:

Concepto de Juego:

El juego es una actividad física o pasiva, libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera, practicada durante el ocio que se lleva a cabo con el propósito principal de divertirse/entretenerse.

Durante un juego el niño se entrega plenamente a la acción que expone el propio juego y frente a los problemas planteados, el niño es capaz de proponer sus propias soluciones. Estos problemas pueden y deben estar adaptados a las capacidades de los participantes, de forma que el niño sea capaz de ir progresando y mejorar en sus posibilidades.

Esta progresión se realiza a través de la modificación de reglas y de su adaptación, permitiendo crear nuevos problemas que ayudaran al niño a progresar y desarrollar su capacidad.

Mediante un mismo juego tenemos la posibilidad de trabajar diferentes aspectos de forma combinada.



Tipos de juegos lúdicos que se pueden práctica mediante la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes.

1 - LA CADENA.

Descripción: Un niño persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado.

El niño que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el niño tocado se toma de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los niños. A medida que se van tocando, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a sus compañeros hasta que no quede ningún participante libre.

Reglas: Las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos) y si un niño sale de los límites queda eliminado se suma a la cadena. Ver figura 1 del anexo 3.

2 - BLANCO Y NEGRO.

Descripción: Los niños se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El docente nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro! . Al oír el nombre de su equipo, los niños huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada niño tocado supone un punto para el equipo.

Reglas: Se debe correr en línea recta y los niños atrapados adoptaran una posición de cuclillas sin poder moverse.

Variantes: Podemos efectuar las salidas desde distintas posiciones. Ver figura 2 del anexo 3.



3 - LAS LIEBRES, LOS PERROS Y EL CAZADOR.

Descripción: Se eligen (3) niños (2 perros y 1 cazador) que se situaran en la zona central de campo. Todos los demás (liebres) se colocan a lo largo de la línea de salida (A). Cuando el docente da la señal, las liebres tratarán de alcanzar la línea de llegada (Z), sin salir de los límites del terreno de juego y sin que el cazador llegue a tocarlos.

Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre.

El juego prosigue yendo y viniendo las liebres de (A) hacia (Z) durante un tiempo determinado. Cada vez que el equipo (cazador + liebres) consiguen atrapar a una liebre obtienen un punto. Ganará el equipo que obtenga más puntos.

Reglas: Está prohibido salir de la zona de juego y los perros no pueden atrapar a nadie ni soltarse de las manos.

El cazador y las liebres no pueden salir de la zona central.

A: Línea de salida, Z: Línea de llegada.

Ver figura 3 del anexo 3.

4 - BALÓN CORREDOR.

Descripción: Un participante de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes (para o atrapa un balón lanzado por el docente) y le denominaremos el gato, que lleva una pelota con las manos y debe atrapar al resto de niños que se convierten en ratón desde el momento que su compañero atrapo el objeto tocándolos con ella, pero sin soltarla.

El niño que es atrapado se convierte también en gato, a partir de ese momento, los dos gatos pueden pasarse la pelota entre ellos para tocar a otro. El juego termina cuando quede un solo ratón.



Reglas: Los gatos no pueden lanzar la pelota para tocar a un jugador, deben llevarla siempre en las manos.

Delimitación del área de juego según el docente estime conveniente.

El que se sale se convierte en gato. Ver figura 4 del anexo 3.

5 - LOS BRUJOS

Descripción: Un participante seleccionado voluntariamente o al azar se le denominara, el brujo, este persigue a los demás intentando atraparlos. Los niños cuando son tocados por el brujo deben quedarse inmóviles en su sitio, en una posición definida previamente (sentados, de pie con los brazos en cruz, con las extremidades inferiores separadas, ect).

Cualquier niño libre puede salvar a sus compañeros tocado por el brujo en la forma anteriormente fijada (saltando por encima de ellos, pasando por debajo de las piernas, tocándolo, etc.)

Reglas: No se puede salir de la zona de juego. Para salvar a un compañero hay que cumplir la norma que el docente haya fijado. Ver figura 5 del anexo 3.

6 - LA PELOTA QUE PASA.

Descripción: Los niños se colocarán en hilera uno detrás del otro. El primer participante de la hilera le pasa el balón al siguiente por encima de la cabeza, lado derecho e izquierdo del tronco, por debajo de las extremidades inferiores hasta que la pelota llega al último que la llevará, lo más rápido posible, corriendo al punto de salida y vuelve a comenzar el juego.

El juego se desarrolla en forma de competición de relevos entre dos equipos.

Reglas: El balón debe pasarse de uno en uno.

Deben utilizar ambas manos.

Balón que es caído al césped o piso el participante lo deberá volver a pasar de nuevo. Ver figura 6 del anexo 3.



7 - LA FILA QUE SE EMPUJA.

Descripción: Dos filas con los niños colocados espalda contra espalda y con los brazos entrelazados, se colocan en medio de un pasillo de cuatro a cinco metros de anchura e intentan, empujar al equipo contrario más allá de la línea lateral una vez que el docente da la señal y se detiene cuando pasan a su rival de la línea o el docente da de nuevo una señal.

Reglas: Sólo está permitido empujar con la espalda y los participantes no pueden soltarse entre ellos. Ver figura 7 del anexo 3.

8 - VACIAR EL CAMPO.

Descripción: Distribuiremos los participantes en dos campos y en cada campo dejaremos una pelota por niño.

A la señal del docente cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario, utilizando cualquier segmento corporal (manos, pies...). Al acabar el tiempo pre-establecido (3 – 4 minutos) se efectuará un recuento para ver qué equipo tiene menos balones en su campo. Ese equipo será el ganador.

Reglas: Una vez concluido el tiempo de juego no pueden tocarse los balones ni lanzarlos al otro campo. Ver figura 8 del anexo 3.

9 - EL HOMBRE SOMBRA.

Descripción: Los participantes se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zigzag, pararse de pronto...). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su compañero, intentando no separarse de su lado. Poco a poco iremos cambiando las posiciones, es decir, en lugar de correr detrás iremos introduciendo otras posiciones: delante, a la derecha, a la izquierda.

Reglas: No está permitido salir de los límites del terreno que previamente habremos delimitado. Ver figura 9 del anexo 3.



Características del Juego

- Son patrones de actividades activas o pasivas. El juego no necesariamente tiene que ser de tipo físico.
- Es espontáneo y libre.
- Son voluntarias o de libre autoexpresión (motivadas intrínsecamente). Son pues acciones instintivas.
- Se deriva placer o satisfacción inmediata (el acto de jugar por sí mismo representa la recompensa). El juego enfatiza el disfrute. Se dirige hacia la diversión, exploración, satisfacción, entretenimiento y expresión personal.
- La participación en el propio juego representa la recompensa deseada, las acciones que se realizan por la gratificación inmediata derivada, sin pensar en beneficios ulteriores. No tiene un fin determinado.
- Puede ser repetitivo.
- Comúnmente la persona que juega se desvincula del tiempo.
- Son gobernadas por reglas implícitas o explícitas"
- Comúnmente no es competitivo.

Valores:

Corresponde a las cualidades que enaltecen al ser humano y por consiguiente al niño, tales como la honradez, responsabilidad, justicia etc., y estos trabajados durante la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes de una buena forma van creando en ellos una base bien enaltecida ya que un niño educado en valores es alguien que será una persona útil para la familia y para la sociedad en general.



Los valores son virtudes que se manifiestan en el modo de ser, de pensar, de sentir y de actuar de los niños, son rasgos que los mueven a querer el bien y el hacer el bien ante toda circunstancia. Se caracterizan porque ante su realización, el niño se siente libre y por tanto responsable, además se caracterizan porque afectan su conciencia causando malestar y sentimiento de culpabilidad cuando los violan o no los cumplen de la mejor manera.

Los valores son:

Verdad:

Franqueza, buena fe, ser siempre sincera, no ser hipócrita, ni falsear información, no engañar a los demás ni a nosotros mismos.

Honradez:

Probidad, integridad moral que nos lleva a respetar los bienes ajenos, es una de las cualidades más valorada en nuestra sociedad.

Justicia:

Virtud moral, firme y constante de dar a cada uno lo que es suyo, actuar siempre en equidad, imparcialidad sin favoritismo.

Lealtad:

Es la calidad moral que nos mueve a guardar fidelidad y buenas intenciones a quienes han depositado su confianza o cariño en nosotros, sin que ello implique dejarnos arrastrar hacia actos deshonestos.

Compañerismo:

Es el sentimiento noble que nos mueve a unirnos a otras, prestarnos cooperación y ayuda mutua para lograr objetivos comunes o trabajo en equipo.



Humanismo:

Bondad, generosidad, fuerza interna que nos mueve a ser considerados con los demás y brindar ayuda sin esperar nada a cambio.

Responsabilidad:

Es la virtud que nos mueve o induce al cumplimiento cabal, justo y oportuno de nuestros deberes u obligaciones. Responsable es quien respeta la palabra dada, cumple a conciencia con sus deberes y los compromisos contraídos.

Perseverancia:

Es la fuerza moral que nos impulsa a llegar hasta el final de lo que nos proponemos hacer, no obstante los obstáculos que se imponen en nuestro camino.

Orden:

Cualidad moral que nos induce a guardar las cosas en su lugar y seguir un método en forma de hacer las cosas, ser ordenado permite al niño ahorrar tiempo y esfuerzo y lograr mejores resultados.

Respeto a las personas:

Es una manifestación de amor al prójimo, nos lleva a ser atentos y considerados con los demás seres humanos sin importar raza, sexo, religión opinión política, condición física, económica o posición política.

Tolerancia:

Es el respeto a las opiniones ajenas y sus creencias en general, hacia los demás diferencias que puedan tener hacia nosotros.



Dignidad personal:

Decoro, nobleza en los modales, respeto a uno mismo, básicamente autoestima alta. El niño que tiene una valoración positiva de si mismo guarda amor y respeto por su propia persona.

Cortesía:

Proyección del respeto a los demás, respeto, amabilidad, cordialidad y educado a todos los seres humanos conocidos y extraños, pobres y ricos, poderosos y humildes

Paz:

Cualidad que nos induce a convivir en armonía con los demás y recurrir al dialogo, a la protesta pacífica y el entendimiento en la solución de conflictos.

Alegría:

Cualidad positiva de gozo y regocijo en la vida, es poner entusiasmo en todo lo que hacemos.

Patriotismo:

Es el amor a la patria y a todo lo que ella representa, se manifiesta en el cumplimiento de los deberes ciudadanos, el interés por nuestros compatriotas.

4.3 CONCEPTOS

Acción motriz: Es toda acción que implique determinados movimientos corporales.

Actividad Física: Por actividad física se entiende la realización de cualquier tipo de ejercicio físico, pero con un objetivo perseguido, ya sea por rendimiento, salud y recreación.

Aeróbicos: Ejercicios en forma de baile destinados a incrementar el consumo de oxígeno con la finalidad de mejorar las actividades respiratorias.



Agilidad: Es la capacidad de aprender en corto tiempo movimientos de una difícil ejecución, así como de reaccionar rápidamente con movimientos adecuados ante situaciones cambiantes.

Adolescencia: Podría definirse como el período de la vida de una persona que marca la transición entre la niñez y la adultez.

Anatomía: Ciencia que estudia, clasifica y describe las estructuras y órganos del cuerpo humano.

Anorexia: Es un desorden alimenticio y psicológico a la vez. Esta condición va más allá del control del peso.

Articulación: Estructura que permite unir y movilizar dos segmentos óseos.

Atletismo: Deporte compuesto por actividades de carrera, saltos, marcha y lanzamientos que tiene su origen en los movimientos que ejecutaba el hombre primitivo en su lucha por subsistir en condiciones naturales adversas.

Brazos: Miembro del cuerpo que comprende desde el hombro a la extremidad de la mano.

Brincar: Omitir un objeto a una determinada altura.

Bulimia: Es una enfermedad por la cual come en exceso o tiene episodios regulares de ingestión excesiva de alimentos y siente una pérdida de control.

Calambre: Espasmo doloroso del musculo cuando es expuesto al frio o a los calores intensos.

Capacidades Físicas: Son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos básicos o esenciales para la prestación motriz y deportiva.

Coordinación: Capacidad para moverse en forma eficaz en un espacio determinado.



Cronómetro: Reloj de fabricación muy esmerada para conseguir la mayor regularidad en el movimiento de un tiempo.

Cuclillas: Acurrucado de manera que las asentaduras descansan en los talones.

Cuaderno: Conjunto o agregado de papel doblado y cosidos en forma de libros utilizado para realizar apuntes.

Cuadrúpeda: Ubicarse o desplazarse con apoyo de pies y manos.

Cuerda: Material utilizado para saltar el cual se sujeta de sus dos extremos.

Clasificación de las capacidades físicas: se clasifican en;

Capacidades físicas condicionales o básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.)

Capacidades físicas coordinativas: (agilidad y equilibrio.)

Educación Física: Es un proceso pedagógico que desarrolla capacidades físicas, habilidades motoras, forma hábitos higiénicos y postulares, valores morales, sociales y transmite conocimientos.

Empeine: Parte superior del pie entre el tobillo y el principio de los dedos.

Equilibrio: Es el sentido fisiológico que nos permite mantenernos erguidos sin caernos y que se basa en la capacidad para detectar la aceleración.

Estimulo: Todo aquello que puede provocar una reacción.

Estiramiento: Extensión del musculo más allá de su longitud de reposo.

Fibra muscular: Unidad contráctil básica en todas las actividades que implican flexionar, extender doblar una parte corporal.

Fila: Formados uno al lado del otro.

Flexibilidad: Es la capacidad de realizar movimientos con la mayor amplitud posible.



Flexión: Acción de doblar un musculo.

Formación: Diseño de una forma o figura

Fuerza: Es la capacidad de un músculo de vencer o mantener un "peso".

Habilidad motriz: Capacidad de producir excelentes resultados de movimientos con el mínimo gasto de energía y tiempo.

Herida: Es una lesión que se produce en el cuerpo.

Hilera: Formados uno detrás del otro.

Hombro: Parte superior y lateral del tronco de donde nace el brazo

Juego: Es una actividad física o pasiva, libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera.

Lápiz: Barrita de grafito encerrada en un cilindro o prisma de madera que sirve para escribir o dibujar.

Lateralidad: Tendencia a utilizar solo un lado del cuerpo al realizar diversa actividades. La mayor parte de las personas suelen utilizar más el brazo derecho.

Lesiones deportivas: Son las que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico.

Ligamento: Banda de tejido fibroso flexible que une articulaciones o huesos y cartílagos.

Mano: Parte de las extremidades superiores del cuerpo humano.

Músculo: Tejido compuesto por fibras contráctiles encargados de mover diferentes partes y órganos del cuerpo.

Nutrición: La nutrición es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo.

Pierna: Parte del miembro inferior comprendida entre la rodilla y el pie.



Prueba de Eficiencia Física: Constituyen una prueba diagnóstica y un proceso para indagar sobre la condición física de los estudiantes, la que deberán ir en progreso y servirán para determinar el avance de cada estudiante.

Rapidez: Capacidad física de ejecutar movimientos con gran frecuencia o de realizar desplazamientos en tiempos muy breves.

Resistencia: Capacidad física que nos permite soportar esfuerzos en tiempos prolongados.

Recreación Física: Es la realización de actividades lúdicas con carácter de juegos, que son ejecutadas en el tiempo libre, tomando como marco de acción una instalación, un campo deportivo o los recursos que ofrece la propia naturaleza, para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento.

Regla: Instrumento de madera, metal o plástico generalmente de poco grueso y de figura rectangular que sirve para medir.

Repetición: Cantidad de veces que se realizara cierto ejercicio.

Saltar: Levantarse del suelo con impulso para dejarse caer en algún sitio.

Sedentarismo: Es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas y sociales.

Sentadilla: Flexiones de piernas con o sin carga adicional.

Salud: Estado de completo bienestar físico, mental y social.

Silbato: Instrumento pequeño y hueco que produce un silbido cuando se sopla en él.

Tabla: Trozo de madera, u otro material rígido, no muy gruesa, de mayor largo que ancho.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA
UNAN-LEÓN



Tendón: Banda fibrosa blanca y brillante que une un musculo a un hueso.

Toxina: Sustancia venenosa existente en el organismo.

Traumatismos: Es una situación con daño físicoal cuerpo.

Tracción: Acción de tirar, jalar un cuerpo o peso.

Velocidad: Capacidad física de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.



V - HIPÓTESIS

¡Mediante la práctica de la Disciplina de Educación Física Recreación y Deportes, los niños y niñas del Instituto Alberto Berríos obtendrán los beneficios en su formación integral y Física!



VI - DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de Estudio: El presente estudio se encuentra enmarcado en el paradigma cualicuantitativo, esto nos permite tener una mejor temática estudiada.

Es cualitativo: Porque nos centramos en la descripción y explicación de Beneficios de la práctica de la Educación Física Recreación y Deportes en los niños del tercer grado del Instituto Alberto Berrios Delgadillo en el I semestre 2012 en la comarca Chacra Seca del municipio de León.

Es cuantitativo: Porque utilizamos métodos estadísticos así como la encuesta, la que nos permitirá la recopilación de datos cuantificables y medibles, así como el número de niños existentes en el tercer grado del Instituto Alberto Berrios Delgadillo, y por ende medir el mejoramiento de sus habilidades motrices y sus capacidades en general.

Según el periodo y secuencia del estudio:

Es transversal:

Porque estudiamos las variables Beneficios de la práctica de la Educación Física Recreación y Deportes en los niños del tercer grado del Instituto Alberto Berrios Delgadillo en el I semestre 2012 en la comarca Chacra Secas, León.

Según el análisis y el alcance de los resultados:

Es analítico:

Debido a que en la investigación explicamos los Beneficios de la práctica de la Educación Física Recreación y Deportes en los niños del tercer grado del Instituto Alberto Berrios Delgadillo en el I semestre 2012 en la comarca Chacra Secas, León.



Área de Estudio:

El presente estudio se desarrolla en el Instituto Alberto Berrios Delgadillo, Chacra Seca, León. Sus modalidades son Primaria y Secundaria regular, además de Secundaria Sabatina.

Actualmente tiene una directora (2) subdirectores (2) jefa de área una primaria y una de secundaria (7) docente de primaria (14) docentes de secundaria, una secretaria, (2) guarda de seguridad, y (1) conserje, una población de niños de primaria 180, y de secundaria 195 niños además en la actualidad cuenta con una biblioteca una tarima, un comedor, un laboratorio de computación, (11) aulas de clases.

Ubicación Geográfica:

Al Norte: Finca Los Urroz.

Al Sur: Finca Los Pinedas

Al Este: Finca Los Pinedas

Al Oeste: Caserío Los Silva.

Dirección Referencial:

Laboratorios Divina 12 km al Este, 100mts al Norte Sector Pedro Aráuz Palacios.

Universo: Lo conformaron 22 niños (11 niños y 11 niñas) del Instituto Alberto Berrios Delgadillo, y por ende la muestra de nuestra investigación es la cantidad de 22 niños que automáticamente es un 100%, debido a que solo existe un único tercer grado en el centro antes mencionado.

Unidades de Análisis:

22 niños del Instituto Alberto Berrios Delgadillo, que corresponden al 100% del universo de tercer grado, 4 docentes que equivalen al 57% y a la directora del Instituto.



Variable Independiente.

Beneficios de la práctica de la Educación Física.

Variable dependiente.

En el tercer Grado,

Cuadro de Operacionalización de Variable Independiente

Variable	Definiciones	Dimensiones	Indicador	Índices
<i>Variable independiente:</i> Beneficios de la práctica de Educación Física Recreación y Deportes.	Aspectos en los que beneficia la práctica de la Educación Física Recreación y Deportes en la calidad de vida en los niños.	Educación. Salud.	Rendimiento Académico. Nivel cognoscitivo. Enfermedad.	90-100 AA 76-89 AS 60-75 AE 0-59 (A.I) Puntuación: Avanzada Satisfactoria Elemental Inicial Constante Rara vez Nunca



Cuadro de Operacionalización de Variable Dependiente

Variable	Definiciones	Dimensiones	Indicador	Índices
Variable dependiente: En la edad de 8 a 10 años.	Beneficios que trae a la calidad de vida de los niños que practican la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes en las edades de 8 a 10 años.	Educación	Niños aprobados.	Aprobado en todas sus disciplinas. Reprobado en una disciplina. Reprobado en dos disciplinas. Reprobado en más de tres disciplinas.
		Económico	Nivel de aprendizaje. Niños que gozan de buena salud.	Excelente. Muy bueno. Buena. Deficiente. Siempre. Algunas veces. Rara Vez.



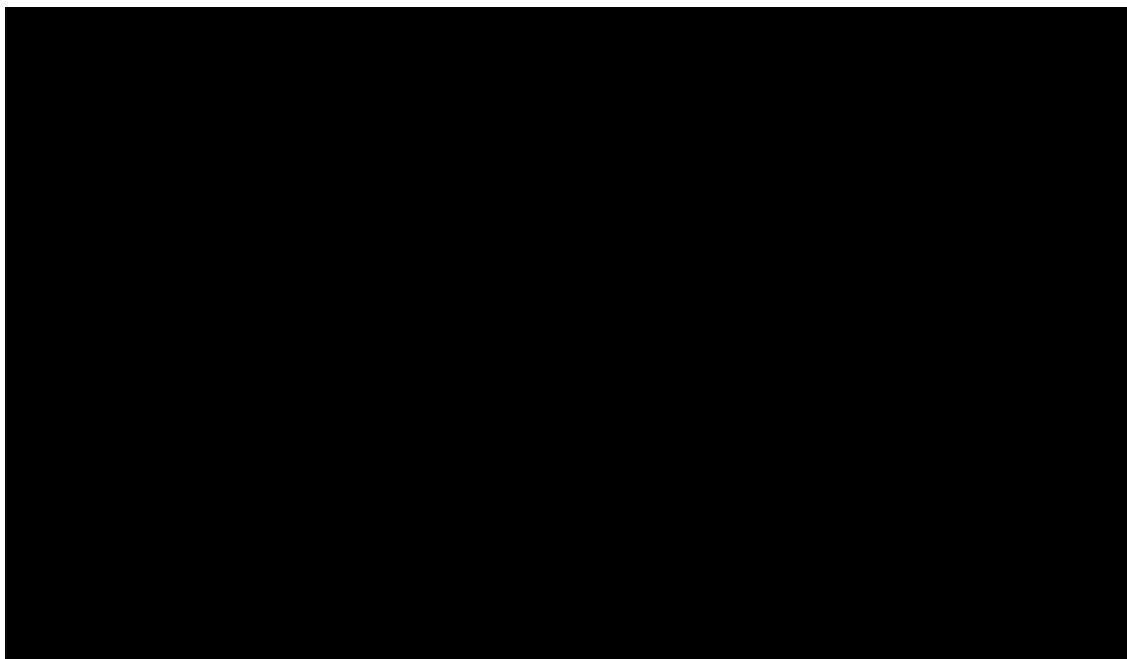
VIII –RESULTADOS

RESULTADOS DE LOS DOCENTES

Los resultados obtenidos en nuestro estudio después de aplicar el instrumento a los Docentes del Instituto Alberto Berrios Delgadillo, con el objetivo de investigar sus conocimiento que poseen acerca de los beneficios que produce la práctica de la Disciplina de Educación Física Recreación y Deportes en los niños del tercer grado de dicho centro educativo.

Gráfico: No 1

Conoce acerca de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes.

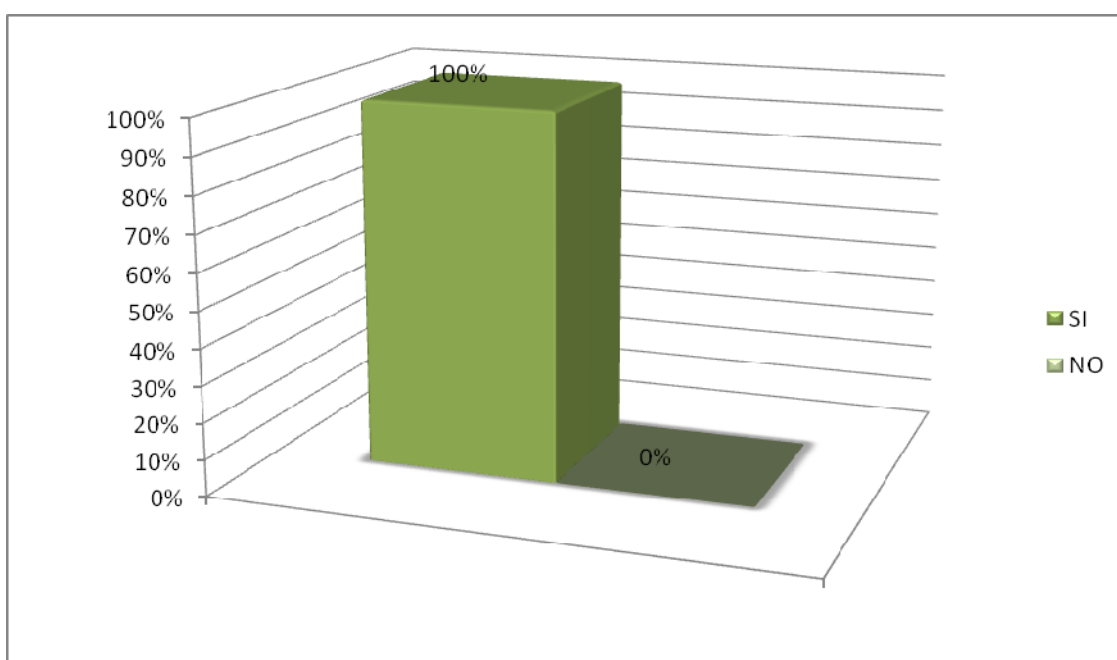


De los encuestado que fueron un total de 4 docentes todos dijeron que si conocen acerca de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes para dar un promedio de 100%.



Gráfico: No 2

Es de importancia para usted la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes

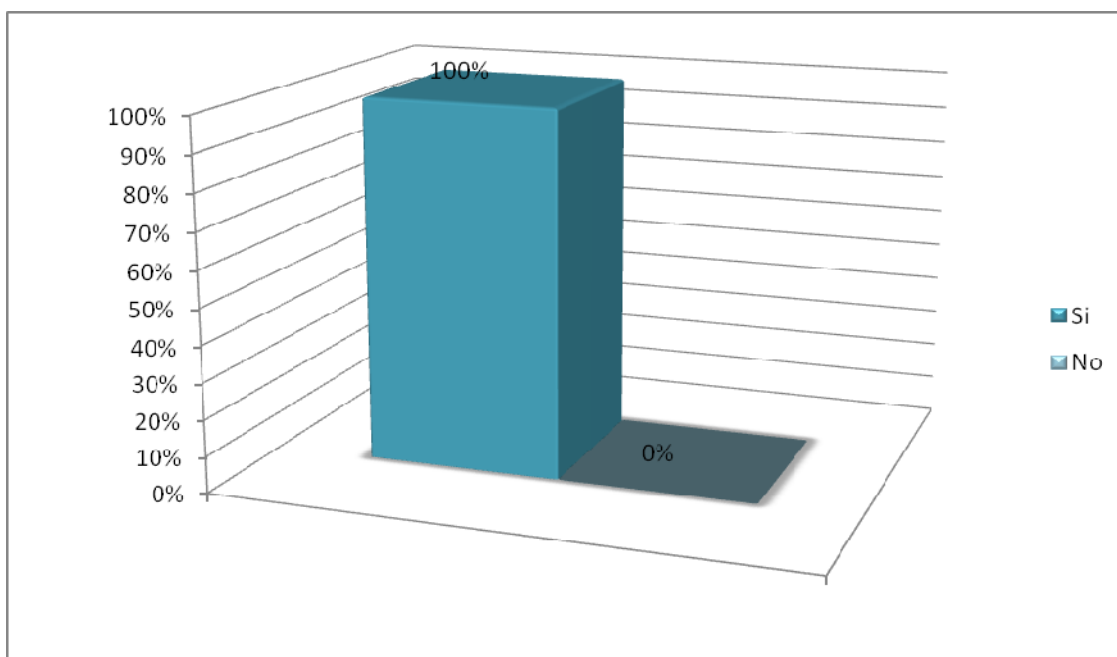


De los encuestado que fueron un total de 4 docentes todos dijeron que si es importante la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes para dar un promedio de 100%.



Gráfico: No 3

Les sería útil un docente de Educación Física Recreación y Deportes en primaria.

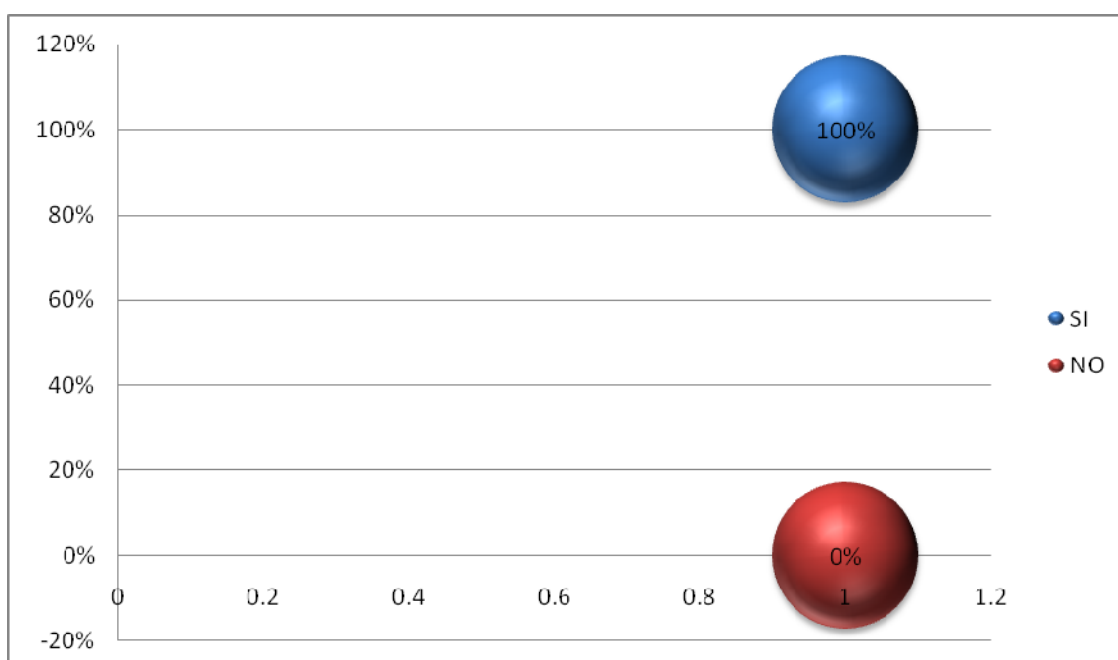


De los encuestado que fueron un total de 4 docentes todos dijeron que si es útil un docente de Educación Física Recreación y Deportes en primaria para dar un promedio de 100%.



Gráfico: No 4

Piensa que es saludable la práctica de Educación Física Recreación y Deportes.

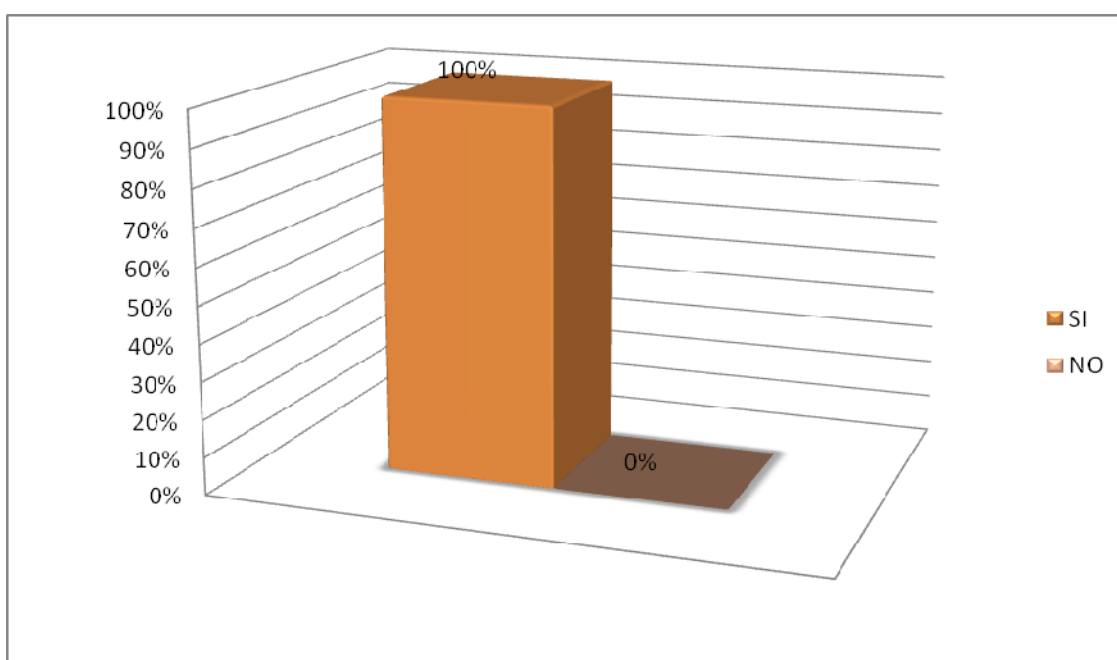


De los encuestado que fueron un total de 4 docentes todos dijeron que si es saludable la práctica de para Educación Física Recreación y Deportes dar un promedio de 100%.



Gráfico: No 5

La disciplina de Educación Física Recreación y Deportes podrá mejorar la salud del niño.

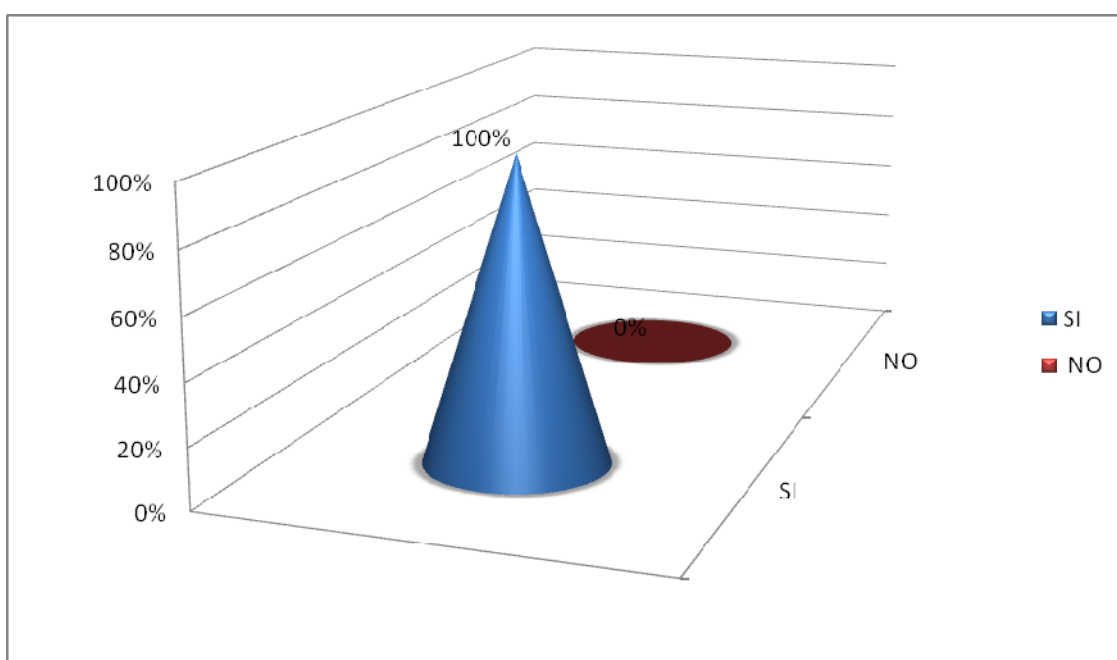


De los encuestado que fueron un total de 4 docentes todos dijeron que si la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes podrá mejorar la salud del niño para dar un promedio de 100%.



Gráfico: No 6

La Educación Física Recreación y Deportes influyen en el desarrollo del niño.

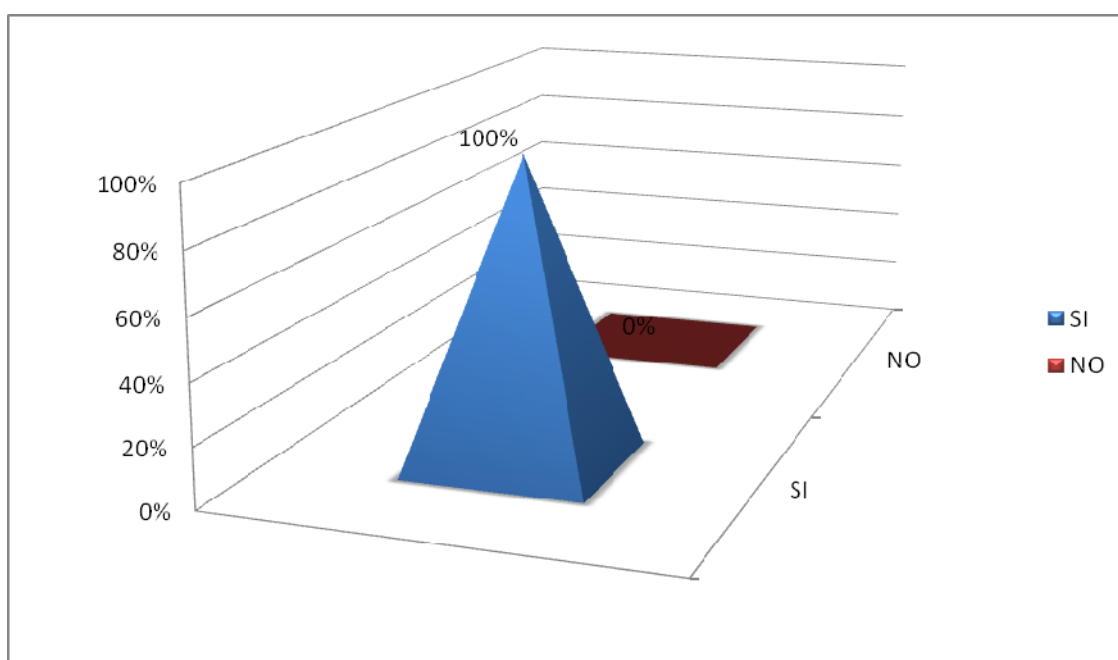


De los encuestado que fueron un total de 4 docentes todos dijeron que si la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes influye en el desarrollo del niño para dar un promedio de 100%.



Gráfico: No 7

Mediante la Educación Física Recreación y Deportes se podrá formar a los niños en valores.

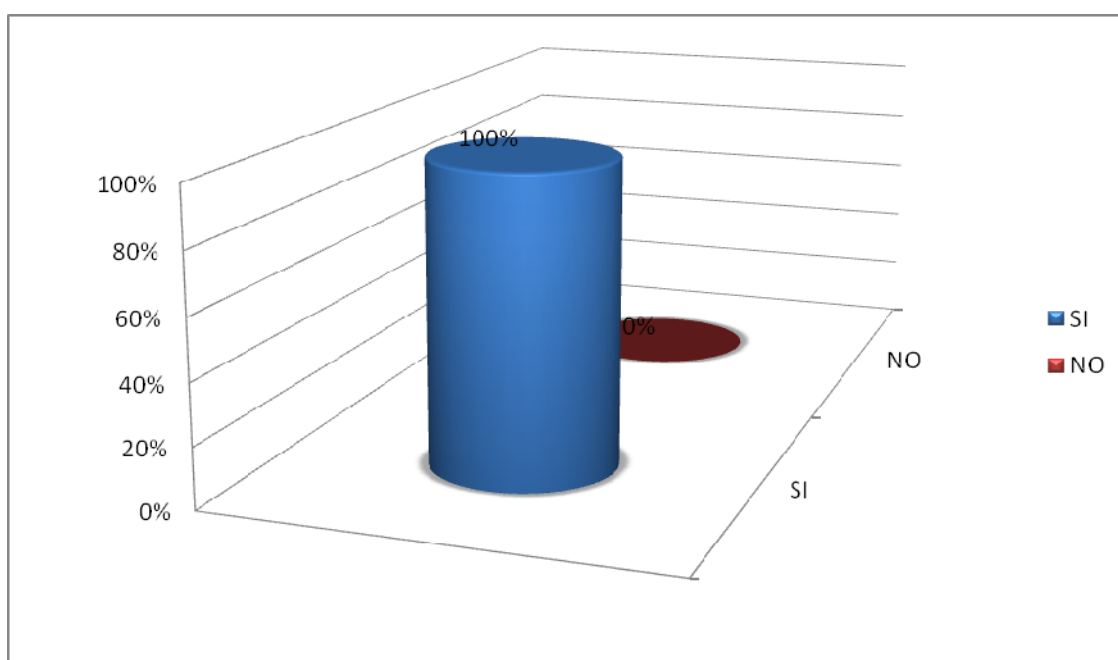


De los encuestado que fueron un total de 4 docentes todos dijeron que si mediante la Educación Física Recreación y Deportes se podrá formar a los niños en valores para dar un promedio de 100%.



Gráfico: No 8

La Educación Física Recreación y Deportes mejoran los movimientos motrices del niño.

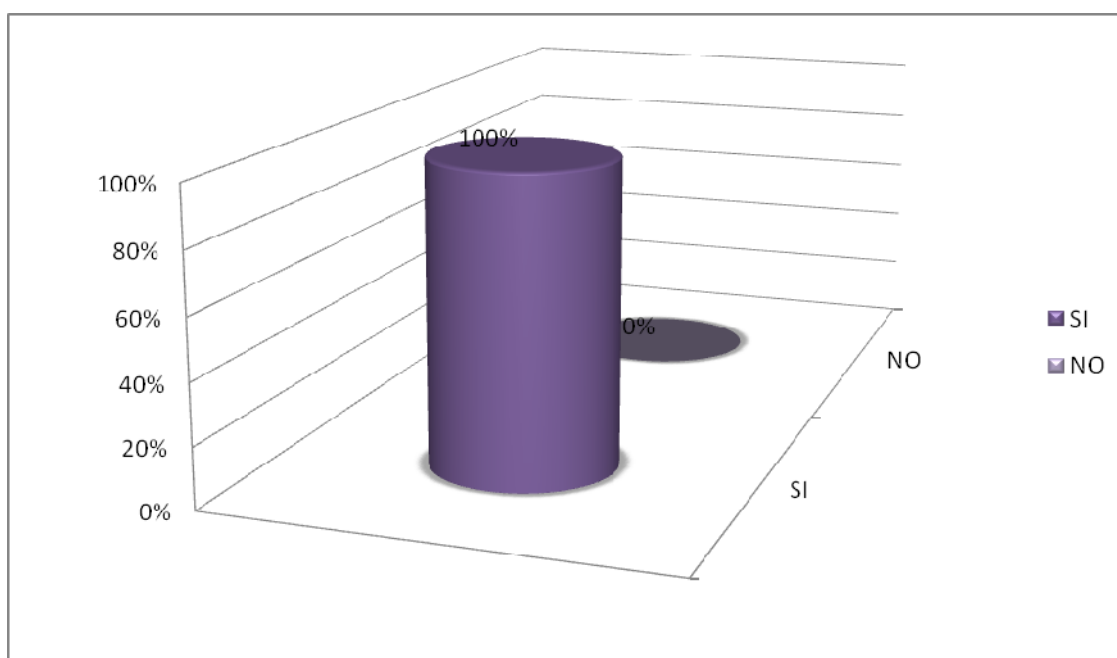


De los encuestado que fueron un total de 4 docentes todos dijeron que si la Educación Física Recreación y Deportes mejora los movimientos motores del niño para dar un promedio de 100%.



Gráfico: No 9

A través de la práctica de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes podrán mejorar su rendimiento académico los niños.

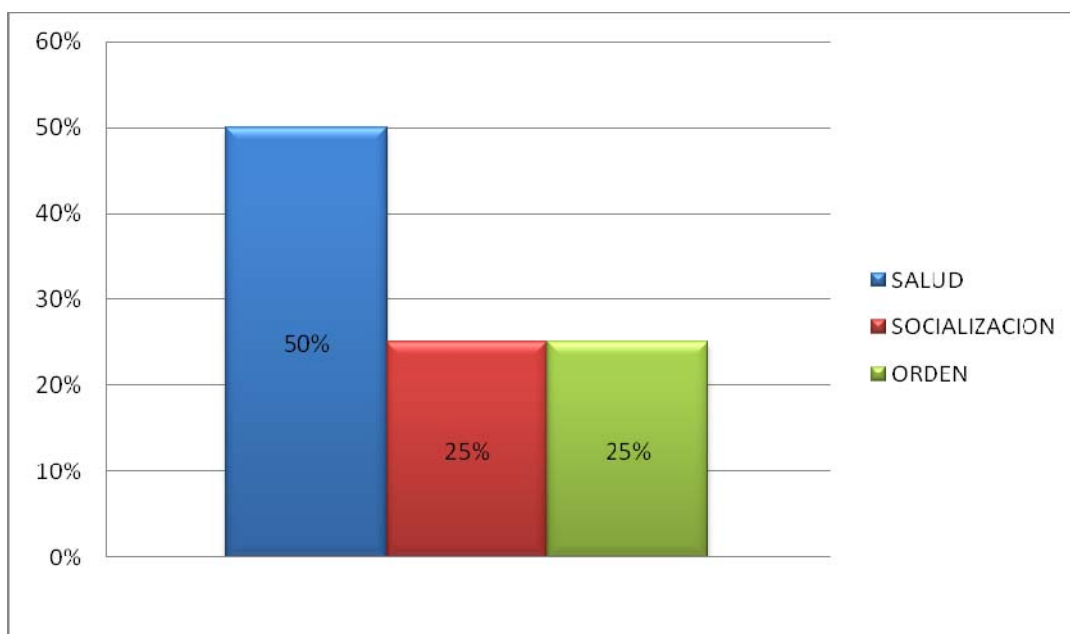


De los encuestado que fueron un total de 4 docentes todos dijeron que si a través de la práctica de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes el niño puede mejorar su rendimiento académico para dar un promedio de 100%.



Gráfico: No 10

Que influencia le trae a usted la práctica de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes.



De los encuestados que fueron un total de 4 docentes estos dijeron que la influencia que le traía la práctica de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes, 2 dijeron que la salud para un promedio del 50% 1 lo socialización para un promedio del 25% y 1 orden para un promedio de 25% llegando de esta manera un promedio del 100%.

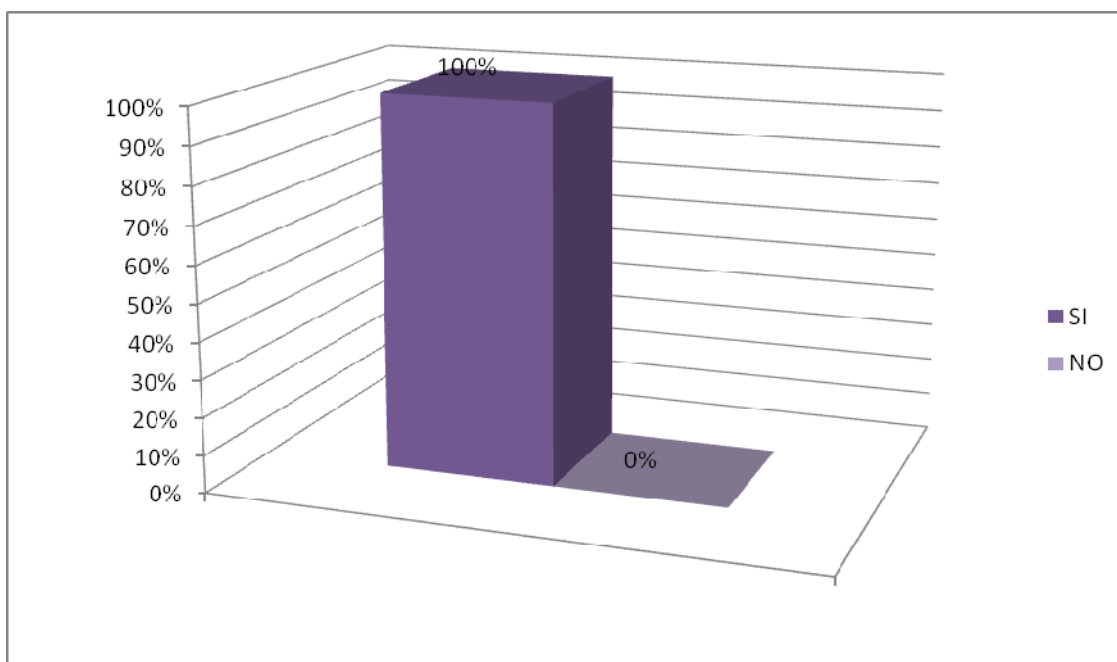


RESULTADOS DE LOS NIÑOS

Los resultados obtenidos en nuestro estudio después de aplicar el instrumento a los niños del tercer grado del Instituto Alberto Berrios Delgadillo, con el objetivo de investigar el conocimiento que poseen acerca de los beneficios que produce la práctica de la Disciplina de Educación Física Recreación y Deportes, obtuvimos los siguientes resultados:

Grafica: No 1.

Les gusta realizar Educación Física Recreación y Deportes.

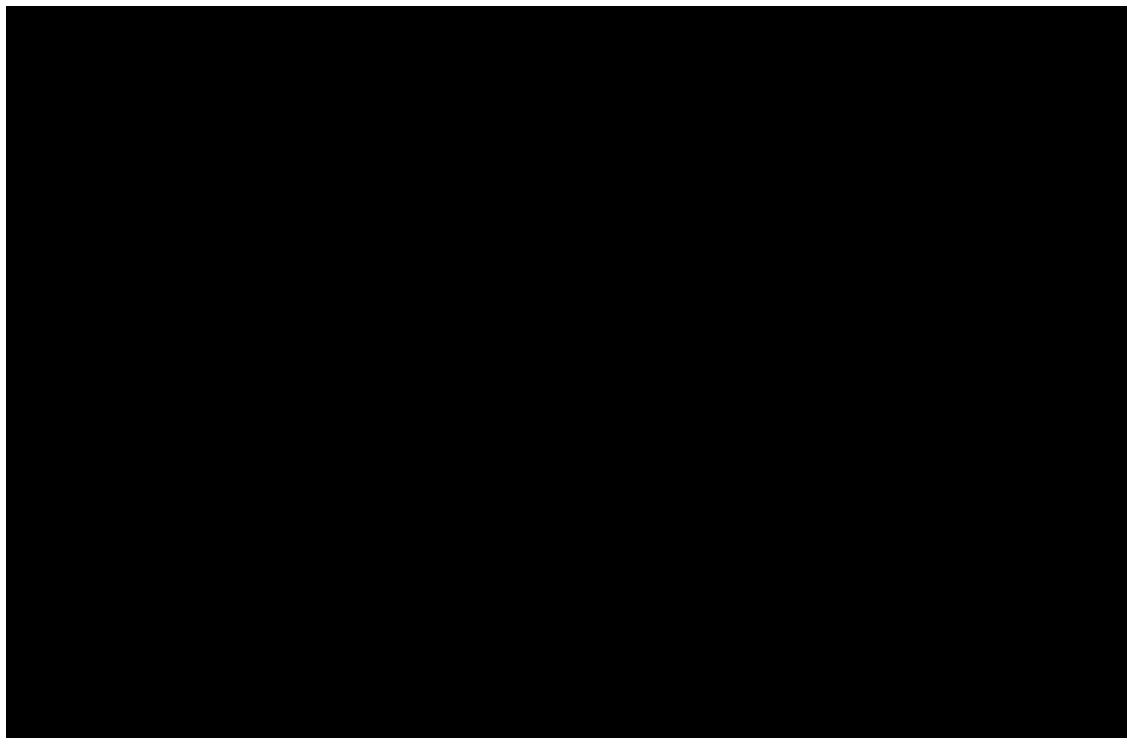


De los encuestado la muestra es de 22 niños, todos dijeron que si les gusta realizar Educación Física Recreación y Deportes dando de esta manera un promedio del 100%.



Gráfica: No 2.

Mediante la Educación Física Recreación y Deportes mejora usted sus capacidades físicas.

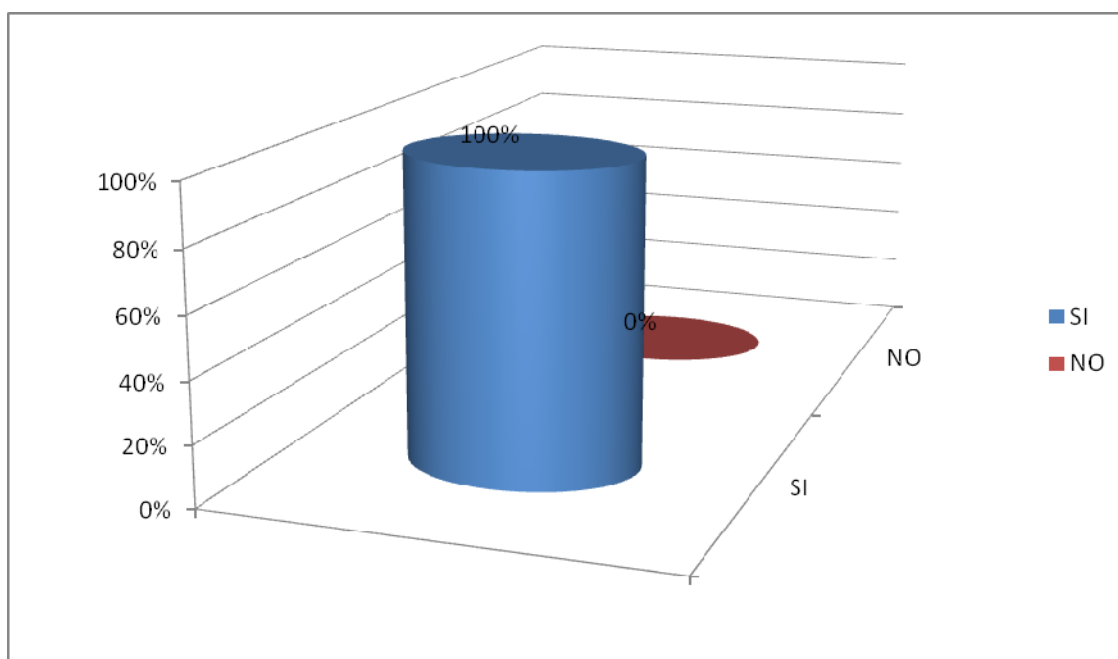


De los encuestados se tomó una muestra de 22 niños, todos dijeron que mediante la Educación Física Recreación y Deportes ellos pueden mejorar sus capacidades físicas dando de esta manera un promedio del 100%.



Gráfica: No 3.

**Te diviertes al momento de realiza la disciplina de Educación Física
Recreación y Deportes.**

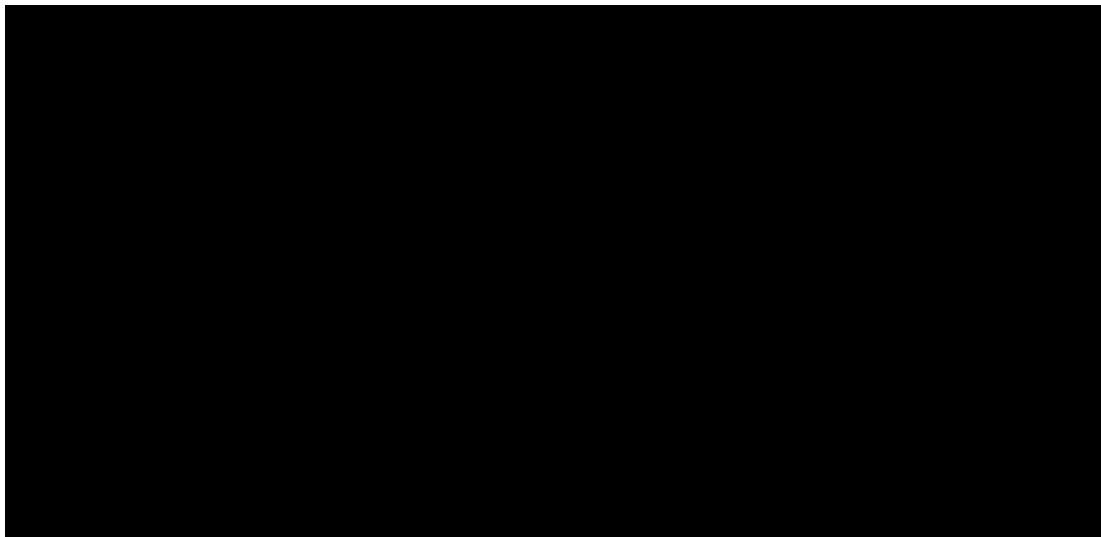


Todos los niños encuestados dijeron que si se divierten al momento de realiza la práctica de la disciplina de Educación Física Recreación y Deporte, dando un resultado de 100%.



Gráfica: No 4.

**Pones en práctica los valores a la hora de realizar Educación Física
Recreación y Deportes.**

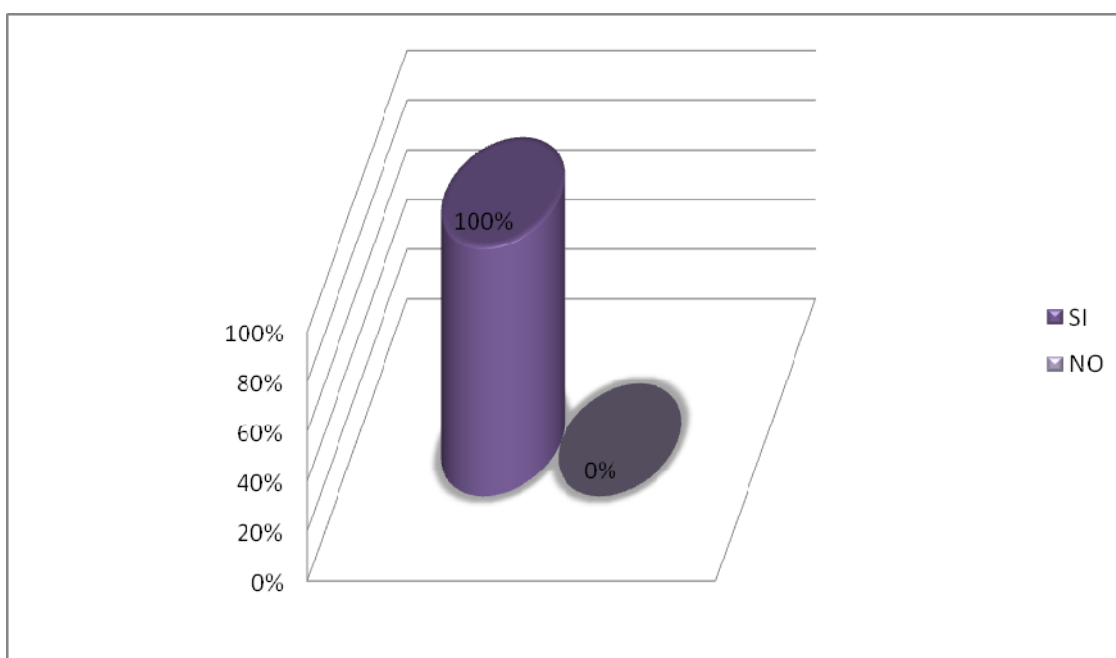


De los niños encuestados que fue una muestra de 22 niños todos dijeron que mediante la Educación Física Recreación y Deportes ellos ponen en práctica todos los valores dando de esta manera un promedio del 100%.



Gráfica: No 5.

Es saludable para ti la práctica de Educación Física Recreación y Deportes.

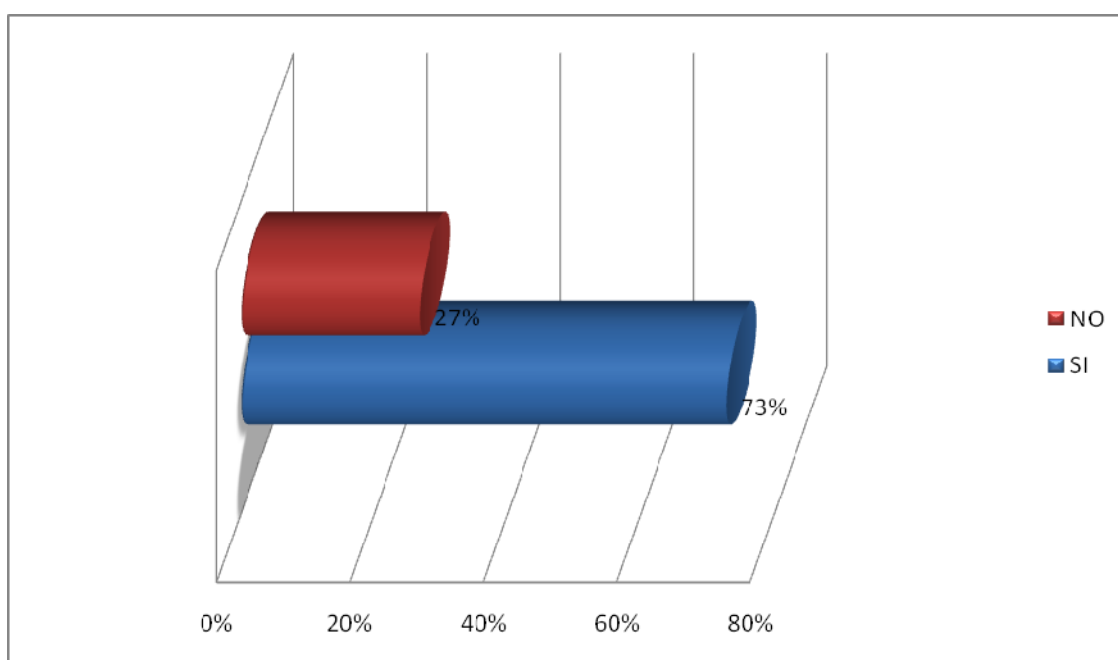


De los niños encuestados que fue una muestra de 22 niños todos dijeron que le es saludable la práctica de Educación Física Recreación y Deportes dando de esta manera un promedio del 100%.



Gráfica: No 6.

Evita enfermedades la práctica de la Educación Física Recreación y Deportes.

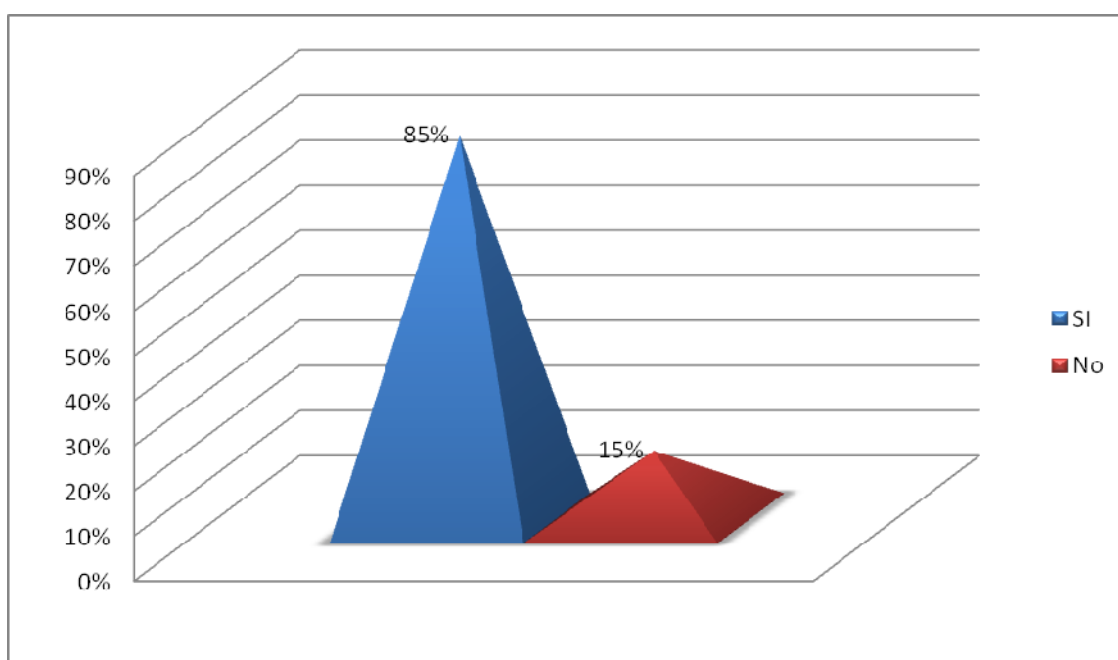


De los niños encuestados que fue una muestra de 22 niños; sobre si evita enfermedades la práctica de la Educación Física Recreación y Deportes 16 dijeron que si dando un promedio de 73% y 6 dijeron que no dando un promedio de 27% dando un promedio total del 100%.



Gráfica: No 7.

Piensa que trae múltiples beneficios para ti la práctica de Educación Física Recreación y Deportes.



De los niños encuestados que fue una muestra de 22 niños sobre que si les trae múltiples beneficios la práctica de Educación Física Recreación y Deportes estos dijeron 19 dijeron si; dando un promedio de 86% y 3 dijeron que no dando un promedio de 14% dando de esta manera un promedio del 100%.



IX - ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Según la información obtenida al aplicar el instrumento de recolección de información comprobamos que:

De los encuestados que fueron 22 niños, todos dijeron que si les gusta realizar Educación Física Recreación y Deportes ya que son conscientes de los beneficios de ésta.

De los 22 niños, todos dijeron que mediante la Educación Física Recreación y Deportes ellos pueden mejorar sus capacidades físicas debido a que cada día que pasa se hace más fuerte y saludable.

Todos los niños dijeron que si se divierten al momento de realizar la práctica de la disciplina de Educación Física Recreación y Deporte, porque es la única disciplina donde ellos liberan todas sus energías, para luego regresar al salón de clases con mayor entusiasmo.

Los 22 niños de estudio dijeron que mediante la Disciplina de Educación Física Recreación y Deportes ellos ponen en práctica los valores como: compañerismo, amistad, fraternidad, colectivismo, respeto, orden, creatividad, responsabilidad entre otros.

El universo de 22 niños dijeron que le es saludable la práctica de Educación Física Recreación y Deportes debido a que es la única disciplina que les permite prevenir ciertas enfermedades respiratorias y cardiacas.

De un total de 22 niños sobre si evita enfermedades la práctica de la Educación Física Recreación y Deportes 16 dijeron que si dando un promedio de 73% ya que tenían previos conocimientos de la disciplina en mención, y 6 dijeron que no dando un promedio de 27%, estos niños aun no estaban claros de los beneficios de la práctica de dicha disciplina.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA
UNAN-LEÓN**



De los 22 niños, que si les trae múltiples beneficios la práctica de Educación Física Recreación y Deportes, de estos 19 dijeron que si dando un promedio de 86%, debido a que aprenden nuevos juegos y ejercicios y 3 dijeron que no dando un promedio de 14% debido a la poca practica de la disciplina.



X - CONCLUSIONES

Después de haber aplicado el instrumento de recolección de información y comprobar el cumplimiento de los objetivos generales y específicos propuestos, podemos concluir afirmando que:

- ✍ Al valorar la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes hemos concluido que ésta ha de ser tomada como una disciplina imprescindible de práctica regular y sistematizada en la educación primaria, ya que ofrece herramientas que le permiten al niño múltiples beneficios en el ámbito de salud, emocional y psíquica del mismo individuo, y por ende el fortalecimiento de un buen desarrollo motriz, que al mismo tiempo esta trae consigo vitalidad, vigor, fuerza y energía , principalmente para cumplir con sus deberes , ya sean escolares, familiares y sociales.
- ✍ La práctica regular de esta disciplina presenta beneficios físicos y psicológicos y que resultan positivo para la salud mental y la calidad de vida del niño. La disciplina de Educación Física Recreación y Deportes tiene relación con disminución de la ansiedad, con la protección frente a la depresión y con la mejora del autoestima, motivación, autocontrol y la auto eficiencia.
- ✍ Se logró determinar el conocimiento que tienen los niños y docentes del Instituto Alberto Berrios Delgadillo, con respecto a la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes y los múltiples beneficios que consigo trae y la necesidad que hay en tener un docente especializado en dicha disciplina, para que los niños puedan tener un enriquecimiento en los contenidos.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA
UNAN-LEÓN**



- ↪ Entre los principales beneficios que obtienen los niños mediante la práctica de la Educación Física Recreación y Deportes, se señalan salud física, emocional y psicológico, asimismo una mejor concentración en el desempeño y desarrollo de las diferentes asignaturas que corresponden al tercer grado de primaria en el Instituto en estudio.

- ↪ Asimismo, mediante la práctica de Educación Física Recreación y Deportes, se ponen en práctica valores tales como: tolerancia, respeto, amor a sus prójimos, capacidad de trabajo en equipo, entre otros.



XI - RECOMENDACIONES

Los autores del presente trabajo investigativo basándonos en el estudio realizado en beneficios de la práctica de Educación Física en los niños de Tercer grado del "Instituto Alberto Berrios", (I Semestre 2012), Comarca Chacra Seca – León.

Hacemos las siguientes recomendaciones:

- ✍ El MINED debe nombrar maestros de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes en la modalidad de Educación Primaria.
- ✍ Capacitaciones continuas a docentes de aula encargados de impartir la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes.
- ✍ Facilitar material didáctico, pedagógico y deportivo, al docente encargado de impartir la disciplina antes mencionada.
- ✍ Fomentar y desarrollar actividades físicas, recreativas y lúdicas con los demás centros, ya sean: públicos, subvencionados y privados.
- ✍ Ejecución de proyectos de instalaciones deportivas en los centros públicos (Dirección de centros).



XII. Bibliografía:

<http://www.efdeporte.com/efd37/valores.htm>.

<http://perso.wanado.es/soccerwesentlich/juegosL.htm>

<http://perso.wanado.es/soccerwesentlich/juegos%20ludicos.htm>

<http://picarpolos.com/index.php/2009/05/19educacion-fisica-metas-y-objetivos>.

<http://www.saludmed.com/EdFisica/Edfi-cpt.html>.

Vargas, René. *Teoría del Entrenamiento. Diccionario de Conceptos*. Ediciones UNAM.1998.



ANEXOS



ANEXO - 1

ENCUESTA

Encuesta realizada a los niños para detectar los beneficios que obtienen mediante la práctica de la Disciplina de Educación Física Recreación y Deportes.

Estimados Niños:

Somos estudiantes del V año de la Carrera de Educación Física y Deportes Unan-León, estamos realizando este trabajo con el fin de detectar los beneficios de la Práctica de la Disciplina de Educación Física Recreación y Deportes.

1-¿Le gustaría realizar Educación Física Recreación y Deportes?

Si: ----- No---

2-¿Mediante la práctica de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes mejora usted sus capacidades físicas?

Si: ----- No----

3-¿Te diviertes al momento de realiza la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes?

Si: ----- No----

4-¿Pones en práctica los valores a la hora de realizar Educación Física Recreación y Deportes?

Si: ----- No----

5-¿Es saludable para usted la práctica de Educación Física Recreación y Deportes?

Si: ----- No----



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA
UNAN-LEÓN**



6-¿Evita enfermedades la práctica de Educación Física Recreación y Deportes?

Si: ----- No----

7-¿Piensas que trae múltiples beneficios para ti la práctica de Educación Física Recreación y Deportes?

Si: ----- No----



ANEXO - 2

ENCUESTA:

Encuesta realizada a los maestros del centro para detectar los beneficios de la Disciplina de Educación Física Recreación y Deportes.

Estimados Docentes:

Somos estudiantes del V año de la Carrera de Educación Física y Deportes Unan-León, estamos realizando este trabajo con el fin de detectar los beneficios de la Práctica de la Disciplina de Educación Física Recreación y Deportes.

1. ¿Conoce acerca de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes?
Si--- No---
2. Es importante para usted la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes?
Si--- No---
3. Les sería útil un docente de Educación Física Recreación y Deportes en primaria?
Si--- No---
4. Piensa que es saludable la práctica de la Disciplina de Educación Física Recreación y Deportes.?
Si--- No---
5. La disciplina de Educación Física Recreación y Deportes podrá mejorar la salud del niño.?
Si--- No---
6. La disciplina de Educación Física Recreación y Deportes influye en el desarrollo del niño?
Si--- No---
7. Mediante la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes se podrá formar a los niños en valores.?
Si--- No---



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA
UNAN-LEÓN**



8. La disciplina de Educación Física Recreación y Deportes mejora los movimientos motrices del niño?
Si--- No---
9. Atraves de la práctica de Educación Física Recreación y Deportes podrán mejorar su rendimiento académico
Si--- No---
10. Que influencia le trae a usted la práctica de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes:
- a) Salud
 - b) Socialización
 - c) Orden



ANEXO - 3

Figura 1. Juego lúdico la cadena.

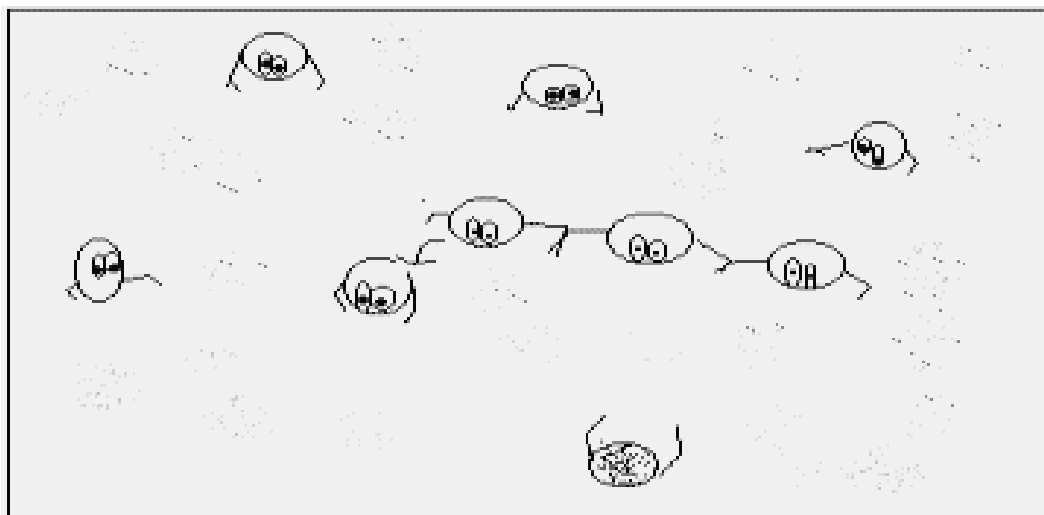


Figura 2. Juego lúdico blanco y negro.

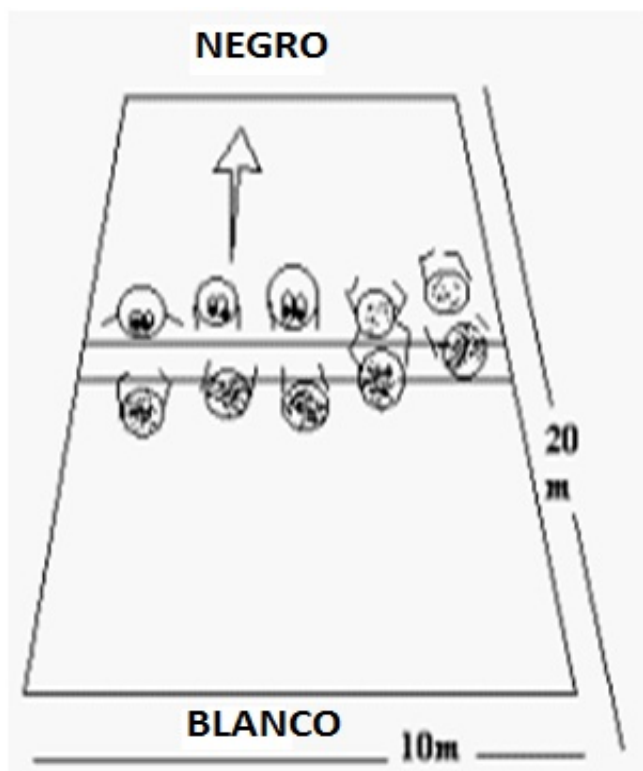




Figura 3. Juego lúdico las Liebres, los Perros y el Cazador.

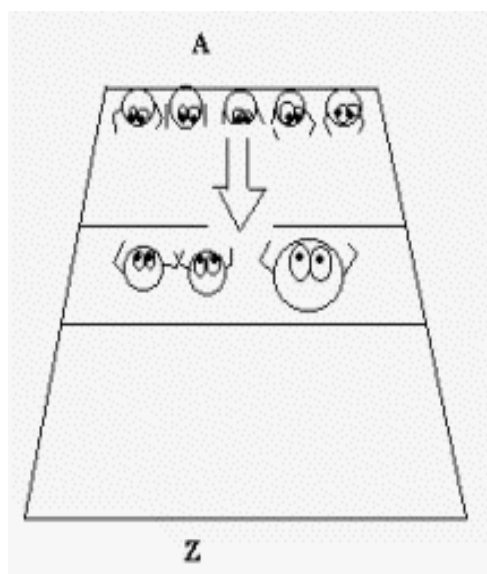


Figura 4. Juego lúdico balón corredor.

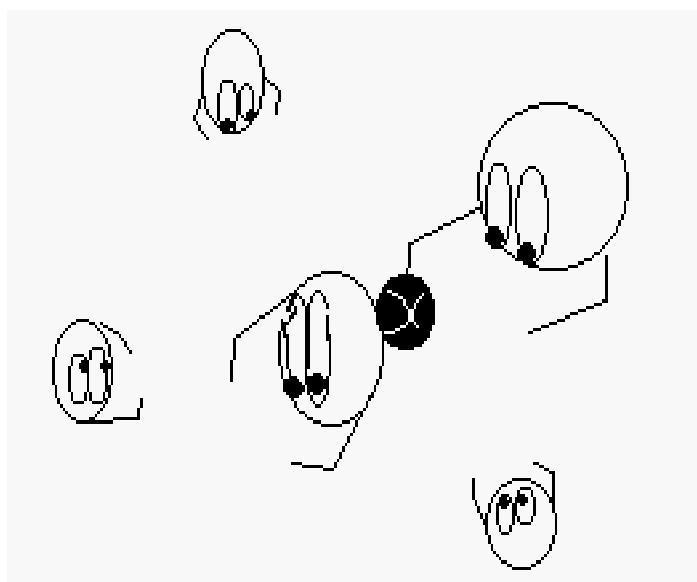




Figura 5. Juego lúdico los Brujos.

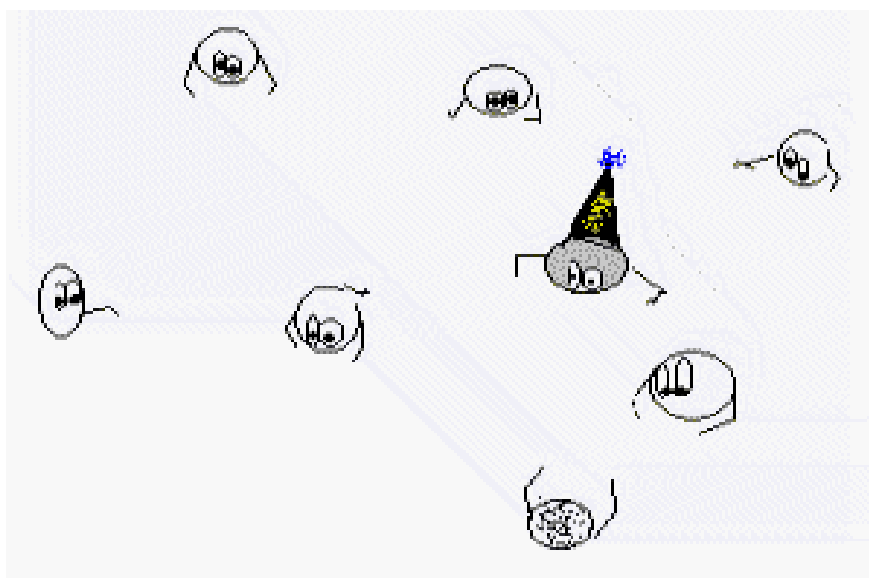


Figura 6. Juego lúdico la pelota que pasa.

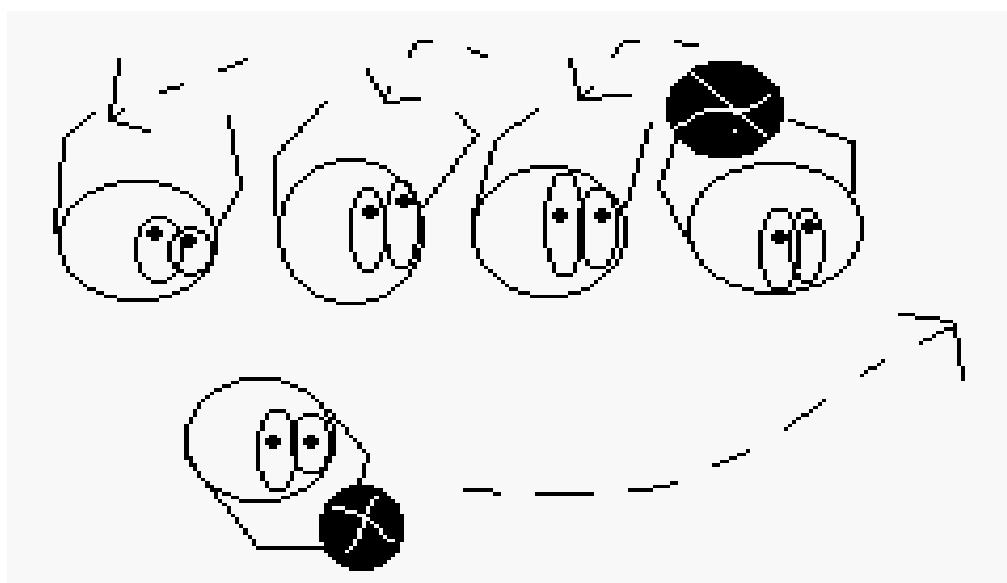




Figura 7. Juego lúdico la fila que se empuja.

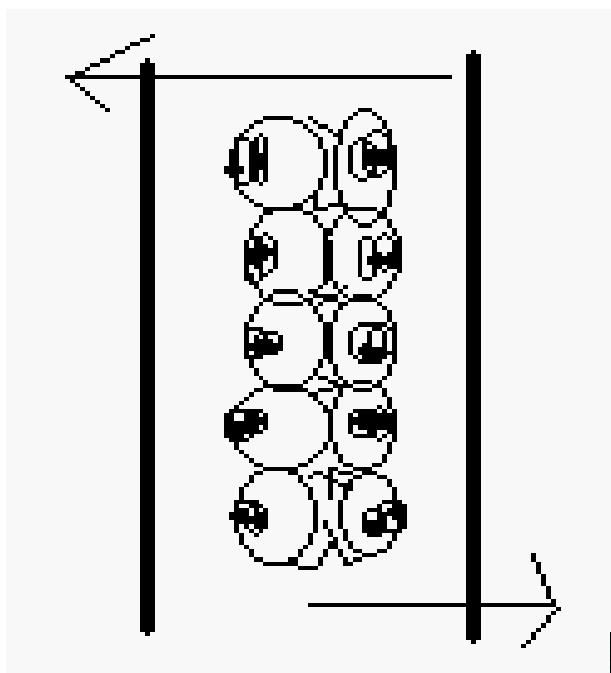


Figura 8. Juego lúdico vaciar el campo.

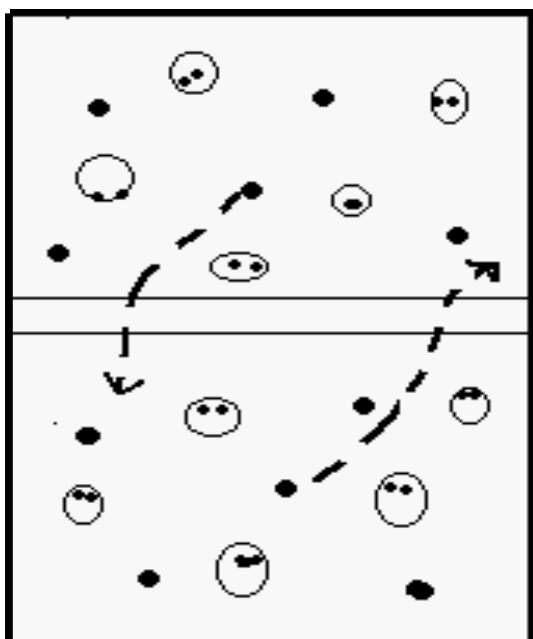




Figura 9. Juego lúdico el hombre sombra.





ANEXO - 4



Niños de tercer grado y su maestro de aula.



Niños de tercer grado recibiendo un donativo.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
UNAN-LEÓN**



Niños en su salón de clase.



Niños recibiendo orientaciones generales ante de iniciar una clase de Educación Física Recreación y Deportes.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
UNAN-LEÓN**



Niños en ejercicios de estiramientos.



Niños realizando un juego lúdico, blanco y negro.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
UNAN-LEÓN**



Culminación de una clase de Educación Física Recreación y Deportes.



Vista central del Instituto: Alberto Berrios Delgadillo.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA
UNAN-L EÓN**



Vista norte del centro.



Vista sur del centro.



Vista del comedor escolar del centro.



Biblioteca del centro.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA



Vista de las oficinas de la dirección del centro.



Equipo de Trabajo Investigativo.