

---

---

**SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD AJUSCO 092**

**LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA  
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMER GRADO DE  
SECUNDARIA**

**PROPUESTA PEDAGÓGICA  
QUE PARA OBTENER EL TITULO  
DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTA:**

**AGUSTÍN CODALLOS CRUZ**

**ASESOR:**

**MTRA. ROCÍO MORENO OSCOS**

**CIUDAD DE MÉXICO, AGOSTO 2024**

Ciudad de México, mayo 27 de 2024

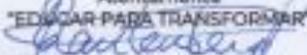
TURNO MATUTINO  
FICG 5880**DESIGNACIÓN DE JURADO DE EXAMEN PROFESIONAL**

La Coordinación del Área Académica Teoría Pedagógica y Formación Docente, tiene el agrado de comunicarle que a propuesta de la Comisión de Titulación ha sido designado **SINODAL** del Jurado del Examen Profesional de: **AGUSTÍN CODALLOS CRUZ**, pasante de esta Licenciatura, quien presenta la **PROPUESTA PEDAGÓGICA** titulada: **"ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMER GRADO DE SECUNDARIA"**, para obtener el título de Licenciada en Pedagogía.

Reciba un ejemplar de la misma para su revisión y **DICTAMINACIÓN**. Se le recuerda que con base en el Artículo 39 del Reglamento General de Titulación Profesional de Licenciatura, dispone de un plazo no mayor de 30 días hábiles, a partir de la fecha de recibido para emitir el dictamen por escrito correspondiente.

JURADO	NOMBRE	FIRMA	FECHA
Presidente (a)	ADALBERTO RANGEL RUIZ DE LA PEÑA		
Secretaría (o)	ROCÍO MORENO OSCOS		
Vocal	GABRIEL MONTES DE OCA AGUILAR		
Suplente	JUAN CARLOS PÉREZ LÓPEZ		

Atentamente

**EVA FRANCISCA RAUTENBERG Y PETERSEN**  
Coordinadora del Área Académica:  
Teoría Pedagógica y Formación Docente  
Programa Educativo: Licenciatura en Pedagogía

**NOTA:** Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Pedagogía el 03/10/14 y por el Consejo Interno del Área Académica 5: Teoría Pedagógica y Formación Docente el 23/10/14 y entró en vigor el 05/11/14.

c.c.p. - Comisión de Titulación

Alumno:  
SINODAL

## **Agradecimientos**

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de llegar hasta este punto en mi vida, por cada tropiezo que me ha hecho más fuerte, por cada oportunidad para aprender algo nuevo, tratando de ser una mejor persona y aspirar a ser un mejor profesional.

Agradezco a la Mtra. Rocío Moreno Oscós y al Mtro. Gabriel Aguilar Montes de Oca por su confianza, apoyo moral y de conocimientos que me han brindado para desarrollar este proyecto. Así mismo, agradezco a todos los docentes que a lo largo de mi trayectoria académica me han inspirado y alentado para llegar hasta este momento.

Agradezco a Luis Codallos Lugo y Ubalda Cruz Olivares por su excelente labor como padres, brindándome su apoyo incondicional a lo largo de toda mi trayectoria académica para llegar hasta ese momento, por el amor a manos llenas que siempre he recibido de ellos, por cada una de las enseñanzas, cuidados y consejos para ser un mejor ser humano.

Agradezco a Alma Delia Codallos Cruz y Pedro Luis Codallos Cruz por cumplir un rol como mis segundos madre y padre, alentándome a perseguir mis objetivos.

Agradezco a mi hermana Ubalda Guadalupe Codallos Cruz por su presencia a lo largo de mi vida, por ser mi fuente de inspiración para lograr mis objetivos, por motivarme y creer en mi capacidad. A su vez agradezco a mi hermano Luis Enrique por todo su amor y compañía.

Por ultimo y no menos importante agradezco a todos los amigos y personas cercanas que han confiado en mí.

## Tabla De Contenido

Introducción	6
Justificación	9
Objetivos	15
▲ General	15
▲ Específicos	15
Planteamiento y delimitación del problema	16
Marco Teórico Referencial	19
Contexto curricular o institucional	32
Metodología del diseño didáctico	33
Preguntas de investigación	35
Capítulo 1. Conceptualización y diferenciación de la Educación Física.	36
1.1 Antecedentes históricos de la educación física: Desde la prehistoria hasta la época actual	36
1.2 Tipología de la educación física:	49
▲ Actividad física	49
▲ Ejercicio físico	53
▲ Deporte	56
▲ Educación física	65
1.3 Conformidad de los conceptos relacionados al área física	68
▲ Diferencias de los conceptos relacionados con la Educación Física	68
▲ Similitudes entre los conceptos relacionados con la Educación Física	68
Capítulo 2. La educación física como parte del desarrollo integral del ser humano	71
2.1 Armonía Activa: Sinergia entre salud y educación física	71
▲ Qué es la salud	71
▲ La educación física ligada a la salud	82
2.2 La educación física en el espacio curricular del siglo XXI. Análisis estadístico sobre el desarrollo de la educación física y sus agentes:	86
▲ Plan de estudios	86
▲ Espacio escolar	88
▲ Perfil docente	91
▲ Curriculum y aprendizajes	94
Capítulo 3. Propuesta de mejora en el proceso formativo en Educación Física.	109
3.1 Descripción de la propuesta pedagógica	109
▲ Diseño de estrategias didácticas para la Educación Física	113
▲ Rúbrica de evaluación	143
Conclusiones	146
Referencias	148

## Índice de figuras

Figura 1.1 Educación física en la escuela	8
Figura 1.2 Actividades físicas diversas	22
Figura 1.3 Objetivos por áreas	69
Tabla 2.1 Distribución semanal de periodos	96
Tabla 2.2 Distribución anual de periodos	97
Figura 2.3 Referencia del IMC	105

## Índice de tablas

Tabla 1.1 Actividad Física	52
Tabla 1.2 Ejercicio físico	55
Tabla 2.1 Efectos positivos en la salud	75
Tabla 2.2 Efectos negativos en la salud	75
Tabla 2.3 Cambios en la educación física	94
Tabla 2.4 Alimentos preferentes	101
Tabla 2.5 Bebidas preferentes	102
Tabla 2.6 Actividad física frecuente	103
Tabla 2.7 Índice de masa corporal	103
Tabla 3.1 Actividad: Persiguiendo a la serpiente	113
Tabla 3.2 Actividad: Los sentidos	114
Tabla 3.3 Actividad: Por los aires	115
Tabla 3.4 Actividad: Preparando el pastel	116
Tabla 3.5 Actividad: Los rieles del ferrocarril	117
Tabla 3.6 Actividad: La escoba de la bruja	118
Tabla 3.7 Actividad: Los juegos del conocimiento	119
Tabla 3.8 Actividad: Campo minado	120
Tabla 3.9 Actividad: Atrápame si puedes	121
Tabla 3.10 Actividad: Manos a la obra	122
Tabla 3.11 Actividad: Canasta al suelo	123
Tabla 3.12 Actividad: Punto para todos	124
Tabla 3.13 Actividad: Atrapa a los números	125
Tabla 3.14 Actividad: Aprendiendo a caminar	126
Tabla 3.15 Actividad: A la mochila	127
Tabla 3.16 Actividad: Con todo el cuerpo	128
Tabla 3.17 Actividad: Tiro al blanco	129
Tabla 3.18 Actividad: Cara y Cruz	130
Tabla 3.19 Actividad: Cálzate deprisa	131

Tabla 3.20 Actividad: El rodeo	132
Tabla 3.21 Actividad: Achicando pelotas	133
Tabla 3.22 Actividad: Blanco y negro	134
Tabla 3.23 Actividad: Policías y ladrones	135
Tabla 3.24 Actividad: Atrapados y plantados	136
Tabla 3.25 Actividad: Destronar al rey	137
Tabla 3.26 Actividad: El huracán	138
Tabla 3.27 Actividad: Rondo sin orientación espacial	139
Tabla 3.28 Actividad: El asalto	140
Tabla 3.29 Actividad: Fútbol bote	141
Tabla 3.30 Actividad: Chepa	142
Tabla 3.31 Rúbrica	143

## Introducción

La Educación Física (E.F) así como aprender a hablar, caminar, leer o escribir, es una parte importante que constituye a todos los seres humanos. Aunque para algunas personas la E.F. solo es una materia que consta de la participación de los estudiantes durante la clase para realizar simples juegos o deportes, utilizados con el fin de entretener por un momento a los niños y jóvenes mientras se encuentran en la escuela sin embargo, la realidad es que esta área de conocimiento ha sido integrada debido a la serie de cambios que se han suscitado a lo largo de la historia, hoy por hoy la educación física responde a necesidades muy diferentes a las que se desarrollaban hace algunos años; mientras que en la antigua ciudad de Roma se utilizaba para preparar soldados combatientes de los ejércitos, en la actualidad se intenta concebir una idea de la educación física encaminada al cuidado y desarrollo de habilidades para formar individuos educados integralmente, por encima de lo que la sociedad piensa sobre esta área.

Esta concepción de la E.F es la idea integrada al modelo educativo de nivel básico que abarca tanto escuelas públicas como algunas de iniciativa privada en toda la República Mexicana, teniendo por objetivo enseñar a los alumnos contenidos sobre todas las áreas de conocimiento a fin de insertar sujetos en la sociedad que gocen de habilidades y destrezas necesarias para su vida; aunque sería importante cuestionar si los contenidos enseñados de educación física se están llevando a cabo de forma correcta o incluso si el perfil de egreso se asemeja a los aprendizajes esperados en el plan de estudio ya que, si la educación física se enuncia para las autoridades educativas como una parte tan importante del desarrollo del ser humano ¿Por qué no hay una congruencia entre lo que se dice y lo que se hace? ¿Por qué socialmente obtener un 7 en matemáticas es más preocupante que un 7 en educación física? Sin lugar a duda es por la desvalorización de los agentes socioeducativos en el contexto temporal en el que se encuentra la población (el sedentarismo).

Ahora los docentes imparten clases que se enfocan en la obediencia y la memorización de contenidos por encima del aprendizaje significativo, con estos métodos los alumnos pierden interés e intención de aprender sobre su cuerpo y la importancia de cuidarlo, orillándolos a adquirir conductas que son menos saludables como la ingesta de alimentos o bebidas que son altamente procesadas, el uso del tiempo libre invertido en las tecnologías, descontrol del ciclo de sueño, entre otras. Tanto los hábitos negativos como los positivos tienden a volverse parte de la personalidad e identidad de las personas, aún más de los niños y jóvenes que comienzan a formar su personalidad durante la adolescencia, es por esta razón que adquirir hábitos saludables va a promover el desarrollo así como la mejora en la calidad y esperanza de vida no obstante, aquellos que se apropien de conductas negativas serán quienes en un futuro presenten mayores posibilidades de padecer cierto tipo de enfermedades como las cardiovasculares. Dicho lo anterior, mejorar la enseñanza de la Educación Física significa que los contenidos enseñados aumenten la promoción e importancia de la práctica de actividades físicas en los niños y jóvenes, logrando impulsar generaciones más sanas, activas y responsables sobre su cuerpo.

Es por esta razón que el trabajo a continuación pretende dar a conocer el contexto actual al que se enfrenta la E.F, investigar aquellas causas y problemas (multifactoriales) que merman la labor educativa así como el aprendizaje de los conocimientos por parte de los estudiantes, para luego proponer una serie de estrategias didácticas que mejoren la forma de aprender sobre el cuerpo más allá de los deportes y que busquen adaptarse a las necesidades actual. De este modo se espera resaltar también la importancia que debería tener la educación física en el sistema educativo mexicano, concientizando la idea de que los contenidos que se han implementado en los programas de estudio no están teniendo efectos positivos en la realidad. Para llevar a cabo esto, se desarrollara el tema en tres apartados, en el primer capítulo se conceptualizara y conocerá sobre la educación física a través de las diferentes temporalidades que la humanidad ha vivido hasta llegar a la actualidad, posteriormente se redefinirá a la E.F sobre lo que se ve hoy en día y lo que debería ser, además de diferenciarla de otros conceptos que se suelen utilizar a menudo para

hacer referencia a la misma idea pero con una orientación totalmente distinta, evitando confusiones en el proceso de enseñanza-aprendizaje en ambientes escolares y sociales.

En el segundo capítulo se menciona la importancia de la educación física y la salud, para ello se va a definir el concepto de salud y como consecuente se dará a conocer los vínculos que se forman entre estas dos áreas, los beneficios que se obtienen de que los niños y jóvenes se involucren activamente dentro de las clases de esta asignatura, no solo los de carácter físico sino también los psicológicos y sociales; de forma consecuente se plantearan los resultados obtenidos en una muestra escolar que se contrastará con lo que plantean los planes de estudio y la realidad, en el tercer capítulo se pretende desarrollar una serie de actividades didácticas que busquen la mejora del proceso de enseñanza en las escuelas de educación secundaria, acercando a los estudiantes al desarrollo integral a partir de la correcta orientación con objetivos realistas y congruentes.

Figura 1.1 Educación física en la escuela



Figura 1.1 Educación física en la escuela. Elaboración propia

## Justificación

La actividad física es un elemento inherente que forma parte de toda la sociedad, este es un hecho que se realiza desde el inicio de la existencia humana, es decir, que entre los seres humanos y la capacidad de movimiento hay una estrecha relación, debido a que cualquier tipo de acción ejecutada por algún sujeto la cual le permita interactuar con otros individuos o con su entorno podemos clasificarla como actividad física, “Nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y los otros seres del mundo que nos rodea, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida” (Devís, 2000. p.7) sin embargo, ante los constantes aprendizajes y cambios dentro de la sociedad, realizar una serie de movimientos para cumplir determinadas tareas de cualquier tipo no representa una posibilidad de asimilar un aprendizaje que pretenda contribuir y beneficiar el estado de salud, conocimiento y cultura de una población.

A partir de ello se puede decir que barrer el patio para mantenerlo limpio, subir las escaleras de la casa, lavar la ropa, cargar el garrafón de agua, asear una habitación entre muchas otras, no pueden ser valoradas como un aprendizaje o un proceso de educación para el cuerpo que beneficie sus capacidades, habilidades y se enfoque en superar barreras, estas son actividades cotidianas que se realizan en el día a día que denominamos como responsabilidades; ahora bien, si esto lo comparamos con un cierto grupo de personas que programan y destinan un tiempo específico a una consciente realización de actividades ya sean cíclicas, deportivas o incluso artísticas como la danza, se puede dar cuenta que las actividades que desempeñamos como seres humanos para mantener la funcionalidad no son de gran aprendizaje para el estado de salud del cuerpo. Por tal motivo es que realizar actividad física no es un hecho que garantice un estado de salud sostenible para las personas ya que se encuentran diferentes tipos de actividades. “El deporte, la recreación, la Actividad Física y la Educación Física han sido reconocidos globalmente como excelentes alternativas para promover la inclusión y la igualdad, así como para mejorar el

bienestar, la salud, la educación y la calidad de vida de las personas” (Jiménez et. al, 2015, p.11).

En la actualidad según datos y cifras publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 5 de octubre de 2022) “A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados” (párr. 7), esto significa que las actividades físicas que desempeña cada persona como parte de su rutina no son suficientes para mantenerse saludables, representando así un daño latente y constante en los seres humanos; puede ser comprensible si ubicamos la temporalidad en la que se encuentra la sociedad actual, un mundo totalmente globalizado, a expensas de sistemas digitales y automáticos, en donde cada vez son más los inventos e innovaciones que se desarrollan para facilitar la vida de las personas, como el uso de aplicaciones para pedir comida, ropa, muebles, o adquirir bicicletas con pedaleo asistido o totalmente eléctricas, compras que sumergen paulatinamente a la sociedad en una vida de sedentarismos, como consecuencia de estas prácticas no sólo se adquieren sino que son transmitidas a las generaciones más jóvenes, quienes van a replicar dichos comportamientos y acrecentar un problema que rezaga el desarrollo de habilidades físicas básicas como la fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, reflejos por mencionar algunos.

Para atender dicha problemática es necesario que sea tratada desde las edades más tempranas, siendo estos niños y jóvenes. En acuerdo con lo que menciona Zapata (2022) “La práctica de actividad física en la adolescencia es trascendental ya que es un hábito saludable que aleja a los estudiantes de prácticas perjudiciales” (p. 12), de esta manera se reconoce que el mayor peso de dicho proceso de autocuidado recae principalmente en las autoridades e instituciones educativas, debido a que la comunidad no tiene la preparación ni posee los conocimientos para saber orientar así como promover una formación y educación en el cuerpo. Ahora bien, el proceso formativo es una responsabilidad que recae en más de un grupo de individuos, en acuerdo con lo que menciona el programa de la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2017) “El 5 mejoramiento de la educación es un desafío cuya solución

requiere la participación de todos” (pág. 13) por tal motivo es que las instituciones escolares son la principal base para lograr enfrentar el azote de dicho problema mientras que los padres de familia al igual que cualquier otro individuo son los encargados de darle seguimiento y brindar apoyo a aquellas conductas que estén relacionadas con la práctica de actividades físicas saludables.

Las consecuencias del problema planteado, causado por diversos factores podemos decir que es resultado del incumplimiento que se da dentro del espacio escolar, debido a que no se están formando adecuadamente las bases que permitan a los estudiantes crear esos hábitos saludables como el correcto desarrollo de prácticas físicas dentro y fuera de la escuela. Según datos publicados por la (OMS, 5 de octubre de 2022) “Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física” (párr. 9). Conocer estas cifras genera gran preocupación, porque con ello se extiende una brecha donde no se está educando correctamente y no se le está dando el nivel de importancia atrayendo así la falta de interés en los jóvenes por participar y convivir en actividades dentro de la asignatura en educación física, problemas sociales y emocionales; es claro que hay factores determinantes que no se pueden modificar como el nivel socioeconómico, la ubicación geográfica, situaciones dentro de la familia o limitantes corporales en los adolescentes, no obstante es importante crear el nivel de conciencia necesaria para que sea visto por los jóvenes como una parte más de su forma de vida adaptando aspectos como el tipo de actividad, frecuencia, intensidad y objetivos de cada uno al contexto, posibilidades, gustos e intereses de cada estudiante.

Es así como el concepto de Educación Física surge como una parte importante que engloba todo el proceso de autoconocimiento, crecimiento y desarrollo del cuerpo en los seres humanos a través de actividades físicas. La Educación Física se integra como una asignatura que forma parte de un currículum de nivel básico y medio superior, teniendo como objetivo el desempeño de un proceso de enseñanza-aprendizaje en los alumnos que permita orientarlos hacia un “enfoque preventivo al identificar las ventajas de cuidar su cuerpo, tener una alimentación balanceada y

practicar actividad física con regularidad” (SEP, 2017. p.77). Por tal motivo los objetivos propuestos deberían de cobrar la importancia que se menciona que tiene, acercándose así a una educación integral; Crum, citado por Chaparro (2020) nos dice “No cabe duda que la Educación Física, no es considerada, como uno de los espacios académicos con categoría de carácter fundamental y con aportes significativos” (p.197) a partir de aquí se puede reconocer esta desvalorización, no solamente para la institución sino también padres, alumnos y el resto de la sociedad. Por esta razón, es que se remarca la importancia de desarrollar una serie de estrategias que mejoren no solo la forma de impartir esta asignatura sino la oportunidad de motivar y permear a los jóvenes con conductas saludables.

La práctica de la educación física genera diferentes beneficios a nivel físico, ya que mejora la condición del individuo en aspectos como la resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, reflejos, incremento de la capacidad respiratoria; además que reduce la posibilidad de sufrir infartos, hipertensión, presión arterial alta, diabetes, reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés). A nivel social: genera una oportunidad para crear y establecer vínculos socioafectivos con otras personas. Desde una mirada psicológica: reduce la posibilidad de padecer desórdenes mentales, ansiedad, depresión. Por último, pero no menos importante, a nivel educativo mejora la capacidad de aprender e inteligencia. En acuerdo con lo que menciona Gonzáles (2011) “La Educación Física supone un medio excelente para desarrollar conocimientos y actitudes positivas hacia la práctica físico- deportiva.” (p. 679) aquí también se articulan aspectos positivos como la higiene, adecuada alimentación y correcta postura corporal.

Resaltar la importancia de la educación física en estudiantes a edades tempranas se considera a partir de la Teoría del Desarrollo Cognitivo propuesta por Piaget, donde se toma en cuenta una de las cuatro etapas que presenta, denominada Operaciones Formales misma que abarca un periodo a partir de los 12 años de edad en adelante o con el inicio de la adolescencia y hasta la adultez, esta es según dicha teoría la etapa final misma que describe un aumento en la lógica, la capacidad para utilizar el razonamiento deductivo y una comprensión de las ideas abstractas; los individuos aquí son capaces de distinguir múltiples soluciones a los problemas y pensar más sobre el mundo que los rodea. Por lo antes descrito, atender en esta etapa se considera el momento más apropiado debido a que los sujetos aquí tendrán la capacidad para comprender cada uno de los contenidos, ejecutar los ejercicios; teniendo así la posibilidad de alcanzar los aprendizajes esperados de la asignatura. Sin olvidar que son jóvenes quienes se encuentran en un proceso de construcción de identidad y contextos que los vuelven vulnerables.

Por lo anterior la presente propuesta pretende de conformidad con lo que propone la SEP en (2017) en la carga curricular del primer año de secundaria, donde se menciona que el estudiante “Aplica sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en el juego, la iniciación deportiva y el deporte educativo para favorecer su actuación y mejorar su salud” (p. 603). Elaborando así sugerencias didácticas tendientes a mejorar la enseñanza de la educación física a partir del análisis curricular del plan de estudios y observaciones de campo que permitan recopilar información para identificar el contexto real en comparación con lo que plantean los planes de estudios, dichas estrategias didácticas tienen como objetivo mejorar facilitar el aprendizaje de los contenidos que se imparten en la asignatura de Educación Física en el primer año de secundaria.

La finalidad de esto es promover una educación integral que considere el estado de salud, así como el desarrollo del individuo a través de prácticas físicas como parte de un estilo de vida. Una propuesta pedagógica responde ante los intereses personales, pero también a las necesidades sociales; al pretender proporcionar un listado de actividades que innoven en las enseñanzas cotidianas se espera facilitar el carácter operativo que estas requieren por la serie de dinámicas y movimientos que se deben realizar en los espacios. Esto debe apoyarse en la construcción de un proyecto que busca englobar aspectos tanto teóricos como prácticos relacionados con la Educación Física (estrategias, ejercicios y actividades) que hagan de esta asignatura una oportunidad para reaprender. Pese a que la población que se pretende beneficiar con la propuesta es para los jóvenes, el trabajo es dirigido a los docentes especializados en la asignatura intentando resignificar así la forma de impartir una educación del cuerpo y para el cuerpo.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Elaborar una propuesta pedagógica que permita mejorar la enseñanza de la educación física en primer grado de secundaria a través del uso de estrategias didácticas.

### **Objetivos Específicos**

- Establecer la diferencia entre los conceptos de actividad física, ejercicio, deporte, deporte escolar y educación física.
- Explicar la importancia de la educación física como elemento promotor de la salud en adolescentes de secundaria.
- Desarrollar ejercicios y actividades orientadas a la asignatura de educación física.
- Proponer estrategias didácticas que favorezcan la enseñanza de la educación física y el cumplimiento de los objetivos curriculares.

## **Planteamiento y delimitación del problema**

La Educación Física como se ha mencionado anteriormente es un elemento muy importante dentro del proceso educativo, y aunque a diferencia de las asignaturas como Español, Geografía o Matemáticas esta tomó un poco más de tiempo para ser una parte constitutiva de las materias que se impartían dentro de las escuelas, de hecho fue hasta finales del siglo XIX que se introdujo para ser también una parte obligatoria en las instituciones educativas. Desde sus inicios y hasta la actualidad, la Educación Física ha ido perdiendo valor por parte de la sociedad, pasando a ser considerada como un tiempo libre, espacio de ocio, una clase de juegos o pérdida de tiempo; más no como debería ser vista, es decir, reconociendo su importancia al englobar actividades que buscan desarrollar en el alumno hábitos y comportamientos encaminados al cuidado de su cuerpo y entorno.

El hecho de que no haya una adecuada enseñanza de la Educación Física propicia escasas posibilidades para adquirir, así como construir los hábitos, actitudes y conductas sanas para los adolescentes; lo que los convierte en una población vulnerable ya que al ser sujetos que están en una construcción constante de su identidad, lo más recomendable es saber cómo guiarlos hacia un tipo de vida que les permitan desarrollarse de forma plena y pacífica consigo mismos al igual que con otros. Ya que como menciona González (2011) “Los efectos positivos de la educación física sobre la salud y el bienestar podemos decir que están muy relacionados con la creación de unos hábitos y estilo de vida saludables que después el niño debe introducir en su vida” (p.4). Podemos decir que la eficiencia de la enseñanza se ve comprometida según los distintos factores como, contexto del alumno, materiales insuficientes, espacios destinados, tiempo de la sesión e infraestructura, la planeación de las sesiones por el docente, perfil profesional y no menos importante lo que se establece en los planes de estudio.

Por lo tanto, hablar de Educación Física significa tomar conciencia que se trata de un espacio en acuerdo con lo que menciona Chinchilla (2002) “Trabaja principalmente el cuerpo, sus funciones expresivas y comunicativas y las funciones del movimiento” (p. 17), esto significa enfocarse en un diseño que se preocupe por acercar a los alumnos a la adquisición de conocimientos sobre el cuerpo y sus funciones, a partir de cierto tipo de actividades generando un modelo que contribuya al cumplimiento no solo de los objetivos de la asignatura sino de una formación integral a partir de prácticas sobre iniciación deportiva. Atender el problema de la enseñanza significa proporcionar al personal docente herramientas que puedan utilizar para innovar o reestructurar la manera en la cual imparten las clases; una mejora representa la oportunidad de brindar a la población de jóvenes en secundaria una asignatura más completa y a la altura de las necesidades educativas.

...La obligatoriedad de esta área parte de la necesidad de incorporar a la cultura básica del ciudadano aspectos como el cuidado de su cuerpo, de su salud, la mejora de su forma física, el cuidado de su imagen corporal, el empleo de tu tiempo de ocio para liberar tensiones, aprendiendo a disfrutar y distinguir entre deporte-recreación, deporte-espectáculo y deporte-competición, de forma que se mejore de una forma notoria en su calidad de vida (Chinchilla, 2002. p. 17).

Por tal motivo, lo correcto es hablar de Educación Física en lugar de Deporte o algún otro nombre para esta materia, porque en primera instancia no se busca formar atletas de alto rendimiento sino otorgar bases para que los sujetos comprendan conceptos claves para su desarrollo, conozcan su cuerpo y desarrollen hábitos saludables de higiene, alimentación y sueño. Por lo consiguiente es necesario establecer la diferencia de practicar actividades de carácter competitivo y formativo, y al ser la escuela un espacio para educar, se vuelve una asignatura para las funciones del cuerpo y no sus exigencias. Sin embargo, esto no quiere decir que dentro de las actividades diseñadas no se contemplen actividades que impliquen las competencias; en el cumplimiento de los aprendizajes esperados, las competencias deportivas

escolares o deporte escolar no representan un nivel de riesgo al exigir capacidades altas y precisas por los sujetos participantes, más bien es una oportunidad para poner de ejercicio el trabajo en equipo, cooperación y creación de espacios de convivencia sana. Cuando se realizan adecuadamente las prácticas de Educación Física y se significa cada uno de los contenidos que son enseñados, esta asignatura no solo será un espacio para convivir y cuidar del cuerpo; sino una gran oportunidad para desarrollarse en otros aspectos de la vida como social, afectivo, psicológico entre otros.

## **Marco teórico referencial**

Para poder desarrollar de la forma más acertada posible una propuesta que pretende mejorar el proceso de enseñanza de la Educación Física en el primer año de secundaria, es necesario sustentar bajo ciertas bases de datos que permitan guiar el desarrollo de esta investigación. De ahí que sea importante señalar todos los conceptos que pretenden formar parte de la propuesta pedagógica (educación física, salud, actividad física, deporte, teoría del desarrollo cognitivo, teoría de la inteligencia, deporte escolar, adolescencia, estrategias de enseñanza, educación integral). Teniendo en cuenta que la finalidad de enunciar dichos conceptos no solo es sustentar sobre información que sea sólida y confiable sino mostrar elementos que permitan crear una postura que concuerde con el objetivo de dicho trabajo.

### **Educación física**

Este concepto al igual que muchos otros ha tenido distintas concepciones, cada una determinada por los puntos de vista que pueden llegar a tener los autores, cuando se habla entonces de educación significa referirse a un proceso complejo en el cual se pretende dotar de conocimientos a otro u otros sujetos en apoyo de un profesional que está ampliamente capacitado para esta labor, por tal motivo educar a los estudiantes significa realizar una serie de procesos que se adecuen siempre a las capacidades, habilidades y limitaciones de cada uno, para saber cómo se debe de educar. Podrá ser complejo tratar de darle una definición teórica a una experiencia tan práctica, sin embargo, un punto de vista que reconoce este actuar es Hernández (1996) quien menciona que:

La Educación Física, aunque con diferentes denominaciones, está presente en los movimientos socioculturales y, concretamente, en los educativos, desde muchos siglos antes de que la escolarización se convirtiera en un fenómeno generalizado. Sin embargo, sus contenidos y sus métodos han evolucionado en la misma medida que lo han hecho

los enfoques psicopedagógicos y sociológicos y la propia concepción de educación (p. 56).

Esto permite observar que cuando se hace referencia a la palabra Educación, lo que normalmente se piensa es algo que forma parte de un modelo curricular, que va de la mano con la concepción que he descrito con anterioridad, a pesar de ello este autor habla de educar como un proceso que se da en un espacio fuera de lo académico, debido a que este es un proceso social, por ende se da en cualquier lugar y tiempo. Por tal motivo la Educación Física es un evento que forma parte de la sociedad y de la cultura incluso antes de que se haya introducido como una asignatura; recordando que se ha buscado educar las habilidades del cuerpo desde Europa, en ciudades como Atenas, Roma, Grecia con las luchas cuerpo a cuerpo, o dentro de Latinoamérica en la cultura Maya con el juego de la pelota. Como se puede ver, educar el cuerpo es un proceso que se ha vivido desde tiempos inmemoriales, los seres humanos han ido aprendiendo como hacerlo y eso ha vuelto a algunos “profesionales” en la educación de las habilidades y destrezas físicas. De último momento sería importante investigar sobre los conocimientos y métodos evolucionados para poder comparar las similitudes o diferencias que han marcado para desarrollarse de una mejor forma.

### **Actividad física**

Como he mencionado con anterioridad, la actividad física es todo movimiento que realizamos los seres humanos para cumplir determinadas tareas, del mismo modo es un evento que conecta a todas las personas porque es una capacidad que nos permite interactuar con el mundo y dentro de este concepto se engloban diferentes tipos de actividades, es imposible quedarse quieto, ya que como menciona Escalante (2011) “El cuerpo del ser humano está preparado para moverse, más aún, tiene la necesidad de hacerlo. No obstante, a pesar de esta necesidad, la práctica de actividad física en la población es cada vez menos frecuente, muy especialmente en niños” (p.325). Con ello, no solo se reconoce a la actividad física como una necesidad de movimiento sino

que además se dice que la población y sobre todo las más jóvenes están dejando de realizar conductas que son naturales del cuerpo causa del sedentarismo; es así que las actividades desempeñadas para cumplir con nuestras tareas dentro de un trabajo, escuela o en el hogar serán siempre insuficientes para cubrir dicho estándar.

Por dicha razón sería prudente optar por desempeñar actividades que no solo tengan que ver con las cotidianas, correr, caminar, ir al gimnasio andar en bicicleta, senderismo podrían ser una excelente opción intentando fortalecer y mejorar el estado de salud del cuerpo. De este modo, la actividad física será dada siempre extracurricularmente mientras que la educación física únicamente sienta las bases teóricas y prácticas en los estudiantes las cuales se limitan al espacio escolar. Ahora bien, mientras que la actividad física no establece que deba haber una constancia en su ejecución, el ejercicio físico es descrito como "la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física" (Escalante, 2011. p. 326). Es decir no solo debe de buscarse realizar alguna actividad en beneficio de salud sino que exista un proceso que transforme la actividad en ejercicio.

Figura 1.2 Actividades físicas diversas

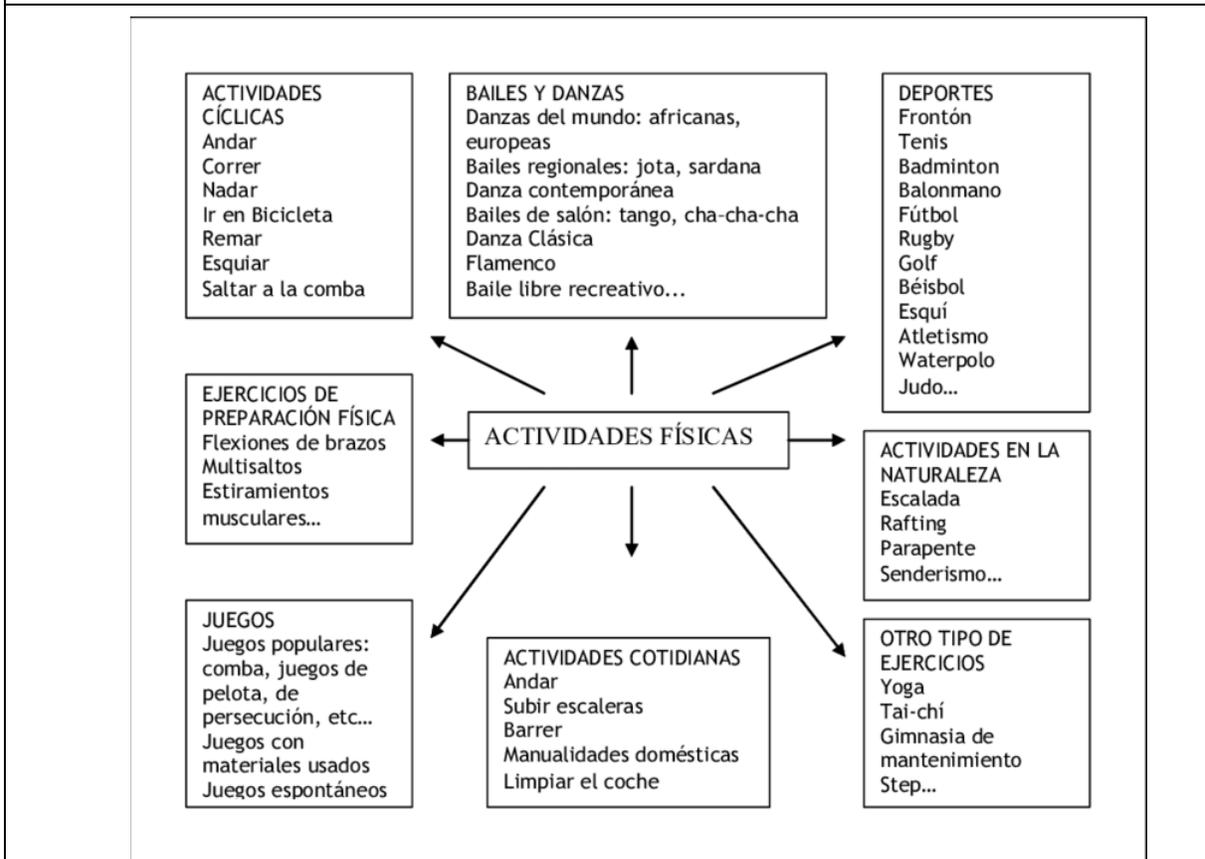


Tabla 1.2 Actividades físicas diversas. Adaptado de: Devís, Devís J. (2000). Actividad Física, Deporte y Salud. INDE Publicaciones, p. 21. Copyright 2000.

## Salud

Cuando se hace mención de esta palabra la mayoría de la población afirmara que estar sano significa no padecer de ninguna enfermedad severa, degenerativa o común como las que experimentan toda la población constantemente como migraña, gripe, influenza, entre otros; la realidad va mucho más allá ya que según la definición que aporta la OMS desde (1948) y la cual no ha sido modificada desde entonces menciona que “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Párr. 1). Por tal motivo es que cuando se habla de buscar que los jóvenes adquieran hábitos y formas de pensar que los acerquen a una vida saludable a través de la educación física realmente se está

hablando de una intencionalidad englobe muchos aspectos del ser humano. Partiendo de esta definición podemos darnos cuenta de que al crear bases que hablen sobre la importancia de cuidar su cuerpo también se está dando la posibilidad de prevenir problemas de salud a futuro o atender situaciones ya existentes, físicas y psicológicas.

A pesar de ello, la salud es un estado que se ve comprometida por el actuar de diversos factores, algunos de estos pueden ser modificados en beneficio del sujeto, sin embargo hay otros que no; según Martínez (1998) hay cuatro tipos de situaciones que influyen en el estado de salud y enfermedad de una población. “Los ambientales: sociales, culturales, económicos, ecológicos. Los biológicos: sexo, edad, raza, herencia. Los servicios de salud: calidad, oferta, accesibilidad. Estilo de vida: actividad física, alimentación, recreación, educación” (p. 148). Por tal motivo, a través de la educación física solo pueden ser atendidos como dentro de un estilo de vida o sociales y culturales debido a que los demás son parte de un contexto determinante que no puede ser cambiado sin intervenir en otros aspectos de la vida. Del mismo modo, la responsabilidad de generar un óptimo nivel de salud no dependerá jamás de un solo factor.

Está claro al decir ahora, que mantener un estado de salud en su totalidad es un proceso bastante complejo al igual que extenso porque depende de un sujeto, agente y ambiente siendo el incumplimiento o desequilibrio en alguno de estos el factor determinante para caer en un estado de enfermedad. Por esta razón es claro decir que el estado total de salud es casi imposible de obtener, y en consecuencia el bienestar de una persona puede o no ser clave para decir que haya salud o enfermedad. Esta el cuadrante de la salud en donde Devís (2000) ejemplifica de forma más clara, cuatro posibles grupos de personas que combinan de distintas formas los estados de enfermedad y bienestar (salud):

- A) En el primer cuadrante se encontrarán aquellas personas que poseen grados diversos de alto bienestar y baja enfermedad. Este cuadrante representa el cuadrante más deseable desde el punto de vista de la salud.
- B) En el segundo cuadrante estarían las personas con diferentes grados de alto bienestar y alta enfermedad. Por ejemplo, aquellas personas que se sienten bien y con plenas facultades físicas y mentales, pero no son conscientes de tener un tumor maligno. O también aquellos que sabiéndolo se encuentran en paz consigo.
- C) El tercer cuadrante sería el de las personas muy enfermas que disfrutan de poco bienestar como las que poseen un cáncer terminal que aparte está acompañado de un grado de dolor o desolación.
- D) El último cuadrante es el que personas con baja enfermedad y bajo bienestar como, por ejemplo, los que sin estar enfermos se sienten mal, infelices o poco realizados con su vida (pp. 9-10).

Sabiendo todo esto, podemos retomar la idea de que con la práctica de la Educación Física en los jóvenes no se pretende cambiar por completo su panorama, está claro que realizar actividades físicas con el fin de educar el cuerpo no garantiza una vida plena y saludable en los sujetos pero si es una oportunidad para brindar aspectos positivos básicos a los sujetos como la importancia y beneficios que puede traer no solo a su persona sino para formar parte del desarrollo de una cultura mucho más activa así como saludable que impregne de valores y conductas a las generaciones más jóvenes; creando así espacios de convivencia pacíficos. La salud al igual que la educación del cuerpo son procesos que competen a todas las personas como parte del crecimiento de una sociedad distinta.

## Deporte

Cuando se hace mención de las prácticas deportivas podríamos pensar que se trata de algo que solamente compete o pueden realizar atletas de alto rendimiento quienes han llevado toda una preparación a lo largo de extensos periodos de tiempo; la realidad es que esta idea no esta tan errada en su totalidad, realmente el ejercicio de estas desde un inicio ha estado dado solo para un pequeño grupo de individuos por sus características tan peculiares. Sin embargo en la actualidad podemos ver que no es necesario ser parte de un equipo de futbol profesional para salir a practicar este o cualquier otro deporte, a lo largo del tiempo, las actividades deportivas han sido adaptadas y adquiridas por la sociedad para ser replicadas de forma recreativa, por tal motivo es que hablar de deporte puede ser visto desde tres diferentes formas que definimos como deporte de competencia, recreativo y escolar.

Partiendo del deporte por competencia nos apoyamos sobre la idea que Verkoshansky (2002) aporta “El resultado de la lucha competitiva depende de las exigencias de la calidad, estabilidad y seguridad de un alto nivel técnico y táctico, preparación moral, volitiva y una estabilidad psicológica de los deportistas durante todas las competencias” (p.3). Dentro de esto se afirma que todos los procesos que lleva un atleta en estado de competencia son muy específicos debido a que requieren de una preparación física y psicológica así como una alimentación distinta a la que el humano promedio está acostumbrado, llegando a ser estas prácticas deportivas muy poco saludables sin un control, porque implican desgastes extremos en todo sentido, muchas veces dejando de lado la salud y bienestar del competidor ya que lo importante es ganar.

El deporte desde el punto de vista recreativo cambia por completo el panorama de lo que se espera desarrollar, aquí al no haber un fin concreto como el de ganar disminuyen considerablemente los riesgos que muchas veces se sobrepone a los beneficios de un atleta de alto rendimiento, porque como ya se mencionó, la finalidad es la recreación, es decir, con el fin de disfrutar en compañía de otras personas con

los mismos gustos e intereses. Al ser de forma recreativa hay muchos aspectos que se dejan de lado como las reglas o normas estrictas que se ven dentro de una competencia, la ropa, el calzado, tiempo, espacios; todos esos detalles pasan a ser segundo término, lo principal se limita a la práctica deportiva.

Por último se encuentra el deporte escolar, este elemento es la unión o el acercamiento que se le ha dado a las prácticas deportivas dentro de las instituciones educativas, el deporte aquí se apega a ciertas reglas y persigue otro tipo de objetivos, al encontrarse dentro de una escuela no busca desarrollar rivalidades ni generar altas exigencias en las capacidades físicas de los estudiantes que los practiquen, la finalidad es promover e incentivar las actividades físicas como parte de hábitos saludables a través del deporte, lo que busca el deporte escolar es promover la competencia de forma sana, desarrollar las habilidades de trabajo en equipo, estrategia así como promover conductas y hábitos que impacten de forma positiva en la sociedad.

...En la joven historia de la asignatura de Educación Física, el deporte ha figurado siempre como uno de los temas de mayor tradición e interés para los alumnos. Con la incorporación de nuevos contenidos, el área va ampliando y mejorando su currículum y, por tanto, el proceso de enseñanza/aprendizaje entre profesores y alumnos (Giménez, 2003. p. 7).

## La adolescencia

Todos los seres humanos en algún momento de nuestras vidas hemos transitado por esta etapa, para quienes no, lo harán tarde o temprano, el término adolescencia se atribuye a una cierta población que se encuentra en transición de una etapa hacia otra, es decir ya no son niños pero tampoco son adultos sino adolescentes, cabe mencionar que estos dos términos son muy distintos uno del otro, mientras que la adolescencia habla de la etapa, el adolescente refiere al sujeto y sus particularidades. La etapa de la adolescencia es uno de los procesos de crecimiento más complicados para los seres humanos, los jóvenes aquí son una población en una situación que podríamos considerar vulnerable, debido a que están en una construcción continua de su identidad. Según lo que menciona Gaete (2015) “En este período, en el que ocurren cambios rápidos y de gran magnitud, la persona se hace tanto biológica, como psicológica y socialmente madura y capaz de vivir en forma independiente (o más bien en camino hacia ello en la actualidad, aunque depende de las circunstancias) (p.437).

Por tal motivo es importante que durante este periodo, se impulse a la práctica de actividades benéficas que partan de la educación física; porque a través de los ejercicios pueden comprender procesos de cambio que van a experimentar en su cuerpo, autoconocimiento, adquirir hábitos de higiene y cuidado. Sin olvidar que las situaciones de riesgo a las que son expuestos pueden ser disminuidas considerablemente como lo son el uso de las drogas o actividades ilícitas. La adolescencia es la etapa ideal para poder orientar a los jóvenes de acuerdo con sus gustos e intereses, ya que parten de la idea en la que están en búsqueda de una identidad y grupo, es así que a través de las prácticas de educación físicas pueden encontrar factores en común que los ayuden a fortalecer sus vínculos sociales.

## **Estrategias didácticas**

Las estrategias son una serie de elementos planificados y diseñados para atender ciertas características de una situación, otra manera más simple al trata de definirla es que es un plan, el cual tiene como finalidad resolver un problema a pesar de los diversos factores de influencia que pueda tener, es decir, una estrategia comprende la idea de resolver una situación en un contexto de la forma más eficiente posible, para ello se deben de tomar en consideración muchos otros aspectos que puedan hacer de esta, una herramienta clave para lograr el objetivo. Al llamarse estrategias didácticas deben modificarse ciertos puntos que la hagan atractiva ante las diferentes edades de las poblaciones. En otras palabras, no será la misma estrategia para un grupo de jóvenes que para uno de niños, ambos tienen necesidades distintas. Es de este modo que pensar en estrategias didácticas para atender un problema en la educación física es sumamente importante, debe de tomarse en cuenta como despertar el interés de los jóvenes para que se involucren y convivan, las estrategias deben de ser elementos maleables, con capacidad para ser adaptados a cada uno de los estudiantes tomando en cuenta sus contextos o situaciones. Es una parte importante saber cómo, cuándo y con que lograr el objetivo, de ahí la importancia de una estrategia didáctica.

...La obra educativa del profesor se configura diariamente en congruencias con las peculiaridades de los grupos, con las condiciones y con las posibilidades del ambiente escolar, así como el conocimiento de su materia, la habilidad para enseñar y la capacidad de organización (Torres, 2012, p.196).

## Educación integral

Hablar de la educación integral es un concepto del cual se ha empezado a hablar hace poco y con el paso del tiempo ha ido tomando fuerza, este elemento es una parte característica de un modelo educativo que pretende desarrollar al ser humano en toda su amplitud, dotándolo de aptitudes y valores que lo ayuden a vivir en un estado pleno, sin embargo entre lo que se dice, lo que se espera y lo que se hace hay un camino demasiado grande. La SEP en (2017) menciona que “la formación integral requiere preparar tanto la mente como el cuerpo. De ahí que la actividad física, el desarrollo emocional, el sentido estético y la creatividad deban atenderse con contenidos y espacios curriculares específicos” (p.105). A pesar de ello en la actualidad se enfrentan muchos retos para lograr ese modelo integral del cual se habla.

Desarrollar a un sujeto de forma integral tomando base en lo que menciona la SEP es brindar la posibilidad de crecimiento en un estado del cuerpo, mente y alma, es decir, la parte física, cognitiva y emocional. Labor que no se está llevando a cabo, darle la oportunidad a un sujeto de formarse a tal grado implica demasiada labor y compromiso no solo por parte de la institución sino de las familias así como de los estudiantes. A pesar de ello se está dejando de lado la parte integral, debido a que no se toman en cuenta ni se les da el mismo valor a las asignaturas que se imparten, las cargas de trabajo están distribuidas para que los alumnos realicen 2 veces por semana educación física, cabría la pregunta ¿Dos veces son suficientes? Sin lugar a duda, la educación integral es un proceso muy importante para el desarrollo de los estudiantes y es por eso que se pretende volver a retomar con mayor fuerza la importancia no solo de la educación física sino de todas las asignaturas.

...La educación integral que actualmente pretendemos debe ser una educación de carácter ecológico, que mejore las relaciones del individuo con su propio cuerpo y con el entorno físico. En ella, la actividad deportiva debe ser una actividad lúdica, pero educativa, es decir, intencional, sistemática y rigurosa. Por ello, la exigencia de la planificación de la

formación no puede tener únicamente una finalidad compensatoria, hay que planificar la educación deportiva de las personas como actividad continuada a lo largo de toda la vida (Gutiérrez, 2004, p.118).

### **Teoría del desarrollo cognitivo**

La teoría propuesta por Piaget misma que nos habla acerca del desarrollo cognitivo en los seres humanos a lo largo de cuatro diferentes etapas, cada una de estas depende del rango de edad en el que se encuentre el individuo, según lo que menciona este autor sólo se puede acceder a estas cuando el cerebro alcanza un cierto grado de desarrollo (proceso cognitivo). Es decir, el rango de edad se vuelve un factor determinante para poder acceder a otra etapa; por tal motivo ahondar en cada una de ellas sería realizar un trabajo innecesario, debido a que la población que abarca la investigación son estudiantes de secundaria que cursan el primer grado, mismos que se encuentra en una edad promedio de 12 a 13 años correspondiente a la cuarta etapa llamada Operaciones Formales que se da de los 12 años y hasta la edad adulta.

Durante esta etapa, el adolescente construye sus esquemas operatorios que le permiten convertirse en un pensador formal, está cognitivamente equipado para desarrollar planteamientos de experimentación complejos, formular hipótesis y controlar inteligentemente las variables involucradas para poder comprobarlas o refutarlas. Los jóvenes dentro de esta etapa son capaces de comprender los 26 conocimientos a partir de la asimilación y agrupación de los contenidos aprendidos, se pretende hayan adquirido los diferentes tipos de conocimientos ya que estos son clave para poder realizar una acción atribuyéndole un significado, es decir que trabajar aspectos de Educación Física en esta etapa es con el fin de que ellos logren comprender el ¿Por qué? y ¿Cómo? de las actividades que están haciendo y no solo ejecutarlas por ser divertido o por indicaciones del profesor.

## **Teoría de la inteligencia**

Una de las primeras teorías de la inteligencia es la que propone Spearman (1923) llamada teoría bifactorial de la inteligencia donde menciona que existe una capacidad intelectual general o Factor G, que es común a todas las actividades que llevamos a cabo. Es por ello que mencionaba que según el tipo de actividad que hagamos vamos a tener que aplicar unas habilidades concretas para llevarla a buen fin, capacidades concretas que reciben el nombre de Factor s. Mientras que el factor g es hereditario e inmodificable, las habilidades específicas sí serían mejorables a través del aprendizaje y la educación. En acuerdo con la teoría que propone, la inteligencia se vuelve parte de dos factores uno que puede ser desarrollado así como la capacidad que cada uno adquiere genéticamente por ello es importante el reconocimiento que la Educación Física adquiere no solo como asignatura que promueve el desarrollo del cuerpo y estado de salud sino que también contribuye como un elemento que desarrolla socialmente al sujeto en su estado de inteligencia, situación que puede representar una mayor facilidad para los estudiantes de concentrarse y aprender tanto del contexto educativo como social. Claro que aunque no todos los sujetos pueden desarrollar cada una de sus habilidades y capacidades al mismo nivel lo importantes es mejorar la condición del individuo.

## Contexto curricular o institucional

El presente documento parte de una idea para ser estructurado dentro de un contexto curricular; es decir, atendiendo el plan de estudios *Aprendizajes Clave* que ha proporcionado la SEP en el sexenio pasado, considerando importante la incorporación de las nuevas reestructuraciones en el nuevo programa de *Escuela Nueva Mexicana*, será una oportunidad de observar una nueva mirada que aborde nuevas perspectivas para el desarrollo de los alumnos desde ese modelo humanista además de observar el proceso transitorio de un modelo a otro y las adecuaciones de los contenidos. Si bien en un principio resultaba de mayor interés el desarrollar una propuesta pedagógica de carácter institucional a fin de mejorar una pequeña parte de mi localidad como parte del desarrollo de la sociedad, es mucho más prometedora cuando se diseña para ser aplicada en un contexto curricular, debido a que una propuesta diseñada para un contexto específico contempla un espacio demográfico, una población, contexto socioeconómico entre otros factores.

De este modo, es a partir de un contexto curricular que cualquier institución va a poder hacer uso de las estrategias didácticas diseñadas para atender la o las problemáticas que se dan en la enseñanza de la Educación Física, curricularmente es desarrollada una propuesta debido a que contempla la mayoría de las características que posee cada uno de los individuos de la sociedad. Este contexto curricular significa atender para mejorar aquellos elementos partiendo la investigación y diseño de actividades que atiendan a los conflictos del proceso de enseñanza-aprendizaje que tienen los alumnos en cuanto a los objetivos esperados y los contenidos que se imparten en la asignatura de Educación Física, que no han sido claros o ampliamente descritos por los planes y programas de estudio publicados por la SEP; mismos que aparte de una visión para la educación integral promueven el humanismo en los individuos, pero se vuelve un atentado contra el ser humano cuando las instituciones olvidan el objetivo que es dotar a los jóvenes de este mundo con todas las herramientas necesarias.

## Metodología de diseño didáctico

Si bien, al igual que todos los trabajos de investigación es necesario recurrir a una serie de estrategias metodológicas para resolver los procesos de indagación, recopilación, agrupación y análisis de datos, por ello es importante considerar un tipo de enfoque adecuado, para que este permita enfrentar los retos de acuerdo a las características distintivas del propio proyecto; ya que como menciona Hernández (2014) “Los enfoques cuantitativo, cualitativo y mixto constituyen posibles elecciones para enfrentar problemas de investigación y resultan igualmente valiosos. Son, hasta ahora, las mejores formas diseñadas por la humanidad para investigar y generar conocimientos” (p. 35). A partir de ello, es que el presente documento toma bases en una metodología cualitativa debido a que el objetivo está encaminado a recoger y analizar datos no estandarizados ni numéricos, debido a que se desea conocer en profundidad por qué una situación o problema se da de ese modo, en este caso, los resultados de cómo y porque se dan de ese modo las prácticas de enseñanza de la educación física.

A pesar de que la metodología cualitativa comparte una gran cantidad de similitudes con la parte cuantitativa, cada una de ellas desarrolla los cada uno de sus elementos de diferentes formas, esto es porque son utilizados con fines acordes al objetivo; Grinnell citado por Hernández, (2014) las menciona a continuación:

- Llevan a cabo la observación y evaluación de fenómenos.
- Establecen suposiciones o ideas como consecuencia de la observación y evaluación realizadas.
- Demuestran el grado en que las suposiciones o ideas tienen fundamento.
- Revisan tales suposiciones o ideas sobre la base de las pruebas o del análisis.

- Proponen nuevas observaciones y evaluaciones para esclarecer, modificar y fundamentar las suposiciones e ideas o incluso para generar otras (p. 4).

Además se mencionan capacidades del investigador cualitativo como utilizar técnicas para recolectar datos, la observación no estructurada, entrevistas, revisión de documentos, discusión en grupo, evaluación de experiencias personales, registro de historias de vida, e interacción e introspección con grupos o comunidades. Por tal motivo, para el trabajo de investigación en un primer momento se utilizará la observación estructurada a partir del diseño de un estudio de campo con el fin de obtener datos sobre ¿Qué es lo que se hace dentro de las clases? ¿Cuál es el perfil de preparación del docente? ¿Cuáles son los espacios en infraestructura con los que se cuenta? ¿Con qué materiales se cuenta? ¿Cómo se involucran los alumnos? por mencionar algunos puntos. También es importante considerar una entrevista de forma oral y escrita tanto al personal docente como a los alumnos para poder conocer más a profundidad el pensamiento de los sujetos involucrados. Una vez realizado esto hay que determinar por medio de la interpretación, cuáles son los factores que influyen y afectan el entorno de los estudiantes que vivencian el proceso de enseñanza de la asignatura en Educación Física. De este modo se podrá tener un referente sobre las diferentes causas, que permitan realizar adecuaciones o consideraciones más amplias que logren cubrir las demandas y necesidades del espacio escolar.

Después corresponde una pertinente interpretación de los datos obtenidos de las diferentes instituciones, para diseñar un perfil o base que permita apoyar todas las estrategias didácticas; dentro de los métodos, en consiguiente es la descripción de ellos, es decir se tomarán de forma conjunta pero no homogénea las observaciones obtenidas, explicando de este modo los aspectos que dentro del proceso de observación se obtuvieron. Como elemento de apoyo también es importante hablar de las entrevistas indirectas o grupos de diálogo son otra forma en la cual se va a poder conocer no solo el espacio sino a los sujetos que interactúan con éste, de igual modo

se realizará una interpretación de las participaciones de cada sujeto, para ello se trabajará con una muestra aleatoria. Es en ese momento se analizarán y diseñarán las estrategias acordes al objetivo de la investigación.

## **Preguntas de investigación**

### *Pregunta de investigación*

- ¿Cómo se puede mejorar la enseñanza de la educación física en adolescentes de secundaria?

### *Preguntas cognitivas*

- ¿Qué es la educación física?
- ¿Cuál es el índice de actividad física de los adolescentes?
- ¿Cómo entienden los adolescentes el concepto de educación física?
- ¿Cómo entienden los docentes el concepto de educación física?
- ¿Cuáles son las actividades físicas más comunes en adolescentes?

### *Preguntas reflexivas*

- ¿Cuáles son las dinámicas que utilizan los docentes para impartir las clases?
- ¿Qué tan desarrollada está la educación física dentro de los planes y programas de aprendizajes claves de la SEP?
- ¿Cómo empezar a practicar educación física en primero de secundaria?
- ¿Por qué no han cambiado la forma de impartir las clases de educación física?

### *Pregunta operativa*

- ¿Cuáles son las estrategias que se deben utilizar para desarrollar de manera apropiada la asignatura de educación física?

# CAPÍTULO 1. HISTORIA Y CONCEPTUALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

En este apartado se dará a conocer los diferentes conceptos y objetivos que ha tenido que responder la educación física a lo largo de las épocas, así mismo, la aclaración del uso de los diferentes términos relacionados a esta área.

## Periodo prehistórico

Aunque hablar de la Educación Física puede parecer cosa muy simple, la realidad no es así, puesto que tiene su grado de complejidad así como las matemáticas, el español, la geografía, etc. Cuando se trata de profundizar en los conocimientos, ningún área es la excepción, ni siquiera la E.F; si por alguna extraña razón se tenía la idea que cuando se hace mención de esta se hace referencia únicamente a juegos, deportes, clases libres o tiempo de ocio se está definiendo de forma errónea este concepto, debido a que no es a un tema actual que haya surgido hace pocos años o un par de décadas (Sainz,1992) “Los primeros vestigios de una actividad que puede aceptarse como precursora de la educación física se remontan a la prehistoria” (p. 32), de hecho su origen es situado desde siglos e incluso periodos de tiempo atrás, en concreto, hace 300000 años durante el paleolítico medio; es decir, desde que dio inicio la existencia humana.

Ahora es posible entender que la educación física aparece al mismo tiempo que el hombre, y quizás se tenga la pregunta sobre ¿Cuál es la relación entre la E.F y la existencia de la especie humana? ¿Aquí donde se encuentra la E.F? La respuesta es simple, si se habla de la educación física en un concepto breve y poco profundo se puede mencionar que se trata de una educación para el cuerpo, misma que surge para incorporarse a la o las primeras especies humanas a partir de su necesidad por la supervivencia; se educaba físicamente cuando se tenía que buscar alimento, escalar, correr, cazar, nadar o incluso en la lucha del hombre primitivo con otros hombre e incluso animales. Estos conocimientos, fueron aprendidos y luego transmitidos de

padres a hijos, por ello los fines y objetivos de la E.F hace 300,000 años no son los mismos que ahora.

## **Periodo Antiguo**

Es a partir de aquí que la educación física se irá transformando con el pasar del tiempo, en cada una de las diferentes épocas se educará al cuerpo de forma distinta, de acuerdo con las exigencias y necesidades. De esta forma el periodo antiguo evoluciono la E.F para ser utilizada en ciudades del occidente como Roma, Atenas y Grecia. En la Roma antigua, por ejemplo, la E.F fue introducida como un recurso para poder adiestrar a los niños y jóvenes en el arte de la guerra y el entretenimiento en los coliseos como los combates cuerpo a cuerpo, las carreras con carretas jaladas por caballos, lanzamientos de lanzas, balas de acero entre otras. Para los romanos era importante formar hombres con capacidades únicas de fuerza, resistencia y estrategia; el objetivo principal de educar el cuerpo solo era para crear soldados(gladiadores) combatientes que se sumaran a las filas de los ejércitos (Betancor y Vilanou, 1995) “Ahora bien, el salteador mata para robar; pero el rico compra a gladiadores solo para matar” (p. 127).

En cambio los griegos a diferencia de los romanos utilizaban la educación física como medio de instrucción para desarrollar habilidades específicas que estaban más encaminadas a la expresión y admiración corporal, en este caso mediante el baile o las danzas, los conocimientos compartidos tienen que ver con una de las bellas artes (Sainz, 1992) “Los griegos consideraban la armonía entre el cuerpo y el espíritu como un factor necesario para la educación de los ciudadanos” (p. 34), esta idea es una de las que ha trascendido a lo largo de los años hasta llegar a tiempos actuales ya que se resalta la importancia de educar la forma física para educar la parte psicológica como aspectos homogéneos que son construcción de la identidad del ser humano.

Por otra parte está la ciudad de Atenas donde se desarrolló una perspectiva que dio origen a ideas nuevas que se han vuelto populares en la actualidad, a diferencia de Grecia y Roma aquí no se tomó una perspectiva de destrucción o de conexión entre el cuerpo con la mente sino en el de poder desarrollar las capacidades físicas del hombre en su máxima posibilidad con la finalidad de llevar a cabo hazañas físicas que fueran muy por encima de las demás personas; en Atenas se educaba a quienes se mostraban interesados o quienes resaltaban peculiaridades físicas que permitían un rápido crecimiento de las destrezas y habilidades. Es justo aquí donde comienza uno de los más grandes eventos que se conocen hoy en día a nivel mundial, los llamados juegos Olímpicos, el sentido de la educación física aquí estaba encaminado a desarrollar a los sujetos a su máximo potencial para competir contra otros, es decir que era una educación para el deporte y la competitividad, durante esta época se comenzó participando en actividades como carreras ya fueran en plano o con obstáculos, saltos de longitud, acrobacias gimnásticas así como algunas otras pruebas.

### **Periodo Medio**

Con el término de la edad antigua y el comienzo de la edad media, las ideologías fueron cambiando respecto a las formas de vivir, de vestir y sobre todo acerca de la imagen del hombre, que dejó de pensarse como una máquina de destrucción para ser algo más puro y allegado a las ideologías religiosas. Con las nuevas formas de pensamiento era lógico que la E.F también sufriera de algunos cambios, a pesar de ser una época difícil si se promovieron algunas actividades que se categorizaban como deportivas, las justas, los torneos de caza, las corridas de toros, carreras de caballos, carreras a campo traviesa, por mencionar algunos, fueron unas de las actividades de esa época. (Ramírez, 2007) “La iglesia, que en su afán de búsqueda de poder intentaba siempre que los espectáculos deportivos se organizaran en el marco de celebraciones religiosas, de esa forma la iglesia mantenía su estatus” (p. 12).

Sin lugar a duda esta época del tiempo no fue la que más impulso la educación del cuerpo, ya que para la temporalidad situada había cosas más importantes según las ideologías religiosas, priorizando el beneficio espiritual por encima del corporal, pasando a convertirse en una actividad de espectáculo utilizada para amenizar la convivencia y demostrar el poder que tenía la iglesia. Para llevar a cabo dichos actos de espectáculo se enseñaba a aquellas clases más jóvenes o con linaje de la nobleza que fueran únicamente hombres. Cabe mencionar que llevar a cabo estas prácticas desarrollaba los reflejos, la coordinación, fuerza y resistencia; sin embargo para la iglesia esto no era lo más importante en comparación con las cualidades de valentía, honor y pureza, es decir anteponer lo espiritual a lo físico. Así mismo, durante la edad media la participación de las mujeres fue escasa o completamente nula, debido a que no se les brindaban las oportunidades al ser consideradas débiles o hechas para cumplir con actividades domésticas. (Ramírez, 2006) “Se puede concluir que la Edad Media es la gran desconocida dentro de la historia del deporte, a pesar de no ser una época parca en actividades de índole deportiva” (p. 1).

## **Periodo Moderno**

Ahora, con la llegada de la edad moderna surgieron pensadores que demostraron tener un gran interés en las ideas desarrolladas en la edad antigua, al intentar retomar y profundizar sobre algunos de los objetivos que se tenían sobre la educación física, aunque ahora enfocada en beneficiar al individuo, resaltando el grado de importancia que debía tomarse en las prácticas de educación física. Es de esta forma que aquellas nuevas ideas traídas por grandes pensadores generaron un gran impacto en el concepto de la corporeidad ante una sociedad poco atenta sobre su propio cuerpo, este fue el punto clave para asignar a la educación física una definición encaminada al desarrollo del ser humano para su admiración e imitación.

Entre éstos merece destacarse a Rabelais como uno de los primeros en volver a dar al cuerpo su importancia. Le siguieron otros como Rousseau, Montaigne, Lache y Spencer. Hablaron de la educación física en términos de juegos naturales o de actividades diversas, para permitir un mejor desarrollo intelectual del niño (Sainz, 1992. p. 34).

Poniendo por ejemplo el concepto desarrollado por Rousseau quien habla de una educación para el individuo en beneficio no solo el cuerpo sino también la mente y el alma, se habla de la importancia de la educación física en los niños y jóvenes para que estos puedan vivir en entornos de libertad y diversión, cosa opuesta a lo que se vivió durante los inicios de la edad moderna; presentando ahora un enfoque educativo que parta desde la creatividad, utilizando el medio natural, enseñar por medio de la experiencia propia y las curiosidades que despierten interés en el sujeto. (Dávila, 2016) “La educación debe servirle al sujeto para enfrentar de mejor manera los problemas que tiene o tendrá en su vida” (p. 53). Con todo ello lo que Rousseau buscaba era introducir en la educación física un modelo que permite orientar individuos que aprendan simultáneamente entre su cuerpo y su mente, esperando desarrollar sujetos que gocen plenamente.

La edad moderna fue una de las épocas prescindibles para retomar de forma positiva una ideología del periodo antiguo respecto a la educación del cuerpo al hacer un nuevo enfoque en el sujeto que le permitieran mejorar su calidad y forma de vida, abriendo paso así a un modelo educativo que se ha preservado hasta el día de hoy y se ha intentado mejorar. Hay que recordar que todos los periodos de tiempo (prehistórico, antiguo, medio, moderno) comenzaron en Europa hasta extenderse a otros lugares. Durante los dos últimos siglos de la edad moderna se vivieron sucesos de gran impacto para el mundo, es decir, el descubrimiento y conquista de la Ciudad de Tenochtitlan, quien recibió el nombre de la Nueva España en el año de 1519 tras la llegada de los españoles al continente americano, lo que significó un cambio en el rumbo de la historia y el modelo europeo por uno nuevo. (Cuervo, 2016) “La conquista de América, por parte de España, no fue tarea fácil. Colón y su pequeño grupo de

castellanos desembarcaron en una pequeña isla antillana bautizada, en un principio, con el nombre de La española” (p. 105).

De hecho, tras la llegada de los españoles a la gran ciudad de Tenochtitlan, los procesos educativos físicos, mentales y sociales ya eran practicados por la cultura de los aztecas, cuando los colonizadores llegaron al continente americano no se encontraron con hombres subdesarrollados, sino una civilización avanzada y con capacidades muy superiores en muchas áreas. La educación impartida a los Mexicas era un proceso que se daba desde edades tempranas y se desarrollaba por el gobierno y el seno familiar funcionaba como parte complementaria, su educación constituía enseñar a los niños el dominio y control de sus capacidades físicas, morales y sociales; aquellos que fueran rebeldes o de conductas impropias eran vendidos como esclavos pues para los aztecas era importante formarse como buenos hombres y buenos guerreros.

...El manejo de las distintas armas, la técnica guerrera, su preparación física, en definitiva su educación corporal y militar, la recibían en sus centros educativos telpochcalli y calmecac, en donde eran sometidos a un ascético régimen de vida y a una práctica diaria de ejercicios físicos, lo que les permitía estar mejor preparados que los ejércitos contrarios formados por hombres maduros (García, 1996. p.76).

La educación que se impartía a los mexicas era un proceso que se articulaba de forma bifactorial, es decir, era responsabilidad de los padres el enseñar valores y conductas apropiadas para desarrollarse en la sociedad así como para el estado su obligación de formar ciudadanos expertos en el arte del combate, los cuales fueron ganando terreno y popularidad hasta convertirse en uno de los pueblos más temidos y respetados. Dentro de los beneficios físicos que desarrollaban los aztecas era su gran fuerza, resistencia, destreza y agilidad para realizar tareas en su día, al igual que su limpieza a higiene; se pueden decir que un cuerpo fuerte y sano era parte de un estilo de vida que permitía además brindar una labor positiva en la sociedad. En la

actualidad, el hecho de cuidar y mejorar el cuerpo está desapareciendo en comparación con el nivel de importancia que le daban los antepasados, aunque el periodo de tiempo no sea el mismo, cuidar de la apariencia física debería ser para todos.

Además del adiestramiento físico-militar que recibían los aztecas, había otro tipo de actividades en las cuales podía participar las demás personas como los cantos, bailes y danzas, estos elementos también forman parte de una educación física puesto que son formas de expresión del cuerpo que requieren de elementos como la coordinación, el trabajo en equipo, la flexibilidad o fuerza, estas actividades formaban parte celebraciones ideológicas o como espacios de convivencia. Todas estas actividades que formaban parte de la población se acompañaron de hábitos de higiene, los cuales eran enseñados desde pequeños como el aseo corporal, limpieza de las calles, correcta alimentación, por mencionar algunos; estos hábitos de cuidado y aseo permitió gozar a los aztecas no solo de cuerpos fuertes y resistentes sino limpios e higiénicos, elementos que podemos ver que forman parte de los objetivos que busca la educación física en la actualidad.

No todo eran actividades físicas como parte de una preparación militar, también se le daba un enfoque a la práctica de los deportes o actividades recreativas, esto con el propósito de involucrar a toda la sociedad de alguna forma para generar un aprendizaje y desarrollo en colectivo para todas las edades. Los juegos de lanzar, recoger o derribar objetos eran practicados por los niños generando una mayor destreza y control de sus movimientos, las danzas y bailes promovían la convivencia así como la coordinación del cuerpo; por último se encuentran las actividades deportivas como las carreras de ascenso, la caza, algunas actividades de gimnasia, levantamientos de peso, luchas cuerpo a cuerpo los ascenso a montañas, la natación, buceo, el remo, tiros de piedras con una onda (cuerda) y no menos importante el muy conocido juego de la pelota que consistía en dos equipos que golpeaban una pelota de goma con la cadera, hasta que lograban que pasara a través de un aro situado en una pared.

... esta rígida educación, propia de los primeros tiempos de la nación azteca, fue evolucionando. Poco a poco, los gobernantes toman conciencia de la necesidad de impartir una educación más completa, capaz de formar jóvenes aptos para la vida ciudadana (García, 1996. p.77).

Estas son solo algunas de las actividades que formaban parte del concepto que se tenía de la educación hacia el cuerpo que recibían los aztecas, mismas que también fueron desarrolladas por otras tribus distribuidas a lo largo de la República Mexicana como los Rarámuris o Tarahumaras quienes se han vuelto expertos corredores en distancias largas desde años atrás y hasta la actualidad. Es de este modo que se puede conocer ahora, que las culturas antiguas de México fueron unas de las más desarrolladas en comparación con otros periodos de la humanidad, las cuales promovieron la idea de una educación que contribuyera al cuerpo y la mente del individuo tanto para beneficio propio como también para su rol dentro de la sociedad.

La importancia que tenía el cuidado del cuerpo en aquella época se ha ido perdiendo en pleno siglo XXI , ahora lo común es realizar actividades sedentarias, por ejemplo, ya no es necesario caminar muchos kilómetros para llegar a algún lugar, ahora solo encendemos el coche y listo, se han diseñado asistentes digitales para ya no tener que tocar el teléfono celular, prender y apagar la luz sin tocar ningún botón, reproducir música o una película desde casi cualquier lugar e incluso pedir comida directamente a domicilio. No cabe duda, que la forma de movimiento para las personas ha cambiado, la pregunta sería ¿Por qué? Quizás entre más cómoda se vuelve la vida cotidiana para las personas se aspira a volverla aún más fácil, el sedentarismo es un problema que afecta una correcta educación del cuerpo, disminuye la calidad de vida de las personas y se disfraza en algunas ocasiones tras la idea de productos novedosos, Sánchez (1996) menciona que:

Como contrapunto, destaca que el sedentarismo excesivo es un problema excesivo, no sólo en la población adulta, sino también entre niños y adolescentes. La ausencia o insuficiencia de ejercicio físico es una de las causas detectadas a nivel epidemiológico como un factor de riesgo significativo y posible origen de un notable número de este tipo de dolencias (p.43).

Aunque con el asentamiento y posterior invasión de los españoles, todas las ideas, costumbres, hábitos, juegos, escritos y construcciones desaparecieron tras la caída de la Ciudad de Tenochtitlan en el año de 1521, con este hecho se insertaron nuevos hábitos, conductas así como actividades que fueron impuestas por los conquistadores desde un modelo que era implementado en España. Es decir, con la llegada de los españoles a la bautizada en ese entonces “la Nueva España” se sentaron las bases de un modelo educativo que se ha ido modificando hasta la actualidad, esto debido a imposición de otro sistema político, social, cultural y educativo.

### **Periodo Contemporáneo**

Tras la Revolución Francesa en el año de 1789 la edad moderna llegó a su fin y con ello inició la edad contemporánea que empieza desde aquella fecha y llega hasta la actualidad. Es así que tras muchos años de gobierno de los españoles sobre el territorio mexicano cualquier tipo de ideas y hábitos desaparecieron para adaptarse a un nuevo modelo, al menos hasta que diera inicio el levantamiento armado por la independencia de México y terminar aquella lucha en el año de 1821. Por lo mientras Europa tomaba más fuerza el esquema de educación de Muths, Montaigne y Rousseau que buscaba implementar la “Escuela Alemana” la cual tenía como propósito integrar la escuela y la gimnasia de forma conjunta apelando a que esta propuesta contribuiría a obtener alumnos educados a partir de lo integrado, trabajando la parte cognitiva pero también la expresión corporal del alumno. Este modelo educativo fue de gran impulso en las nuevas ideas de otros humanistas ya que al tener

un gran impacto como una actividad deportiva-competitiva que buscaba desarrollar integralmente las capacidades cognitivas y motrices, por esta razón se trasladó a Suecia en donde se esperaba perfeccionar los elementos de la educación y la gimnasia dentro del modelo de enseñanza que terminó en la fundación de uno de los centros privados más importantes en Europa.

...P. E. Ling, por Real Decreto de 5 de mayo de 1813, fundó el Real Instituto Central de Gimnasia de Estocolmo. A este instituto se le debe la rápida y amplia divulgación de las ideas de su fundador. En menos de un siglo, esta escuela se convirtió en la meca de estudios y en el centro docente de educación física más prestigioso de Europa (Sainz, 1992. p. 45).

Por otra parte, Francia también fue una de las ciudades que empezó a popularizar esta idea de la gimnasia como parte educativa para el cuerpo y el desarrollo del niño, aunque como en todo, los primeros modelos tenían ciertos puntos en contra, ya que a pesar de que se logra incluir a la gimnasia dentro del ámbito escolar, la finalidad que se tenía no era formativo para el individuo debido a que el personal docente a pesar de tener una formación en la rama pedagógica, poseían antecedentes militares, pero claro, los modelos educativos siguieron mejorando con los años, entendiendo que la educación física se resignificó en la búsqueda de poder integrar a los juegos deportes dentro del programa escolar que buscaba formar niños y jóvenes a través del deporte educativo como herramienta formativa de capacidades. (Aisenstein, et al. 2002) “Si bien el deporte educativo quedó durante un tiempo recluido dentro de los campus de las escuelas destinadas a las clases privilegiadas, el proceso de profesionalización del deporte generalizado paulatinamente la práctica deportiva a otros sectores sociales” (p.54).

Es entonces que aparece en el año de 1928 el modelo propuesto por Thomas Arnold quien utiliza las actividades físico-deportivas como una estrategia para atender una problemática de conductas estudiantiles y rendimiento escolar en los internados

de Inglaterra; estos centros fueron diseñados para brindar educación a las familias de gran linaje así como de un poder adquisitivo muy alto, donde se aseguraba a los padres que se otorgaría la mejor educación a sus hijos, formando así personas para la sociedad que hayan sido educadas en valores, modales y cualidades específicas en su máxima capacidad, además que en aquellos años los juegos olímpicos comenzaban a tener una mayor popularidad, por tal motivo también se buscaba formar atletas y modelos de la sociedad.

...Thomas Arnold ha sido considerado una de las figuras clave en la configuración del deporte moderno debido a que fue el primer director de una Public School, que introdujo juegos de carácter lúdico-deportivo como parte de la vida académica de aquellos centros, con una clara intención de controlar el uso del tiempo de ocio de los alumnos (Ferrer, 2012, p. 120).

Durante estos mismos años en el continente americano, el contexto político y social era muy diferente al que se estaba viviendo en Europa, ya que como se había mencionado con anterioridad el movimiento de independencia en México tuvo lugar desde el año de 1810 y hasta 1821, por tal motivo, una vez que concluyó con la victoria del estado mexicano sobre los españoles, en los siguientes años se vivió una reconstrucción política, económica, social y educativa para superar los estragos que la guerra causó. A pesar de ello, la educación escolarizada fue un aspecto al que la mayoría de la población no podía acceder, por lo que dentro de las comunidades se organizaba para que un adulto fuese quien enseñara a los niños ya que anteriormente la constitución decretaba que la educación solo debía ser libre y laica. Zorrilla (2004) menciona que “Si observamos el proceso histórico en la escolarización de nuestro país, primero se fue desarrollando la educación primaria –denominada durante mucho tiempo como “educación elemental” y hasta 1993 la única obligatoria” (p. 2).

Un par de años después tras los cambios políticos que se vivieron en el país, el sexenio de Álvaro Obregón fue en donde se creó la Secretaría de Educación Pública

(SEP) en el año de 1921, actual organismo encargado de cumplir y supervisar los procesos educativos dentro de las escuelas de acuerdo con el artículo tercero constitucional, diseñar los planes y programas de estudio para su aplicación a nivel nacional. Es así que la educación en México cobró relevancia tras promover la enseñanza dentro de un sistema escolarizado, poco tiempo después la educación física vista como asignatura también fue integrada como parte del tronco común de conocimientos, es hasta este momento que educar el cuerpo se vuelve parte consciente de los procesos de aprendizaje social. (Lamour, 1991) “La educación física sería, entonces, concebida como una forma del humanismo, es decir una vía de desarrollo y de realización personal, al lado de otras vías educativas” (p. 41).

Entre los años de 1930 a 1970 la educación física se consolidó como proceso escolarizado, aunque aún con algunas deficiencias como la labor docente la cual no era desempeñada por un profesional en el área así como la función lúdica y recreativa en lugar de educativa formativa, esto debido al contexto socioeconómico que se transitaba durante esta época. Ha sido hasta los últimos años que los planes y programas publicados por la SEP han tomado otra mirada debido a las reformas constitucionales al artículo tercero respecto al perfil formativo que el estudiante debe adquirir durante su estancia por los niveles de educación básica, es de este modo que se adquiere la importancia de una formar niños y jóvenes desde la integridad de habilidades cognitivas, físicas y morales o espirituales.

... La obligatoriedad de esta área parte de la necesidad de incorporar a la cultura básica del ciudadano aspectos como el cuidado de su cuerpo, de su salud, la mejora de su forma física, el cuidado de su imagen corporal, el empleo de su tiempo de ocio o liberar tensiones, aprendiendo a disfrutar y distinguir entre deporte-recreación, deporte-espectáculo y deporte competición, de forma que se mejore de una forma notoria su calidad de vida (Chinchilla et al. 2002.p. 17).

Es de este modo que el *Plan de aprendizajes clave para la educación integral* (2017) hace mención de la educación como un aspecto de vital importancia para el estado mexicano, donde se busca otorgar las herramientas a los estudiantes para revolucionar los procesos educativos y proporcionar el nivel de calidad a las instituciones así como una eficiente labor docente que contribuya las bases de la educación integral que se promete adquiriera el alumno, es decir se espera priorizar todas las áreas que tienen influencia sobre el aprendizaje de los niños y jóvenes. “La formación integral requiere preparar tanto la mente como el cuerpo. De ahí que la actividad física, el desarrollo emocional, el sentido estético y la creatividad deban atenderse con contenidos y espacios curriculares específicos” (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2017, p. 105).

La contraparte e incongruencia de los modelos educativos es que no se asemejan a la realidad social debido a los diversos factores que no pueden ser modificados en el entorno, se menciona que la educación es un derecho y obligación de todos los niños y jóvenes sin embargo no todos pueden acceder a ella, tampoco es una educación integral ya que se priorizan unos aprendizajes por encima desde el mismo diseño curricular al igual que en la práctica docente. Sin lugar a duda la educación y sobre todo la educación física no tiene el apoyo ni el nivel de importancia ante las autoridades educativas ni mucho menos ante la sociedad, de que sirve reconocer que la E.F es parte importante de la formación de los niños y jóvenes si no se enseñan conocimientos útiles para la vida. Por ello la educación del cuerpo ha perdido relevancia e interés, exponiéndolo a hábitos poco saludables como una mala alimentación, higiene, desvelos, dependencia a la tecnología entre muchas otras.

...Aprender a usar el cuerpo como algo ajeno a nosotros mismos, como materia susceptible de entrenamiento o de expresión de genialidades artísticas y deportivas, es quedarnos en la apariencia, es perder la oportunidad de crear salud y calidad de vida. El cuerpo descontextualizado en la escuela actual es un cuerpo ignorado, expuesto e indefenso. Aprendemos posiciones, movimientos, posturas, modales,

distribuciones y ritmos que no nos sirven para la vida (Grasso, 2001.p.52).

En la actualidad el desarrollo de la educación física ha pasado a ser un proceso educativo institucional, que según las autoridades adquiere valor como parte de la formación integral de los niños y jóvenes, especificado en el nuevo plan curricular de la Nueva Escuela Mexicana (NEM). Aunque hoy en día la educación física se acerque a su objetivo, funcione como herramienta en beneficio del sujeto y mejore su calidad de vida, de nada sirve si los estatutos que marca la ley no corresponden con las acciones llevadas a cabo por todos aquellos agentes educativos que tienen influencia sobre los procesos de aprendizaje de los estudiantes. El problema de los planes de estudio es que solo mencionan la importancia de desarrollar las habilidades del alumnos, sin embargo no puntúan como lograr estos objetivos contradiciendo la idea de (SEP, 2022) “La integración curricular articula el trabajo interdisciplinario, la problematización de la realidad y la elaboración de proyectos. Con ello se atiende la demanda histórica de promover una formación integral” (p.10). La educación física sin importar el momento histórico ha desempeñado un papel crucial en la formación, física, cognitiva, psicológica y social del individuo así como respuesta a la necesidad de comunicarse y adquirir un sentido de identidad y pertenencia.

## **Tipología de la educación física**

### **Actividad física**

Cuando se habla de este concepto quizás se pueda pensar que se refiere solo a aquellas personas que salen durante algún momento del día a jugar un partido de basquetbol, trotar, andar en bicicleta, ir al gimnasio, patinar o cualquier otro tipo de actividad deportiva que se pueda venir a la mente, pensar que esto es así es una idea errónea ya que la Actividad Física (A.F) no solo la realizan quienes llevan a cabo algún deporte en su vida diaria, al contrario, este es un aspecto que forma parte de todas las personas debido a que toda acción que se lleve a cabo por el ser humano será

considerada así; la actividad física es por ende todo aquello que implique el movimiento del cuerpo, como por ejemplo: lavar los trastes, la ropa, subir las escaleras, ir al supermercado, a un parque de diversiones, manejar, utilizar el teléfono, ver una película entre muchas otras. “Nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y los otros seres del mundo que nos rodea, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida” (Devís, 2000. p.7).

Con lo mencionado anteriormente se puede decir que absolutamente todos los seres humanos realizamos actividad física en nuestra vida diaria, entonces, si todos realizamos dicha actividad ¿Por qué no todos gozamos de la misma capacidad de bienestar y aspectos como la resistencia, fuerza, flexibilidad o reflejos? La respuesta es bastante simple, aunque todas las personas realicen actividad física, no todas las prácticas físicas son igual de saludables ni aportan los mismos beneficios al cuerpo, es decir, una persona que viaja en automóvil a su trabajo es menos saludable comparación con otra que llega en bicicleta, ambos realizan una actividad física, sin embargo no se beneficia el cuerpo de la misma forma, por ello realizar actividad física no siempre será símbolo de cuidado del cuerpo y salud. (Escalante, 2011) “El cuerpo del ser humano está preparado para moverse, más aún, tiene la necesidad de hacerlo. No obstante, a pesar de esta necesidad, la práctica de actividad física en la población es cada vez menos frecuente, muy especialmente en niños (p. 325)”.

En la actualidad, pese a la gran oportunidad que se tiene para interactuar con el entorno gracias a la capacidad de movimiento, al ser humano parece haber dejado de importarle y darle valor, ya que en la vida cotidiana en lugar de buscar actividades que propicien la participación del cuerpo se prefiere optar por encontrar soluciones en los moteres y en las tecnologías para evitar moverse lo menos posible, estos avances son herramientas increíbles, sin embargo si no se saben gestionar adecuadamente fomentan el sedentarismo en el hombre. Hace millones de años cuando el hombre primitivo comenzó a habitar el planeta sus cuerpos eran grandes y fuertes, debido a todas las actividades que realizaban, en pleno siglo XXI la capacidad racional del

hombre en comparación con el hombre primitivo ha evolucionado radicalmente, el problema es que ahora se utilizan las tecnologías para facilitar la vida de la sociedad en masa, promoviendo de forma indirecta hábitos que impactan de forma negativa el organismo, esto genera que los músculos pierdan volumen, fuerza y agilidad ya que al no haber un estímulo constante el organismo tiende a atrofiar o deshabilitar sus funciones; irónico pensar que un intelecto más desarrollado comprendería la importancia de enseñar a la mente, pero también el cuerpo.

...El cuerpo actualmente se ha convertido hoy en algo que penetra en todas las esferas sociales, llegando a ser un indicador de nuestra cultura contemporánea. Aunque nos encontramos ante unos intereses comerciales y consumistas de esta sociedad, todo ello ligado a una auténtica apología del cuerpo (Fraile, 1995. p.21).

Es de este modo que la actividad física puede ser una experiencia divertida, agradable o relajante, no obstante cuidar el cuerpo dependerá del tipo de actividad que se realice ya que al ser la A.F cualquier movimiento, se podría considerar de mayor beneficio aquellas tareas deportivas, artísticas, recreativas o lúdicas a las que se le dedique un tiempo y espacio en específico que no formen parte de las responsabilidades de cada persona.(Devís, 2000) "La actividad física saludable debe ser una experiencia divertida, agradable y atractiva que llegue a cautivarnos" (p. 64). Ahora bien, resulta importante entender el correcto uso de la terminología de la actividad física así como los tipos de actividades que hay en donde se reconocen cuatro diferentes que se presentan a continuación.

Tabla 1.1 Actividad Física		
Cotidianas	Son aquellas que se llevan a cabo de forma diaria como parte de las responsabilidades que adquirimos como seres humanos al nacer y participar dentro de una sociedad, los cuales no generan aprendizajes significativos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subir las escaleras</li> <li>• Utilizar el transporte</li> <li>• Cocinar</li> <li>• Darse un baño</li> <li>• Lavar la ropa</li> <li>• Barrer el patio</li> <li>• Asistir a la escuela</li> </ul>
Ocio	Son actividades realizadas durante los tiempos muertos en lo que ya se hayan completado las labores diarias, necesarias para tomar un descanso o aprender algo pero que no siempre pueden representar aportes físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dormir</li> <li>• Ver televisión</li> <li>• Jugar en el celular</li> <li>• Lectura</li> <li>• Cantar</li> <li>• Juegos de mesa</li> <li>• Costura</li> <li>• Aprender a cocinar</li> </ul>
Deportivas	Son aquellas practicas realizadas a partir de la planificación y organización de estas en donde se reconoce la importancia así como los beneficios que puede traer para quien las lleve a cabo de forma recreativa o competitiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correr</li> <li>• Basquetbol</li> <li>• Futbol</li> <li>• Nadar</li> <li>• Senderismo</li> <li>• Ciclismo</li> <li>• Rugby</li> <li>• Calistenia</li> </ul>
Artísticas	Son aquellas las cuales están relacionadas con las	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Break dance</li> <li>• Danza clásica</li> </ul>

	bellas artes o la expresión corporal a través de la música, realizarlas puede implicar una exigencia así como en las deportivas, la diferencia es que son categorizadas como un poco más limpias.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballet</li> <li>• Obras musicales</li> <li>• K pop</li> <li>• Tango</li> <li>• Rock and roll</li> <li>• Bolero</li> </ul>
Tabla 1.1 Actividad física. Elaboración propia.		

En definitiva hablar de actividad física es un poco más complejo de lo que parece, así que la próxima vez que algún amigo o conocido te diga que le gusta hacer actividad física puedes indagar un poco más para saber qué tipo de acciones está realizando, si son parte de sus responsabilidades diarias o en verdad planea un espacio para movilizar su cuerpo. Hay que recordar que como seres humanos existe una necesidad natural por interactuar de forma física y social con el entorno, por tal motivo es importante buscar actividades que motiven la participación del cuerpo en lugar de buscar limitar su movilidad, salir a correr, andar en bicicleta o algún otro deporte puede ser la diferencia entre poder disfrutar de un alto estado de bienestar o desarrollar enfermedades cardiovasculares; la actividad física es para todos y se adapta a las características y necesidades de las personas.

### **Ejercicio Físico**

Tratar de definir el ejercicio físico, puede ser un poco confuso con la idea hacer actividad física, sin embargo hay que recordar que la actividad física es una concepto muy general para hacer referencia a cualquier movimiento corporal, es ahí que el ejercicio se distingue al ser esta una acción que requiere de una organización y planificación con objetivos a corto, mediano o largo plazo, el ejercicio físico es una serie de actividades que ponen en un estado de preparación al cuerpo. Surge a partir del estado de conciencia en el individuo que reconoce los beneficios que generan los

estímulos físico sobre el cuerpo, mejorado las capacidades naturales de fuerza, flexibilidad y resistencia. Para reforzar esta idea Escalante (2011) define al ejercicio como: “La actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física. Así, un programa de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla” (pp. 326-327).

Las actividades que engloba el ejercicio son variadas y diversas, tener una planificación, control y seguimiento de este proceso permite observar los beneficios sobre el estado de bienestar y felicidad, el ejercicio al ser un espacio de preparación para el cuerpo está diseñado para satisfacer las diferentes exigencias de los sujetos dependiendo de sus intereses por ejemplo, quien busque verse mejor en el ámbito estético llevaría a cabo ejercicios deportivos que aumenten su masa muscular o tonifiquen su cuerpo, para quien haya sufrido de alguna lesión por caída u otra circunstancia tendría que hacer ejercicios rehabilitadores que le permitan recuperar la movilidad en la zona afectada. Realizar ejercicio debe de mejorar la condición física y brindar una sensación de felicidad, minimizar tanto las emociones negativas como los riesgos, representando un aporte significativo no solo al estado físico de las personas sino, moral, psicológico y emocional. Como se puede apreciar, el ejercicio físico puede ser un aspecto diversificado y adaptable para la mayoría de las personas, hay amplias posibilidades dependiendo del contexto de cada persona, el ejercicio es la herramienta clave para mejorar la calidad de vida desde una correcta y orientada planificación.

...El ejercicio físico es un elemento esencial en el estilo de vida para la prevención de las enfermedades coronarias en particular. Como contrapunto, destaca que el sedentarismo excesivo es un problema, no sólo en la población adulta, sino también entre niños y adolescentes. La ausencia o insuficiencia de ejercicio físico es una de las causas detectadas a nivel epidemiológico como un factor de riesgo significativo y posible origen de un notable número de este tipo de dolencias (Sánchez, 1996. P.43).

Tabla 1.2 Ejercicio físico		
Tipos de Ejercicio Físico		
Rehabilitadores	Fortalecimiento Funcional	Ejercicios Deportivos
Son todos aquellos que solo se desarrollan mediante un periodo de tiempo específico, con la finalidad de atender un problema que puede limitar la capacidad de movimiento del individuo a causa de diversos factores como las lesiones, accidentes, enfermedades etc.,	Se realizan en espacios y procesos de preparación formal o informal los cuales permiten aumentar la capacidad y resistencia de todos los componentes del cuerpo como los músculos, huesos, tendones, ligamentos en otros con la finalidad de cuidar de su estado de salud o sentirse bien consigo mismos	Son actividades realizadas solo en espacios determinados debido a que requieren de la infraestructura básica para llevar a cabo el ejercicio deportivo que vayan a realizar. A diferencia del deporte recreativo que puede ser ocasional, este es de forma constante pero sin la exigencia competitiva, ya que solo busca el bienestar del sujeto.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pliometría</li> <li>• Estiramientos</li> <li>• Actividades para la estimulación, reflejos y coordinación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de brazos</li> <li>• Sentadillas</li> <li>• Desplantes</li> <li>• Abdominales</li> <li>• Saltos con la cuerda</li> <li>• Plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleibol</li> <li>• Montañismo</li> <li>• Tenis</li> <li>• Culturismo</li> <li>• Lucha grecorromana</li> </ul>
Tabla 1.2 Ejercicio físico. Elaboración propia.		

## Deporte

Es uno de los aspectos de la cultura que la gran mayoría de las personas comparten ya que en algún momento ha surgido un interés o fanatismo por esportar algún deporte como fútbol uno de los deportes más popularizados y consumidos por la mayoría de países, claro que también hay otros como el basquetbol, voleibol, atletismo, natación o incluso las carreras de fórmula 1 debido a que conducir a más de 300 km/h requiere de mucha preparación y adaptación física para que los cuerpos de los pilotos soporten las fuerzas G que producen las altas velocidades. La contraparte de los deportes radica en los aficionados que no practican estas actividades que admiraran así como las grandes empresas que promueven hábitos contrarios sobre la cultura del deporte como la venta de bebidas alcohólicas o alimentos poco saludables altos en grasas/azúcares, esa es la incongruencia que vive el deporte comercializado, el verdadero deporte es una actividad que busca la adquisición de un estilo de vida distinto que desarrolla ciertas conductas, valores, perfeccionando las habilidades y capacidades del individuo. (Aisenstein et al. 2002) “el deporte o mejor dicho, los deportes aparecen como un bloque de contenidos. Su inclusión está fundamentada a partir de considerarlo como una práctica cultural y social institucionalizada, y como una forma particular de los juegos motores reglados (pp. 58-59).

El deporte es entonces un medio que permite al ser humano desarrollar exponencialmente las habilidades física si esos son los intereses, antes bien, preparar al organismo en su nivel más alto no significará que el estado de salud también crezca de manera radical, debido a que las altas cargas de entrenamiento en las prácticas deportivas aumentan la relación del riesgo y beneficio; es por ello que es importante conocer los diferentes tipos de deporte que se pueden desarrollar, cada uno de ellos se practica en diferentes ambientes, contextos para cumplir ciertos objetivos; con esta información se podrá identificar el más adecuado según la capacidad del individuo así como de sus metas personales; el deporte así como la actividad física o el ejercicio es para todos, solo hay que conocer cuál es aquel que más te va a favorecer. (Lamour, 1991) “El deporte se presenta como el verdadero motor impulsor de las actividades

debido a su carácter altamente incitante. Diremos que, socialmente, el deporte es un concepto portador” (p. 274)

### **Deporte de elite u olímpico**

El primer tipo de deporte y quizás uno de los más conocidos a nivel global es el deporte de elite, por ende es uno de los aspectos de la cultura más admirados por la sociedad, es la celebración de los primeros juegos olímpicos en Atenas en el año de 1896 que el deporte profesional empezó a tomar fuerza a tal punto de expandirse por todo el mundo, desde entonces se ha vuelto una parte cultural importante y un medio para seguir promoviendo el consumismo en la sociedad debido a la gran cantidad de espectadores que se reúnen para presenciar estas competencias. El deporte olímpico es una de las corrientes más influyentes, debido al alto nivel y espíritu deportivo que se vive, motiva e inspira a muchas personas a realizar prácticas aunque también es un gran foco para las grandes empresas haciendo del deporte un espectáculo.

El deporte de elite se caracteriza por presentar en los eventos a los mejores atletas de todo el mundo, de hecho la palabra “Elite” hace referencia a un pequeño grupo selecto o una minoría, por consiguiente los procesos de clasificación de cada atleta requiere de largos, rigurosos y extenuantes pruebas de rendimiento físico así como antidopaje, los deportistas además están acompañados de un gran equipo que controla y verifica todos sus entrenamientos ¿Cuál es entonces el proceso que tiene que vivir una persona para convertirse en un deportista olímpico? Como primer punto, para que una persona pueda lograr esto es muy importante que su etapa de formación comience desde muy joven, ya que es durante la infancia e inicios de la adolescencia que se puede observar si se tienen cualidades físicas particulares que lo conviertan en una promesa del deporte para los ojos de los reclutadores, debido a que los tiempos de debut profesional son relativamente cortos debido al gran desgaste que provoca sobre el organismo. Por ello, velocistas, jugadores de futbol, boxeadores o muchos otros se retiran del deporte profesional en un promedio de 30 a 35 años.

...El entrenamiento de los atletas destacados requiere de un gran esfuerzo por parte del entrenador y el deportista mismo, donde se necesita la constancia, la disciplina, la sabiduría y la creatividad donde es indispensable el control pedagógico y el aprovisionamiento médico-biológico y científico técnico (Konovalova y Cruz, 2006. p.12).

Así es como comienza el proceso de un atleta, no obstante el logro o fracaso está determinado por ciertos factores como el apoyo moral y económico por parte de los padres, el nivel socioeconómico que se tenga, materiales de entrenamiento así como los respectivos espacios para practicar, la ubicación geográfica y oportunidades de conectarse con patrocinadores; carecer de uno o más aspectos de los antes mencionados significa incrementar las posibilidades de no conseguir el objetivo del éxito deportivo, es decir, si se compara a un deportista proveniente de Canadá y otro de Kenia, el grado de obstáculos presentados será en menor medida para uno que para otro, debido al contexto particular de cada uno es más probable que un atleta canadiense llegue a juegos olímpicos que uno Keniano, sin embargo hay excepciones en donde los atletas se antepone a las condiciones adversas y cumplen sus propósitos como en el año de 1952 en el maratón de Boston en donde Doroteo Gaumuch proveniente de Guatemala se llevó la victoria pese a no contar con el equipo necesario y haber corrido los 42 kilómetros con zapatos, las condiciones que tienen a las que se tienen que enfrentar los deportistas pueden ser muy influyentes más no determinantes, ese es el espíritu que caracteriza el deporte olímpico.

El deporte profesional se consigna para aquellos que están dispuestos a someter su cuerpo a muchas horas de entrenamiento cada semana, a renunciar a vacaciones y salidas, llevar una estricta alimentación, experimentar sensaciones de extremo agotamiento, mareos e incluso desmayos, justo como la marchista mexicana Guadalupe González que en 2016 durante los juegos panamericanos tras granar el primer lugar en imponer una nueva marca cayó al suelo debido a la fatiga muscular y respiratoria acumulada. El deporte olímpico requiere de mucha determinación ya que te expone en mayor medida a sufrir de lesiones o fracturas en cualquier parte del

cuerpo por las altas cargas de esfuerzo, así como el desarrollo de problemas psicológicos como la ansiedad o la depresión antes, durante y después de cada competencia, todo para conseguir la victoria, pues hay que recordar que para el atleta profesional el deporte es su trabajo. De hecho la Comisión Nacional del Deporte (CONADE) paga alrededor de 3 millones de pesos a los deportistas que logran conseguir medalla de oro en juegos olímpicos, por ello ganar se vuelve más importante que disfrutar de la actividad deportiva realizada.

...el deporte como profesión supone permanentemente un doble riesgo: en primer lugar, el riesgo de un rendimiento insuficiente, lo que se traduce en resultados insatisfactorios, fracaso y frustración; en segundo lugar, el riesgo físico que puede desembocar en lesiones y en un deterioro de la salud (Sánchez, 1996. p.77).

No cabe duda que el deporte olímpico independientemente de la disciplina que se practique es una de las cosas más emocionantes en la cultura, detrás de cada resultado de éxito o fracaso hay un proceso muy duro que no se aprecia pero que experimentan todos los atletas. Quizás el deporte de elite no sea el mejor para promover una buena calidad de vida sobre las personas dado que los riesgos llegan a superar los beneficios, como el caso del retirado culturista Ronnie Coleman que tras varios años utilizando altas cargas en sus entrenamientos terminó por deteriorar su columna. El deporte a nivel profesional no habla sobre la mejor forma de cuidar la salud, ni el tipo de físico a idealizar ya que todos son procesos controlados y supervisados por profesionales en el área; sin embargo, promueve otro tipo de aspectos como los valores, la solidaridad, el trabajo en equipo, el compañerismo, el juego limpio, entre otros. (Devís, 2000) “El deporte saludable será aquel cuyos beneficios superen con mucho a los riesgos, y que anteponga el bienestar personal al rendimiento y la victoria por encima de todo” (p. 24).

## **Deporte competitivo o de alto rendimiento**

El deporte competitivo o de alto rendimiento es un modelo que se inspira en el nivel profesional, adquiriendo ciertas características de este, como el espíritu de competencia contra otros o consigo mismo (como parte de la búsqueda de superación personal y bienestar), el juego limpio y reglamentado, el compañerismo, los valores, entre otros puntos; este tipo de prácticas también requieren de un entrenamiento continuo con cargas medias y altas, sin embargo a pesar de estas similitudes con el deporte profesional cada uno persigue metas diferentes ya que hay que recordar que mientras un atleta de elite realiza deporte como parte de su trabajo, un atleta de alto rendimiento lo hace con el fin de disfrutar, superar sus propios límites y sentirse mejor. (Sánchez, 1996) “La participación en la competición deportiva sólo generará una movilidad social ascendente si el individuo es capaz de conectar su rendimiento deportivo con relaciones sociales beneficiosas en este sentido” (p.63).

Este tipo de deporte no siempre va a estar acompañado de grandes equipos para entrenar, ni personal de apoyo como el que tienen los atletas olímpicos (entrenadores, nutriólogos, psicólogos, fisioterapeutas, médicos o patrocinadores) que se encargan de llevar un control del proceso de preparación del deportista, o de planes de entrenamiento y alimentación, estas acciones solo serán posibles si la persona puede solventar dichos gastos teniendo ciertos beneficios. Por ejemplo, si una persona adquiere alguna membresía en un club deportivo, en comparación de alguien que no tenga la oportunidad de costear ese tipo de cosas, los resultados físicos así como posibilidades de lesiones estarán más a favor de quien puede llevar un control de su proceso que del que tiene que aprender de su propia experiencia. El deporte en este nivel, se distingue por la búsqueda de ambientes competitivos para mejorar sus tiempos, sus tiros o puntos tratando de hacer con lo que tienes lo mejor que se puede, este deporte es un buen espacio para aprender y desarrollar habilidades específicas que pueden ser útiles para la vida diaria.

En el alto rendimiento se requiere de igual forma, que los atletas desarrollen un alto nivel de sus capacidades como la fuerza, resistencia, velocidad, reflejos, flexibilidad, coordinación entre muchos otros, estas habilidades físicas deben de estar por encima de la media de aquellas personas que practican algún deporte o actividad física de forma frecuente, poniendo por ejemplo: la media de tiempo en hombres para completar una distancia de 5000 metros es de 20 a 30 minutos, mientras que para las mujeres es de 30 a 45 minutos, por tal motivo cualquier deportista que desarrolle la capacidad para lograr un tiempo menor al promedio esta prueba se hallará por encima de los estándares medio y aspirar a la práctica deportiva denominada como de alto rendimiento.

No obstante es importante entender que para poder desarrollar de forma exponencial las capacidades de un deportista, este debió de haber vivido un proceso de adaptación física y reconocimiento básico tanto de su cuerpo como de las características del deporte por el que se haya interesado, posterior a ello comienza el periodo de preparación que maneja niveles bajos, medio y altos de exigencia en cada sesión de entrenamiento, la cuestión es que al no ser la principal prioridad conseguir ganar, los riesgos y beneficios para el cuerpo dependerán de los límites que establezca el sujeto con su práctica, es decir, si una persona siente algún dolor, este tiene la posibilidad para decidir si vale la pena continuar con la actividad o es mejor detenerse, oportunidad que no siempre tienen aquellos que hacen deporte profesional.

Dentro del deporte competitivo los riesgos pueden ser causados o provocados por el mismo practicante y no solo por las condiciones del entorno como pasa en otros casos; los beneficios para la salud son tanto estéticos como internos y dependen de saber autorregular sus nivel de exigencia hacia el cuerpo; siempre que las personas sepan establecer objetivos reales y graduales el deporte de alto rendimiento promete ser una oportunidad para adquirir así como mantener hábitos de un estilo de vida sano. El deporte en este punto no solo es una herramienta que mejora al individuo sino que también desempeña un papel importante al promover valores positivos y bienestar social para todos. (Konovalova y Cruz, 2006) "La preparación deportiva constituye un

proceso de formación y perfeccionamiento de los hábitos motores del atleta junto con las cualidades físicas, psíquicas y tácticas” (p.11)

## **Deporte Escolar**

El deporte escolar es sin duda el primer acercamiento a la práctica de actividad física guiada que todas las personas que hayan cursado de forma escolarizada el nivel básico de educación han experimentado, este tipo de deporte se desarrolla hoy en día dentro de la asignatura de E.F, aunque el modelo y actividades que se aprecian en la actualidad no han sido los mismos que cuando se incorporó por primera vez la idea del deporte dentro del espacio escolar. Este punto ya ha sido mencionado anteriormente con Thomas Arnold quien fue uno de los educadores que incorporó la práctica de actividades deportivas al modelo escolar como parte de una estrategia pedagógica pensada en dirigir el tiempo de los jóvenes a actividades más productivas, en el sistema escolar actual el deporte ha pasado a formar parte de una oportunidad no solo para dirigir el tiempo de los estudiantes sino para potenciar sus habilidades mientras se encuentran en su etapa de construcción formativa de identidad, es por ello que los programas educativo han adaptado las prácticas deportivas de acuerdo a las etapas de desarrollo, para los niños se inicia por trabajar el juego motor y expresión corporal mientras que para los jóvenes se aborda los principios básicos del deporte así como el deporte escolar.

...El deporte formativo está orientado en la Universidad del Valle, implementado curricularmente bajo los planteamientos teóricos, está orientado hacia la concientización de los estudiantes, con base en principios de naturaleza pedagógica referidos a procesos educativos como el aprender a aprender, aprender a hacer, a ser y convivir (Konovalova y Cruz, 2006. p. 26).

Se reconoce que el deporte educativo es una excelente forma de contribuir al proceso formativo y de desarrollo integral del individuo, dotándolo así no solo de conocimientos intelectuales sino también físicos y psicoemocionales que deberían permitirle una mejor participación e involucramiento en los diferentes roles de la sociedad; es prescindible recalcar que el deporte escolar es una herramienta que permite adquirir habilidades peculiares al igual que destrezas motrices en los estudiantes, fomentar valores, comunicación y trabajo en equipo, su objetivo es contribuir a la formación de buenos ciudadanos más no un espacio dentro del sistema educativo formal que se encarga de formar futuros atletas, lo importante para el deporte en la escuela no debe de ser fomentar la rivalidad entre pares, sino promover relaciones sanas, mejorar la comunicación y cooperación entre todos. (Escartí et.al. 2005) “Los adolescentes valoran mucho ser competentes en el ámbito deportivo, porque una de sus principales tareas es el establecimiento de la identidad positiva que les proporcionará una base estable y consistente para el funcionamiento en la vida adulta” (p.15)

La práctica de este tipo de deporte solo puede ser aplicada única y exclusivamente dentro de un sistema de educación formal puesto que el deporte responde a la necesidad de formar integralmente al estudiante ya que es dentro de la institución en donde se imparten los conocimientos necesarios para saber la importancia del cuerpo, el movimiento y como realizar actividades físico-deportivas contribuyen a mejorar la salud en las personas. Hay que establecer que para realizar cualquier tipo de deporte sin importar el lugar en donde se lleven a cabo requieren de materiales de trabajo así como de espacios adecuados, claro que no siempre será posible contar con ambos elementos debido a que las condiciones sociales y demográficas son diferentes para cada colonia, barrio, ciudad, país o continente. En la actualidad las actividades deportivas en la escuela han perdido de vista sus objetivos debido a la falta de interés que prestan las institutos, los docentes, los alumnos y la sociedad, anteponiendo superioridad al aprendizaje de conocimientos intelectuales sobre los físicos, cuando los seres humanos son sujetos que se conforman de lo que piensan, sienten y actúan. (Lamour, 1991) “El deporte se presenta

como el verdadero motor impulsor de las actividades debido a su carácter altamente incitante. Diremos que, socialmente, el deporte es un concepto portador” (p. 274).

## **Deporte Recreativo**

Cuando se habla del deporte recreativo se aborda un concepto totalmente diferente al de los otros tipos de deporte los cuales se enfocan en el crecimiento de habilidades y aptitudes en cierto tipo de personas cumpliendo determinados objetivos, sin embargo la parte recreativa no está dirigida hacia algún grupo en específico, sino que se vuelve parte de un tipo de práctica deportiva que puede ser para todos. Esto es consecuencia de que dentro de la recreación no existe un determinado grado de exigencia u objetivos que se tengan que cumplir, pues el deporte por recreación será llevado a cabo por el gusto, distracción o pasatiempo de las personas, por consiguiente no es necesario que las personas que realizan dichas actividades tengan un acondicionamiento físico previo o desarrollen una alta capacidad motora ya que no estarán involucrados en ambientes de competencia, es justo ahí que la parte recreativa esta más ligada con el juego que con los deportes para obtener resultados.

...Los juegos, la diversión, el entretenimiento y la conducta lúdica no son privativos de una edad, grupo social o condición ideológica, sino de todos los seres humanos, de ahí la importancia de la EF en varios ámbitos de la sociedad y no solo en la educación básica (Dávila, 2016.p.175).

Estas prácticas pueden ser llevadas a cabo en cualquier lugar, sin importar si no se tienen los espacios adecuados o equipo pues lo único requerido será el material básico para llevar a cabo el deporte de interés, aunque en ciertas ocasiones se pueden sustituir por otros objetos similares que cumplan con la misma función; pongamos por caso a un grupo de niños que quieren jugar futbol, sin embargo no cuentan con un balón, en este caso puede ser sustituido por una bola de papel envuelta con cinta. O en otro caso alguien que quiera ir a un gimnasio pero no pueda costearlo, bien puede hacer unas pesas caseras con cemento, utilizar cámaras de bicicleta como ligas de

resistencia. Sin duda el deporte recreativo se puede definir como le menciona Dávila (2016) “Es aquel en donde las reglas se ajustan permanente, para un adecuado aprovechamiento del tiempo libre” (p.156). Este deporte tiene la posibilidad de ser adaptado según el sujeto, contexto social, ubicación geográfica, nivel económico entre muchos otros factores, pues a pesar de no promover la competencia, permite entender que no contar con grandes equipos ni costosos aditamentos no es impedimento para realizar deporte, justo como lo hacen los Rarámuris, corredores profesionales de largas distancia que utilizan su ropa de uso diario y huaraches.

Es necesario mencionar que dentro de los deportes recreativos las personas se pueden o no a las reglas del juego y del espacio, no hay un tiempo definido que se tenga que establecer para realizar las actividades así como tampoco una frecuencia semanal para ser practicada; esto trae ciertos beneficios como un mayor disfrute de las actividades al no ser rutinarias pero también algunos riesgos de accidentes o lesiones que incrementan considerablemente en comparación con otro tipo de deportes, ya que al ser el deporte recreativo una práctica que puede desarrollarse por cualquier persona sin necesidad de ningún asesoramiento se pueden realizar movimientos incorrectos que sobrecarguen los músculos, los nervios o huesos. No obstante la recreación deportiva puede ser una de las mejores opciones para aquellos que se inician en la práctica de actividades físico-deportivas pues no hay estándares que cumplir además de promover el disfrute, la convivencia sana, la socialización y algunos principios básicos del cuidado del cuerpo (Escartí et.al. 2005) “las actividades físicas favorecen el desarrollo de cualidades socialmente aceptables” (p.17).

## **Educación física**

Cuando se habla de la educación física lo primero en lo que piensan las personas es en ella como una materia la cual se imparte dentro de las escuelas, la realidad del término “educación física” va más allá, y aunque por un lado si forma parte de un curriculum escolar, por el otro también se desarrolla como un proceso de educación para toda la sociedad, es decir que la educación física se puede encontrar dentro y

fuera de la escuela, por tanto tiene como objetivo brindar a toda persona la educación que le permita dominar su cuerpo (Seybold, 1976) “La educación así comprendida quiere capacitar al hombre para ordenarse a sí mismo y a su relación con el mundo” (p.22), por ello es importante establecer las diferencias y características de cada particular caso.

En primera instancia hay que hacer mención de la E.F como un proceso educativo que se lleva a cabo dentro de una institución, misma que se encarga de impartir conocimientos relacionados a la funcionalidad y cuidado del cuerpo, dichos contenidos se encuentran divididos de forma estructurada de acuerdo con el grado académico, todo esto viene agrupado dentro de los planes y programas de estudio que abarcan la educación básica (kínder, primaria y secundaria). Estos contenidos se trabajan de forma gradual para que a lo largo de su trayecto formativo adquieran diferentes habilidades, destrezas y aptitudes en los estudiantes; comenzando a trabajar con los movimientos de locomoción, la expresión corporal, la convivencia, el pensamiento estratégico hasta llegar a las últimas fases formativas en la participación de juegos, iniciación deportiva y deporte escolar (SEP, 2017) “la escuela debe brindar oportunidades para que los estudiantes desarrollen su creatividad, la apreciación y expresión artísticas, ejerciten su cuerpo y lo mantengan saludable” (p.108).

Ahora bien, la educación física como proceso social es diferente, dado que este puede ser desarrollado por una institución gubernamental o iniciativa privada, sin embargo eso no quiere decir que tenga que estar relacionado con el ámbito escolar, pues la E.F en esta área no está enfocada para trabajar con estudiantes más bien con todos los demás, por ejemplo en programas como “Ponte pila” donde se busca atender a toda la población que no es considerada dentro del sistema escolar pero que ahí está con problemas físicos y de salud latentes. Llevar a cabo una educación para el cuerpo responde ante problemas actuales sobre salud, movilidad en las personas y como ámbito complementario a formación integral, sin embargo no previene conductas negativas que ya han sido adquiridas a lo largo de la vida más bien busca contrarrestarlas. (Escartí et al. 2005) Recordemos que la educación

integral del ser humano que actualmente pretendemos presenta un carácter ecológico, encaminada a mejorar las relaciones del individuo con su propio cuerpo y con el entorno físico (p.21).

La educación física vista como proceso social busca mejorar la calidad de vida de las personas, promover comunidades más activas y saludables, para lograr sus objetivos se apoya de cualquier deportes, ejercicios o actividades física como el yoga, pilates, jumping, aerobics, box o caminatas para enseñar al ciudadano la cultura esencial que le permita cultivarse en un ambiente positivo. La E.F desempeña un papel importante en cualquier ámbito de la sociedad, es un elemento esencial como seres humanos aprender sobre la propia funcionalidad del cuerpo para promover a las generaciones más jóvenes el cuidado de la salud y el bienestar, atender las necesidades del cuerpo es prevenir posibles padecimiento o enfermedades ocasionadas a causa del sedentarismo para vivir, ser y convivir mejor.

...Inducir a una población a incrementar sus niveles de actividad física regular tendría entonces diversos efectos favorables en salud. Por un lado, su impacto globalmente analizado es muy grande, en virtud al mencionado concepto de la fracción prevenible poblacional, pues una ganancia que puede ser pequeña para el individuo, se convierte en una gran ganancia cuando se multiplica por un número grande de beneficiarios (Martínez, 1998. p.150).

## **Conformidad de los conceptos relacionados al área física**

### **Diferencias de los conceptos relacionados con la Educación Física**

Para poder establecer la diferencia entre los conceptos relacionados con la educación física se debe entender de primer momento que hablar de actividad física es un término muy general usado para referirse a cualquier tipo de movimiento corporal, a diferencia de la E.F esta área es un proceso socioeducativo que busca brindar a toda la población la instrucción necesaria sobre el cuerpo, cuidado y funciones, el ejercicio físico más que ser un área es el medio que permite la preparación del cuerpo para obtener beneficios positivos sobre el estado de salud, en último momento el deporte es una herramienta más completa que prepara al organismo física y psicológicamente, es así que cada uno de los conceptos se enfoca en trabajar con determinada población para cumplir objetivos específicos del desarrollo del cuerpo.

### **Similitudes entre los conceptos relacionados con la Educación Física**

Al tratarse de conceptos que van encaminados sobre la misma línea de enfoque resulta lógico que no solo tengas diferencias, sino sus similitudes también, por ello cualquier concepto que tenga que ver con el movimiento es una actividad física, no importa si se está en clase, en un gimnasio, en una pista de atletismo, todas las actividades que se realicen son movimientos físicos (corporales). La actividad física es la base del movimiento para todos los seres humanos, sin embargo, es hasta que el individuo ingresa a un sistema escolarizado, la E.F surge como respuesta a la necesidad de poder enseñar a los estudiantes conductas sanas, con el fin de apropiarse de estilos de vida saludables, que busquen expresar a través del ejercicio como (herramienta para cuidar el cuerpo) o del deporte como (herramienta para desarrollar capacidades).

El deporte, la recreación, la Actividad Física y la Educación Física, han sido reconocidos globalmente como excelentes alternativas para promover la inclusión y la igualdad, así como para mejorar el bienestar, la salud, la educación y la calidad de vida de las personas (Jiménez et. al. 2015. p.11).

Figura 1.3 Objetivos por áreas

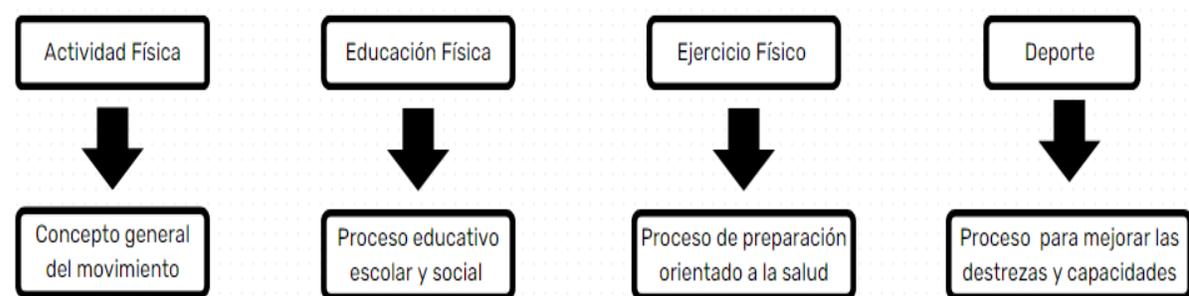


Figura 1.3 Objetivos por áreas. Elaboración propia.

## Reflexión al capítulo

En resumen, se puede comprender que el nivel de importancia que debe tener la educación física en la vida del ser humano es primordial, tanto como la adquisición de saberes en otras áreas del conocimiento, el cuerpo está diseñado para moverse, la educación física ha estado presente desde el periodo antiguo y hasta llegar a la actualidad, es por ello que el término de “educación” es un proceso social que surge desde la existencia del ser humano, atendiendo la necesidad de enseñar para cumplir diferentes objetivos según la temporalidad, la educación se conforma de tres ámbitos, enseñar a la mente, el cuerpo y el alma, aspectos que se ha buscado integrar al modelo educativo del individuo a lo largo de los años, sin embargo la educación se ha impartido de acuerdo a los intereses sociales.

En el pasado la E.F instruía el cuerpo del hombre para cazar, recolectar, huir, escalar o trepar, sin embargo, en la actualidad persigue objetivos que buscan promover un estilo de vida saludable; la educación física es una constante que evoluciona y se adapta a las necesidades de la sociedad. Hablar de educación física en la actualidad por ejemplo se enfoca dentro del sistema escolar y fuera de ella, en ambos casos los objetivos que persigue es proporcionar al sujeto las herramientas necesarias que permitan adquirir un control y conocimiento sobre todas sus capacidades, la E.F es la base para incentivar en la población escolar las prácticas físico-deportivas, modificando su entorno social, con los conocimientos recibidos los sujetos se vuelven más independientes y conscientes de sus cuerpos, aunque el desarrollo físico del ser humano siempre va a estar limitado por las condiciones sociales y del entorno que lo rodea.

## **CAPÍTULO 2. PROMOCIÓN DEL ESTADO DE SALUD A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Este apartado describe el vínculo existente entre la salud y la práctica de la educación física así como una recopilación estadística y de análisis sobre la teoría y la práctica educativa.

### **Armonía activa**

#### **Qué es la salud**

¡SALUD! Es la expresión que utilizan las personas entre sí cuando alguien llega a estornudar, esto se dice como parte de una formalidad para desear que la otra persona no vaya a enfermarse que generalmente es de un resfriado común, no obstante, más allá de ser una expresión se encuentra un concepto que forma parte de una característica muy importante para la supervivencia de los seres humanos. Si se piensa que estar sano o saludable significa no estar enfermo se tiene una definición muy reducida y poco clara ya que la salud no solo acompaña a las personas en su ámbito físico, sino que existen otros tipos de salud los cuales se deberían conocer para tomar importancia y atención sobre estos, (Martínez, 1998) “hay cuatro tipos de situaciones que influyen en el estado de salud y enfermedad de una población. Los ambientales: sociales, culturales, económicos, ecológicos. Los biológicos: sexo, edad, raza, herencia. Los servicios de salud: calidad, oferta, accesibilidad. Estilo de vida: actividad física, alimentación, recreación, educación” (p.148), aunque este apartado solo divide la salud en tres tipos, los físicos, psicológicos y sociales.

Hay que partir de la idea de que la salud (Factor S) es una capacidad de las personas que adquieren desde el momento en el que nacen, acompañándolos de forma intermitente a lo largo de toda su vida (se habla de intermitencia porque la salud es un estado que no puede ser prolongado por demasiado tiempo), esto se debe a que factores como los biológicos, ambientales o sociales son agentes de cambio sobre

dicha capacidad. Pensar que la salud solo refiere al aspecto físico de las personas es el primer error que se puede cometer al tratar de definirlo, de igual forma, la salud es parte secuencial de la capacidad de bienestar que experimentan las personas, justo como menciona Devís (2000) en el llamado cuadrante de la salud:

A) En el primer cuadrante se encontrarán aquellas personas que poseen grados diversos de alto bienestar y baja enfermedad. Este cuadrante representa el cuadrante más deseable desde el punto de vista de la salud.

B) En el segundo cuadrante estarían las personas con diferentes grados de alto bienestar y alta enfermedad. Por ejemplo, aquellas personas que se sienten bien y con plenas facultades físicas y mentales, pero no son conscientes de tener un tumor maligno. O también aquellos que sabiéndolo se encuentran en pan consigo.

C) El tercer cuadrante sería el de las personas muy enfermas que disfrutan de poco bienestar como las que poseen un cáncer terminal que aparte está acompañado de un grado de dolor o desolación.

D) El último cuadrante es el que personas con baja enfermedad y bajo bienestar como, por ejemplo los que sin estar enfermos se sienten mal, infelices o poco realizados con su vida. (pp. 9-10)

Cuando vas caminando por la calle y te encuentras a una persona conocida, una de las primeras preguntas que suelen hacerse es ¿Cómo estás? Generalmente la mayoría de las personas responden “bien”, lo cual es una gran mentira porque las personas no siempre se sienten así, sin embargo se responde así mientras no haya presencia de algún dolor, malestar o enfermedad que se refleje en el cuerpo, esto como consecuencia del pensamiento que ha inculcado la sociedad sobre si misma al

creer que los seres humanos solo son vulnerables en el sentido físico, cuando la realidad es que hay otros dos tipos de salud que también son parte de las personas y se ven afectados aunque no se suelen mencionar con mucha frecuencia, al menos hasta que surgió la pandemia por COVID-19 que visibilizó notablemente las otras áreas.

La salud es entonces un aspecto fundamental de la vida para cualquier persona la cual se conforma del bienestar físico, mental y social, que va a permitir a los individuos la oportunidad llevar una vida plena y satisfactoria si son cuidados de forma adecuada, mantener un estado de salud óptimo es crucial para poder disfrutar de todas las experiencias que la vida puede ofrecer. La salud es quizás el aspecto más evidente sobre el funcionamiento adecuado del cuerpo, si bien no se puede estar sano por siempre, lograr el mayor estado de bienestar en las personas dependerá de la atención que le sea brindada al organismo. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 1946) “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades” (párr. 1).

## **Salud Física**

Es una capacidad corporal de los seres humanos que les permite interactuar con otras personas y con el entorno que los rodea, de la mejor o la más eficiente forma, se puede decir que una persona que goza de una buena salud física sería aquella que no tiene presencia de dolores, molestias o anomalías sobre el funcionamiento en alguna parte del cuerpo, ya que tener un estado de salud óptimo es sinónimo de un organismo que desempeña sus funciones de la mejor forma. Sin embargo la salud física no solo corresponde a lo que se ve a simple vista sino también al estado interno de los órganos. Es decir, se tienen dos tipos de salud física, la visible y la invisible; la primera es un estado de bienestar, el cual es perceptible para sí mismo así como para los demás, por ejemplo: se puede observar que alguien está sano cuando no tiene escurrimiento nasal, alguna fractura, lesión muscular o de ligamento. Por otra parte la

salud que es invisible, es un estado de bienestar que solo puede experimentar cada individuo, es decir, está ligado con sentirse bien.

...La salud en general y la física en particular aportan, mediante el desarrollo social en estrecha relación con el económico, una mejora de la calidad de vida, al bienestar humano, a la participación activa de la comunidad en actividades vinculadas a dirigir y orientar el estilo de desarrollo posible. (Basain y Valdés, 2023. p.293).

Como ya se mencionó con anterioridad, la salud es un estado que puede cambiar según el comportamiento de los agentes en su entorno, se puede decir que el Factor S tiende a deteriorarse cuando se exceden las capacidades de funcionalidad que el cuerpo puede brindar, este exceso proviene a causa de un mal control y gestión sobre los hábitos que perjudican al ser humano. Una persona puede pasar de estar saludable a estar enferma cuando no cumple con su ciclo de sueño, consume demasiados alimentos y bebidas que contienen altas cantidades de grasas y azúcares procesados, no se realiza actividad física de forma frecuente, fumas o consumes bebidas alcohólicas así como exponerse a cambios extremos de clima, por mencionar algunos. La salud está ampliamente ligada con el estado de enfermedad y cualquier decisión que tomen las personas puede determinar qué tan largo o corto sean estos periodos.

La salud...es una noción *multidimensional* porque hace referencia tanto a aspectos físicos como mentales y sociales. No es algo que estático que se consigue una vez y ya se tiene para siempre, sino que la salud es *dinámica* porque discurre y se combina constantemente entre la enfermedad y el bienestar. (Devís, 2000. p.15)

Tabla 2.1 Efectos positivos en la salud

Pensemos en la salud como una constante en ascenso, entre más sana este una persona más cerca estará de un alto nivel de bienestar, por otra parte, la enfermedad actúa como opuesto, es decir, ejerciendo una fuerza constante en descenso. Dependerá de los hábitos y conductas positivas que minimicen la enfermedad y aumenten el bienestar.

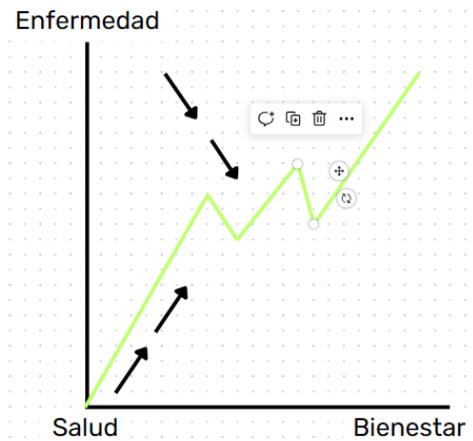
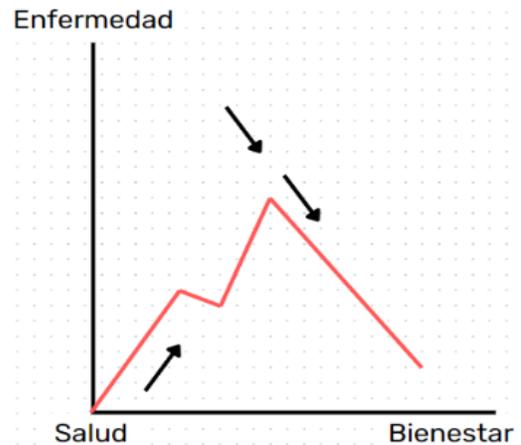


Tabla 2.1 Efectos positivos en la salud. Elaboración propia.

## 2.2 Efectos negativos en la salud

Situación contraria ocurriría si la práctica de hábitos y conductas son perjudiciales para el organismo, al final, la constante de enfermedad tenderá a empujar hacia abajo el estado de salud, disminuyendo el estado de bienestar y aumentando el tiempo de enfermedad de las personas, mermando así su calidad de vida.



2.2 Efectos negativos en la salud. Elaboración propia.

Por ello, es muy importante detenerse un momento para evaluar si la influencia de los hábitos sobre el estilo de vida cotidiana son positivos o negativos, dado el contexto social y temporal en el que nos encontramos se podría cuestionar si las personas en verdad prestan atención a su estado de salud, aunque no hay nadie que enseñe sobre como aprender a cuidarse es muy importante conocer al menos los aspectos básicos que a continuación trataremos de enunciar, en primer lugar, se debe de tener una dieta balanceada la cual sea alta en la ingesta de frutas y verduras, complementando con leguminosas, semillas y alimentos de origen animal tratando de sustituir las grasas transgénicas y azúcares procesados por otro tipo de opciones.

Es necesario que también se mantenga una buena hidratación que vaya de acuerdo con el peso, sexo, edad y tipo de actividad que desempeñen las personas en su día a día, realizar actividad física con una frecuencia de 3 a 4 veces por semana según las posibilidades que se tengan como caminar, trotar, hacer yoga, saltar la cuerda entre otras, evitar el consumo de bebidas alcohólicas o sustancias nocivas como el cigarro, drogas o solventes, así como mantener un control sobre los tiempos de sueño y descanso (Dávila, 2016) “El ser humano tiene muchas capacidades para adaptarse al mundo cambiante, sin embargo, los hábitos nos ayudan a cambiar nuestro cuerpo y las percepciones que tenemos de él” (p. 113).

Estos aspectos son en cuanto al cuidado interno del organismo, sin embargo, existen otras formas (llamémosle externas) de cuidar del estado de salud, estas son realizar chequeos médicos y clínicos de forma semestral o anual para poder determinar con especialistas si el nivel de funcionamiento del organismo es el adecuado, justo como menciona Delgado (2000) la salud física es el la solidez del cuerpo, la ausencia de enfermedad o anomalía y el estado de bienestar óptimo. Es cuando el cuerpo está en funcionando como se diseñó para funcionar (p. 142). Quizás pueda parecer muy simple y obvio el hecho de hablar sobre el cuidado del cuerpo, la realidad es que hay factores económicos, sociales o de otra índole que pueden impedir que se resalte lo importante que es la salud, más ahora que la sociedad se encuentra inmersa en una cultura de sedentarismo.

## Salud psicológica

La salud psicológica o también llamada salud mental es la capacidad de bienestar interna que experimenta cada persona, es decir que es intangible porque se encuentra dentro del subconsciente (pensamiento) o en la mente, de ahí el término “salud mental”. Dicho estado de salud consta de poder sentirse bien consigo mismo, con lo que se es, lo que se tiene pero siempre en búsqueda de superarse personalmente para construirse como una mejor versión de sí mismo. La salud mental de una persona se puede ver reflejada a través de muchos aspectos, como por ejemplo el trato que se brinda a si mismo a la naturaleza, a los animales así como a cualquier otra persona que se encuentre en una posición más o menos favorable, la capacidad para resolver problemas a través del dialogo, habilidad para comunicarse asertivamente por mencionar algunos.

...La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. (OMS, 2022. párr.1)

Una persona que goza de un buen estado de salud mental es aquella que moralmente se hace responsable de sus actos, es consciente de las actitudes que toma con los demás así como consigo mismo, sabe disculparse cuando es necesario, aprende a no sentirse culpable por todo lo que ocurre a su alrededor, entiende cómo solucionar los problemas a través de una actitud asertiva y positiva, no busca jugar ni desvalorizar a otros, entiende el poder de las palabras así como de la importancia de establecer un eficiente canal de comunicación, evita el conflicto, es empático, adquiere responsabilidad afectiva, entre muchos otros aspectos. Es claro que no hay un estado

de salud perfecto o ideal a alcanzar, tampoco nada de lo antes mencionado son características únicas de individuos saludables, cada uno tiene sus particularidades y hasta cierto punto todos manejan un cierto estado de control, es importante cuidar de la salud mental tanto como de la física puesto que los seres humanos son individuos compuestos de acciones y pensamientos.

Por ejemplo, hay que imaginar a un estudiante de preparatoria de nombre Luis, quien acaba de tener un mal día en su escuela porque reprobó una asignatura, perdió su dinero por lo que tuvo que volver caminando hasta su casa, como el cielo estaba muy nublado cayó una fuerte lluvia que empapo toda su ropa y terminó por arruinar sus apuntes de la escuela; sin embargo, cuando Luis llegó a casa no descargó sus emociones negativas contra los demás ya que entiende que son situaciones que no ya no puede controlar y prefiere comunicarse tranquilamente para expresar como se siente; ese podría ser un ejemplo de una persona que tiene un buen estado de salud mental que le permite enfrentarse a situaciones de conflicto sin necesidad de hacer sentir mal a otros o a sí mismo.

Hasta hace algunos años, la salud mental no era uno de los focos principales de la sociedad, las personas vivían en su día a día lidiando con sus emociones y sus conductas como fuera posible, sentirse mal, triste o estresado eran palabras que se tomaban muy a la ligera; no fue hasta la llegada de la pandemia por COVID-19 que se reconoció la importancia de la parte interna (mental) de las personas, puesto que a partir de los dos años de encierro forzado se empezaron a desencadenar problemas como la ansiedad, el estrés, la depresión y la tristeza, desde entonces se hizo visible la parte vulnerable o sensible de las personas, pero incluso tras esa situación, el gobierno tiene muy desatendida el área de cuidado y atención a la salud mental (Etienne, 2018) “Aunque la salud mental es un componente esencial de la salud, existen brechas críticas de tratamiento (es decir, personas con enfermedad mental grave que no reciben tratamiento) que llegan hasta el 73,5% en los adultos y el 82,2% en los niños y adolescentes” (p.1).

De la misma forma que la salud física se ve afectada por factores externos la parte psicológica no es la excepción ya que al depender de igual manera de las condiciones y comportamientos de los agentes en el entorno, estos pueden dar como resultado una afectación en la conducta del sujeto así como de su capacidad para poder establecer vínculos y relaciones afectivas sanas; la salud puede ser afectada de dos formas, la primera es el “daño a la salud” que son aquellos agentes de cambio que pueden ser reversibles sobre las personas como las experiencias de vida que han sido traumáticas, los comportamientos recibidos por parte de otras personas, el estilo de vida que tiene (trabajo que realiza, dieta, actividades frecuentes o consumo de sustancias) y trastornos como en la alimentación o el sueño. La segunda es el “deterioro de la salud” que es propiciado por aquellos factores que no tienen reversión o solo pueden ser controlados como factores biológicos, genes o la química del cerebro, antecedentes familiares de problemas mentales como la (esquizofrenia, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno de identidad, demencia, etc.) así como padecimientos de estrés, ansiedad y depresión.

Cuidar la salud mental garantiza en cierto grado que las personas puedan desarrollarse de forma normal en su día a día, y aunque no hay una cultura que te explique cómo cuidar, se tratará de destacar algunos puntos importantes como: establecer una buena comunicación con las personas para crear relaciones armoniosas, compartir tus sentimientos y emociones con los demás (escuchar para ser escuchado), mantener una rutina diaria que te permita sentirte en más control de tu vida, alimentarse adecuadamente para mejorar el estado de ánimo y energía, realizar ejercicio regularmente para aumentar el autoestima así como tus niveles de concentración, dormir lo suficiente para una buena recuperación del cuerpo, mantenerse en contacto con amigos o familia para evitar la sensación de aislamiento, tomarse descansos para realizar actividades de interés como la música, la pintura, el baile entre otros, tomar sesiones con profesionales de la salud para orientar tus conductas; aunque la mayoría de las personas piensen que la terapia solo es para las personas que tienen problemas, la realidad es que poder orientarte de un profesional es algo que absolutamente todos deberían hacer para poder mejorar sus relaciones

consigo mismo y con los demás. Cada persona es diferente, y lo que funciona para algunos puede no funcionar para otros, por ello es importante seleccionar lo que te funcionen a ti.

...Vas al doctor cuando te duele una muela, vas a cientos de especialistas en la parte médica, pero cuando te duelen las emociones no acudes con nadie. Se lo cuentas a amigos o a tu pareja, pero realmente no se atiende la parte de la salud mental (Espinosa et al. 2018. parr.9)

## **Salud social**

Hablar del aspecto social puede ser un poco diferente a los otros tipos de salud ya que es inusual que se mencione a la parte social como elemento integrante del Factor S en el ser humano, sin embargo este tipo de salud es influyente en el cambio de los comportamiento de la salud física y psicológica. El ámbito de la salud social se divide dos ramas, la primera aborda las relaciones interpersonales, que básicamente es la habilidad que tienen las personas para poder comunicarse con otros a través de formas efectivas, estableciendo vínculos afectivos en donde el sujeto se involucra y aprende de otras conductas, pensamientos y hábitos contribuyendo a mejorar su capacidad para relacionarse. En segunda instancia se encuentra la salud social como parte del entorno, es decir, son las condiciones situacionales en las que se encuentra viviendo el individuo, el ambiente influye en los comportamientos de la salud física y mental, por ello las posibilidades de bienestar que adquiere una persona dependen mucho de cómo se comporten cada uno de los contextos (políticas públicas, la educación, seguridad, acceso a recursos básicos, condiciones ambientales, servicios médicos).

...La Organización Mundial de la Salud define los determinantes sociales de la salud (DSS) como "las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de

fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana". Estas fuerzas y sistemas incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos. Las condiciones anteriores pueden ser altamente diferentes para varios subgrupos de una población y pueden dar lugar a diferencias en los resultados en materia de salud (Organización Panamericana de la Salud [OPS]. s.f. párr. 1).

Pongamos por ejemplo a dos personas, uno se llama Juan y el otro es José, quienes viven en diferentes regiones de la ciudad, Juan vive en la zona sur en donde cuenta con todos los servicios básicos como el agua, medicina, luz, gas, drenaje o internet haciendo de su vida más cómoda y estable en cuanto a su bienestar y estado de salud en general, por el contrario José se encuentra viviendo en una de las zonas marginadas al oriente, donde la falta de recursos básicos es muy constante y la calidad de vida es baja. Debido a las condiciones sociales que limitan o favorecen a cada uno, es más probable que el estado físico y mental de salud para Juan sea mayor que para José como respuesta del diferente comportamiento que tienen los agentes sociales en sus entornos. Hay que entender que las alteraciones que sufre la salud social en cuanto al entorno afectan la capacidad de interrelacionarse, este ámbito del Factor S no puede mejorar solo controlarse al estar ligadas a la función político-gubernamental, sin embargo la salud social si se puede debilitar cuando los individuos no se involucran en el mejoramiento y preservación de su entorno.

En resumen se puede decir que, la salud es un aspecto fundamental en la vida de los seres humanos que abarca lo físico, mental y social, es importante prestar atención a todos estos aspectos para poder garantizar en mayor medida un alto y extenso estado de bienestar, por eso mantener un equilibrio entre cada uno de estos aspectos es crucial para disfrutar de una vida plena y satisfactoria, sin olvidar tomar decisiones proactivas que cuiden de tu salud así como buscar ayuda de profesional cuando sea necesario (Dávila, 2016) "El cuerpo no sólo es cuerpo, es pensamiento, sentimientos, emociones y un conglomerado de reacciones químicas, nerviosas,

fisiológicas, emocionales y sociales, entre otras, con las que enfrentamos el mundo de lo cotidiano, el mundo de los otros y el propio” (p. 106).

### **La educación física ligada a la salud**

Como ya se había mencionado con anterioridad, la educación física es un proceso de enseñanza social que busca proveer de las habilidades y hábitos necesarios que le permitan tanto a estudiantes como a la comunidad en general la posibilidad de desarrollarse en su entorno de forma funcional y eficiente en donde se minimicen los problemas y se aumente la proactividad de los sujetos sobre su medio (Gonzales et al. 2011) “La Educación Física supone un medio excelente para desarrollar conocimientos y actitudes positivas hacia la práctica físico-deportiva. No obstante, malas experiencias con las actividades físicas en la adolescencia pueden influir negativamente en la intención de ser físicamente activos en la etapa adulta” (p.679). La educación física es una herramienta de carácter preventivo, resolutivo y rehabilitador que debe sentar las bases de una sociedad más sana, por ello es que la E.F está estrechamente ligada con la salud, debido a la cantidad de beneficios que aporta sobre el cuerpo a causa del movimiento. Hay que recordar que la educación física no es solo una asignatura incluso estando dentro del curriculum escolar, esta es un proceso de enseñanza sobre el cuerpo y todo lo que ello implica, cualquier actividad lúdica, artística o deportiva es parte de la educación corporal.

La educación física sin demeritar a las otras asignaturas escolares es quizás la clase que más disfrutan los alumnos de cualquier grado que la cursen ya sea kínder, primaria o secundaria (Lamour, 1991) “El alumno se encuentra motivado por la Educación Física a menudo mucho más que por las materias intelectuales (p. 198), esto debido a las características que tiene esta clase como la oportunidad para poder expresarse tanto verbal como corporal, aprender mediante el movimiento, diversión y en el acompañamiento de los alumnos mientras transitan por cada una de sus etapas de desarrollo según la teoría de Piaget, enseñando a incorporar su cuerpo al mundo, sus funcionalidades y cuidados, entender sus cambios fisiológicos, resaltar la

importancia de ejercitar el cuerpo, aprender aspectos básicos de la higiene como el cambio de ropa o aseo de manos, cuerpo e íntimo; la educación física dentro de la escuela es una excelente forma de contribuir a la formación de un individuo capaz, responsable e integral.

...La educación integral que actualmente pretendemos debe ser una educación de carácter ecológico, que mejore las relaciones del individuo con su propio cuerpo y con el entorno físico. En ella, la actividad deportiva debe ser una actividad lúdica, pero educativa, es decir, intencional, sistemática y rigurosa. Por ello, la exigencia de la planificación de la formación no puede tener únicamente una finalidad compensatoria, hay que planificar la educación deportiva de las personas como actividad continuada a lo largo de toda la vida (Gutiérrez, 2004. p.118).

La educación Física por otro lado siendo medio para trabajar con la población que ya no puede ser considerada dentro de un modelo escolarizado es un área que no tiene el desarrollo, promoción e impacto suficiente para producir cambios en los hábitos negativos que las personas han adquirido a lo largo de su vida. La realidad de la E.F es que no hay tantos programas públicos mucho menos privados que estén activos para atender esta problemática pues existe una falta de interés y recursos, incluso aquellos que cuentan con espacios para ejercitarse carecen de profesionales que enseñen el uso correcto de las áreas físico-deportivas, eso termina por aburrir y desanimar a la población. La educación del cuerpo así como la educación para la vida laboral necesita ser un proceso institucionalizado que cuente con profesionales del área para llevar un control y dar un seguimiento a los aprendizajes adquiridos por las personas; seguir desatendiendo esta área significa dañar la esperanza y calidad de vida de los seres humanos; esta sociedad te enseña a aprender todo lo que te daña, muy pocos son los que te enseñan a cuidar de ti, de tu cuerpo, de tu vida.

...La Educación Física, aunque con diferentes denominaciones, está presente en los movimientos socioculturales y, concretamente, en los educativos, desde muchos siglos antes de que la escolarización se convirtiera en un fenómeno generalizado. Sin embargo, sus contenidos y sus métodos han evolucionado en la misma medida que lo han hecho los enfoques psicopedagógicos y sociológicos y la propia concepción de educación (Hernández, 1996. p. 56).

La respuesta de la educación física sobre el cuerpo es que ayuda a conservar y mejorar el estado de salud, cuando se realiza alguna actividad física de forma frecuente se estimula todo el organismo beneficiando aspectos internos y externos como la fuerza, resistencia, sentimiento de bienestar o felicidad entre muchos otros; en un caso opuesto con una persona que no cuida ni utiliza su cuerpo de forma habitual, eventualmente la funcionalidad de su cuerpo se verá atrofiada al igual que sus capacidades. Por tal motivo la educación física es la respuesta para prevenir atender y rehabilitar problemas relacionados con el cuerpo a causa de conductas no naturales, apoyándose de otras áreas de conocimiento con la única finalidad de beneficiar al ser humano.(González, 2011) “Los efectos positivos de la educación Física sobre la salud y el bienestar podemos decir que están muy relacionados con la creación de uno hábitos y estilos de vida saludables” (p.4).

La educación física como herramienta integral debe aportar beneficios para el cuerpo desde cada una de las áreas de la salud ya antes mencionadas, partiendo del aspectos físico en donde se reconocen los **Cognitivos**: Mejora la inteligencia y rendimiento académico, desarrolla el conocimiento y reconocimiento de tu cuerpo, es decir, sobre la función que desempeñan tu organismo para darte movilidad en los músculos, articulaciones, tendones, nervios para realizar alguna actividad. **Habilidades**: Mejora la condición cardiorrespiratoria, reflejos, fuerza, flexibilidad, velocidad y coordinación. **Preventivas**: Disminuye el riesgo de padecer diabetes, colesterol, hipertensión, sobrepeso así como las posibilidades de consumir sustancias nocivas como el alcohol, cigarrillos o las drogas. **Funcionalidad**: Aumenta la capacidad

pulmonar, mejora la elasticidad de la piel, mejora el proceso digestivo, regula el periodo de sueño, estimula el flujo sanguíneo y oxigenación en el cerebro lo que incrementa el nivel de atención y retención de conocimientos. **Aprendizajes:** Reconocer la importancia de realizar una movilidad previa a una actividad física, llevar una adecuada alimentación, consumir suficiente agua, entender que cuidar de tu cuerpo es cuidar de tu salud y tu calidad de vida.

...La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física (OMS, 2022. párr. 14).

En cuanto al aspecto psicológico, la educación física aporta de igual forma grandes beneficios que permiten conservar un buen estado de salud interna como mejoras en la capacidad de aprendizaje, memoria, concentración, atención y comprensión, características que funcionan para desarrollar un mejor papel en la vida escolar, laboral o cotidiana; del mismo modo también previene la aparición de algunos padecimientos como la ansiedad o el estrés, esto es debido a la liberación de la energía positiva o negativa a través de las actividades físicas, artísticas o lúdicas; e incluso regula la aparición de enfermedades o desórdenes mentales como la esquizofrenia, demencia, depresión, bipolaridad, trastornos de alimentación (anorexia o bulimia), trastornos adictivos como el azar o las sustancias. Sin lugar a duda, la E.F es una excelente herramienta que permite expresar los impulsos físicos naturales del cuerpo, estas acciones generan la segregación de químicos neuronales que actúan en el cerebro induciendo el estado de bienestar disminuyendo las probabilidades de adquirir padecimientos mentales.

Por último, la educación física mejora la capacidad del individuo con su salud social debido a que este promueve relaciones más sanas con personas que comparten los mismos interés creando vínculos afectivos, mejora las habilidades para comunicarse con los demás, incrementa de forma positiva su percepción sobre sí mismo, desarrolla el sentido de pertenencia a un grupo, promueve comunidades proactivas que buscan mejorar su entorno así como espacios en los que los sujetos pueden compartir y adquirir conocimientos de acuerdo a sus experiencias. Dicho de esta forma es imprescindible que se reconozca el importante vínculo entre la educación física y la salud, orientando a niños y jóvenes hacia un desarrollo integral de su vida.

...la Educación Física crea una adherencia a la práctica deportiva a lo largo de la vida de los alumnos para que estos se nutran de los beneficios de la actividad física y del deporte y, con ello, poder mejorar su salud y calidad de vida, su competencia motriz, y el rendimiento académico en asignaturas como Matemáticas y Lengua además de que inculca una serie de valores personales y sociales (Celdrán, 2009. p.92).

### **La educación física en el espacio curricular del siglo XXI: Análisis y estadísticas sobre la educación física desde el modelo curricular y la realidad social**

A continuación se pretende llevar a cabo un análisis estadístico que ponga en contraste los planes de estudios, cifras a nivel mundial y la situación real-vigente que se encuentra en las escuelas, para ello fue necesario haber tomado una significativa muestra en 3 diferentes instituciones educativa de nivel secundaria (N° 313, N°316 y la N° 267) con una población total de 271 estudiantes divididos en 7 grupos; el objetivo es conocer y entender que tanto de las leyes en materia de educación y diseños curriculares de los planes de estudio se encuentran aplicados dentro de las instituciones, para que de este modo se puedan determinar los aspectos que mantienen una coherencia, congruencia y correlación entre la teoría y la practica en la educación física.

Se parte del análisis a las leyes, planes de estudio, espacio escolar (material e infraestructura) perfil docente y curriculum (aprendizajes esperados), estos datos se consideran suficientes para comprender que tan cercanos están los estudiantes de aprender lo que las autoridades educativas quieren que aprendan y que tanto de lo aprendido son conocimientos que les ayuden en el desarrollo de su vida, reiterando la importancia de saber cuáles son las condiciones en las que se encuentran todos los agentes y factores para que los estudiantes puedan lograr la llamada “educación integral”. Se espera que dentro de este análisis se destaquen las brechas que existen en el proceso de educación, mismos que impiden llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje en los niños y jóvenes de forma apropiada a cada una de sus necesidades.

En el año de 2017 fue implementado el plan de estudios de educación básica *Aprendizajes clave para la educación integral*, este documento pone de manifiesto la importancia de educar a los niños y jóvenes desde toda las áreas de conocimiento para formar ciudadanos capaces para resolver problemáticas y mejorar su entorno (SEP, 2017) “se requiere dominar un rango muy amplio de habilidades, no solo para conseguir el éxito académico, sino para desarrollar la curiosidad intelectual y otras destrezas cognitivas necesarias para aprender en el ámbito escolar y para seguir aprendiendo fuera de este” (p.102). Formar a un sujeto desde la integridad de todos los conocimientos significa trabajar en los mismos grados y niveles sin anteponer unas áreas de aprendizaje por encima de otras, para brindar a la sociedad sujetos completos en sus habilidades requiere partir de los objetivos de sentir, pensar y actuar. Esta idea se sigue retomando dentro del nuevo plan publicado en el año de 2024 llamado *Nueva Escuela Mexicana* (SEP, 2022) “el plan y los programas de estudio de educación preescolar, primaria y secundaria priorizan el interés superior de niñas, niños, adolescentes y jóvenes en todos los momentos de los procesos educativos” (p.14). Los planes de estudio diseñados por la Secretaria de Educación Pública se apegan en el cumplimiento constitucional del *Artículo 3º* el cual menciona:

Los planes y programas de estudio tendrán perspectiva de género y una orientación integral, por lo que se incluirá el conocimiento de las ciencias y humanidades: la enseñanza de las matemáticas, la lectoescritura, la literacidad, la historia, la geografía, el civismo, la filosofía, la tecnología, la innovación, las lenguas indígenas de nuestro país, las lenguas extranjeras, la educación física, el deporte, las artes, en especial la música, la promoción de estilos de vida saludables, la educación sexual y reproductiva y el cuidado al medio ambiente, entre otras (Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, 22 de marzo de 2024, p. 6).

**Espacio escolar:** Para poder brindar una educación integral se requiere de ciertas condiciones para poder cumplir este objetivo mismas que se expresan en los planes de educación, poniendo así por ejemplo la importancia de contar con un espacio escolar que sea adecuado para todos los actores educativos, la infraestructura es uno de esos elementos, debido a que para poder llevar a cabo los procesos de enseñanza y aprendizaje se necesitan de salones y áreas lo suficientemente amplias y completas que permitan atender tanto la demanda educativa así como las necesidades de los estudiantes, mantener las mejores condiciones dentro de la institución académica será clave para poder educar a un sujeto en su mejor forma desde un ambiente que cuida, atiende y responde mientras los alumnos adquieren los conocimientos para la vida (SEP, 2017) “disponer de espacios convenientes para promover las actividades de exploración científica, las artísticas y las de ejercicio físico” (p.46), el modelo de la nueva escuela mexicana complementa la idea del espacio escolar como un área en donde converge el intercambio de saberes para la vida.

La brecha que existe entre lo que dicen los modelos educativos y la realidad de las escuelas es significativamente notable, ya que dentro de las tres secundarias en las que se realizó el muestreo se pudo observar que el diseño infraestructural con la que cuentan cada una de ellas no se apega a lo que dicen los planes de estudio mucho menos a lo que dispone la ley en el artículo tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en donde se menciona que los planteles educativos constituyen un espacio fundamental para el proceso de enseñanza aprendizaje por lo cual el estado debe garantizar su mantenimiento y mejora, para contribuir a que el alumno se desarrolle de la mejor forma.

Dentro de la secundaria N°313 se pudo observar que la distribución de espacios en los salones es muy reducida para la cantidad de alumnos que asisten que en promedio son de 45 a 50 alumnos por grupo, según el plan de estudios de aprendizajes clave actualmente hay 2,000,000 millones de docentes que atienden a 26,000,000 millones de alumnos de educación básica, eso significa un promedio de 13 a 15 estudiantes por cada maestro, la realidad con las escuelas es que no hay suficientes en todas las regiones del país principalmente en la Ciudad de México que es una de las zonas más pobladas con 6.7 millones de niños y adolescentes según datos proporcionado en el año de 2020 por el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) representando casi un 30% de la población total de niños y jóvenes en el país.

Esto tiene como consecuencia que los salones se vean saturados al duplicar o triplicar el número de alumnos, ocasionando que el nivel y calidad de educación impartida disminuya notablemente, situación repetida tanto en la secundaria N°316 como en la N°267; así mismo los espacio que existen para realizar las actividades deportivas, artísticas o culturales tienen un mal diseño y distribución, poniendo por ejemplo la secundaria N°313 que cuenta con dos patios, sin embargo uno es más amplio que otro dando como resultado que al haber dos clases de educación física en el mismo horario los alumnos de un grupo no tengan toda la libertad para desplazarse de forma extensa en las diferentes actividades en comparación con los del otro grupo.

De igual forma, en la Secundaria N° 267 se cuentan con dos patios para realizar E.F, a pesar de ello solo utilizan uno de ellos ocasionando que durante las clases los alumnos de un grupo lleguen a chocar con los de otro al estar desarrollando practicas diferentes, cabe mencionar que ninguna de estas instituciones cuenta con un techo que disminuya la exposición de los alumnos ante los altos niveles de rayos UV que produce el sol durante los meses más calurosos o para protegerlos en temporada de lluvia; en la secundaria N°316 por el contrario, pese a contar con un techado adecuado solo se cuenta con un patio de dimensiones muy limitadas para trabajar con un grupo y aún más cuando se tiene que trabajar con dos grupos al mismo tiempo o mientras es el periodo de receso con 15 grupos en un espacio en donde apenas se pueden mover 2, sin duda estas observaciones realizadas ponen en evidencia el poco seguimiento que hay por parte de las autoridades educativas y el incumplimiento que se le da a la ley general de educación en su *artículo 7 fracción II* donde dice que el estado proveerá de los recursos técnicos-pedagógicos y materiales necesarios para los servicios educativos (p. 3).

Otro de los aspectos que también forma parte del espacio escolar es los materiales de trabajo, hay que recordar que todas las asignaturas se apoyan de elementos que permiten a los alumnos poner en práctica los conocimientos aprendidos mediante la experiencia volviendo el proceso educativo más didáctico y menos teórico, la educación física al ser un área tan practica no es la excepción por ello requiere de diversos materiales para poder trabajar, importancia que se expone en el programa de la (SEP, 2017) “la concreción del currículo exige la disponibilidad de materiales educativos, de calidad, diversos y pertinentes” (p.45) como complemento a ello el nuevo plan de estudios de 2022 menciona la importancia de puntuar aquellos contenidos que son significativos para la vida de los estudiantes, la importancia de los materiales didácticos se sustenta bajo el *artículo 3°* constitucional donde se menciona que “El Estado garantizará que los materiales didácticos, la infraestructura educativa, su mantenimiento y las condiciones del entorno, sean idóneos y contribuyan a los fines de la educación” (p.6), sin embargo lo que se observó dentro de las secundarias es

totalmente distinto ya que la falta de materiales es evidente, y los pocos que hay se encuentran en mal estado limitando el desarrollo actividades de educación física.

...En la actualidad, la mayoría de las escuelas de educación básica tiene carencias de INFE. Del total de escuelas diagnosticadas por el Instituto Nacional de la Infraestructura Física Educativa (INIFED, 2015), 31% presenta daño estructural (es decir, hay una combinación de factores que determina el inicio o la ocurrencia de un modo de comportamiento inaceptable de la construcción) y 33% funciona con alguna estructura atípica (entendida como aquella que no cumple con la normatividad del INIFED) (Instituto Nacional para la Evaluación. Asimismo, 55% presenta carencias de accesibilidad y 69%, de servicios de internet. Sin embargo, el cumplimiento de las condiciones mínimas que debe satisfacer la INFE no sólo depende de las mejoras directas realizadas a las instalaciones educativas, sino también de las localidades donde se ubican estas escuelas (Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación, INEE, 2019. párr. 3)

**Perfil docente:** El rol del maestro dentro del papel educativo es imprescindible, hay que recordar que dicho proceso requiere de la participación de tres agentes, el alumno, el docente y los padres, si alguno de estos agentes no se involucra correctamente los saberes académicos pueden no ser aprendidos. La labor de cada docente es tan importante ya que es el responsable de guiar y facilitar los espacios de aprendizajes de los estudiantes, este debe presentar los contenidos de forma clara, dinámicas y creativas a través de la constante innovación en las estrategias pedagógicas para mantener motivados a los estudiantes e incentivar su curiosidad e interés por aprender, fomentar el pensamiento crítico a través del análisis y reflexión de sus acciones, el educador además debe adaptarse a las posibilidades que cada alumno tiene brindando apoyo adicional cuando sea necesario, estableciendo un ambiente positivo lleno de participación, comunicación, respeto e inclusión.

No cabe duda que la práctica docente es bastante amplia, es por ello que dentro de la asignatura de educación física se requiere de profesionales que sean capaces para atender las necesidades de los aprendizajes físicos de la población estudiantil, que implementen estrategias diversas ya que adquirir un mismo modelo o forma para enseñar significa rezagar la oportunidad de que los niños y jóvenes aprendan, ya que cada grupo y cada estudiante puede tener carencias distintas, implementar un mismo modelo no está mal, solo hay que recordar que lo que puede funcionar con unos no sea de tanta utilidad para otros, de ahí la importancia de innovar como profesional de la educación. Esto mismo se expone dentro del plan de *aprendizajes clave* en donde se menciona que:

la labor del docente es fundamental para que los estudiantes aprendan y trasciendan incluso los obstáculos materiales y de rezago que deben afrontar. Como ya se dijo, un buen maestro, partiendo del punto en el que encuentra a los alumnos, tiene la tarea de llevarlos lo más lejos posible en el dominio de los Aprendizajes esperados planteados en los planes y programas de estudio, y a desarrollar su potencial (SEP, 2017. p. 41).

Esta idea se sustenta bajo la ley general de educación en su *artículo N° 33* en donde se menciona que para lograr los objetivos del sistema educativo es necesario llevar a cabo una estratégica sobre la formación docente y directiva, la infraestructura, así como los métodos y materiales educativos a fin de adaptarlos a las necesidades de la población de educación así como mejorarlos de forma continua (p.15), todo ello se apega a lo que establece el marco constitucional del *artículo 3°* en donde se menciona a las y los docentes como agentes fundamentales del proceso educativo, reconociendo su importante contribución a la transformación social; mismos que cuentan con el derecho de acceder a un sistema integral que los forme, capacite y actualice mediante evaluaciones, acercándolo al cumplimiento de los objetivos y propósitos que tiene el sistema de educación nacional sobre la educación para la vida de todos los niños y jóvenes (p.5).

La situación dentro de las tres secundarias es distinto ya que a pesar de contar con profesionales considerados altamente capaces tienen carencias en algunos puntos de su práctica docente, poniendo en un primer momento de ejemplo a los docentes de la secundaria N°313, aquí se pudo observar que a pesar de ser egresados de la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) llevan a cabo conductas en las que no enseñan a los adolescentes a llevar a cabo los ejercicios de forma adecuada solo por creer que son niños y aún no tienen la capacidad para apegarse a las normas, lo que es preciso saber es que durante esta etapa es donde los jóvenes construyen sus identidades y absorben todo tipo de conocimientos, es por ello que considerar a los sujetos como altamente capaces es fundamental para que ellos puedan entender las reglas de los juegos y dinámicas.

La asignatura de E.F por otro lado es un espacio en el que se debe promover la participación de todos, por ello enfocarse solo en aquellos alumnos que tienen más habilidades desarrolladas significa atender a quien sabe e ignorar a quien aún no aprende ciertas destrezas, estas son unas de las conductas que se desarrollan por los docentes de esta institución, lo cual va en contra de los planes de estudios de 2017 y 2022 ya que en estos se menciona que la educación debe de dar cumplimiento al carácter incluyente y participativo, la presencia del docente frente al grupo parece ser bastante simple, sin embargo es algo que dentro de esta institución no se encuentra como debería, la frecuente inasistencia por parte de los maestros ocasiona que la oportunidad que tienen los estudiantes para aprender sobre las funcionalidades de su cuerpo y sus cuidados se vea obstruida. En una encuesta realizada a los alumnos de la secundaria N° 313 sobre las cosas que cambiarían de la clase de educación física se recabaron los siguientes datos, las respuestas de 88 estudiantes provenientes de dos grupos ponen de manifiesto las brechas que presenta el método de enseñanza así como la labor docente y supervisión directiva dentro de esta institución.

Tabla 2.3 Cambios en la educación física

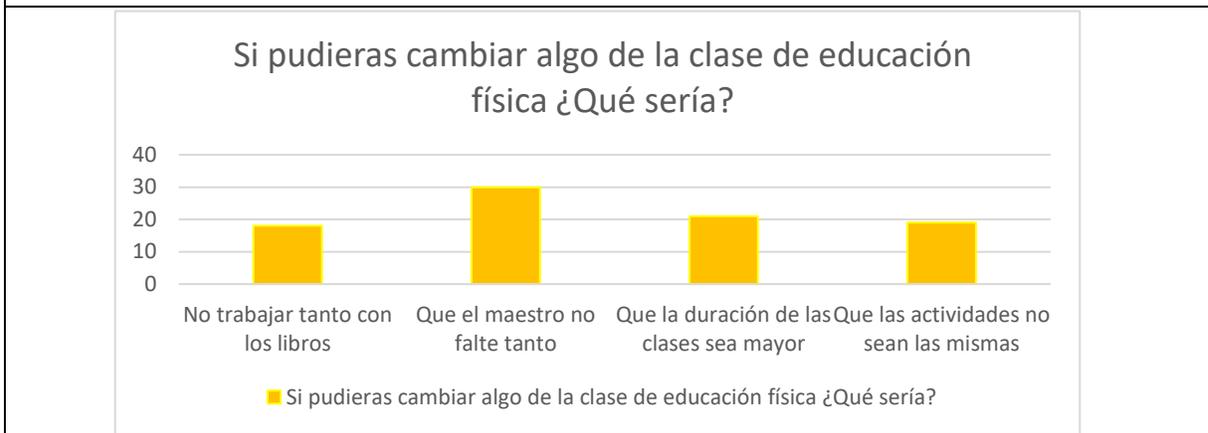


Tabla 2.3 Cambios en la educación física. Elaboración propia.

Al mismo tiempo en la secundaria N° 316 y 267 se observan situaciones similares como la repetición constante de las mismas actividades lo que vuelve de la sesión de educación física un espacio repetitivo, dejando de lado los objetivos de realizar constantemente innovaciones y mejoras en los modelos de enseñanza. Estas acciones van en contra del cumplimiento de lo que estableces los programas de educación y lo que determina la ley; si el alumno repite de forma constante el mismo conocimiento se podrá volver más experto en esa área pero quedará vulnerable ante otros aspectos de su vida, fracasando la idea de una formación integral. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], s.f) “En UNICEF México consideramos urgente fortalecer las capacidades de las y los docentes, tanto los que actualmente dan clases como los que están en formación, con un fuerte soporte pedagógico (párr. 1), por ello, capacitar al docente será prescindible para acercarse a una educación de calidad.

**Curriculum:** Dentro de este apartado se describen ciertos aspectos educativos como los aprendizajes esperados que los alumnos deben obtener al finalizar cada uno de los diferentes grados escolares, así como la carga curricular que se le asigna a cada una de las diferentes materias determinado dentro de los ya conocidos planes de estudio, dentro del documento de aprendizajes clave SEP (2017) se menciona que “la selección de los contenidos debe responder a una visión educativa de aquello que

corresponde a la formación básica de niños y adolescentes y, con ello, garantizar la educación integral de los estudiantes” (p. 99) por lo tanto se está asegurando brindar un proceso de aprendizaje que se hay completo y atienda las necesidades educativas para su desarrollo personal y social; así mismo la constitución política estructura el objetivo del nuevo modelo de escuela mexicana SEP (2022) diciendo que:

La tarea principal de la educación en la Nueva Escuela Mexicana es propiciar que niñez y juventud, junto con sus profesoras y profesores, vayan al encuentro de la humanidad de las otras y los otros, entendidos en su diversidad. Ésta es la base para una educación que propicie la formación de una nueva ciudadanía en la que prevalezcan los principios de solidaridad, igualdad sustantiva, justicia social, interculturalidad, cuidado del medio ambiente, inclusión y derechos humanos; en particular, los derechos de niñas, niños, adolescentes y jóvenes (Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, 22 de marzo de 2024, pp.15-16).

Este modelo educativo se apega a lo que establece el artículo 11 de la *Ley General de Educación* (LGE, 20 de diciembre de 2023) en donde se garantiza que el estado a través de la NEM buscará de forma constante mejorar la calidad educativa en cada institución, obteniendo el máximo logro de aprendizajes por parte de los estudiantes, se espera además seguir centrándose bajo el objetivo del desarrollo integral, redirigir el sistema educativo e impulsar el cambio tanto en la escuela como fuera de ella, creando no solo mejores estudiantes sino mejores personas que beneficien el crecimiento de la comunidad. Así mismo se sustenta bajo el *Artículo 3º* párrafo cuarto de la Constitución que dice “La educación se basará en el respeto irrestricto de la dignidad de las personas, con un enfoque de derechos humanos y de igualdad sustantiva. Tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano” (Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, 22 de marzo de 2024, p. 5).

Uno de los aspectos que no se está tomando en cuenta dentro de los planes y programas de estudio es la LGE en su *artículo 9 fracción VIII* “Establecer, de forma gradual y progresiva de acuerdo con la suficiencia presupuestal, escuelas con horario completo en educación básica, con jornadas de entre 6 y 8 horas diarias, para promover un mejor aprovechamiento del tiempo disponible”. En el año de 2023 se contabilizaron 1312 escuelas secundarias en toda la ciudad de México en un estudio realizado por el INEGI, de esa cantidad solo una pequeña fracción forma parte del sistema escolarizado denominado *tiempo completo o jornada ampliada* mientras que en la mayoría de las escuelas se lleva media jornada. Para que los planes de estudio hablen de una educación integral se debió realizar el ampliación de las jornadas en las escuelas, al no ser así se anteponen los conocimientos de ciertas asignaturas por encima de otras, en este caso la educación física se convierte en la gran olvidada ya que en la jornada académica los estudiantes solo reciben 2 veces por semana practicas físicas.

Figura 2.1 Distribución semanal de periodos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lengua Materna	Lengua Materna	Lengua Materna	Lengua Materna	Lengua Materna
Matemáticas	Matemáticas	Matemáticas	Matemáticas	Matemáticas
Ciencias y Tecnología. Biología	Ciencias y Tecnología. Biología	Formación Cívica y Ética	Formación Cívica y Ética	Inglés
Receso	Receso	Receso	Receso	Receso
Ciencias y Tecnología. Biología	Historia	Geografía	Geografía	Inglés
Ciencias y Tecnología. Biología	Historia	Geografía	Geografía	Inglés
Educación Física	Educación Física	Artes	Artes	Artes
Autonomía curricular				Tutoría y Educación Socioemocional

Tabla 2.1 Distribución semanal de periodos. Adaptado de: SEP. (2017). *Aprendizajes claves para la educación integral*. SEP, p. 141. Copyright 2017. [https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/10933/1/images/Aprendizajes\\_clave\\_para\\_la\\_educacion\\_integral.pdf](https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/10933/1/images/Aprendizajes_clave_para_la_educacion_integral.pdf)

Como se puede observar en la distribución de clases por asignatura es evidente que la presencia de la educación física en el espacio curricular solo corresponde a dos sesiones cada semana, en comparación con las demás asignaturas este es de los espacios que cuenta con menos horas otorgadas a la semana, aproximadamente cada sesión dura de 50 minutos a 1 hora, no obstante hay que recordar que el tiempo de aprovechamiento de cada clase se ve disminuido por diversos factores terminando con clases de incluso 30 minutos, esto debido a todo lo que implica desplazar a los alumnos de un salón al patio, el aseo de manos, el cambio de ropa, entre otras cosas; Así que en teoría se puede decir que los estudiantes tienen un promedio de 65 a 75 min de actividades en educación física a la semana, este tiempo es insuficiente para producir a futuro en los niños y jóvenes hábitos que los acerquen a la práctica de actividades físicas y conductas sanas.

Figura 2.2 Distribución anual de periodos

ESPACIO CURRICULAR	FIJOS	JORNADA REGULAR	%	TIEMPO COMPLETO	%	
	PERIODOS SEMANALES	PERIODOS ANUALES		PERIODOS ANUALES		
 Formación Académica	Lengua Materna	5	200	14.2	200	11.1
	Inglés	3	120	8.5	120	6.7
	Matemáticas	5	200	14.2	200	11.1
	Ciencias y Tecnología. Biología	4	160	11.5	160	8.9
	Historia	2	80	5.7	80	4.4
	Geografía	4	160	11.5	160	8.9
	Formación Cívica y Ética	2	80	5.7	80	4.4
 Desarrollo Personal y Social	Artes	3	120	8.5	120	6.6
	Tutoría y Educación Socioemocional	1	40	2.9	40	2.2
	Educación Física	2	80	5.8	80	4.4
 Autonomía Curricular	Ampliar la formación académica	Variable	160	11.4	560	31.1
	Potenciar el desarrollo personal y social					
	Nuevos contenidos relevantes					
	Conocimientos regionales					
	Proyectos de impacto social					
<b>TOTAL</b>		<b>1400</b>	<b>100</b>	<b>1800</b>	<b>100</b>	

Tabla 2.2 Distribución anual de periodos. Adaptado de: SEP. (2017). *Aprendizajes claves para la educación integral*. SEP, p. 141. Copyright 2017. [https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/10933/1/images/Aprendizajes\\_clave\\_para\\_la\\_educacion\\_integral.pdf](https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/10933/1/images/Aprendizajes_clave_para_la_educacion_integral.pdf)

Dentro del periodo del ciclo escolar es mucho más notoria esta brecha educativa, ya que como se puede observar en la imagen, durante un año los alumnos solo llegan a tomar 80 sesiones de educación física, recordando que el total de días de clase es de 200, lo que significa que solo el 40% de los días que asisten a la escuela realizan educación física en un promedio de 30 a 35 minutos por clase. A su vez se muestra el número total de horas que se cursa en una secundaria de medio tiempo y una de tiempo completo, pese a tener más horas la escuela de jornada ampliada el número de horas en la asignatura de educación física no incremento, se mantuvo igual dejando de evidencia que los planes de estudio no buscan un desarrollo integral del sujeto ya que se priorizan conocimientos, cuando la respuesta sería llevar una mejor gestión de la carga curricular, no solo bastará con ampliar la jornada escolar sino también organizar de forma congruente los tiempos de cada sesión.

Resulta ilógico entonces pensar que con las limitaciones de tiempo a las que se enfrenta la escuela al término del ciclo escolar los alumnos serán capaces de mantener un control de sus capacidades, habilidades y destrezas, participar en actividades colectivas, reconocerse competentes, desarrollar pensamiento estratégico, trabajo en equipo e iniciarse en el deporte educativo; esta situación no ha sido contemplada por ninguno de los dos modelos curriculares, sin embargo los aprendizajes esperados siguen siendo los mismos, formar a niños y jóvenes que sean capaces de atenderse a sí mismos, a su entorno y mejorar su comunidad, pero cómo lograr esto si no se les están dando las herramientas suficientes para lograrlo; ambos planes de la SEP mencionan la importancia de recibir una educación de calidad como un derechos de las niñas, niños y jóvenes, sin embargo es la misma distribución de las clases lo que violenta su derecho a recibir una educación tanto integral como de calidad, así como lo establece la *Ley General de los Derechos de niñas, niños y adolescentes en su artículo 2 fracción I* “Garantizar un enfoque integral, transversal y con perspectiva de derechos humanos en el diseño y la instrumentación de políticas y programas de gobierno”.

Estas irregularidades dentro de los planes de estudio hacen que la educación integral no sea integral, si no hay una supervisión, innovación y mejora continua sobre todos los agentes que participan en el desarrollo del proceso educativo será poco probable que el alumno aprenda todo lo que necesita para su vida y para su participación en la sociedad. La educación física al ser la única área responsable de educar el cuerpo del niño y el adolescente en la escuela hace que bajo las circunstancias antes mencionadas se vuelva imposible su labor de poder enseñar todos los conocimientos que cuiden, mejoren, preserven y promuevan la corporeidad así como las capacidades físicas que desarrollen una sociedad más sana. En las encuestas que se realizaron a las secundarias N°313, 316 y 267 se obtuvieron los siguientes datos, correspondientes con la alimentación habitual, actividad física, padecimientos y aprendizajes al final del curso.

Tabla 2.4 Alimentos preferentes

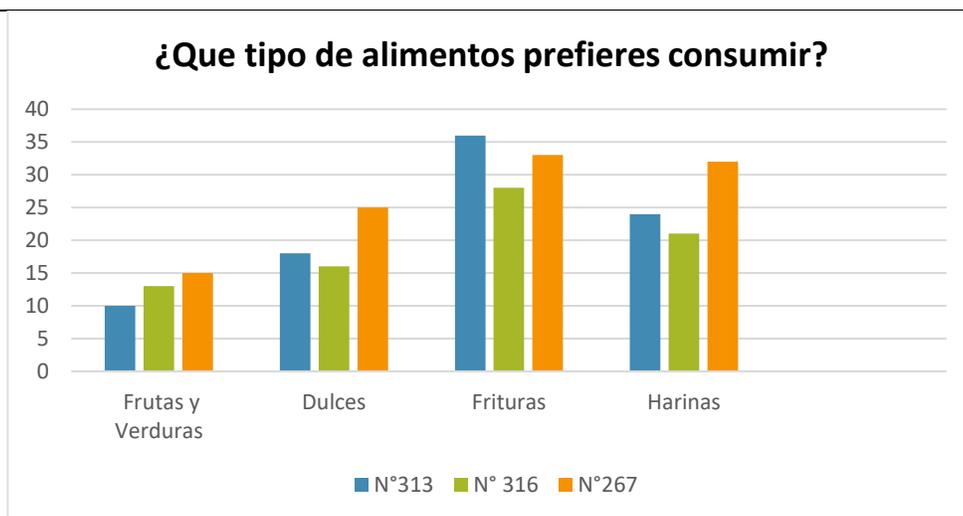


Tabla 2.4 Alimentos preferentes. Elaboración propia.

## **Análisis:**

Como se puede observar, de los alimentos que más prefieren consumir los estudiantes son las frituras (papas, chetos, chicharrones, hojuelas caramelizadas), en la secundaria N°313 de los 88 estudiantes el solo el 11.36% prefieren consumir frutas o verduras como su alimento favorito mientras que el 88.64% de los demás alumnos tienen preferencias por comidas ricas en azúcares, grasas y harinas, esta misma situación se presencia en las otras escuelas puesto que en la secundaria N°316 con una muestra de 78 alumnos solo el 16.67% prefieren consumir alimentos como las frutas o verduras, sin embargo el 83.33% de los demás estudiantes se sientes más atraídos con los otros tipos de alimentos, por último, la secundaria N°267 con una muestra de 105 estudiantes solo el 14.29% prefieren consumir frutas o verduras en contraste con el 85.71% de los que priorizan la ingesta de alimentos poco saludables. Estos datos ponen de evidencia los hábitos de alimentación, falta de cuidado con su cuerpo al igual que la poca preocupación que muestran docentes y padres de familia para orientar a los jóvenes hacia conductas de alimentación más saludables. Hay que recordar que consumir alimentos procesados con altas cantidades de grasas, azúcares y conservadores no son nutritivos para el organismo por lo que pueden ocasionar tanto desnutrición como sobrepeso, problemas cardiovasculares, hipertensión arterial o diabetes infantil.

...los alimentos ultraprocesados son formulaciones a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, contienen aditivos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos. Estos productos están nutricionalmente desequilibrados. Tienen un elevado contenido en azúcares, grasa total, grasas saturadas y sodio, y un bajo contenido en proteína, fibra, minerales y vitaminas, en comparación con los productos y comidas sin procesar o mínimamente procesados (Secretaría de Salud, 2021. párr. 3).

Tabla 2.5 Bebidas preferentes

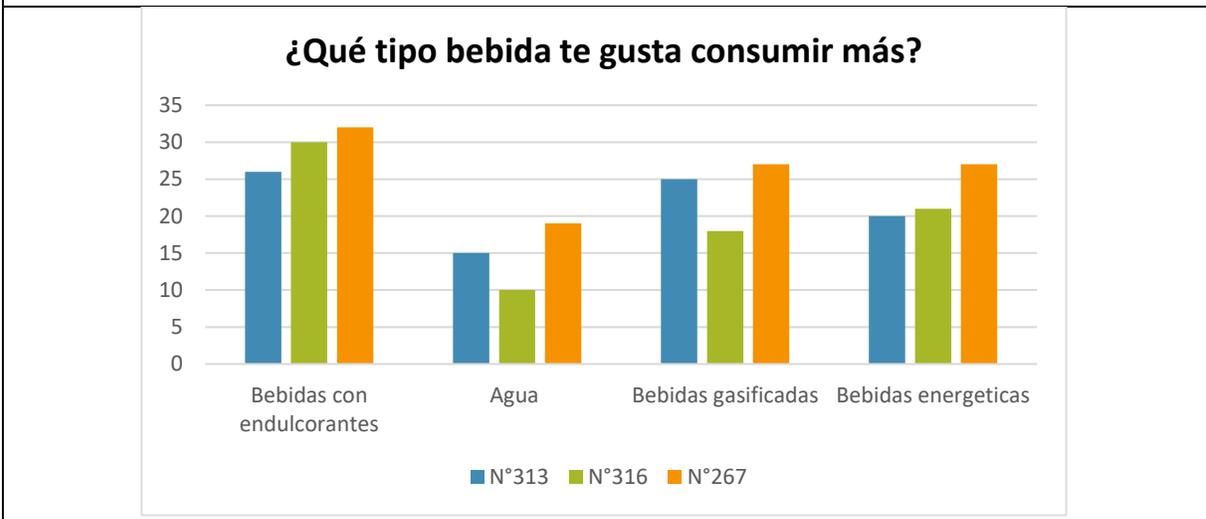


Tabla 2.5 Bebidas preferentes. Elaboración propia

### Análisis:

Respecto al tipo de bebidas que prefieren consumir se obtuvieron los siguientes datos, en ellos se puede observar que el agua no es de las bebidas más consumidas por los estudiantes siendo duplicadas o incluso triplicadas por otro tipo de bebidas que la población de alumnos prefiere consumir, en la secundaria N°313 se obtuvo que solo el 17.05% eligen la ingesta de agua como principal fuente de consumo, mientras que el otro 82.95% se inclinan por bebidas endulzadas e incluso energizantes. Situación repetida en la secundaria N°316 con solo el 12.82% de alumnos que prefieren tomar agua y el 87.18% preferentes por el consumo de otras bebidas. En último momento se encuentra la secundaria N°267 con el mayor porcentaje de alumnos que prefieren el consumo de agua, siendo este del 18.1% de la muestra tomada, sin embargo así como en las escuelas anteriores el 81.9% tienen otras preferencias de consumo.

Recordemos que el consumo de agua es la única forma para mantenerse hidratado y hacer funcionar de la mejor forma el organismo del ser humano, consumir bebidas azucaradas, gasificadas o energizadas de forma ocasional no representa un riesgo, sin embargo cuando existe un abuso de estas los daños a la salud son inevitables como fallas en los riñones, descalcificación de los huesos, caries, resistencia a la insulina por mencionar algunos, por ello es importante adquirir el hábito de consumir agua. Otro de los problemas notables es que en promedio un 23 o 25% de los alumnos encuestados en cada escuela consumen bebidas energéticas, a temprana edad tomar cosas como Red Bull, Amper, Vive 100, Bolt, Monster o cualquier otra marca de este tipo de bebidas representa un gran riesgo en la salud de los niños y jóvenes ya que aumenta los riesgos para desarrollar arritmias, aumento de la presión arterial, trastornos del estado de ánimo o falta de concentración. (Secretaría de Salud. 2015) “Estas bebidas no contienen por sí solas sustancias que proporcionen un verdadero contenido energético sino que, al ser una serie de sustancias combinadas, provocan una hiperestimulación del sistema nervioso, provocando signos como alerta, excitación, insomnio, ansiedad, entre otros” (párr. 1).

Tabla 2.6 Actividad física frecuente

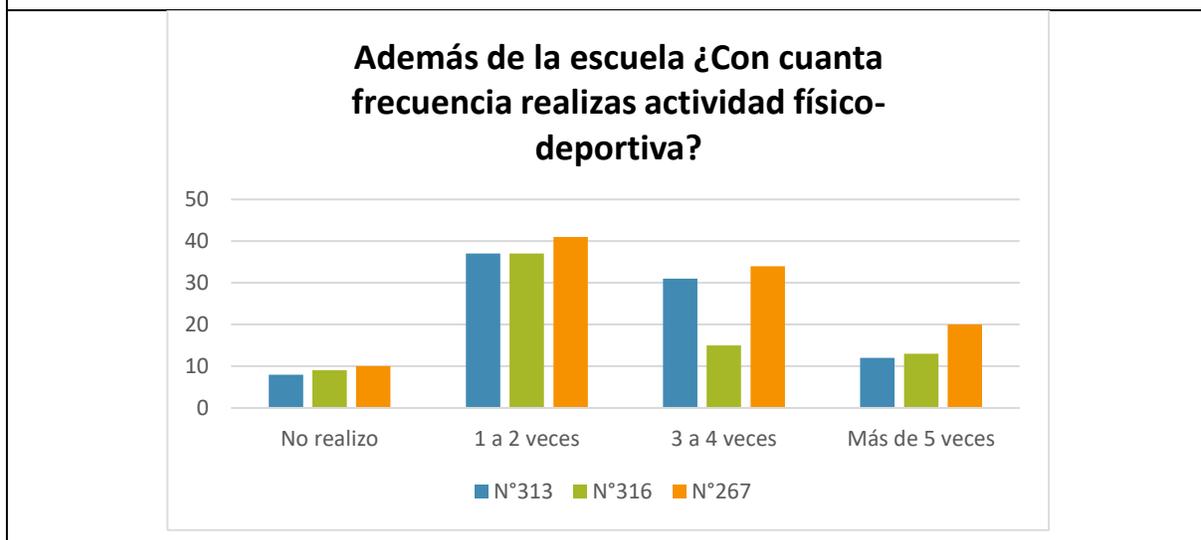


Tabla 2.6 Actividad física frecuente. Elaboración propia.

**Análisis:**

Por otra parte realizar actividades físico-deportivas o artísticas es importante no solo dentro de la escuela sino fuera de ella, desafortunadamente solo hay un pequeño porcentaje de la muestra estudiantil que realizan actividades físicas de forma frecuente lo cual solo representa el 13.64% el secundaria N°313, el 21.79% en la N°316 y el 19.05% en la N°267 siendo en su mayoría los estudiantes que realizan muy poca actividad física o incluso no realizan, estos porcentajes tan bajos permiten evidenciar que tanto en la escuela como el hogar no se están incentivando actitudes que permitan a los jóvenes entender el nivel de importancia que tiene cuidar el cuerpo a través de las practicas físico-deportivas, a futuro esto representa un gran problema ya que los estudiantes se convertirán en adultos que no reconozcan la importancia de realizar algún deporte, aumentando los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares aún más si se cuentan con familiares que tienen padecimientos como la diabetes o hipertensión ya que recordemos que hay cierto tipo de afecciones que son hereditarias, no obstante adquirir y promover prácticas físicas en los jóvenes disminuye exponencialmente las posibilidades de desarrollar estos problemas, brindando a los futuros adultos una oportunidad de tener una mejor calidad de vida.

Tabla 2.7 Índice de masa corporal

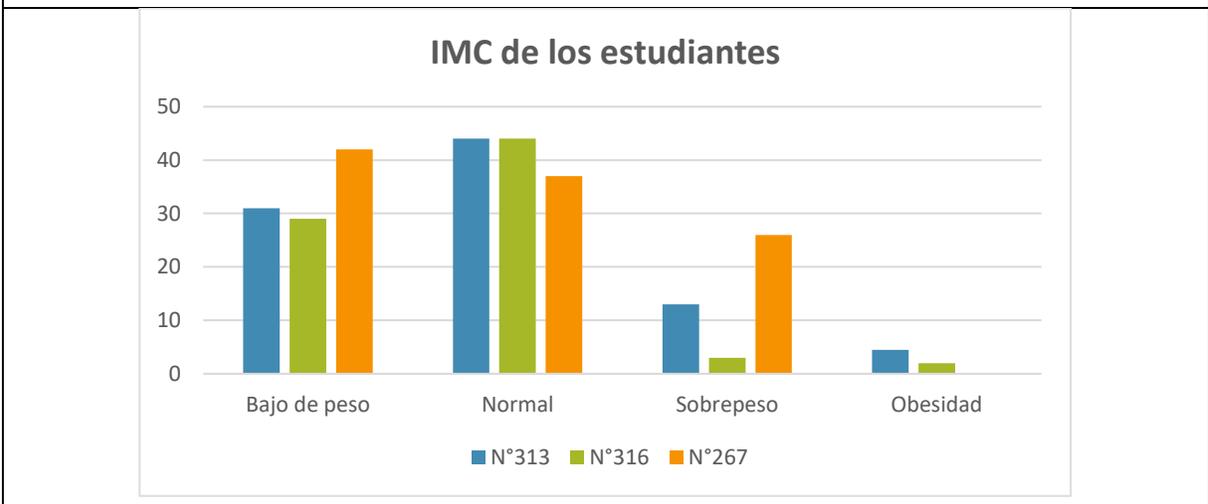


Tabla 2.7 Índice de masa corporal. Elaboración propia.

## **Análisis:**

Con los datos presentados hasta ahora se podría pensar que la población estudiantil tendrían en su mayoría problemas de sobrepeso y obesidad, ya que según los datos obtenidos por el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (2017) “México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil y el segundo en obesidad en adultos actualmente, superado solo por Estados Unidos” (párr. 1), así mismo la OMS (2024) determina que hubo un incremento en los niños y adolescentes con estos padecimientos, ya que en 1990 solo un 2% de esta población correspondiente a 31 millones tenía problemas de sobrepeso, sin embargo para 2022 se cerraron cifras del 8% de la población total de niños y jóvenes siendo estos más de 160 millones con este tipo de afecciones.

A pesar de lo que dicen estos datos, lo que observo dentro de las escuelas de educación secundaria fue totalmente distinto al no encontrar tantos alumnos con problemas de sobrepeso u obesidad, de hecho solo hay una pequeña población con estos problemas correspondiente al 6%, 14% y 24%, aunque al menos el 50% de los estudiantes tiene un peso adecuado, el problema principal es el bajo peso de los jóvenes en cada escuela con índices de entre el 35% hasta el 40%, mostrando mayores problemas en la salud que incluso el sobrepeso, estos índices tan altos de bajo peso se pueden deber a cierto tipo de factores como la ubicación geográfica o la condición socioeconómica, mantener niveles de tan bajo peso en el cuerpo trae problemas a salud, mucho más en los adolescentes ya que al estar en una etapa de desarrollo se impide que logren desarrollar su cuerpo de la mejor forma e incluso trae problemas como la pérdida de cabello, mayor riesgo de sufrir osteoporosis, anemia, sistema inmunológico débil, infertilidad entre muchos otros. Aunque físicamente los estudiantes presentan un buen aspecto se determinó el grado de su peso a través del cálculo de Índice de Masa Corporal (IMC) con el referente de los estándares que establece el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Figura 2.3 Referencia del IMC

Tabla de Índice de Masa Corporal para adolescentes de ambos sexos				
Edad (años)	MUJERES			
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	≤13.5	16.6	≥19.0	≥22.6
11	≤13.9	17.2	≥19.9	≥23.7
12	≤14.4	18.0	≥20.8	≥25.0
13	≤14.9	18.8	≥21.8	≥26.2
14	≤15.4	19.6	≥22.7	≥27.3
15	≤15.9	20.2	≥23.5	≥28.2
16	≤16.2	20.7	≥24.1	≥28.9
17	≤16.4	21.0	≥24.5	≥29.3
18	≤16.4	21.3	≥24.8	≥29.5
19	≤16.5	21.4	≥25.0	≥29.7
Edad (años)	HOMBRES			
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	≤13.7	16.4	≥18.5	≥21.4
11	≤14.1	16.9	≥19.2	≥22.5
12	≤14.5	17.5	≥19.9	≥23.6
13	≤14.9	18.2	≥20.8	≥24.8
14	≤15.5	19.0	≥21.8	≥25.9
15	≤16.0	19.8	≥22.7	≥27.0
16	≤16.5	20.5	≥23.5	≥27.9
17	≤16.9	21.1	≥24.3	≥28.6
18	≤17.3	21.7	≥24.9	≥29.2
19	≤17.6	22.2	≥25.4	≥29.7

Figura 2.3 Referencia del IMC. Adaptado de: Instituto Mexicano del Seguro Social. [11 de julio de 2014]. *Calcula tu IMC: Tabla de valores de referencia adolescentes.* Instituto Mexicano del Seguro Social. Copyright [11 de julio de 2014]. [https://imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/tablas\\_imc/adolesc\\_imc.pdf](https://imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/tablas_imc/adolesc_imc.pdf)

Es importante entender que el desarrollo integral del adolescente depende de los conocimientos y aprendizajes que adquiere dentro y fuera de la escuela, es por ello que garantizar una mejora en la calidad educativa de las instituciones es clave para dotar al alumno de los conocimientos suficientes que permitan comprenderse a sí mismo, y al mundo que lo rodea. El curriculum educativo establece objetivos a alcanzar al final del ciclo escolar ejemplificados como “aprendizajes esperados”, para el caso del primer grado de secundaria la SEP (2017) establece que los estudiantes deben desarrollar su motricidad, emplear sus capacidades en diversas actividades controlando sus movimientos, desarrollar el sentido de participación, adquirir capacidad estratégica en juegos deportivos, trabajar colaborativamente e iniciarse en las prácticas del deporte escolar (p.607).

Los alumnos sin embargo solo aprenden una pequeña parte de todo esto, ya que no hay un enfoque correcto en la finalidad del proceso educativo, la colaboración, comunicación, participación y motivación son características que deben destacar por encima de la competitividad. Hay que recordar que la E.F dentro de la escuela y fuera de ella es un espacio para que las personas aprendan a cuidar y utilizar su cuerpo en diversas situaciones de juego, deporte o la vida cotidiana, es de tal modo que si el docente enseña las actividades físicas siguiendo un modelo de competencias solo habrá una pequeña parte de los estudiantes que participen y se sientan identificados; aunque las practicas físico-deportivas o recreativas son para todos, el sentido de competencia solo engloba a un mínimo porcentaje, es así que las actividades propuestas por el docente deben enfocarse más en la participación y colaboración entre todos que en la búsqueda para destacar talentos deportivos, es por ello que en el siguiente apartado se abordan una serie de actividades encaminadas a proponer opciones que acerquen el proceso educativo al cumplimiento de los planes de estudio así como de las leyes en materia de educación.

## Reflexión al capítulo

La educación física tanto en la sociedad como dentro de la escuela es una herramienta importante que se encarga de enseñar al ser humano todo lo necesario sobre el movimiento de su cuerpo, a través de ella se adquieren los conocimientos para educar tanto las capacidades como las habilidades, esto permite que niños, jóvenes y adultos puedan aspirar al goce y a disfrute de una mejor calidad de vida, ya que hay que recordar que el movimiento es el estímulo natural de los músculos de todo el cuerpo y la educación física solo dirige los conocimientos para que las personas reconozcan no solo la importancia de la movilidad sino también los tipos de actividades físicas que hay y cuales podrían practicar de acuerdo a las capacidades, necesidades e intereses que cada uno de los individuos pueda tener.

Realizar actividades físico-deportivas por otra parte acarrea beneficios para el estado de salud del cuerpo, hay que recordar que la salud es un elemento importante en la vida de todos los seres humanos ya que es por medio de este aspecto que las personas pueden interactuar más o menos con su entorno, por tal motivo ejercitar el cuerpo trae beneficios que no solo son físicos sino también psicológicos y sociales; gozar de los efectos positivos en la salud parten de haber adquirido los conocimientos suficientes durante la estadía escolar, permitiendo a las y los estudiantes que participen de forma más efectiva en cualquiera de los ambientes de su entorno (académico, personal, familiar y en un futuro para los jóvenes el laboral). La educación física esta ampliamente ligada con la salud en todas sus fases, además es una parte clave para el desarrollo de una sociedad más sana, consciente y responsable, destacando el cuidado del cuerpo en todas sus áreas y promoviendo estas conductas a las generaciones más jóvenes.

Aunque la educación física tiene un papel importante en la formación integral del individuo tiene que enfrentarse a un gran reto, es decir, el poco valor que recibe en el ámbito social al igual que en lo académico, pese a estar establecido en las leyes como la LGE, el *artículo 3ro* de la constitución o en la LGD, en donde se destaca la

prioridad de educar a un individuo desde todas sus áreas de conocimiento para su desarrollo pleno y actuación positiva en sociedad, no obstante el diseño de los planes de estudio no contempla dicha importancia sobre la E. F, poniendo en evidencia la poca congruencia que hay entre los aprendizajes esperados y los limitados recursos que se otorgan para lograrlo.

## **CAPÍTULO 3. PROPUESTA DE MEJORA EN EL PROCESO FORMATIVO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

A continuación se describen las características en cuanto al diseño de la propuesta, los beneficios, pertinencias y aclaraciones que permitan implementarlas de forma efectiva dentro del espacio escolar.

### **Descripción de la propuesta pedagógica**

Este proyecto pretende responder a las necesidades educativas que existen en cuanto a los contenidos que son impartidos durante las clases de educación física en el espacio escolar, adquirir un método y una estrategia específica para la enseñanza en la escuela no estará bien del todo, los alumnos presentan diferentes problemas, necesidades e intereses, por ello es que llevar a cabo las mismas prácticas deportivas como el fútbol o el basquetbol significa que la oportunidad para lograr que los alumnos se interesen por ejercitar sus cuerpo y desarrollen hábitos saludables termine por fracasar, ya que la mejor forma de incentivar la actividad física regular no es trabajando los mismos contenidos ni viendo al deporte como medio para la competencia sino como un espacio para trabajar actividades en equipo que promuevan la convivencia, socialización, colaboración, comunicación, diversión y en donde el juego se sobreponga a la victoria; adquiriendo conocimientos para la vida.

Hay que recordar que el desarrollo de las estrategias presentadas a continuación están diseñadas con base al nivel escolar del primer año de secundaria, ya que pretenden dar cumplimiento a los objetivos que se establecen en los planes de estudio para este grado académico, la población estudiantil que se encuentra en esta etapa son alumnos con un rango de edad de 12 a 13 años de edad, aunque también hay excepciones con jóvenes de 11 o 14 años. Esto significa que los estudiantes en el primer ciclo del nivel secundaria se encuentran transitando por los inicios de la adolescencia (temprana), un proceso complejo que requiere de mucha

minuciosidad ya que los jóvenes cuando están transitando por esta etapa se encuentran en un proceso en el que están construyendo su identidad como personas.

Aunque lo ideal es enseñar conductas positivas desde la infancia, la adolescencia es un periodo más determinante para cualquier persona ya que es aquí donde terminan de conformarse y asimilarse las conductas que un futuro tendrá ese individuo; la teoría del desarrollo cognitivo propuesta por Piaget, determina que dentro de la última etapa en el ser humano llamada *Operaciones formales* la cual puede empezar desde los 12 años y hasta la adultez, los sujetos aquí serán capaces de utilizar la lógica, resolución abstracta de problemas y deducción, es decir, son seres humanos con la capacidad cognitiva (de pensamiento) para entender, asimilar y aplicar los conocimientos aprendidos. Instruir en el arte y cuidado del cuerpo a través de la educación física a los estudiantes, significa que estos puedan asimilar los contenidos así como aplicarlos en su vida, siempre y cuando los procesos de educativos atiendan las necesidades educativas de la población escolar.

La inteligencia es una característica del desarrollo del cerebro en las personas, los jóvenes en la escuela se encargan de potenciar este proceso mediante los aprendizajes recibidos, Spearman propuso la teoría bifactorial de la inteligencia en donde menciona que todas las personas poseen una capacidad de inteligencia que puede ser modificada (factor s) y otra que no porque es el pensamiento básico de todas las personas (factor g), la educación física contribuye en los estudiantes al acrecentamiento de las inteligencias modificables físico-corporales, el objetivo es brindar conocimientos al (factor s) para crear individuos con capacidades particulares y específicas que les sirvan para responder ante las condiciones de su entorno; poner de ejercicio el diseño de estrategias didácticas en este grado académico, permite que los estudiantes desarrollen sus inteligencias en la mayoría de las áreas y tengan una mayor capacidad cognitiva.

Fomentar conductas positivas para la vida depende de implementar estrategias que despierten el interés y la motivación para que todos los jóvenes se involucren en la educación de su cuerpo para ser, estar y sentirse mejor, Zapata (2022) también menciona que “La práctica de actividad física en la adolescencia es trascendental ya que es un hábito saludable que aleja a los estudiantes de prácticas perjudiciales” (p. 12). No obstante, dentro del ambiente escolar hay muchos factores que limitan la acción del proceso educativo los cuales han sido mencionados ya con anterioridad, sin embargo las actividades propuestas continuación buscan minimizar el gasto en cuestión a los recursos y de igual forma proponer materiales económicos o de fácil acceso para que todos los educadores tengan la oportunidad de implementarlas dentro de sus clases.

Dichas actividades didácticas son de elaboración propia en cierta parte así como también de otros autores que se han retomado debido al nivel de importancia y pertinencia para el objetivo de este proyecto, en ellas se busca utilizar elementos que incluso puedan ser remplazados por otro tipo en caso de no poder acceder a estos, la única regla es que sean artículos que puedan remplazar la función de los objetos principales, por ejemplo en el caso de no contar con una venda se puede sustituir por un suéter, un cono por una mochila, una pelota por una bola de papel y así sucesivamente. Las actividades a continuación tendrán como objetivo promover el trabajo en equipo, el juego, la competencia escolar, la coordinación, los valores y otras aptitudes entre el deporte educativo y lo humano, en cada una de las actividades se describirá lo más explícitamente posible tanto las instrucciones de juego como los materiales a utilizar; a su vez se incluirá una rubrica de evaluación con el fin de conocer si al final del curso los alumnos fueron capaces de acercarse al cumplimiento de los aprendizajes esperados de los planes de estudio.

...La obra educativa del profesor se configura diariamente en congruencias con las peculiaridades de los grupos, con las condiciones y con las posibilidades del ambiente escolar, así como el conocimiento de su materia, la habilidad para enseñar y la capacidad de organización (Torres, 2012, p.196).

Esta propuesta pedagógica busca brindar al docente las herramientas pertinentes para acercar a los estudiantes que cursan su primer año en la educación secundaria al cumplimiento de los objetivos y aprendizajes esperados descritos en los planes de estudio de 2017 y 2022 emitidos por la SEP, ambos modelos complementan la idea del desarrollo integral en el ser humano, y aunque la NEM es el plan de estudios más vigente, este aún no termina de incorporarse al sistema de educación secundaria, por ello es importante reconocer que las actividades planteadas a continuación estarán vinculadas a los aprendizajes por competencias al igual que a la promoción de valores y acercamiento a los aprendizajes comunitarios y humanos, el objetivo de este proyecto es mejorar la enseñanza de la educación física a través del diseño de estrategias que estén acordes y en coherencia con lo que establecen los planes de estudio y la ley.

## Diseño de estrategias didácticas para la Educación Física

<b>Tabla 3.1 Actividad: Persiguiendo a la serpiente</b>	
<b>Materiales:</b> -2 pelotas.	<b>Organización:</b> De acuerdo al número total de integrantes que conforman el grupo, se dividirán 2 equipos de 5, 4 o hasta 3 personas para ser las serpientes, el resto de los compañeros serán el último equipo siendo estos los cazadores, formando un círculo alrededor de los equipos (serpientes).
<b>Objetivo de aprendizaje:</b> Que las y los estudiantes desarrollen el pensamiento estratégico y el trabajo en equipo.	
<b>Objetivo de la actividad:</b> Que los cazadores logren eliminar a todas las serpientes.	
<b>Indicaciones:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- El equipo de los cazadores tendrá dos pelotas en su posesión que deben lanzarse entre sí para ir eliminando parcialmente a los integrantes que conforman los equipos de serpientes. Si la pelota es lanzada con demasiada fuerza y se sale del círculo, un cazador pasará a formar parte del equipo de las serpientes.</li> <li>-Las serpientes tienen toda la libertad de movimiento en el círculo siempre y cuando estén sujetos por los hombros, si alguno de los participantes se suelta, los cazadores gritarán ¡Alto!, haciendo que la serpiente se quede completamente inmóvil hasta que vuelvan a estar todos sujetos, siendo una ventaja de los cazadores para eliminar a un participante.</li> <li>-Solo se puede eliminar integrantes a la serpiente siempre y cuando sea tocado con la pelota el último integrante es decir (la cola de la serpiente). Un vez que el participante haya sido eliminado pasará a formar parte del grupo de los cazadores.</li> <li>-Para eliminar a un integrante del equipo de la serpiente, la pelota debe de tocar la parte trasera de la caja torácica (espalda). El juego termina cuando todos los integrantes (serpientes) sean eliminados del círculo.</li></ul>	
Tabla 3.1 Actividad: Persiguiendo a la serpiente. Elaboración propia.	

**Tabla 3.2 Actividad: Los sentidos**

<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-1 Venda, pañuelo, suéter o paliacate.</li><li>- 1 Caja de gises de colores.</li><li>-1 Caja de gises blancos.</li></ul>	<p><b>Organización:</b> El número total de integrantes del grupo se dividirá en equipos de 3 o máximo 5 personas. Dependiendo del total de equipos que haya se le asignará a cada uno un número es decir (equipo 1, equipo 2, etc.) Cada equipo debe contar con al menos dos gises blancos y dos de color. Todos los equipos se distribuirán alrededor del patio, una vez ahí, los participantes dibujarán el gis blanco con líneas puntuadas 3 o 4 figuras distintas. Una vez hechas las figuras el docente indicará a los equipos que se recorran hacia la derecha tomando las figuras que realizo el equipo anterior. Si son 5 equipos, el N°1 realizará las figuras que hizo el N°2, el N°2 las del N°3 y así sucesivamente.</p>
<p><b>Objetivo de aprendizaje:</b> Desarrollar el trabajo en equipo, fortalecer la comunicación, mejorar la confianza, concentración, desarrollar valores de empatía y apoyo.</p>	
<p><b>Objetivo de la actividad:</b> Que todos los equipos logren remarcar las figuras lo más similares posibles a los trazos dibujados en el piso.</p>	
<p><b>Indicaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Solo 1 persona de cada equipo será el guía, los otros 3 o 4 serán mensajeros. Para comenzar esta actividad todos los equipos se reunirán al centro del patio, un integrante de cada equipo que llamaremos (el guía) le colocará la venda a cada compañero (mensajero) para llevarlos hasta donde están las figuras y devolverlos al centro del patio.</li><li>-Todos los mensajeros que estén en el centro del patio pueden hacer ruido desde ahí para desconcentrar a los demás equipos.</li><li>-Cada guía tendrá que dar instrucciones precisas sobre cuantos pasos dar, en donde se tendrá que detener, en donde situar el gis para comenzar, si tendrá que subir bajar o hacer una curvatura, esto a cada uno de los mensajeros de su equipo para que estos completen exitosamente el remarcado de las figuras. El juego se acaba cuando uno de los equipos haya terminado.</li></ul>	

Tabla 3.2 Actividad: Los sentidos. Elaboración propia.

**Tabla 3.3 Actividad: Por los aires**

<b>Materiales:</b> -Camiseta o playera vieja. -Pelota o balón de voleibol.	<b>Organización:</b> Se forman 2 equipo a partir del número total de participantes. Cada equipo debe formar una pareja, se utilizará una camiseta por cada pareja, deberán cortarla por un lado de modo que esta se haga más grande, posterior a ello el espacio total del patio se dividirá por la mitad y cada equipo estará en un lado.
<b>Objetivo de aprendizaje:</b> Desarrollar el trabajo en equipo, la organización, comunicación, coordinación, pensamiento estratégico e integración de la corporeidad e iniciación deportiva.	
<b>Objetivo de la actividad:</b> Anotar el mayor número de puntos.	
<b>Indicaciones:</b> -Cada una de las parejas en los equipos, deberán sujetar la playera por ambos extremos formando una especie de red, en donde intentarán atrapar la pelota.  -La actividad comienza otorgando 2 pelotas a un equipo y 1 al otro. Cada que se cumplan 5 puntos o 10 minutos de juego se deberá hacer un cambio de cancha.  -Los jugadores no podrán traspasar la línea que delimita su espacio, deberán lanzar con fuerza la pelota, pero solo utilizando la red, no se pueden utilizar otras partes del cuerpo. Durante la actividad hay dos formas en las que el equipo puede hacer un punto, la primera es si el equipo contrario no atrapa la pelota y esta cae al suelo, la segunda es si alguno de los dos equipos se queda en su posesión con las 3 pelotas.  - El juego se termina cuando uno de los dos equipos haya anotado 15 puntos.	
Tabla 3.3 Actividad: Por los aires. Elaboración propia.	

**Tabla 3.4 Actividad: Preparando el pastel**

<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Platos de unicel o cartón reciclado circulares.</li><li>- Listón, curli, cuerda o cualquier otro.</li><li>-Materiales escolares como plumas, gomas, lápices etc.</li></ul>	<p><b>Organización:</b> Se divide el número total de alumnos del grupo en 2 o 3 equipos de preferencia que los equipos sean en números pares. Dependerá del número de integrantes en haya en cada equipo para saber cuántos platos se utilizarán, por cada 2 alumnos se necesita un plato. Por ejemplo si se formaron 2 equipos de 8 integrantes, cada equipo debe contar con 4 platos.</p> <p>A los platos se les harán dos orificios de cada lado para que los alumnos puedan sujetarlos a través del listón que va a cruzar desde un externo hasta el otro. Los equipos tendrán que formarse en línea recta, hombro a hombro.</p>
<p><b>Objetivo de aprendizaje:</b> Desarrollar la coordinación motriz, trabajo en equipo, observación, comunicación y precisión en los movimientos.</p>	
<p><b>Objetivo de la actividad:</b> Trasladar cada objeto de lugar a otro sin que se caigan.</p>	
<p><b>Indicaciones:</b></p> <p>-Cada uno de los equipos se dividirá en dos filas, posterior a ello voltearan a ver a sus otros compañeros de equipo y sujetaran los platos mediante los listones aplicando diferentes tensiones al plato para que se mantenga en una posición, o inclinándolo para pasar cada uno de los objetos. Al final de la línea habrá un último plato en el sueño en donde tendrán que colocar todos los artículos. Si los artículos se caen tendrán que volver al inicio para empezar el recorrido</p> <p>-Cada equipo debe contar con el mismo número de objetos y de preferencia que sean los mismos objetos, el docente colocará uno de los objeto en el primer plato de cada equipo, posterior a ello dará un conteo regresivo del 3 al 0, los equipos tendrán que trasladar cada objeto con cuidado hasta llegar al final. Solo se podrá trasladar el siguiente objeto hasta que el primero haya sido depositado en el plato. El juego termina con el equipo que haya trasladado todos los objetos hasta el final del plato.</p>	
<p>Tabla 3.4 Actividad: Preparando el pastel. Elaboración propia.</p>	

**Tabla 3.5 Actividad: Los rieles del ferrocarril**

<p><b>Materiales:</b></p> <p>2 Pedazos de 20 o 30 cm de tubo de PVC u otro material que sea delgado y cilíndrico.</p> <p>1 Pelota pequeña o mediana de plástico u otro material.</p> <p>1 Bote mediado (yogurt o jícara)</p>	<p><b>Organización:</b> El grupo se divide en 2 equipos, cada uno de los equipos tendrán que contar como mínimo con 6 trozos de tubo. Los integrantes de cada equipo deben acomodarse en línea recta y de forma paralela hombro a hombro teniendo a otro de sus compañeros de equipo enfrente.</p> <p>Los tubos estarán sujetos por cada uno de los integrantes del equipo imitando la función de las vías del tren, es decir deben ir de forma paralela sin separarse o juntarse tanto permitiendo que la pelota pueda correr entre los rieles (tubo).</p>
<p><b>Objetivo de aprendizaje:</b> Desarrollar las habilidades de precisión, mejorar la organización grupal, los reflejos, capacidad de reacción, fortalecer la comunicación y valores de convivencia</p>	
<p><b>Objetivo de la actividad:</b> Trasladar la pelota desde un extremo del patio hasta el otro sin que se caiga la pelota</p>	
<p><b>Indicaciones:</b></p> <p>-Ambos equipo colocarán en un extremo del patio el bote en donde depositarán la pelota, posteriormente se desplazará todo el equipo al otro lado del patio, cada equipo deberá ir formando con los tubos o el material que hayan conseguido los rieles para que la pelota circule en el medio de ellos, dependiendo del número de integrantes que sean cada que la pelota termine de circular por uno de los rieles los alumnos deben darle los tubos a otros de sus compañeros antes de que la pelota llegué, es decir creando el camino mientras la pelota está avanzando quitando los rieles del final y ponerlos al principio.</p> <p>-Esta acción se debe realizar continuamente hasta que la pelota haya llegado al otro extremo del patio, una vez ahí los últimos que tengan la pelota tendrán que mantener un perfecto equilibrio en la pelota hasta depositarla en el contenedor que está en el suelo.</p> <p>-Cabe aclarar que si la pelota cae al piso durante el trayecto el equipo tendrá que volver al inicios, el juego se acaba cuando uno de los dos equipos hay conseguido meter la pelota en el bote.</p>	
<p>Tabla 3.5 Actividad: Los rieles del ferrocarril. Elaboración propia.</p>	

**Tabla 3.6 Actividad: La escoba de la bruja**

<b>Materiales:</b> -Palos de escoba -Pelota o balón	<b>Organización:</b> Los alumnos deben organizarse en equipos de 3, cada equipo de contar con una pelota y al menos 3 palos de escoba o pedazos de madera con un largo de al menos 1 mt, cada uno de los equipos debe colocarse en los mismos vértices que tiene un triángulo, dos de ellos deben tener tanto la pelota como el palo de escoba.
<b>Objetivo de aprendizaje:</b> Mejorar la coordinación, el trabajo en equipo, tiempo de reacción, reflejos, cooperación y fomentar un ambiente de juego	
<b>Objetivo de la actividad:</b> Lograr más vueltas, acumulando el mayor número de palos de escoba sin que estas se caigan	
<b>Indicaciones:</b>  -La actividad comienza con los equipos en posición, dos de los tres integrantes de cada equipo deben de tener 1 palo de escoba y una pelota, los participantes se tendrán que desplazar siempre hacia su derecha. En este caso, el que tiene la pelota tendrá que lanzarla hacia la izquierda para que el otro compañero la atrape, el que tenía la pelota ahora sujetara la escoba y el que tenía el palo de la escoba quedará libre.  -Los participantes siempre deben desplazarse hacia la derecha, en el caso del paso de escoba este debe permanecer en su mismo sitio, el único objeto que puede ser lanzado es la pelota, por ello cada integrante tiene que reaccionar antes de que la pelota o el palo toquen el piso.  -Después de 5 vueltas completadas exitosamente el equipo tendrá que aumentar la dificultad agregando otro palo de escoba, esta acción se repetirá cada que se completen las 5 vueltas. El juego termina con el equipo que haya acumulado más palos de escoba o no haya tirado ninguno de los objetos.  .	
Tabla 3.6 Actividad: La escoba de la bruja. Elaboración propia.	

**Tabla 3.7 Actividad: Los juegos del conocimiento**

<b>Materiales:</b> -Conos -Pelota	<b>Organización:</b> Todos los alumnos se van a formar en línea recta en el medio del patio, uno detrás de otro, estos tendrán que desplazarse hacia la derecha o a la izquierda según lo indique el docente. Se delimitará la zona por 4 conos que estarán en cada esquina formando un cuadrado.
<b>Objetivo de aprendizaje:</b> Desarrollar el pensamiento lógico, la estrategia, autoconfianza, capacidad de reacción y competencia escolar sana.	
<b>Objetivo de la actividad:</b> Evitar ser eliminado de la línea de juego.	
<b>Indicaciones:</b> <p>-Los alumnos establecidos en línea recta tendrán que desplazarse dependiendo la pregunta que haga el docente. El juego comienza con el docente enfrente del grupo sujetando una pelota, este dará categorías a cada lado, es decir, el izquierdo será Selva y el lado derecho será el bosque, el docente hará una pregunta sobre cualquier tema y los alumnos tendrán que correr hacia un lado o el otro según crean que sea la respuesta correcta. El docente tiene la libertad de modificar las categorías así como las preguntas.</p> <p>-Los alumnos solo podrán estar a salvo siempre y cuando se encuentre por fuera de los conos, si estos no alcanzan a cruzar y el docente los toca con la pelota quedan eliminados automáticamente. También aquellos que hayan elegido una respuesta incorrecta serán eliminados. El juego termina cuando no haya quedado ningún jugador o para aquellos que hayan sobrevivido más de 10 minutos participando en la actividad.</p>	
Tabla 3.7 Actividad: Los juegos del conocimiento. Elaboración propia.	

**Tabla 3.8 Actividad: Campo minado**

<b>Materiales:</b> -Pelotas (esponja, plástico) -Venda	<b>Organización:</b> Se divide el número total de alumnos en 3 equipos distintos, solo podrá participar un equipo a la vez, mientras que el resto tendrá que colocarse a los lados formando un camino para que el equipo participante cruce por el medio. Se requieren al menos entre 8 a 10 pelotas por cada equipo para colocarse en que camino que está delimitado por los otros equipos.
<b>Objetivo de aprendizaje:</b> Fortalecer la capacidad de atención, concentración, trabajo en equipo, comunicación, dominio y precisión en los movimientos corporales.	
<b>Objetivo de la actividad:</b> Cruzar desde un extremo del campo hasta el otro lado sin haber pisado ninguna mina.	
<b>Indicaciones:</b>  -Los integrantes de un equipo se formarán en fila frente al pasillo que han delimitado los demás equipos, en medio de este los participantes que no son del equipo tiraran aleatoria o estratégicamente las pelotas en todo el espacio.  -El equipo participante seleccionará a un capitán del equipo quien se encargará de guiar a sus compañeros (soldados) a través del campo minado con únicamente la voz, mientras que cada integrantes tendrá que vendarse los ojos y prestar mucha atención a todas las indicaciones que les de su capitán guía.  -Para agregarle dificultad a la actividad los alumnos que delimitan las medidas del campo podrán hacer cualquier tipo de ruido para desconcentrar a su rival. En esta dinámica hay tres formas de vencer al oponente, que serán para aquellos equipos que logren cruzar el mayor número de integrantes, los que consigan avanzar una mayor distancia o aquellos que pisen el menos número de minas posibles. Esta acción se debe repetir alternadamente, mientras un equipo sea los soldados, el resto tendrán que cubrir el campo.	
Tabla 3.8 Actividad: Campo minado. Elaboración propia.	

**Tabla 3.9 Actividad: Atrápame si puedes**

<b>Materiales:</b> 1 pañuelo	<b>Organización:</b> Se formarán equipos de 3 integrantes, una persona de cada equipo tomará el pañuelo y se colocará en el medio del patio, los otros dos compañeros se colocarán uno en cada extremo del patio. Los alumnos que estén al centro elevarán su brazo despegando el pañuelo de su cuerpo para que los otros compañeros puedan tomarlo sin posibilidades de sufrir accidentes al chocar entre sí.
<b>Objetivo de aprendizaje:</b> Mejorar las habilidades y capacidades físicas, pensamiento de reacción así como aprendizajes básicos del movimiento para la práctica de deportes.	
<b>Objetivo de la actividad:</b> Conseguir el mayor número de pañuelos tomados sin que seas atrapado.	
<b>Indicaciones:</b> <p>-La actividad comienza con la indicación “atrápalo” por parte del docente, una vez dicho esto los participantes que se encuentran en los extremos tendrán que correr hacia el pañuelo de esta sujetando su compañero de equipo al centro del patio, el primero que decida tomarlo deberá correr al lugar de donde salió evitando ser tocado por su compañero. Cabe aclarar que quien se encuentre en el medio no puede moverse, debe quedarse sujetando el pañuelo.</p> <p>-La actividad de juego a 5 puntos, quien logre llegar 3 de las 5 veces al extremo del patio sin ser tocado por su compañero se llevará el juego y tendrán que intercambiar papeles, en donde ahora el compañero que fue vencido tomará en sus manos el pañuelo para repetir la dinámica. El juego se acaba cuando uno de los tres compañeros acumulen 15 puntos.</p>	
Tabla3.9 Actividad: Atrápame si puedes. Elaboración propia.	

**Tabla 3.10 Actividad: Manos a la obra**

<b>Materiales:</b> -Lápiz o pluma. -Cuerda o listón de mínimo 1 mt de largo y hasta 1.50 mt. - Botella de 600ml	<b>Organización:</b> Se pueden formar equipos mixtos de entre 3 y 5 participantes, cada uno de ellos deberán contar con su propio listón, posterior a ello tendrán que amarrar una punta del listón a una parte de la pluma o un lápiz. Se colocarán en un extremo del patio y pondrán la botella al otro lado.
<b>Objetivo de aprendizaje:</b> Desarrollar la coordinación, trabajo en equipo y organización	
<b>Objetivo de la actividad:</b> Depositar la pluma o lápiz dentro del contenedor	
<b>Indicaciones:</b>  -Una vez sujeta la pluma los alumnos deberán guiar mediante los listones que van a tener en las manos la pluma desde un extremo del patio y hasta el otro lado sin que se caiga, en caso de que el amarre de la pluma no sea el adecuado y se caiga al suelo, los integrantes del equipo tendrán que parar en el punto en donde se cayó para volver a sujetarla con los listones para seguir su trayecto hasta haber cruzado todo el patio.  -Una vez que hayan llegado hasta donde cada equipo tiene su botella, estos deberán coordinarse en cuanto a sus movimientos para lograr introducir la pluma por el orificio de la botella, por ello los alumnos deben desplazarse hacia un lado o el otro, arriba o abajo para lograr que la pluma encuentre la posición perfecta para ingresar por el orificio. El juego se termina cuando uno de los equipos haya logrado el objetivo.  .	
Tabla 3.10 Actividad: Manos a la obra. Elaboración propia.	

**Tabla 3.11 Actividad: Canasta al suelo**

<b>Materiales:</b> -Aro -Balón de basquetbol -Cuerda	<b>Organización:</b> Se forman de 4 a 5 equipos con el mismo número de integrantes, cada uno de los equipos debe formar una fila en un extremo del patio. Cada equipo debe de contar con un aro, un balón de basquetbol y una cuerda.  La cuerda se utilizará para poder amarra el aro y posterior a ello arrástralo sin levantarlo del piso hasta el otro extremo del patio.
<b>Objetivo de aprendizaje:</b> Desarrollar la coordinación y control del balón así mismo sentar las bases del conocimiento de los deportes en la escuela.	
<b>Objetivo de la actividad:</b> Trasladar a todos los integrantes del equipo desde un extremo hasta el otro botando el balón dentro del aro.	
<b>Indicaciones:</b>  -Cada uno de los equipos deberá formar una fila y situarse en un extremo del patio, a continuación un integrante de cada equipo tomará la cuerda para jalar el aro sin que este se levante del suelo, mientras (la canasta) está en movimiento el resto de los integrantes de equipo deberán ir votando constantemente la pelota dentro del aro hasta cruzar al otro lado. Un vez hecho esto, el integrante del equipo que es la canasta tendrá que volver sin soltar el aro y con el balón para dárselo a otro integrante de su equipo y repetir la misma acción.  -Se debe puntuar que si el balón se desvía o se sale del aro, la canasta no podrá seguir desplazándose hasta que regrese el integrante del equipo con el balón y lo continúe botando, para agregarle dificultad el docente puede indicar que trasladen de diferentes formas es decir, saltando en un pie, de espaldas, lateral etc. El juego termina cuando uno de los equipos haya cruzado a todos sus integrantes de un extremo a otro.	
Tabla 3.11 Actividad: Canasta al suelo. Elaboración propia.	

**Tabla 3.12 Actividad: Punto para todos**

<b>Materiales:</b> -Balón de basquetbol -Aro de basquetbol	<b>Organización:</b> El grupo se dividirá en 2, posterior a ello formaran dos filas a partir de la zona media de tiro de la canasta de basquetbol, ambas filas se giran hacia la parte interna quedando de frente con otro compañero, la distancia entre filas debe ser de 2 mt. Tendrán que lanzar de frente y luego en diagonal para que con cada pase, el balón se acerque a la zona de tiro.
<b>Objetivo de aprendizaje:</b> Fortalecer las habilidades de comunicación, coordinación, trabajo en equipo y adquirir habilidades de la iniciación deportiva.	
<b>Objetivo de la actividad:</b> Encestar el mayor número de balones en la canasta.	
<b>Indicaciones:</b>  -Los estudiantes comenzarán a realizar pases desde el ultimo integrante y hasta que llegué al frente de la zona de tiro, ahí será el que reciba el último pase quien tirará a la canasta desde la posición en la que se encuentre, una vez hecho esto el alumno tendrá que colocarse al final de su fila, los demás compañeros se recorrerán una posición con la finalidad de que todos tengan la oportunidad de tirar.  -Esta actividad se termina cuando todo el grupo haya logrado pasar a tirar, cabe mencionar que para agregarle diversión y diferentes niveles de dificultad el docente puede incorporar ciertas restricciones a la forma en la que se den los pases, por ejemplo decir que los pases solo pueden darse con la mano izquierda o la mano derecha, a la altura del pecho o más alto, dando un bote o dos etc.	
Tabla 3.12 Actividad: Punto para todos. Elaboración propia.	

**Tabla 3.13 Actividad: Atrapa a los números**

<b>Materiales:</b> -Conos	<b>Organización:</b> Todos los participantes formarán un círculo en el medio del patio, el docente pondrá cuatro zonas de seguridad alrededor del patio delimitadas por los conos, que serán las que salven a los alumnos. El docente deberá enumerar a cada participante del 1 hasta el 5.
<b>Objetivo de aprendizaje:</b> Desarrollar la velocidad de reacción, atención y reflejos	
<b>Objetivo de la actividad:</b> Atrapar el mayor número de personas.	
<b>Indicaciones:</b>  -Los alumnos alrededor del círculo deberán estar atentos según la indicación del docente, ya que solo este tendrá la dirección de la actividad.  -El número o números que diga el docente es decir, “5” o “1 y 2” serán los que tendrán que correr y el resto del grupo será quien tenga que perseguirlos hasta atraparlo. Los participantes que les toca huir deberán intentar escapar hasta que hayan llegado a una zona segura. Aquellos que se encuentren detrás de los conos ya no podrán ser atrapados.  -El docente puede cambiar el número a los participantes las veces que quiera, el juego no tiene fines competitivos así que el docente puede detener la actividad en el momento en que lo considere más pertinente.	
Tabla 3.13 Actividad: Atrapa a los números. Elaboración propia.	

**Tabla 3.14 Actividad: Aprendiendo a caminar**

<b>Materiales:</b> -Cuerda	<b>Organización:</b> Se dividen en equipos de 4, cada uno de ellos debe tener de como mínimo 1 cuerda preferentemente 2 ,de 1 mt a 1.20 mt cada una. Cada integrante se debe atar por los pies a su compañero de enfrente.
<b>Objetivo de aprendizaje:</b> Mejorar la comunicación, coordinación, motivación, trabajo en equipo, control de sus movimientos, desarrollo de la expresión corporal, valores.	
<b>Objetivo de la actividad:</b> Lograr realizar movimientos coordinados	
<b>Indicaciones:</b>  -Cada uno de los equipos una vez que estén sujetos por los pies deberán esperar las indicaciones del docente, como caminar para comenzar a coordinarse, trotar ligeramente o incluso caminar en reversa. El docente puede agregar ciertas dificultades como botar un balón mientras caminan u otras cosas.  -Al ser una dinámica de un riesgo medio y con propósitos únicos de desarrollar la coordinación y colaboración en equipo no hay un sentido de competencia, por lo cual el docente puede detener la actividad en cualquier momento.	
Tabla 3.14 Actividad: Aprendiendo a caminar. Elaboración propia.	

<b>Tabla 3.15 Actividad: A la mochila</b>	
<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pelota de goma</li> <li>-Cubeta de dos tamaños</li> <li>- Cuerda</li> </ul>	<p><b>Organización:</b> Se forman 3 o 4 equipos con el mismo número de integrantes, cada equipo seleccionará a un líder el cual tendrá que desempeñar el papel de (lanzador), el resto de los integrantes serán los encargados de portar la cubeta en la espalda atada, imitando la función de una mochila. Cada participante a excepción del lanzador debe contar con 1 pelota.</p>
<p><b>Objetivo de aprendizaje:</b> Desarrollar la comunicación, coordinación del trabajo en equipo, habilidades de precisión, comunicación y fortalecimiento de las relaciones sociales entre compañeros.</p>	
<p><b>Objetivo de la actividad:</b> Vaciar todas las pelotas de un recipiente a otro.</p>	
<p><b>Indicaciones:</b></p> <p>-Cada uno de los equipos formará una fila en uno de los extremos del patio, al otro lado colocarán el segundo bote donde tendrán que colocar las pelotas. El líder de cada equipo se tendrá que poner a 5 pasos de distancia viendo de frente a su compañeros, a la señal del docente tendrán que lanzar la pelota al compañero que ya previamente tiene la cubeta ataca al cuerpo, el capitán del equipo no puede moverse, sin embargo el compañero que tiene la “mochila” puesta tiene la libertad para desplazarse hacia los lados o atrás, pero no hacia delante de modo que la distancia que los separa no se reduzca.</p> <p>-Una vez logren encestar la pelota en la cubeta tendrán que correr sujetados de la mano hasta el otro extremo del patio y buscar la forma de depositar la pelota dentro del otro contenedor sin que se caiga al suelo. Posterior a ello regresaran juntos siendo ahora lanzadores los dos, es decir, buscaran encestar 2 pelotas, una vez hecho esto correrán los tres juntos y volverán, así sucesivamente hasta que hayan logrado que todos los integrantes participen.</p> <p>-El juego de termina cuando uno de los equipos haya conseguido que todos sus integrantes participaran. En dado caso que la pelota se caiga al tratar de depositarla dentro del otro contenedor solo se tendrá que colocar en la mochila nuevamente para intentar dejarla nuevamente.</p>	
<p>Tabla 3.15 Actividad: A la mochila. Elaboración propia.</p>	

<b>Tabla 3.16 Actividad: Con todo el cuerpo</b>	
<p><b>Materiales:</b></p> <p>-Pelota o balón de cualquier deporte como voleibol, futbol o basquetbol.</p>	<p><b>Organización:</b> Se divide el grupo por parejas, cada pareja debe contar con una pelota o balón.</p>
<p><b>Objetivo de aprendizaje:</b> Desarrollar el reconocimiento de sus habilidades físicas, trabajo en equipo, comunicación y motricidad.</p>	
<p><b>Objetivo de la actividad:</b> Desplazar la pelota o balón sin que este caiga al suelo.</p>	
<p><b>Indicaciones:</b></p> <p>- Los equipos deben tener sujetado el balón entre ambos participantes esperando las indicaciones del docente, todos se van a situar en un extremo de la cancha.</p> <p>-El docente dará indicaciones como “la pelota se tiene que mover con el estómago” entonces ambos estudiantes van a presionarla con esa parte del cuerpo evitando que se caiga y tratando de moverse así hasta llegar al otro extremo del patio. También puede decir otras partes del cuerpo como la espalda, las palmas de la mano, la cabeza, hombros, etc.</p> <p>-Esta actividad no se desarrolla en el sentido de la competencia, sin embargo, para agregarle más diversión, el docente puede organizar equipos, realizando esta misma dinámica pero por relevos; la actividad no tiene un punto de termino a menos que sea por competencias, es por ello que el docente tiene la decisión de detener su realización en cuanto lo crea conveniente.</p>	
<p>Tabla 3.16 Actividad: Con todo el cuerpo. Elaboración propia.</p>	

**Tabla 3.17 Actividad: Tiro al blanco**

<b>Materiales:</b> -Aro -Cono -Palo de escoba o cubeta	<b>Organización:</b> Se pueden trabajar en parejas o en equipos de 4, cada equipo deberá contar con 2 conos y 2 aros. El palo de escoba o la cubeta debe de estar en medio y el quipo se divide 2 integrantes en un extremo y 2 en el otro. Cada lado del equipo debe dividir los materiales, los participantes tienen que estar viendo hacia el lado opuesto. La distancia que deben mantener entre el centro y los alumnos debe ser de al menos 3 pasos amplios y máximo 6.
<b>Objetivo de aprendizaje:</b> Desarrollar la velocidad de reacción, capacidad de movimiento, control de su cuerpo, motricidad y competencia sana.	
<b>Objetivo de la actividad:</b> Anotar el mayor número de objetos en el centro.	
<b>Indicaciones:</b>  -Las parejas o los equipos estarán de espaldas al palo de escoba o la cubeta, el docente podrá decir aro o cono, dependiendo de su indicación, los alumnos tendrán que tomar uno u otro y realizar diferentes acciones, si el docente dijo cono, los alumnos tendrían que tomarlo y meterlo en la cubeta lo más rápido posible, por el contrario, si es el aro los alumnos tendrán que darse la vuelta únicamente y tratar de clavarlo en el centro.  -Cada equipo tendrá que ponerse de acuerdo sobre quien es el aro y quien el cono, en el caso de no anotar el aro en el primer intento, será el compañero del cono quien tenga que ir a recogerlo y tráelo de nueva cuenta.  -El juego se encarga de desarrollar algunas habilidades físicas del cuerpo así como de fomentar una convivencia y competencia sana, sin embargo no tiene prácticas deportivas así que la actividad no tiene un punto de termino, por lo cual es el docente quien decide en que momento detener la actividad.	
Tabla 3.17 Actividad: Tiro al blanco. Elaboración propia.	

### Tabla 3.18 Actividad: Cara y Cruz

**Organización:** Grupos

**Materiales:** Ninguno

**Espacio:** Pista o patio

**Desarrollo:**

Se divide el grupo de clase en dos subgrupos: uno de llama **Cara** y el otro **Cruz**. Cada subgrupo se coloca a un lado del campo, estando cada miembro del equipo **Cara** espalda con espalda con un miembro del equipo **Cruz**.

Así colocados, el profesor grita “cara”, el equipo **Cara** sale corriendo detrás del equipo **Cruz** (cada jugador corre detrás del contrario que estaba a su espalda); si grita “cruz” es este equipo el que corre detrás de los jugadores del equipo **Cara**.

Para salvarse, tienen que pasar la línea de fondo. Cada jugador cogido es un punto para el equipo perseguidor. Cada jugador no cogido es un punto para el equipo perseguido.

Gana el equipo que consigue llegar antes a un número de puntos establecido.

**Variantes y observaciones:**

- Los jugadores pueden colocarse sentados, de rodillas, tumbados...

Tabla 3.18 Actividad: Cara y cruz. Adaptado de: Grupo de trabajo de educación física La Sagra (1999). 100 juegos para el aula de educación física: Educación primaria. Praxis, S.A. , p. 141. Copyright 1999.

### Tabla 3.19 Actividad: Cálzate deprisa

**Organización:** La clase dividida en dos o tres grupos.

**Materiales:** Ninguna.

**Espacio:** Pista o patio.

**Desarrollo:**

Cada grupo se coloca en fila, sentados en el suelo, descalzos y con las zapatillas a un lado.

A la señal, el primero de cada fila se calzará y se hará la lazada en las zapatillas. Una vez hecho esto, irá corriendo hasta un punto y volverá corriendo para dar el relevo al siguiente de su equipo.

Una vez dado el relevo se sitúa al final de su fila.

La actividad se repite hasta que lo han hecho todos los miembros del equipo.

Gana el equipo que primero termina.

**Variantes y observaciones:**

- Opcional: realizar el juego en el tercer ciclo.
- Variar la forma de desplazamiento: pata coja, cuadrupedia, cuclillas, etc.

Tabla 3.19 Actividad: Cálzate deprisa. Adaptado de: Grupo de trabajo de educación física La Sagra (1999). 100 juegos para el aula de educación física: Educación primaria. Praxis, S.A. , p. 52. Copyright 1999.

### Tabla 3.20 Actividad: El rodeo

**Organización:** Gran grupo.

**Materiales:** Aros.

**Espacio:** Pista o patio.

**Desarrollo:**

Cinco alumnos son los cow-boys, cada uno de ellos con un aro, con el que intentan capturar a los demás, que son "potros salvajes". El cow-boy caza un "potro" cuando le introduce el aro por la cabeza.

Una vez cazados, debe conducirlo dentro del aro hasta el rancho.

**Variantes y observaciones:**

- Es importante señalares a los potros que no pueden utilizar los brazos, ya que, sino, es imposible cazarlos.
- Los cow-boys pueden lanzar el aro para cazar a los "potros" siempre que se encuentren muy cerca de éstos.
- Repetir el juego para que todos sean cow-boys. Se puede medir el tiempo que tarda cada grupo en cazar a todos los "potros".
- El "potro" cazado se convierte en cow-boy y éste en "potro".

Tabla 3.20 Actividad: El rodeo. Adaptado de: Grupo de trabajo de educación física La Sagra (1999).100 juegos para el aula de educación física: Educación primaria. Praxis, S.A. , p. 53. Copyright 1999.

### Tabla 3.21 Actividad: Achicando pelotas

**Organización:** La clase dividida en dos grupos.

**Materiales:** Pelotas, balones de todo tipo.

**Espacio:** Pista o patio.

**Desarrollo:**

Se divide el campo en dos mitades separadas por una línea. Situados los equipos, cada uno en su campo, se reparten los balones y pelotas equitativamente.

A la señal, los jugadores/as empiezan a lanzar y pelotas al campo contrario pudiendo golpear con todas partes del cuerpo, excepto con el pie.

El lanzamiento es incesante hasta que el profesor/a hace la señal de alto.

Cuando esto ocurra todos los alumnos/as deben cesar la acción.

Gana el equipo que menos número de balones tenga en su campo.

Si se producen lanzamientos fuera de tiempo se penalizará al equipo que cometa la infracción.

**Variantes y observaciones:**

- Lanzar valones sólo con la mano izquierda.

Tabla 3.21 Actividad: Achicando pelotas. Adaptado de: Grupo de trabajo de educación física La Sagra (1999). 100 juegos para el aula de educación física: Educación primaria. Praxis, S.A. , p. 55. Copyright 1999.

### Tabla 3.22 Actividad: Blanco y negro

**Organización:** La clase dividida en dos grupos.

**Materiales:** Ninguno.

**Espacio:** Pista o patio.

**Desarrollo:**

La clase se divide en dos grupos enfrentados en el centro del campo y separados unos 2-3 metros.

A un grupo se le da el color negro, al otro el color blanco.

El profesor/a cuenta una historia y, cuando nombra el color negro (o blanco), éstos persiguen a los blancos (o negros) hasta una línea de fondo, a partir de la cual no se les podrá coger. El alumno/a que es cogido antes de llegar a “casa” pasa a formar parte del equipo contrario.

La historia se contará alternando los colores para evitar que un equipo gane.

**Variantes y observaciones:**

- Variar la posición de alerta: de rodillas, sentados, de espaldas, etc.
- Variar la forma de penalización: con eliminación, con prendas, etc.

Tabla 3.22 Actividad: Blanco y negro. Adaptado de: Grupo de trabajo de educación física La Sagra (1999). 100 juegos para el aula de educación física: Educación primaria. Praxis, S.A. , p. 57. Copyright 1999.

### Tabla 3.23 Actividad: Policías y ladrones

**Organización:** La clase dividida en dos equipos.

**Materiales:** Ninguno.

**Espacio:** Pista o patio.

**Desarrollo:**

En una zona del campo se marca la “cárcel”.

Se hacen dos equipos, unos son “policías” y otros son “ladrones”. De entre los “policías” se elige a dos “guardianes” cuya misión es custodiar a los “presos” que se encuentren en la zona de la cárcel.

Los “policías” deben atrapar a los ladrones y meterlos a la cárcel.

Los “ladrones” deben rescatar a los prisioneros tocando a uno por uno, es decir, sólo es rescatado el que es tocado.

Una vez que todos los “ladrones” son atrapados se cambian los papeles del juego.

**Variantes y observaciones:**

- Poner una zona de salvación a los “ladrones” para que puedan descansar.
- Que los “ladrones” que se encuentren en la “cárcel” sean salvados todos de una vez.

Tabla 3.23 Actividad: Policías y ladrones. Adaptado de: Grupo de trabajo de educación física La Sagra (1999). 100 juegos para el aula de educación física: Educación primaria. Praxis, S.A. , p. 95. Copyright 1999.

### Tabla 3.24 Actividad: Atrapados y plantados

**Objetivos:**

- Mejora las cualidades físicas de velocidad y resistencia.
- Desarrollar los principios tácticos de ataque y vigilancia defensiva.

**Participantes:**

- Chicos y chicas desde los 7 años de edad.
- Un grupo de 10 a 30 personas.

**Materiales:**

- No se requieren

**Campo de juego:** Cualquier sitio que permita desplazarse: una plaza, una calle, una pradera. El campo se limita con unas marcas.

**Desarrollo:**

Se elige un chico por sorteo a quien le toca “quedar”, “poner” o “guardarla” y perseguir a los demás compañeros. Cada vez que pille a uno dirá: “atrapado y plantado”, y éste quedará quieto, de pie, con los brazos y piernas abiertas. Para ser salvado, uno de los compañeros debe pasar arrastrándose por debajo de las piernas abiertas del atrapado. El juego termina cuando todos los jugadores quedan atrapados y plantados.

**Variante:** Se puede indicar que haya dos jugadores que “la ponen”, cuando el grupo sea muy numeroso (más de 15); ambos perseguirán a los demás compañeros por separado.

Tabla 3.24 Actividad: Atrapados y plantados. Adaptado de: Bravo (1996).Juegos de ayer para entrenar hoy/1. CCS, p. 79. Copyright 1996.

### Tabla 3.25 Actividad: Destronar al rey

**Materiales:**

Una pelota con bote

**Desarrollo:**

En este juego pueden participar cuatro jugadores. En el suelo se traza un cuadrado que se divide, mediante dos líneas perpendiculares, en cuatro cuadros más pequeños. Cada jugador ocupa uno de esos cuadros. Un jugador lleva una pelota con bote y es el rey. El rey pone en juego la pelota, golpeándola con la mano y haciéndola botar en cualquiera de los cuadros que ocupan el resto de los jugadores. Este jugador debe golpear la pelota procurando que bota en el espacio de otro jugador y así sucesivamente. La única norma es que la pelota tiene que golpearse de abajo a arriba. Se considera que un jugador falla cuando no consigue devolver una pelota que ha botado en su cuadro o cuando la devuelve no consigue que bote en el cuadrado de otro jugador. El objetivo es hacer fallar al rey. El jugador que lo consigue se convierte en el nuevo rey prosiguiendo el juego de la misma forma.

Tabla 3.25 Actividad: Destronar al rey. Adaptado de: Velázquez (1998).Actividades físicas extraescolares: Una propuesta alternativa. INDE Publicaciones, pp. 133-134. Copyright 1998.

### Tabla 3.26 Actividad: El huracán

**Materiales:**

Dos bolos y una pelota por jugador

**Desarrollo:**

Se trazan varias líneas paralelas, separadas una cierta distancia. A unos metros de la última trazamos otra que será la línea de lanzamiento. Sobre la línea más alejada colocamos los bolos, uno al lado de otro y un poco separados. Los jugadores lanzan, uno tras otro, su pelota tratando de derribar algún bolo. Cuando todos han lanzado, los bolos que no han sido derribados se colocan sobre la siguiente línea. Los jugadores recogen su pelota, vuelven a la línea de lanzamiento y repiten el proceso. El objetivo es conseguir derribar todos los bolos antes de que éstos alcancen la última línea.

Tabla 3.26 Actividad: El huracán. Adaptado de: Velázquez (1998). Actividades físicas extraescolares: Una propuesta alternativa. INDE Publicaciones, p. 133. Copyright 1998.

### Tabla 3.27 Actividad: Rondo sin orientación espacial

**Objetivo:** Fase de ajuste medio-ambiental.

**Descripción del ejercicio:**

En un espacio de 20x20m se colocan 8 jugadores. Cinco de ellos se pasan el balón con el pie evitando que los otros tres lo intercepten. Todos los jugadores pueden moverse, aunque no exista una orientación espacial establecida.

**Consignas:**

Establecer la zona corporal con que realizar el pase y el número de toques a realizar.

**Carga del ejercicio:** El tiempo global de actuación oscila entre 5´-10´.

**Variantes:**

- Realizar el rondo con el pie a uno, dos o tres toques.
- Permitir el dribling.
- Establecer diferentes secuencias de zonas corporales.
- Adaptación en base a la actividad a realizar posteriormente.

Tabla 3.27 Actividad: Rondo sin orientación espacial. Adaptado de: Serrabona et al. (2000). 1.001 Ejercicios y juegos de calentamiento. Paidotribo, p. 61. Copyright 2000.

### Tabla 3.28 Actividad: El asalto

**Objetivo:** Fase de activación.

**Descripción del ejercicio:**

Se divide el grupo en dos equipos, defensores y atacantes, y se les asigna a cada uno un terreno. Todos los jugadores llevan colgados detrás de la cintura un pañuelo a modo de cola. En el terreno defensivo se coloca una bandera que será el “tesoro”. El equipo atacante debe traspasar el campo para alcanzar el “tesoro” sin que les sean arrebatados los pañuelos de la cintura. Si esto ocurre los defensores llevan a la cárcel a los atacantes, pero si uno de éstos logra atrapar el “tesoro” consigue un punto. Si los defensores terminan atrapando a todos los atacantes consiguen el punto.

**Consignas:**

Variar el tipo de desplazamiento (pata coja, etc.)

**Carga del ejercicio:** El tiempo global de actuación puede durar entre 5´-10´.

**Variantes:**

- Si el jugador atacante se le arrebatara el pañuelo se une al grupo defensor.

Tabla 3.28 Actividad El asalto. Adaptado de: Serrabona et al. (2000). 1.001 Ejercicios y juegos de calentamiento. Paidotribo, p. 64. Copyright 2000.

### Tabla 3.29 Actividad: Fútbol bote

**Objetivo:** Fase de activación. Fase de ajuste medio ambiental.

**Descripción del ejercicio:**

Se divide el grupo en dos equipos dentro de un espacio determinado, lo cual tiene una portería a cada lado. El objetivo del juego es que cada equipo marque en la portería contraria. Mientras se desarrolla el juego todos los jugadores tienen una pelota que deben botar con la mano a la vez que pasan o chutan con el pie.

**Consignas:**

- Delimitar el espacio de juego.
- Puede servir cualquier campo de sala.

**Carga del ejercicio:** El juego puede durar entre 5´-10´.

**Variantes:**

- Se puede jugar con cualquier tipo de utensilios: estics, bates, etc.
- Se puede utilizar material alternativo: frisbees, indiacas, etc.
- Variar el tipo de desplazamiento: cuadrupedias, etc.

Tabla 3.29 Actividad: Fútbol bote. Adaptado de: Serrabona et al. (2000). 1.001 Ejercicios y juegos de calentamiento. Paidotribo, p. 67. Copyright 2000.

### Tabla 3.30 Actividad: Chepa

**Objetivo:** Fase de activación.

**Descripción del ejercicio:**

El grupo se distribuye en un círculo. Uno de los jugadores se coloca en el centro del círculo formado por los compañeros, y lanza la pelota hacia arriba al mismo tiempo que dice el nombre de uno de los integrantes del grupo. Todo el mundo debe correr lo más lejos posible menos la persona nombrada, que debe intentar recoger la pelota lo más rápidamente posible y gritar ¡Chepa! En ese momento, todo el mundo debe quedarse quieto. La persona que para puede acercarse dando tres pasos hacia cualquier participante y debe lanzarle el balón para tocarle. Si consigue tocarle éste pasará a lanzar la pelota al aire.

**Consignas:**

- Utilizar material adecuado.
- Puntuar si se consigue tocar.

**Carga del ejercicio:** El tiempo de actuación es de 5'-10'.

Tabla 3.30 Actividad: Chepa. Adaptado de: Serrabona et al. (2000). 1.001 Ejercicios y juegos de calentamiento. Paidotribo, p. 81. Copyright 2000.

## Rubrica de evaluación

Se presenta a continuación una rubrica para evaluar el nivel de éxito de los alumnos en cuanto al cumplimiento de los aprendizajes esperados en los planes de estudio.

Tabla 3.31 Rubrica			
Elementos	Muy poco	Regular	Frecuente
Saben trabajar en equipo para realizar determinadas tareas dentro y fuera de la clase.			
Utilizan una eficiente comunicación para establecer acuerdos y objetivos que incluyan la participación de todos.			
Utilizan el pensamiento estratégico para formar planes tácticos en juegos deportivos.			
Crean ambientes de sana convivencia basados en el respeto.			
Reconocen la importancia de realizar practicas físicas para el cuidado de su cuerpo.			
Aprende a utilizar su cuerpo y sus funciones, comprende la importancia del cuidado corporal así como de la imagen.			
Adquiere capacidades físicas que le permiten sentirse motivado y capaz en cuanto al potencia de si mismo.			
Tabla 3.31 Rubrica. Elaboración propia.			

## Reflexión al capítulo

Proponer nuevas estrategias es importante para salir de lo habitual, de aquellos contenidos que comúnmente suelen enseñarse dentro del sistema educativo. La educación es un aspecto que al igual que otros en la sociedad debe adaptarse al cambio constante, pongamos por ejemplo la invención de la primera máquina que fue la de vapor en el año de 1765, transcurridos poco más de 250 años, en la actualidad ya se encuentran maquinas diseñadas con sistemas digitales operados remotamente, o en el caso de los teléfonos celulares, quién no recuerda la telefonía antigua con sus modelos tan grandes y pocas funcionalidades, en la actualidad ya se encuentran modelos de celulares que cumplen más funciones que solo realizar llamadas, hoy la telefonía móvil te brinda un mundo entero dentro de una pantalla.

El diseño de las estrategias didácticas pretende dar cumplimiento al objetivo de mejora en cuanto a los procesos educativos dentro de la escuela. Los salones de clases de hace 100 años y en la actualidad no han cambiado, así mismo, los docentes siguen enseñando a los alumnos de la misma forma, percibiéndolos como recipientes en donde depositan los conocimientos. Principalmente dentro de la E.F en nivel secundaria se continúan las prácticas de la misma forma, de cada grupo sólo una pequeña parte juegan futbol, el otro basquetbol y el resto se quedan sentados conversando entre sí, acción repetida en la mayoría de las clases. La educación debe ser un proceso que se adapte al cambio, más aún la educación física al ser un área de aprendizajes prácticos.

La idea de no enseñar los mismos contenidos puede ser clave para motivar más a los adolescentes a que encuentren gusto por la práctica de deportes o actividades recreativas, las estrategias didácticas anteriormente presentadas buscan proponer otro tipo de contenidos que acerquen a los estudiantes al cumplimiento de los objetivos tanto de los planes de estudios como de las garantías educativas estipuladas en las leyes, incrementado así las posibilidades de que los jóvenes no dejen de realizar prácticas físico-deportivas/recreativas aún cuando hayan salido de la educación secundaria, oportunidad idónea para fomentar una cultura que sea capaz no solo en cuanto a sus habilidades cognitivas sino físicas también, acercando lo más posible una formación integral para el individuo y para su efecto en la sociedad.

## Conclusiones

La educación física ha estado presente, aunque con diferentes denominaciones a lo largo de toda la existencia de la humanidad, es la capacidad natural del cuerpo (movimiento) en combinación con la necesidad de educar que da origen el término de la “Educación Física”. Educar al cuerpo forma parte de una pedagogía de y para la sociedad, ya que éste es un proceso no solo para unos cuantos sino para todas y todos. Fuera de los beneficios físicos, psicológicos y sociales que educar el cuerpo acarrea desde las edades más tempranas, es importante visibilizar que la E.F es la herramienta que permite otorgar, no solo a las personas sino a toda la sociedad el derecho a poder desarrollar y disfrutar del ejercicio de las capacidades que como seres humanos poseemos por naturaleza.

Darle educación a un individuo en cuanto al cuerpo, mente y espíritu es sin lugar a duda una labor que requiere de mucha responsabilidad debido a que educar es formar a un sujeto de acuerdo a los conocimientos e ideales que adquiera, porque al educar se crea una oportunidad para construir un mejor ser humano, no obstante este proceso formativo debe enfrentarse a varias retos y agentes sociales que limitan el potencial de su actuación. A pesar del reconocimiento que la educación física recibe dentro de la ley así como los establecido por los planes de estudio de la SEP, el ejercicio de prácticas que promueven los aprendizajes integrales no se percibe incorporado de la forma en la que debería en el sistema educativo, esta grieta en la educación se puede atribuir a una deficiente configuración la cual no permite brindar a la comunidad estudiantil una educación físico-social que se encuentre a la altura de las necesidades de la población.

La educación física tanto en la escuela como fuera de ella se enfrenta a la falta de innovación docente y promoción por parte de las autoridades, ya que las practicas educativas se han apropiado de un modelo que promueve las competencias y no lo que demandan los objetivos de la E.F, ocasionando que solo una minoría de los estudiantes sean parte de dichos aprendizajes. Esto hace que la educación física dentro de la escuela no cumpla su propósito de ser integral y buscar la adquisición de

conocimientos para la vida, por ello incluir otro tipo de actividades como parte de la mejora a la estrategia didáctica de la enseñanza es clave para asegurar que los estudiantes aprendan la importancia de educarse en sus tres áreas de actuación, para ser sujetos capaces de conocer, reconocer y mejorarse a sí mismo, gozando de un bienestar y calidad en sus vidas; siendo los adolescentes aquellos agentes que se encarguen del cambio en beneficio de su entorno personal, familiar, educativo, ambiental y social.

El desarrollar estrategias y recuperar algunas otras de ciertos autores para mejorar la forma de enseñanza, es solo es una pequeña de las tantas partes que necesitan ser modificadas, administradas y supervisadas, para que de este modo se puedan obtener mejores resultados en cuanto a los procesos educativos. La escuela es un espacio que debe formar tanto a las y los niños al igual que a los jóvenes para su propio beneficio así como para su comunidad, las estrategias propuestas buscan precisamente darle los instrumentos suficientes al profesional docente, quien se encargue de mejorar uno de tantos procesos educativos. La labor de la educación es una responsabilidad compartida entre padres, alumnos, profesorado y autoridades educativas, su efectivo funcionamiento depende de orientar los contenidos, técnicas y tácticas hacia una visión cohesionada, armónica e integral de la sociedad.

## Referencias

- Aisenstein et al. (2002). *La enseñanza del deporte en la escuela*. Miño y Dávila.
- Basain y Valdés. (2023). La salud física y la neuroplasticidad como elementos preventivos en el estado de bienestar humano. *GADE: Revista científica*, 3(2), 282-296. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8946770>
- Betancor y Vilanou. (1995). *Historia de la educación física y el deporte a través de los textos*. PPU.
- Bravo, C. (1996). *Juegos de ayer para entrenar hoy/1*. CCS.
- Celdrán, R. (2009). La importancia de la educación física en el sistema educativo. *Revista de Educación Física*, 8(43), 83-96. <http://emasf.webcindario.com/>
- Chaparro-Parada, S. M., Jaimes - Jaimes, G., y Noy-Martínez, M. O. (2020). La educación física en la básica primaria. *Revista Digital: Actividad Física Y deporte*, 6(2), 195–201. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n2.2020.1576>
- Chinchilla et al. (2002). *Educación física en secundaria/1*. CCS.
- Cuervo, A. (2016). La conquista y colonización española de América. *Revista historia digital*, 16(28), 103-149. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5580242>
- Dávila, S. (2016). *La educación física en la formación del niño*. Trillas.
- Devís, D. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE Publicaciones.
- Escalante, G. (2011). Actividad física, ejercicio y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista española de salud pública*, 85(4), 325-328. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=319305>

Escartí et.al. (2005). *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte*. GRAÓ.

Espinosa et al. (2018). La importancia de la salud mental. Gaceta Universidad Nacional Autónoma de México. <https://www.gaceta.unam.mx/la-importancia-de-la-salud-mental/>

Etienne, C. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. Panamericana. *Revista de Salud Pública*, 42(140), 1-2. <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2018.v42/e140>

Ferrer, T. (2012). Análisis de la reforma de Thomas Arnold a través del concepto de función moralizadora de Hernández Álvarez, J.L. (1996): el deporte moderno y la génesis del movimiento olímpico. *Citius, Altius, Fortius: Humanismo*. Revista Digital *Sociedad y Deporte*, 5(1), 119-130. <https://revistas.uam.es/caf/issue/view/389>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. [12 de junio de 2019]. Calidad educativa: Soluciones. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/mexico/calidad-educativa>

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6). 436-443. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0370-41062015000600010&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0370-41062015000600010&script=sci_arttext)

García, B. (1996). La actividad físico-deportiva, una práctica educativa en Mesoamérica. *Revista digital de Historia y Educación*, 14(15), 73-80. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=135906>

Giménez, F. (2003). *El deporte en el marco de la educación física*. Deportiva.

González et al. (2011) Un estudio cuasi-experimental de los efectos del clima motivador tarea en las clases de educación física. *Revista de Educación*, 356(56), 677-700. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=1296349>

González, S. (2011). Beneficios de la educación física y el deporte en los escolares. *Revista Innovación y experiencias educativas*, (39), 1-9. <http://archivos.csif.es/revista/pdf/Numero/39>

Grasso, A. (2001). *El aprendizaje no resuelto de la educación física*. Novedades Educativas.

Grupo de trabajo de educación física La Sagra. (1999). *100 juegos para el aula de educación física: Educación primaria*. Praxis.

Gutiérrez, S. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, (335), 105-126. <https://guao.org/sites/default/files/biblioteca/El%20valor%20del%20deporte%20en%20la%20educaci%C3%B3n%20integral%20del%20ser%20humano.pdf>

Hernández, A. (1996). La construcción histórica y social de la educación física: el currículo de la LOGSE, ¿Una nueva definición de la educación física escolar? *Revista de educación*, (311), 51-76. [https://sede.educacion.gob.es/publiventa/descarga.action?f\\_codigo\\_agc=45819](https://sede.educacion.gob.es/publiventa/descarga.action?f_codigo_agc=45819)

Hernández, S. (2014). *Metodología de la investigación*. Interamericana Editores.

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (2017). Sobrepeso y obesidad infantil. Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. <https://www.gob.mx/issste/articulos/obesidad-infantil#:~:text=M%C3%A9xico%20ocupa%20el%20primer%20lugar%20mund>

[ial%20en%20obesidad%20infantil%20y,la%20poblaci%C3%B3n%20en%20edad%20preescolar.](#)

Instituto Mexicano del Seguro Social. [9 de noviembre de 2014]. Calcula tu IMC: Tabla de valores de referencia adolescentes. Instituto Mexicano del Seguro Social. [https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/tablas\\_imc/adolesc\\_imc.pdf](https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/tablas_imc/adolesc_imc.pdf)

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. (2020). Censo de población y vivienda 2020: Composición por edad y sexo. Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. (2023). Maestros y escuelas por entidad federativa según nivel educativo, ciclos escolares seleccionados de 2000/2001 a 2022/2023. Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. <https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=8c29ddc6-eeca-4dcc-8def-6c3254029f19>

Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación. (2019). Capítulo 2: Infraestructura escolar. Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación [https://www.inee.edu.mx/medios/informe2019/stage\\_01/cap\\_0201.html](https://www.inee.edu.mx/medios/informe2019/stage_01/cap_0201.html)

Jiménez et al. (2015). *La inclusión social por medio de la actividad física en el ámbito educativo*. (Tesis de licenciatura, Corporación Universitaria Minuto de Dios). <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/4366/CB-0472476.pdf;jsessionid=F4A62E362F76164601A48E72D56FA6C9?sequence=1>

Konovalova y Cruz. (2006). *Educación física y deporte*. Universidad del Valle.

Lamour, H. (1991). *Manual para la enseñanza de la educación física y deportiva*. Paidós.

Martínez, L. (1998). La actividad física en el ámbito de la salud pública. *Facultad Nacional de Salud Pública*, 15(2), 140-153.  
<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/4775>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física: Beneficios y riesgos de la actividad física y el comportamiento sedentario. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física: Datos y cifras. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=A%20nivel%20mundial%2C%201%20de,nivel%200suficiente%20de%20actividad%20f%C3%Adsica>

Organización Mundial de la Salud. (2022). ¿Cómo define la OMS la salud? Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=A%20nivel%20mundial%2C%201%20de,nivel%200suficiente%20de%20actividad%20f%C3%Adsica>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (2024). Obesidad y sobrepeso: Datos sobre el sobrepeso y la obesidad. Organización Mundial de la Salud.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Panamericana de la Salud. (s.f). Determinantes sociales de la salud.  
Organización Panamericana de la Salud.  
<https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>

Ramírez, M. (2006). Deporte en la Edad Media: reflexiones teóricas. *Lecturas: Revista de Educación Física y Deportes*, 11(96), 1-4.  
<https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes>

Ramírez, M. (2007). Deporte en la ciudad de Sevilla durante la Baja Edad Media. *Lecturas: Revista de Educación Física y Deportes*, 12(109), 1-15.  
<https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes>

Sainz, V. (1992). Historia de la educación física. *Cuadernos de sección*, (5), 29-47.  
<https://www.eusko-ikaskuntza.eus/es/publicaciones/historia-de-la-educacion-fisica/art-11632/>

Sánchez, B. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva.

Secretaría de Salud. (2015). Los riesgos del consumo de bebidas energéticas. Secretaría de Salud. <https://www.gob.mx/salud/articulos/los-riesgos-del-consumo-de-bebidas-energeticas#:~:text=Cuando%20se%20mezclan%2C%20se%20pueden,convulsiones%2C%20infartos%20y%20accidentes%20cerebrovasculares.>

Secretaría de Salud. (2021). Peligro: alimentos ultraprocesados. Secretaría de Salud. <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/peligro-alimentos-ultraprocesados>

SEP. (2017). Aprendizajes claves para la educación integral. Secretaria de Educación Pública.  
[https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/10933/1/images/Aprendizajes\\_clave\\_para\\_la\\_educacion\\_integral.pdf](https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/10933/1/images/Aprendizajes_clave_para_la_educacion_integral.pdf)

SEP. (2022). Plan de estudio de educación preescolar, primaria y secundaria 2022. Secretaria de Educación Pública. [https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/07/Plan de Estudios para la Educacion Preescolar Primaria y Secundaria.pdf](https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/07/Plan_de_Estudios_para_la_Educacion_Preescolar_Primeria_y_Secundaria.pdf)

Serrabona et al. (2000). *1001 ejercicios y juegos de calentamiento*. Paidotribo.

Seybold, A (1976). *Principios didácticos de la educación física*. Kapelusz.

Torres, S. (2012). *Didáctica de la educación física*. Trillas.

Velázquez, C. (1998). ¡Jugamos con lo que tiramos! Una propuesta de reutilización de materiales de desecho para la práctica de actividad física. En Santos y Sicilia (coord.), *Actividades físicas extraescolares: Una propuesta alternativa*, (pp.133-134). INDE Publicaciones.

Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.

Zapata, V. (2022). Actividad física e imagen corporal de los adolescentes revisión teórica. *Revista Digital de Educación Física*, 14(79). 112-126. [http://emasf2.webcindario.com/EmasF\\_79.pdf](http://emasf2.webcindario.com/EmasF_79.pdf)

Zorrilla, M. (2004). La educación secundaria en México: al filo de su reforma. REICE, 2(1), 2-20. <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-del-valle-de-mexico/historia-de-mexico/11714-secundaria/40823123>