



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA**

**PROMOVER LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA
SALUD: UNA PROPUESTA DE TALLER PARA
NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A

RUTH JANELY COTO RODRÍGUEZ

ASESORA

DRA. GEORGINA RAMÍREZ HERNÁNDEZ



CIUDAD UNIVERSITARIA, CD. MX., 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Fueron muchos días de tanto dudar
Pero al fin llegué,
Llegué a entender
Que para esta hora, he llegado
Para este tiempo, nací
En sus propósitos eternos, yo me vi
Para esta hora, he llegado
Aunque me ha costado creer
Entre sus planes para hoy, me encontré
Y nunca imaginé que dentro de su amor
Y dentro de sus planes me encontraba yo
Fueron muchas veces que la timidez,
Me lo impidió
Fueron muchos días de tanto dudar
Pero al fin llegué [...]

-Marcela Gándara-

Agradecimientos

A mis padres Carmen y Felipe, gracias por todo el apoyo que me han dado, gracias por motivarme a seguir adelante, gracias a que ustedes no dejaron de creer en mí, he logrado alcanzar esta meta que muchas veces creí sería imposible. Los quiero mucho.

A mi hermana Hilary, gracias por escucharme y apoyarme cuando lo necesito, porque, aunque eres la menor siempre me haces ver los momentos cuando estoy perdiendo de vista mis objetivos.

A mi hermanito Josué, porque sé que desde el cielo me cuidas y me mandas fuerzas para seguir adelante en todo lo que me propongo.

A mi amiguita Martha, gracias por tu linda amistad y por el apoyo incondicional que me has brindado siempre.

A mi amix Raquel, gracias por tu linda amistad, tu apoyo y por motivarme a expresar lo que pienso y lo que sé.

A mis amigas Amé y Jazz, gracias por su linda amistad y por hacer las clases divertidas.

A mi asesora la Dra. Georgina Ramírez Hernández, a quien admiro y respeto, mi entero agradecimiento por su tiempo, amabilidad, paciencia y apoyo a lo largo de este proceso.

A la Mtra. Cecilia Martner, gracias por permitirme acompañarla a lo largo de estos últimos tres años, así como también gracias por su tiempo, observaciones y sugerencias para la mejora de este trabajo.

A mis sinodales, la Mtra. Claudia Lugo, la Mtra. Nancy Zuñiga y al Lic. Alejandro Rojo, gracias por su tiempo, observaciones y sugerencias para la mejora de este trabajo.

Y finalmente gracias a Dios por permitirme alcanzar esta meta.

Índice

Introducción	1
<i>Estado del conocimiento</i>	4
Capítulo 1. La educación física: conceptualizaciones y trayectos históricos	10
1.1 <i>Un concepto de educación física</i>	11
1.1.1 <i>Actividad física y deporte, una combinación conceptual</i>	13
1.2 <i>Un breve acercamiento a la historia de la educación física</i>	15
1.3 <i>Enfoques de la educación física en México</i>	19
1.3.1 <i>Durante la última etapa del porfiriato</i>	22
1.3.2 <i>Etapa del vasconcelismo 1921-1924</i>	23
1.3.3 <i>Enfoque Militar 1940</i>	26
1.3.4 <i>Enfoque Deportivo 1960</i>	26
1.3.5 <i>Enfoque Psicomotriz 1974</i>	27
1.3.6 <i>Enfoque Desarrollo Orgánico Funcional 1988</i>	28
1.3.7 <i>Enfoque Motriz de Integración Dinámico 1993</i>	29
1.3.8 <i>Enfoque global de la motricidad</i>	30
Capítulo 2. De las características generales del desarrollo del niño.....	32
2.1 <i>Necesidades básicas del ser humano</i>	32
2.2 <i>¿Qué es el desarrollo humano?</i>	35
2.2.1 <i>Cambios físicos de los niños y las niñas de entre 10 y 12 años</i>	39
2.2.2 <i>Estadios del desarrollo cognoscitivo de Jean Piaget</i>	43
Capítulo 3. Hacia una manera de educar físicamente: una propuesta de taller	49
3.1 <i>Panorama actual de la educación física en México</i>	49
3.2 <i>Intervenciones en la educación física: leyes y programas</i>	56
3.3 <i>Propuesta de taller: Yo y la educación física para la salud</i>	59
3.3.1 <i>Datos generales</i>	60
3.3.2 <i>Objetivos</i>	60
3.3.3 <i>Contenidos básicos</i>	60
3.3.4 <i>Secuencias didácticas</i>	62
Conclusiones	72
Referencias	75
Anexos	81

Introducción

Mi interés por la educación física surge a partir de mi experiencia personal y el hecho de que el tema estuviera presente en algunas materias que cursé durante la carrera, como en *Historia de la Educación y la Pedagogía I*, *Investigación Pedagógica IV* e *Identidad y Vinculación Profesional I*; en cada una de estas materias la educación física fue revisada y analizada desde diferentes puntos. De igual manera, desde mi experiencia como estudiante del nivel básico primaria y secundaria, así como del nivel medio superior observé deficiencias que se presentan dentro de la educación física al ponerse en práctica.

Por otro lado, puedo agregar que el haber realizado mi servicio social en el *Programa Tutorial UNAM-Peraj adopta un amig@*¹, me generó mayor interés por querer profundizar en el tema, ya que dentro del programa se proporcionan diferentes talleres o pláticas con diversas temáticas dirigidas a las y los amig@s. Con motivo de la semana de la salud se llevaron a cabo varias actividades que involucraron temas como actividad física, alimentación, sobrepeso y obesidad,² descanso e higiene,³ lo cual me permitió observar que desconocía varios datos, y que al mismo tiempo es importante que desde temprana edad sean revisados físicamente.

En lo que respecta al análisis realizado en las diferentes materias que cursé me permitió ver a la educación física como un medio importante para tener una vida saludable y así mismo poder contribuir en una educación integral entre los individuos, sin embargo, al conjuntarlo con la revisión de algunos artículos y trabajos, me percaté de que aunque existe el planteamiento de una educación

¹ El Programa de Servicio Social UNAM-PERAJ adopta un amig@, busca atender a la población infantil que se encuentran entre los 8 y 12 años de edad, poniendo a su disposición a jóvenes universitarios quienes planean actividades personalizadas y los acompañan a los recorridos programados a diferentes instituciones y museos, durante un ciclo escolar. Cfr. “UNAM-PERAJ adopta un amig@ Servicio Social” *Universidad Nacional Autónoma de México*, <http://www.dgoae.unam.mx/PERAJ/>, [25 de noviembre de 2021].

² Las y los amig@s recibieron atención médica lo cual incluyó la medición de talla y peso, y revisión de agudeza visual.

³ Se centraron en la higiene bucal, por lo que a las y los amig@s les brindaron limpieza bucal y algunas actividades donde explicaban el correcto lavado de dientes y el uso del hilo dental.

física integral, ha sido analizada y revisada de manera desarticulada, sumando las limitantes al ponerla en práctica, al mismo tiempo esto nos lleva a hablar de repercusiones considerables dentro de la salud pública, pues como se sabe, México ocupa el primer lugar en sobrepeso y obesidad infantil, pero ¿qué es el sobrepeso y la obesidad? Se pueden definir como “una acumulación anormal o excesiva de grasa”.⁴ Para poder identificarlo se obtiene por medio del Índice de Masa Corporal (IMC) que “es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla”.⁵ Así mismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) las señala como Enfermedades No Transmisibles (ENT) o enfermedades crónicas, que pueden ser de larga duración y en ocasiones tienden a evolucionar lentamente trayendo como consecuencias otro tipo de enfermedades tales como la “diabetes y enfermedades cardiovasculares, pero también con trastornos óseos y musculares y algunos tipos de cáncer”.⁶

El párrafo anterior me permite nuevamente hacer mención de mi experiencia personal pues desde mi infancia he padecido sobrepeso y en consultas médicas a las cuales he asistido siempre las recomendaciones que recibía eran: realice actividad física y coma saludablemente, así mismo puedo mencionar que hace algunos años atrás me diagnosticaron resistencia a la insulina, lo que pudo ser derivado del sobrepeso, esto mismo puede desencadenar que padezca otra enfermedad como la diabetes, en caso de no seguir las recomendaciones. Por ello, lo expresado en estas líneas forma parte de mi interés por poner en relevancia a la educación física ya que es un aspecto a considerar para el bienestar, prevención y tratamiento de situaciones físicas y de salud como las relativas a mi experiencia.

Si bien la problemática expuesta compete al área de la salud, es necesario que también sea revisado desde la pedagogía pues a ella “corresponde argumentar

⁴ “Obesidad y sobrepeso”, *Organización Mundial de la Salud*, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>, [1 de junio del 2018].

⁵*Ibid.*

⁶ “La obesidad en México”, *Gobierno de México*, <https://www.gob.mx/issste/articulos/la-obesidad-en-mexico>, [1 de junio del 2018].

sobre la importancia y beneficios de la educación”⁷ debido a que “no sólo habla de cómo debe ser la acción educativa, sino de cómo debe ser la salud”,⁸ aunado a ello es importante mencionar que “estudios sociales, epidemiológicos y clínicos han demostrado que por medio de la educación es posible revertir algunos de los hábitos que tienen consecuencias negativas para la salud”,⁹ en este sentido se puede hablar que la falta de actividad física y los malos hábitos alimenticios contribuyen al sobrepeso y la obesidad, de tal forma que una manera de conjuntar estas dos vertientes es por medio de la educación física.

Flores, Klünder y Medina evidencian sobre la problemática expuesta:

Prácticamente no hay ninguna vinculación con el crecimiento de los niños y la revisión de estos temas en cada uno de los grados, apenas es una introducción a los graves problemas relacionados con las formas de alimentación, nutrición y ejercicio-sedentarismo. Se requiere y si es posible incorporar a la currícula escolar estos temas, considerando la realidad regional, cultural y socioeconómica de México.¹⁰

A partir de lo expuesto, en esta tesina propongo como objetivo general:

- Visibilizar a la educación física en escuelas primarias de educación básica como medio importante para la promoción y apropiación de hábitos saludables para la vida diaria de los niños y las niñas.

Y como objetivos específicos:

- Recuperar cómo se ha promovido la apropiación de hábitos saludables en los diferentes enfoques que ha tenido la educación física en México.
- Visibilizar el panorama actual de la educación física en México.
- Identificar las principales características del desarrollo del niño de 10 a 12 años.

⁷ Miguel Ángel Pasillas, “Pedagogía, educación, formación”, p.146.

⁸ *Idem.*

⁹ Ana Bertha Pérez, Erika Ileana Escalante y Carlos Alberto Aguilar, “Educación como determinante de la obesidad: Construcción de competencias profesionales en profesionales de la salud y en la sociedad para afrontar la obesidad en el contexto mexicano” en Rivera, Juan Ángel (Coord.), *Obesidad en México. Recomendaciones para una política de Estado*, México, UNAM, 2015, p.361.

¹⁰ Samuel Flores, Miguel Klünder-Klünder y Patricia Medina, “La escuela primaria como ámbito de oportunidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños”, *Medigraphic Artemisa*, 2008, p.631.

- Promover hábitos saludables por medio de una propuesta de taller de educación física dirigido a niños de entre 10 a 12 años que se encuentran cursando el 5º y 6º año de primaria.

Estado del conocimiento

Para dar comienzo al desarrollo del presente trabajo he realizado un breve rastreo y análisis de algunos textos e intervenciones que se han vinculado con el tema de educación física, para ello tomé en cuenta libros, capítulos de libros, artículos de revistas y trabajos para la obtención de algún grado.

Comienzo con el estado de conocimiento *Corporeidad, movimiento y educación física, 1992-2004* del Consejo Mexicano de Investigación Educativa (COMIE), el cual está conformado por dos tomos en los que no solo se aborda el tema de educación física, sino también la educación deportiva, somática, de la motricidad, de la recreación, expresión corporal y de la sexualidad; en el primer tomo se muestran “resultados de estudios cualitativos nacionales e internacionales en torno a los diversos significados y campos”¹¹ de los siete temas ya mencionados, y en el segundo tomo se maneja un “panorama internacional de la investigación educativa [...], así como la situación socioeducativa y política en México frente a la formación para la investigación”¹² de los temas.

Por otra parte, en el libro *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte*, se dedican dos de sus cinco capítulos al ámbito de lo educativo y la actividad física: en el capítulo cuatro se da la conceptualización y diferenciación entre actividad física y educación física, así como la evolución que ha tenido este último tema, y en el capítulo cinco se aborda las “Perspectivas de la evaluación en educación física y deporte”.

¹¹María de Ibarrola, “Presentación”, en *Corporeidad, movimiento y educación física, 1992-2004, Tomo I: Estudios conceptuales*, México, COMIE, 2007, p.7.

¹² María de Ibarrola, “Presentación” en *Corporeidad, movimiento y educación física, 1992-2004, Tomo II: Estudios cuali-cuantitativos*, México, COMIE, 2007, p.7.

Otro texto es *Reflexiones sobre la educación física y sus prioridades* de Susan Capel, donde hace énfasis en la diferenciación de los conceptos de educación física y deporte, así como también la manera en que uno contribuye al otro y viceversa.

En el caso de artículos de revistas se encuentra el *Estado de conocimiento de la Educación Física en la investigación educativa* de Luz Elena Gallo y León Urrego, “cuyo objetivo fue identificar las posturas conceptuales sobre la Educación Física presentes en la investigación educativa producida en Colombia entre 1998 y 2012”.¹³ Para la elaboración de este artículo se identificaron 213 investigaciones,¹⁴ donde los resultados obtenidos tienen un “mayor predominio en la investigación educativa de la psicomotricidad y la corriente físico-deportiva”,¹⁵ este último no se reduce a “explicaciones técnicas sino a códigos morales desde el discurso de los valores”.¹⁶

Por otro lado, en el artículo *La actualidad de la educación física en el desarrollo integral del ser humano* de Mynor Rodríguez Hernández, se ve a la educación física como una “herramienta importante para el crecimiento del ser humano”,¹⁷ a su vez considera pertinente que se “reformule nuevamente la didáctica sobre cómo trasladar el conocimiento de todos los parámetros que alberga la educación física, utilizando concepciones holísticas que permitan construir y reconstruir la corporeidad en las personas de una manera integral”,¹⁸ de esta forma se puede prevenir y corregir trastornos que están en relación con la imagen corporal, puesto que se puede hablar de dos puntos extremos, por un lado los trastornos alimenticios como la bulimia, la anorexia y la vigorexia y por otro lado encontramos

¹³ Luz Elena Gallo y León Urrego, “Estado de conocimiento de la Educación Física en la investigación educativa”, *Perfiles educativos*, p.143.

¹⁴ Dentro de los textos analizados para esta investigación fue tomado en cuenta el estado de conocimiento *Corporeidad, movimiento y educación física, 1992- 2004* del COMIE.

¹⁵ *Ibid*, p.151.

¹⁶ *Idem*.

¹⁷ Mynor Rodríguez, “La actualidad de la educación física en el desarrollo integral del ser humano”, *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, p.121.

¹⁸ *Ibid*, p.130.

a quienes invierten mayor parte de su tiempo en actividades sedentarias que pueden ser perjudiciales para la salud.

En lo que respecta a trabajos para la obtención de algún grado como tesis y tesinas, la educación física es analizada desde diferentes perspectivas:

- Formación de los docentes en educación física.
- Análisis de programas de educación física.
- Enseñanza de educación física (nivel básico preescolar y desde una perspectiva histórica).
- Educación física y los adolescentes (desarrollo de la personalidad y socialización).

Tomando en cuenta que mi interés se dirige hacia la educación física en nivel básico primaria, una de las tesis que más se aproxima es el *Estudio comparativo de la teoría y la práctica de la educación física en la escuela pública*, el cual brinda “un bosquejo de la situación actual por la que atraviesa la educación física a nivel primaria y al mismo tiempo realizar una evaluación de la metodología que se plantea en los programas y su aplicación en las escuelas”,¹⁹ y por ende puede ser un punto de partida aunque hayan transcurrido cerca de 22 años.

De los textos consultados en general se puede observar, en primer lugar, que uno de los problemas a los que se enfrenta la educación física es a la parte de la conceptualización debido a que tiende a confundirse con otros términos, por ejemplo el deporte, actividad física²⁰ y ejercicio físico. Ahora bien, tomando en cuenta el artículo de Luz Elena Gallo y complementándolo con la búsqueda de trabajos para la obtención de algún grado, se puede observar que hay una mayor tendencia hacia la investigación de la educación física en el nivel medio superior o

¹⁹ Claudia Alejandra García, *Estudio comparativo de la teoría y la práctica de la educación física en la escuela pública*, Tesis de licenciatura en Pedagogía, UNAM, 1999.

²⁰ Algunos artículos de revistas y trabajos para la obtención de algún grado que se vinculan con este concepto, se centran en la promoción y barreras a las que se enfrentan, así como beneficios para la salud.

en la etapa de la adolescencia, en relación con el desarrollo de su personalidad y la socialización, es decir, se deja de lado o se considera en menor medida el desarrollo del niño y además falta mayor delimitación conceptual sobre la educación física.

Para poder continuar, es preciso que haga mención del Programa de Educación Física de la Secretaría de Educación Pública (SEP), donde se señala que la educación física en México ha tenido diferentes enfoques: el militar (1940), el deportivo (1960), el psicomotriz (1974), el orgánico (1988) y el motriz de integración dinámica (1993), este último se refiere a lo motriz porque:

toma como base al movimiento corporal del educando para propiciar aprendizajes significativos en él, aprovechando al máximo los beneficios que la actividad física tiene para el desarrollo de las habilidades, hábitos y actitudes relacionados con el movimiento corporal, donde el respeto a su capacidad de aprendizaje posibilita la proyección de experiencias motrices a diferentes situaciones de la vida cotidiana; y es de integración dinámica por la constante interrelación que existe entre los ejes temáticos.²¹

Los ejes temáticos que se mencionan se dividen en 5:

1. Estimulación Perceptivo Motriz
2. Las Capacidades Físicas Condicionales
3. La formación Deportiva Básica
4. La Actividad Física para la Salud
5. La Interacción Social

¿Por qué hacer mención del Programa de Educación Física y poner énfasis en el último enfoque? Porque, de acuerdo con los ejes temáticos y haciendo reflexión sobre los textos consultados, hay mayor estudio en los ejes 1, 2, 3 y 5. Por ello considero pertinente ver a la educación física desde la parte de la actividad física para la salud el cual corresponde al eje número 4 y éste a su vez se desglosa en

²¹ Secretaria de Educación Pública, *Programa de educación física*, México, Secretaría de Educación Pública: 1994, p.10.

otros aspectos como la higiene, alimentación, descanso y conservación del medio, en el nivel básico primaria.

Es importante señalar que si bien el enfoque que actualmente se recupera en la educación física es el *global de la motricidad* y del cual más adelante ahondaré en algunas de sus características, ambos resultan ser un complemento perfecto para desarrollar una propuesta de intervención. Por lo que en este trabajo se dirige un análisis de la educación física desde aspectos más amplios y partiendo del desarrollo de los niños y niñas en la educación básica primaria.

A partir de lo anterior el presente trabajo se organiza en tres capítulos. El primero de ellos es “La educación física: conceptualizaciones y trayectos históricos”, en el cual comienzo señalando documentos donde se establece a la educación física como un derecho al que toda persona debe tener acceso, después continúo con la conceptualización del tema central, así mismo incluyo los conceptos de actividad física y deporte ya que me permitirá explicar aspectos por los cuales la educación física llega a perder su especificidad. Enseguida abordo aspectos históricos y finalmente menciono los enfoques que ha tenido la educación física en México.

En el segundo capítulo, denominado “De las características generales del desarrollo del niño”, parto de la pirámide de necesidades de Abraham Maslow, para lo cual me ubico en el peldaño de las necesidades básicas ya que de cierta forma se encuentran vinculadas con algunos ejes de la educación física, por lo que es pertinente hacer mención de ello, después señalo algunas características generales del desarrollo del ser humano poniendo mayor énfasis en la población a la cual dirigiré la propuesta de taller y así mismo tomo en cuenta principalmente los estadios de desarrollo de Jean Piaget complementándolo con los estadios de Henri Wallon y Jean Le Boulch.

En el tercer y último capítulo “Hacia una manera de educar físicamente: una propuesta de taller”, presento el panorama actual de la educación física en

México, así como intervenciones que se han realizado dentro de ella o bien que se han vinculado con alguno de sus ejes y finalmente hago la presentación del taller de educación física: “Yo y la educación física para la salud”, que constituye mi propuesta y elemento principal de este trabajo.

Capítulo 1. La educación física: conceptualizaciones y trayectos históricos

La educación consiste en el desarrollo de las energías latentes en el niño para hacerle un ser consciente, sano y puro.
Froebel

La educación es una actividad humana dirigida hacia “el perfeccionamiento integral de la persona, no debiéndose descuidar ninguna de sus capacidades integrantes: cognitivas, morales, afectivas, éticas, estéticas, sociales, etc.”,²² de manera que, como lo menciona Miguel Ángel Pasillas en uno de sus textos, a la educación le podemos otorgar funciones tales como: “la prevención de enfermedades, el cuidado de la salud mental, el moldeamiento de costumbres o formas de la vida diaria”,²³ entre otras.

Con respecto a lo anterior, en México uno de los propósitos fundamentales de la educación básica es “la promoción de la salud, con especial atención en el fomento de una cultura de la prevención”.²⁴ Pues bien, dichos contenidos se distribuyen en las diferentes materias que se imparten, como Ciencias Naturales donde se abordan temas como el plato del bien comer, funciones y cuidado del cuerpo, cuidado y conocimiento del medio ambiente, etc.; en Formación Cívica y Ética se habla sobre el cuidado del medio y también de los derechos que tienen las y los niños como el derecho a la alimentación y el acceso a la actividad física, de igual manera esta promoción por la salud se ve en materias como Historia y Geografía.

A partir de lo anterior, resulta de suma importancia hablar sobre la educación física ya que es un espacio en el que también se ve inmersa la promoción de la salud al integrarse temas como la actividad física, alimentación, higiene, entre otros, sin embargo, como lo he mencionado en la introducción, se revisa de manera desarticulada o se centra en un solo tema, por lo que es necesario revisar más a

²² Luengo Navas, “La educación como objeto de conocimiento. El concepto de educación”, en del Pozo, María del Mar (Coord.), *Teorías e instituciones contemporáneas de educación*, España, Biblioteca Nueva, 2004, p.38.

²³ Miguel Ángel Pasillas, *Op. cit.*, p.145.

²⁴ Armando Jacinto de J. Sánchez, et al., “Los materiales de educación básica: una estrategia nacional de promoción de la salud” en García, Mariano, et al., (Coord.), *Modelos para la implementación de proyectos productivos, de salud y educación en América Latina*, México, Fundación mexicana para la salud, 2002, p. 174.

profundidad. En este primer capítulo me dirigiré a abordar el concepto de educación física, actividad física y deporte; como siguiente paso daré un breve recorrido histórico sobre la educación física y los enfoques que ha tenido en México.

1.1 Un concepto de educación física

Antes de comenzar con el concepto, haré mención de cuatro documentos donde se señala que la educación física es un derecho, iniciando por:

Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) donde desde el comienzo se aborda a la educación física como fundamental en el desarrollo del ser humano:

Artículo 1. La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.

Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social.²⁵

De igual manera se presenta en la *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*:

Artículo 4. [...] Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. [...] Toda Persona tiene derecho a la protección de la salud. [...] Toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte. Corresponde al Estado su promoción, fomento y estímulo conforme a las leyes en la materia.²⁶

Así mismo en la Ley General de Educación se señala:

²⁵Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/128137/UNESCO_-_Carta_Internacional_de_la_Educacion_Fisica_y_el_Deporte.pdf, [18 de septiembre de 2021].

²⁶ Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf, [18 de septiembre de 2021].

Artículo 7o. [...] IX.- Fomentar la educación en materia de nutrición y estimular la educación física y la práctica del deporte;²⁷

Y de forma más específica en *Ley general de Cultura Física y Deporte*:

Artículo 2. [...] IV. Fomentar el desarrollo de la activación física, la cultura física y el deporte, como medio importante en la preservación de la salud y prevención de enfermedades.²⁸

¿Por qué resulta relevante mencionar estos documentos? Pues bien, primeramente porque en ellos se puede evidenciar que la educación física es un derecho al cual todos deberíamos tener acceso, ya que forma parte del desarrollo del ser humano, puesto que es un medio importante para la promoción de hábitos que pueden ayudar para la preservación de la salud y la prevención de enfermedades, pero lo cierto es que no se logra cumplir. Otro aspecto interesante que se puede observar en los documentos son los diferentes conceptos como educación física, cultura física y deporte, los cuales se utilizan indistintamente, pero como lo he mencionado cada uno tienen diferentes características por ello resulta necesario ahondar en algunos conceptos de educación física, empezando por su entendimiento como: “una práctica pedagógica que ha tematizado elementos de la esfera de la cultura corporal/movimiento’, en esta práctica de intervención se manifiestan las dimensiones biológicas, psicológicas, éticas, sociales y comunicacionales de todo acto educativo”.²⁹

Un segundo concepto es el que menciona que la educación física “representa una disciplina pedagógica que contribuye al desarrollo armónico del individuo, mediante la práctica sistemática de la actividad física”.³⁰ Ambos conceptos coinciden en que pueden ser una práctica o que representa una disciplina pedagógica centrada en el desarrollo del individuo. Nos referiremos a la educación

²⁷ Ley General de educación, <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE.pdf>, [18 de septiembre de 2021].

²⁸ Ley general de Cultura Física y Deporte, https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/558c2c24-0b12-4676-ad90-8ab78086b184/ley_general_cultura_fideporte.pdf, [18 de septiembre de 2021].

²⁹ Fernando Torres, “Educación física: del movimiento a la motricidad y del cuerpo a la corporeidad”, en Chávez, Ricardo (Coord.), *La educación física. Intervención en el preescolar*, México, Trillas, 2013, p.96.

³⁰ Secretaría de Educación Pública, *Op. Cit.*, p.10.

física como una disciplina o práctica pedagógica debido a que ello implica un proceso de formación integral de todo individuo. Pues bien, una práctica pedagógica requiere de la “utilización de la didáctica, el saber ser y hacer disciplinar, requiere el abordaje del estudiante, sus características, procesos de pensamiento, madurez y desarrollo [...] requiere de una preparación conceptual, procedimental y estratégica”.³¹

Con base en lo anterior el concepto de educación física que yo plantearía para el desarrollo de este trabajo sería el de: una práctica pedagógica importante para el desarrollo integral de todo individuo mediante la promoción de hábitos (actividad física, alimentación, higiene y descanso) para la preservación de la salud y la prevención de enfermedades.

1.1.1 Actividad física y deporte, una combinación conceptual

Después de una introducción breve a la educación física, ahora daré paso a la conceptualización de actividad física y deporte, ya que ello permitirá explicar aspectos por los cuales se llegan a utilizar indistintamente, perdiendo así su especificidad la educación física.

Comenzaré con el concepto de actividad física. Este puede ser definido como “cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día”.³² De acuerdo con Miguel Ángel Delgado la actividad física puede englobar tanto a la educación física, como al deporte, los juegos y otras prácticas físicas; del mismo modo señala que la actividad física se puede realizar de manera individual o en grupo, con distintas finalidades (no necesariamente educativas), puesto que posee un carácter libre, que puede realizarse sin una orientación específica; por lo tanto, la actividad física no puede

³¹ Paula Andrea Duque, *et. al*, Prácticas pedagógicas y su desarrollo con el desempeño académico, Tesis de maestría, Universidad de Manizales- CINDE, 2013.

³² Armando Vidarte, et al., “Actividad física: estrategia de promoción de la salud”, *Hacia la promoción de la salud*, 2011, p.205.

ser reducida a espacios escolarizados y de igual forma no debemos olvidar que se relaciona con la salud de los seres humanos.

Para Pablo Roselli, la actividad física se divide en estructurada o no estructurada, en el primer caso “es aquella que debe cumplir con unos objetivos, de aprendizaje del gesto deportivo practicado o de control de alguna condición de salud especial”,³³ el segundo es la “actividad recreacional, libre y espontánea que ayuda a mejorar el desarrollo neuromuscular y cognitivo”.³⁴ Con lo anterior se puede coincidir con Paul Hunsiker en que “es sabido que el deseo de actividad física es una tendencia”³⁵ y que el cuerpo está diseñado para realizar actividad física.

Ahora pasaré al concepto de deporte que de acuerdo con la UNESCO es “la actividad física de competición en la que se valora intensamente la práctica de ejercicios físicos con vista a la obtención del triunfo por parte de los individuos, al perfeccionamiento de las posibilidades morfofuncionales y psíquicas, concretadas en un récord, en la superación de sí mismo o de un adversario”.³⁶

A su vez Pablo Roselli menciona que el deporte es “el ejercicio que sigue normas y reglas con el fin de competir y otorgar premios a los mejores deportistas o equipos”³⁷ ya que hay que recordar que hay deportes que se realizan de manera individual o en equipo; entonces se puede concluir que el deporte es la actividad física que busca “mejorar la condición física y el bienestar mental”³⁸ donde se siguen normas y reglas, así mismo estará enfocado hacia la competencia.

Para finalizar con este apartado, es oportuno que retome a la educación física y señale que ello no solo implica a la educación de lo físico, sino que toma por objeto al ser humano tanto en su unidad como en su globalidad, y su singularidad

³³ Pablo Rosselli, *La actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes: recomendaciones en la salud y en la enfermedad*, Bogotá, Editorial Médica Panamericana, 2018, p. 5.

³⁴ *Ibid.*, p. 5.

³⁵ Paul Hunsicker, *La salud física y el aprendizaje*, Buenos Aires, Centro Regional de Ayuda Técnica, 1970, p. 31.

³⁶ Ismael Noguera, “Enseñanza del deporte y la educación física”, *Perfiles educativos*, 1995, p. 2.

³⁷ Pablo Roselli, *Op. Cit.*, p. 6.

³⁸ Susan Capel y Jean Leah, *Reflexiones sobre la educación física y sus prioridades*, trad. Carolina Alvarado, México, 2002, p. 19.

radica en que se lleva a cabo mediante la motricidad humana; por lo tanto, la educación física se ocupa de sistematizar dichas conductas motrices en orden a conseguir objetivos educativos.³⁹

Ahora bien, teniendo esta aproximación a lo que implica la actividad física, la educación física y el deporte se puede concluir que la actividad física engloba tanto a la educación física como al deporte, así mismo se puede considerar que la educación física es un medio de iniciación a los deportes y que debido a esta estrecha relación que hay, surge este uso indistinto y confusión en los conceptos.

1.2 Un breve acercamiento a la historia de la educación física

Comenzaré por situarnos en la época en que el hombre era nómada, debido a ello se veía en la necesidad de trasladarse de un lugar a otro para obtener comida y vestimenta. La actividad física realizada se ve reflejada al momento que tenían que cazar o defenderse de las diferentes circunstancias que se les podían presentar, todas estas actividades se pueden considerar como una actividad física que implicaba realizar un gran esfuerzo.

Desde tiempo atrás la educación física ha tenido gran relevancia, como lo veremos en la Grecia clásica por un lado los atenienses consideraban al “ejercicio físico como una manifestación cultural y medio educativo importante pretendían la formación integral y equilibrada entre el cuerpo y el espíritu”,⁴⁰ mientras que los espartanos lo veían con fines castrenses.⁴¹

De acuerdo con José Antonio Torres este equilibrio entre el cuerpo y el espíritu se veía reflejado en la *kalokagathía* que significa “la plenitud de la excelencia humana”,⁴² pues bien es oportuno mencionar que los griegos “le rendían un culto verdadero y propio a la belleza física, enlazada a la idea de virtud intelectual y

³⁹ Cfr. SEP, *Antología de educación física. Programa Nacional de Carrera Magisterial*, 2003, p. 12.

⁴⁰ José Antonio Torres, *Didáctica de la educación física*, México, Trillas, 2012, p.16.

⁴¹ Se relaciona con el ejército o la profesión militar.

⁴² *Ibid*, p.16.

moral. Ellos creían, en fin, en un modelo formativo en el cual la elegancia del cuerpo garantizaba una armonía interior y viceversa”.⁴³

De acuerdo con diferentes autores como Pablo Rosselli, Walter Toscano y Rosa Ma. Sainz, en esta época quien hizo grandes aportes a la educación física y que aún siguen perdurando en la actualidad fue Hipócrates, al hacer énfasis en la importancia de la actividad física, ejercicio y el deporte, así como el tipo de alimentación e hidratación que debería seguir cada una de las personas que practicaban o hacían algún tipo de ejercicio. Desde este punto se puede observar que la educación física no implica solamente la actividad física o el deporte.

Otro aporte importante fueron los juegos olímpicos, los cuales se llevaban a cabo cada cuatro años. De acuerdo con Rosa Ma. Sainz, los participantes eran jóvenes que estuvieran bien desarrollados y eran seleccionados un año antes para recibir entrenamiento por parte de los “Aliptes, que normalmente eran antiguos atletas, generalmente Olimpionikes”.⁴⁴

Más tarde, en el periodo romano, aún prevalecía la educación física, y al respecto José Antonio Torres considera que fue una pobre imitación de la gimnasia griega, de tal manera que cada vez se iba desvirtuando la idea del cuerpo sano y mente sana.

Al llegar a la Edad Media hubo una ruptura de esta idea sobre la importancia de mantener un cuerpo y una mente sana debido a dos aspectos: en primer lugar, por el cristianismo puesto que para esa época el cuerpo “no tiene importancia para la vida terrena”⁴⁵ y por otro lado la caída del imperio romano.

Mientras tanto, en el Renacimiento, época en que resurge la admiración por la cultura griega, se retoma la idea de la educación física pues se buscaba “la

⁴³ Antonio Santoni, *Milenios de sociedad educadora. Un encuentro con las raíces de nuestro quehacer*, Educación, voces y vuelos, I.A P., 2000, p.70.

⁴⁴ Rosa Ma. Sainz, “Historia de la educación física”, *Cuadernos de sección*, 1992, p. 36.

⁴⁵ José Antonio Torres, *Op. Cit.*, p. 18.

plenitud en la formación humana en los diferentes ámbitos”,⁴⁶ al respecto se puede encontrar:

‘Las magníficas escuelas del renacimiento hicieron de la educación física, una parte importante de la educación e incluyeron en los programas de actividades los ejercicios de equitación, carreras pedestres, saltos, esgrima, diversos juegos con pelotas, etc., que eran practicados todos los días por los alumnos, al aire libre y sin limitación de tiempo’.⁴⁷

Dentro de los precursores importantes de la educación física se encuentra a Vittorino da Feltre⁴⁸ y Francisco Rabelais,⁴⁹ ambos estuvieron interesados en la importancia del cuidado del cuerpo, dentro de los consejos de este último estaba “la práctica de diferentes actividades como el salto, la natación, el disparo de la honda y la flecha, el manejo de la espada, la equitación, la lucha, el levantamiento de pesas y la gimnasia, así como el ejercicio con carácter higiénico, los juegos, los pasatiempos y las expediciones”.⁵⁰ Es oportuno mencionar que estas actividades son deportes sin dejar de ser parte de un ideal de educación física.

Posteriormente le siguieron otros importantes autores como Jean Jacques Rousseau⁵¹; su principal obra fue *El Emilio, o de la Educación*, en el que hizo énfasis por la ejercitación del cuerpo:

¿Queréis cultivar la inteligencia de vuestro alumno? Cultivad las fuerzas que ésta ha de gobernar. Ejercitar continuamente su cuerpo; hacedle robusto y sano, para hacerle racional y cuerdo; trabaje, obre, corra, grite, esté en movimiento siempre; sea hombre por el vigor y en breve será por la razón. [...] Así cuanto más se ejercita su cuerpo, más se ilustra su entendimiento; crecen en uno su fuerza y su razón, y se aumenta una por otra.⁵²

⁴⁶ *Ibid*, p.19.

⁴⁷ Rosa Ma. Sainz, *Op. Cit.*, p. 41.

⁴⁸ Vittorino Ramboldini o mejor conocido como Vittorino da Feltre (Italia, 1378-1446) fundó la Casa Giocosa o Giogiosa (Casa de la Alegría), su lema era "Venid, oh niños, aquí se instruye, no se atormenta", él consideraba importante incorporar la educación física.

⁴⁹ Francisco Rabelais (Francia, 1494-1553) escritor y médico.

⁵⁰ Reynier Rodríguez, “La formación humanista y la cultura física en el pensador François Rabelais”, *efdeporte.com*, <https://www.efdeportes.com/efd193/la-formacion-humanista-en-francois-rabelais.htm> [2 de julio de 2021].

⁵¹ Jean Jaques Rousseau (Ginebra, 1712- 1778) escritor, pedagogo, filósofo, músico, botánico y naturalista.

⁵² Jean-Jaques Rousseau, *El Emilio o de la educación*, México, Porrúa, 2012, p. 93.

Continuando con otros aportes, en la modernidad encontramos a Bernhard Basedow⁵³ quien es otro importante pedagogo interesado en el tema de la educación física y en 1771 funda el Philantropinum el cual era un “centro de enseñanza humanista con el propósito de proveer la formación integral y armónica de los jóvenes”.⁵⁴ De él podemos considerar como principal aporte la organización del tiempo, pues consideraba que cada actividad debía contar con un tiempo específico:

- Sueño: 7 horas.
- Trabajo intelectual: 5 horas.
- Gimnasia, danza, esgrima, música, trabajos manuales: 5 horas.
- Comida, tocado, recreos: 7 horas.⁵⁵

Del mismo modo en la modernidad se puede encontrar el surgimiento de escuelas:

- En Alemania hay actividades enfocadas en la gimnasia con Friedrich Ludwing Jahn, los ejercicios se caracterizan por un “trabajo intenso en las regiones corporales axiales y apendicular superior, así como el uso de aparatos que anteceden a la gimnasia”.⁵⁶ Con base en el Colegio de Ortopedia y Traumatología las partes axiales son las que se encargan de soportar el peso del cuerpo esto incluye a la columna vertebral, tórax, pelvis, cuello y cabeza, y en el caso de apendicular superior es la parte del cuerpo donde se realizan mayor movimiento caderas, hombros muñecas.
- En territorio sueco, Per Ling fundó el Instituto Central de Gimnasia de Estocolmo. Su sistema estaba basado en “la anatomía, la fisiología y la biomecánica”,⁵⁷ este último es el movimiento humano, por lo que él no empleaba aparatos ya que consideraba que el cuerpo era el mejor aparato.
- En la escuela de Francia, de acuerdo con información de José Antonio Torres y Rosa Ma. Sainz, creada por Francisco Amorós, la gimnasia era

⁵³ Johan Bernhard Basedow (Alemania 1723-1979), pedagogo.

⁵⁴ José Antonio Torres, *Op. Cit.*, p.21.

⁵⁵ *Ibid*, p.21.

⁵⁶ *Idem*.

⁵⁷ *Ibid*, p.22.

con carácter castrense que se enmarcan en 14 ejercicios, los cuales exigían acrobacia y riesgo, de manera que fueron acreedores de fuertes críticas.

1.3 Enfoques de la educación física en México

De acuerdo con M. L. Torres, en el México prehispánico no había un concepto como tal de educación física, sin embargo se puede observar presencia de ello, por ejemplo en el Calmecac⁵⁸ y el Telpochcalli,⁵⁹ ya que por mencionar en este último, la educación se dirigía hacia la enseñanza de habilidades para la guerra y la caza, debido a ello “se ejercitaban en el manejo del atlatl o lanzadardo, del arco y la flecha, de hondas y cerbatanas, de la jabalina o lanza arrojadiza”.⁶⁰ Así mismo, se puede señalar que este acercamiento a la actividad física se refleja en las danzas y rituales que llevaban a cabo.

Posteriormente en la etapa de la colonia de 1521 a 1821 se encuentra la censura hacia el cuerpo donde se formaban a los sujetos para “reproducir el temor a las sensaciones corporales, las que se relacionaban con los placeres del cuerpo, de donde provenían los pecados capitales”,⁶¹ pues se creía

según el pensamiento aristotélico: el cuerpo es la tumba del alma, por tanto, era necesario, a través de la educación frenar sus impulsos hacia la búsqueda del placer terrenal y de ese modo, alcanzar la plenitud de la expresión del alma, en donde reina el mundo de lo divino, la ética más pura que da paso al verdadero conocimiento: la sabiduría.⁶²

⁵⁸ El calmécac (lugar de la hilera de casas) o residencia sacerdotal, era el centro náhuatl de educación superior. Estaba destinado para los hijos de la nobleza. “La educación entre los aztecas”, Biblioteca Jurídica Virtual del Instituto de la Investigaciones Jurídicas de la UNAM, <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/7/3406/4.pdf>, [26 de noviembre de 2021].

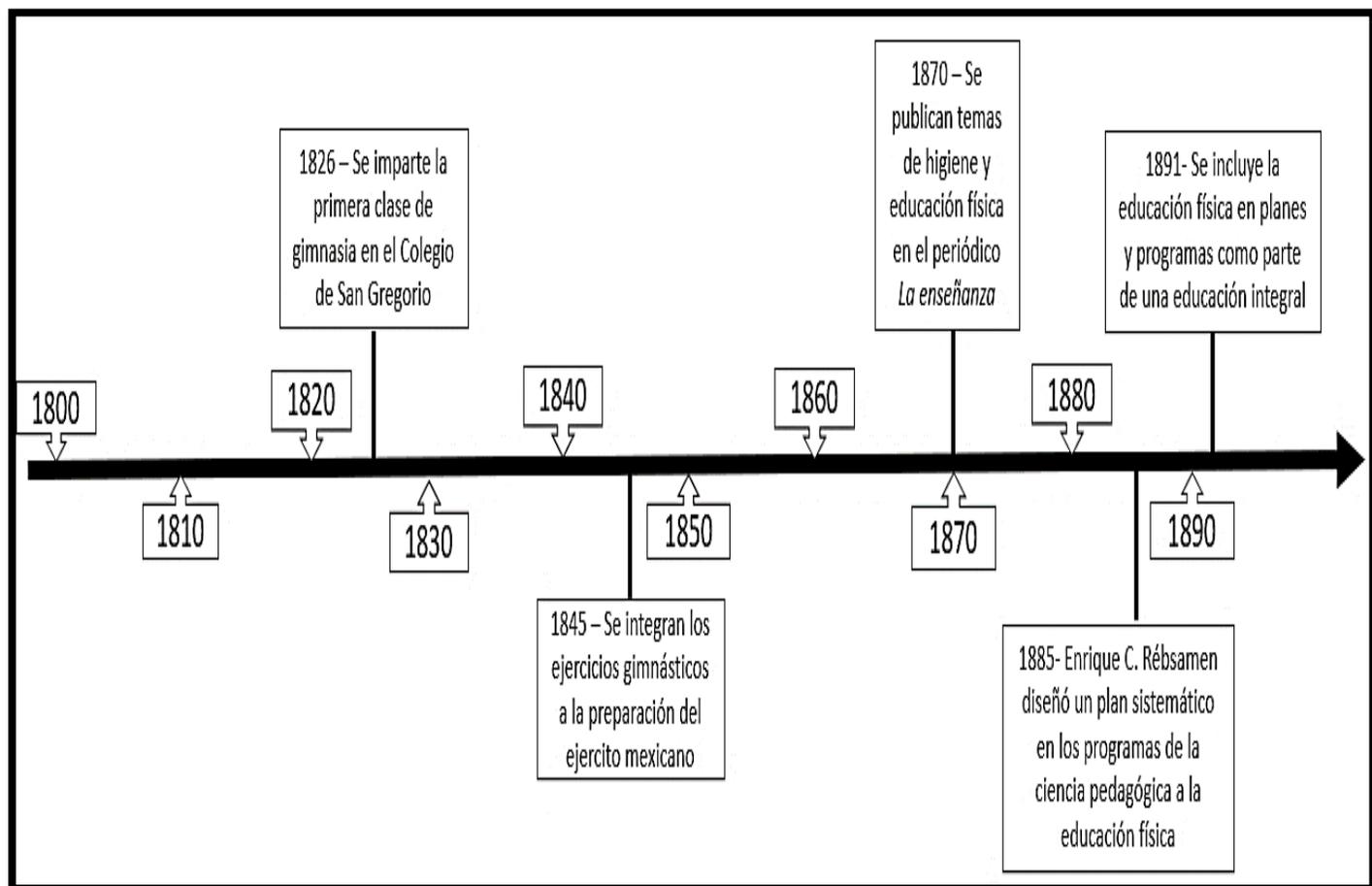
⁵⁹ Al telpochcalli (casa de jóvenes) asistían casi todos los plebeyos en donde aprendían habilidades para la guerra y la caza. *Cfr.* M. L. Torres, et al., Segunda parte. La educación física deportiva en México: prácticas de enseñanza, formación de profesores y creación de instituciones, en Eisenberg, Rose (Coord.), *Corporeidad, movimiento y educación física 1992-2004. Tomo I: estudios conceptuales*, COMIE, 2007, p. 106.

⁶⁰ M. L. Torres, et al., *Op. Cit.*, p. 106.

⁶¹ *Ibid*, p. 111.

⁶² *Idem*.

Los diferentes sucesos en este periodo obstaculizaron avances dentro de la educación física. La siguiente línea del tiempo permite observar cómo poco a poco los diferentes ejes que se vinculan con la educación física como la higiene, el ejercicio físico y el cuidado del cuerpo vuelven a tomar relevancia.



Elaboración propia con base en M. L. Torres, *et al.*, Segunda parte. La educación física deportiva en México: prácticas de enseñanza, formación de profesores y creación de instituciones, en Eisenberg, Rose (Coord.), *Corporeidad, movimiento y educación física 1992-2004. Tomo I: estudios conceptuales*, COMIE, 2007.

De lo anterior, me ubicaré en dos fechas; primeramente, en el año de 1882 pues

el Congreso Higiénico Pedagógico anunció el cambio de enfoque que tendría la educación primaria durante el largo gobierno de Porfirio Díaz: el niño se convertiría en objeto principal de la preocupación de los educadores. En el Congreso, convocado Por el Consejo Superior de Salubridad y llevado a cabo en 1882, médicos, maestros y quienes estaban interesados por la higiene discutieron acerca de las condiciones indispensables para brindar a los niños un ambiente de aprendizaje sano y estimulante: [...]. Recomendaron también

ejercicios apropiados para el desarrollo corporal del educando, juegos al aire libre y gimnasia.⁶³

A partir de aquí se observa cómo la higiene tanto personal como el espacio en el que se desenvuelve y ejercicio que deben realizar los niños, nuevamente van incorporándose como parte importante para un aprendizaje sano y estimulante tal como lo mencionan las autoras.

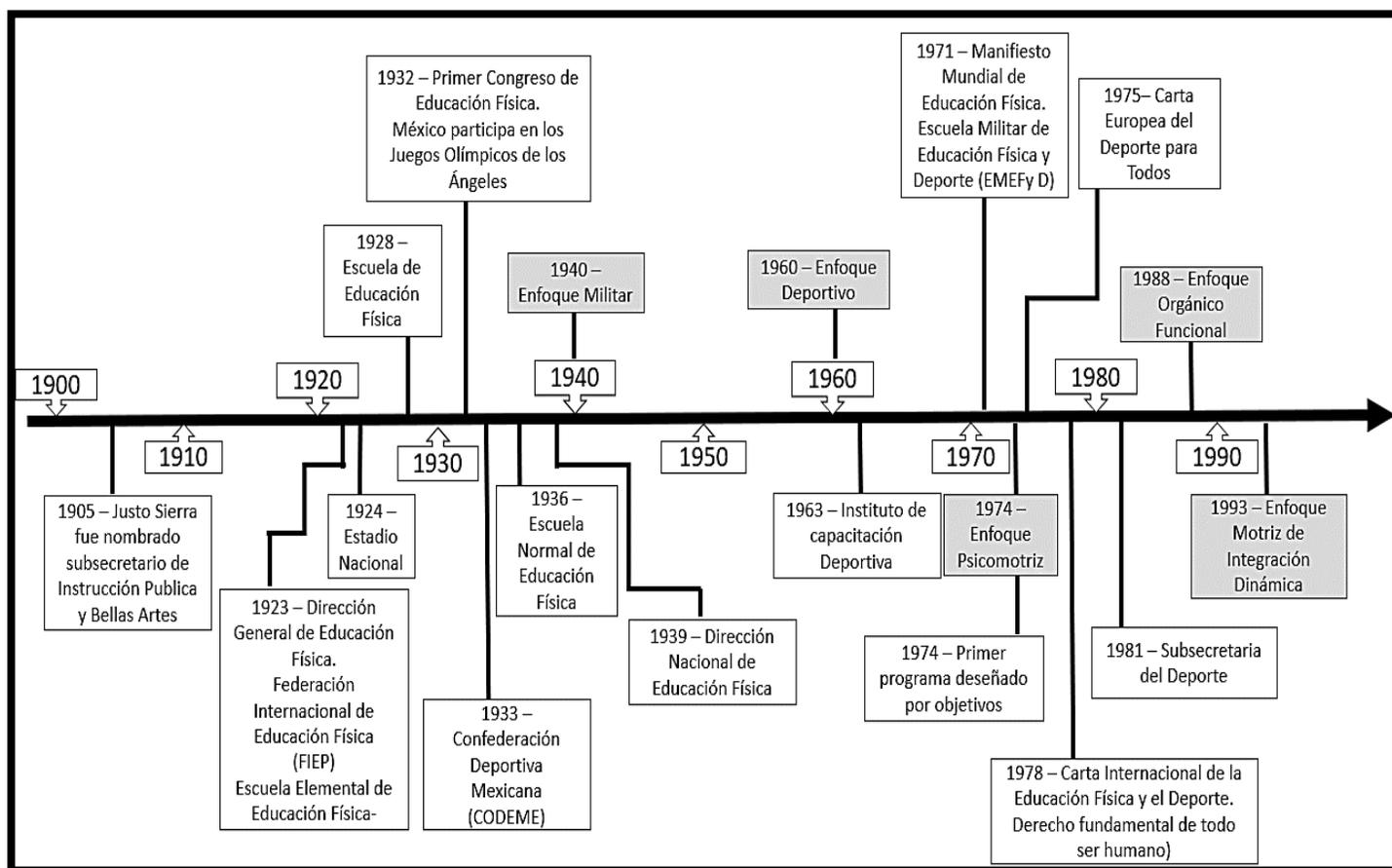
La siguiente fecha a destacar es el año 1885, pues de acuerdo con M. L. Torres un acontecimiento importante fue la creación de la Academia Normal a cargo de Enrique C. Rébsamen,⁶⁴ en dicha academia se daban cursos de perfeccionamiento para profesores, “entre las materias aparecía lo que se llamó: dietética pedagógica, en referencia a la enseñanza de los principios de la educación física e higiénica”.⁶⁵

La siguiente línea de tiempo permite observar un panorama general en torno a los diferentes enfoques que ha tenido la educación física, que de acuerdo con la Dirección General de Educación Física, han sido cinco: el Militar, Deportivo, Psicomotriz, Desarrollo Orgánico Funcional y Motriz de Integración Dinámico, de los cuales más adelante profundizaré en algunas de sus características.

⁶³ Engracia Lugo y Anne Staples, “Fin del siglo y de un régimen”, en Dorothy Tanck (coord.), *Historia mínima de la Educación en México*, Colegio de México, 2010, p. 129-130.

⁶⁴ Enrique Conrado Rébsamen (Suiza 1857-1904 México) pedagogo.

⁶⁵ M. L. Torres, *Op. Cit.*, p. 114.



Elaboración propia con base en M. L. Torres, et al., Segunda parte. La educación física deportiva en México: prácticas de enseñanza, formación de profesores y creación de instituciones, en Eisenberg, Rose (Coord.), *Corporeidad, movimiento y educación física 1992-2004. Tomo I: estudios conceptuales*, COMIE, 2007.

Antes del enfoque Militar se pueden considerar dos etapas importantes dentro de la educación física: el primero en la última etapa del porfiriato y el segundo considerado como la etapa del vasconcelismo.

1.3.1 Durante la última etapa del porfiriato

En la última etapa del porfiriato comienza la institucionalización lo cual se caracterizó por incluir “la educación física como parte de una educación integral a los planes y programas de primaria en 1891”,⁶⁶ así mismo se impartieron las primeras clases basadas en ejercicios gimnásticos y militares. De acuerdo con M. L. Torres, la gimnasia apareció como componente esencial dentro del proyecto

⁶⁶ *Ibid*, p.114.

educativo porfiriano el cual buscaba la formación de un individuo sano, capaz de enfrentar las vicisitudes de una vida activa. En este punto la gimnasia tuvo dos variantes, una de ellas es la gimnasia de la escuela sueca de Per Henrick Ling que era higienista, y por otro lado se tomó en cuenta a Francisco Amorós el cual era patriótico.

Es importante mencionar que la educación física en esta etapa estuvo influenciada por el positivismo por lo que se ve ligado al “progreso y perfeccionamiento de lo físico para desarrollar aptitudes físicas observables y cuantificables llevándolas a su mayor potencia”,⁶⁷ por lo que el trabajo del docente era con rigidez, había énfasis en ejercicios militares los cuales eran de orden y control como las marchas y por otro lado la esgrima y la equitación.

1.3.2 Etapa del vasconcelismo 1921-1924

En este periodo José Vasconcelos⁶⁸ presentó ante la cámara de diputados la iniciativa de establecer:

una dependencia federal cuyas funciones civilizadoras, llegaran no sólo a una porción privilegiada del territorio, [...], sino a toda la República, [...]”. El propósito fundamental de su propuesta era la de “salvar a los niños, educar a los jóvenes, redimir a los indios, ilustrar a todos y difundir una cultura generosa y enaltecedora, ya no de una casta, sino de todos los hombres”. Vasconcelos planteó la creación de una institución que atendiera la educación, las bibliotecas públicas y la cultura en el país.⁶⁹

De tal manera que en este periodo “la primera gran apuesta en términos educativos fue, sin lugar a dudas, la creación de la Secretaría de Educación Pública en 1921”,⁷⁰ bajo la presidencia de Álvaro Obregón,⁷¹ quien decidió

⁶⁷ *Idem.*

⁶⁸ José Vasconcelos Calderón (1882-1959) se desempeñó como rector de la Universidad Nacional de México y fue el primer secretario de educación pública.

⁶⁹ “25 de junio 1921. Decreto de la creación de la Secretaría de Educación Pública. José Vasconcelos”, ILCE, https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/micrositios/25_julio_SEP_creacion/, [09 de julio de 2021].

⁷⁰ Georgina Ramírez, *Vestigios de una educación corporal: fotografías de la modernidad en México (ca. 1920-1940)*, Tesis de doctorado en Pedagogía, UNAM, 2020.

⁷¹ Álvaro Obregón Salido (1880-1928) presidente de México de 1920 a 1924.

apoyarlo y al mismo tiempo José Vasconcelos se convertiría en el primer secretario de educación pública, es conveniente señalar que él “creía en la visión griega del deporte como un arte y el arte como parte de una construcción estética donde belleza, armonía, movimiento y corporalidad se conjugaban”,⁷² de tal forma que en congruencia con su idea dio pie a la construcción de “edificios para intensificar la educación física”⁷³ y en 1924 se inaugura el Estadio Nacional, el cual poco después de 25 años fue demolido debido a que ya no se seguía con la idea principal por la cual había surgido.

Continuando con la descripción de esta etapa se procuró “estimular a través del ejercicio la salud física y espiritual”,⁷⁴ pues un punto importante que se encontró fue la “relación directa entre el ejercicio, la alimentación y la salud, ya que consideró que era más importante una buena higiene y ejercitación que la acción del médico”.⁷⁵ En este sentido el prototipo de ciudadano era una “figura del atleta, del jugador, del gimnasta: era aquel hombre entusiasta, solidario, responsable, leal, bondadoso, que poseía dominio sobre sí mismo y era patriótico”.⁷⁶

Así mismo se recuperaron “bailes regionales, danzas autóctonas, y folklore”⁷⁷ y se incorporan deportes como el atletismo, basquetbol, voleibol, etc. Además de rescatar que se “destaca el uso de uniformes deportivos”.⁷⁸ A partir de 1930 en relación con la conmemoración de la Revolución Mexicana se llevaron a cabo desfiles deportivos, principalmente eran dos: el primero es en conmemoración a la Independencia de México donde los estudiantes del nivel básico marchan con el uniforme que utilizan cotidianamente, y el segundo desfile es el relacionado con la Revolución Mexicana que como se menciona desde 1930 es un desfile deportivo, por lo que el uniforme a utilizar por los alumnos es el de educación física. En la

⁷² Georgina Ramírez, *Op. Cit.*

⁷³ *Ibid.*

⁷⁴ M. L. Torres, *Op Cit.*, p. 116.

⁷⁵ *Ibid.*, p. 117.

⁷⁶ Mónica Lizbeth Chávez, “Construcción de la nación y el género desde el cuerpo. La educación física en el México posrevolucionario”, *Desacatos*, 2009, p. 45.

⁷⁷ M. L. Torres, *Op Cit.*, p. 116.

⁷⁸ Mónica Lizbeth, *Op. Cit.*, p. 53.

actualidad podemos observar presencia de ello y una mayor relevancia en el primer desfile y el segundo ya no es realizado con la misma frecuencia.

Dentro de otros acontecimientos importantes encontramos que en “1932 México participó en los Juegos Olímpicos”⁷⁹ y en “1933 se fundó la Confederación Deportiva Mexicana”,⁸⁰ el cual sigue vigente hasta la fecha.

Hacia el año de 1934 Lázaro Cárdenas⁸¹ asume la presidencia, quien al verse enfrentado ante el problema agudo de pobreza en el país y a su vez para poder alcanzar sus objetivos bajo su mandato modificó el:

Artículo 3o - La educación que imparta el Estado será socialista y además de excluir toda doctrina religiosa, combatirá el fanatismo y los prejuicios, para lo cual la escuela organizará sus enseñanzas y actividades en forma que permita crear en la juventud un concepto racional y exacto del universo y de la vida social.⁸²

En 1936 se fundó la Escuela Normal de Educación Física, cuyo objetivo era formar a profesores de educación física.

Con respecto a la clase de educación física en la primaria se promovieron “ejercicios gimnásticos ‘por tiempos’ o ‘en serie’”,⁸³ que de acuerdo con M.L. Torres los maestros se encargaban de corregir y dirigir las clases, donde el manejo masivo de los escolares se hizo mediante “técnicas disciplinarias surgidas de los llamados ‘ejercicios militares’, también se consideraron las ceremonias cívicas, escoltas, marchas, desfiles, ‘tablas gimnásticas’ basada en el método calisténico”,⁸⁴ esto último consiste en trabajar con su propio peso. Hasta este punto descrito hay mayor énfasis en la actividad física. Así mismo durante este periodo

⁷⁹ M. L. Torres, *Op Cit.*, p. 119.

⁸⁰ *Idem.*

⁸¹ Lázaro Cárdenas del Río (1895-1970) presidente de México de 1934 a 1940.

⁸² “Evolución jurídica del artículo 3 constitucional en relación a la gratuidad de la educación superior”, *Cámara de Diputados*, <http://www.diputados.gob.mx/bibliot/publica/inveyana/polint/cua2/evolucion.htm>, [09 de julio de 2021].

⁸³ M. L. Torres, *Op Cit.*, p. 120.

⁸⁴ *Idem.*

se “fundaron campos de deportes para obreros, campesinos, torneos y concursos atléticos”.⁸⁵

1.3.3 Enfoque Militar 1940

Como se señala en la línea del tiempo, y con base en M. L. Torres en 1939 se fundó la Dirección Nacional de Educación Física en el que posteriormente se inscribió la enseñanza premilitar en 1940, dicho enfoque se caracterizó principalmente por: “la rigidez del trabajo docente, buscó uniformidad de movimientos, dio énfasis a los ejercicios de orden y control, las marchas y evoluciones eran contenido relevante”.⁸⁶ Al mismo tiempo durante este enfoque se crea “un nuevo plan de estudio para el nivel primaria, en donde el conjunto de materias que lo integran (entre ellos educación física) tienden a un mismo fin ‘la formación integral de la personalidad’”.⁸⁷

1.3.4 Enfoque Deportivo 1960

En la década de los 60's “se creó infraestructura deportiva”⁸⁸ al ser México sede de los XIX Juegos Olímpicos en 1968, por tal motivo la educación física también se dirigió hacia lo deportivo.

De acuerdo con M. L. Torres 1969 los contenidos del programa de educación física para la primaria oficial eran:

iniciación de la clase con ejercicios de control, marchas, paso veloz y gimnasia para todos los grados. Como actividades complementarias: juegos recreativos para el primer grado, gimnasia rítmica y bailes, juegos organizados y relevos para el segundo grado, juegos organizados y de iniciación deportiva para el tercer grado; y deportes para el quinto y sexto grado.⁸⁹

⁸⁵ *Ibid.*, p. 119.

⁸⁶ SEP, *Dirección General de Educación física. Programa de Educación Física.*, 1994, p. 9.

⁸⁷ SEP, *Antología de educación física. Programa Nacional de Carrera Magisterial*, 2003, p. 19.

⁸⁸ M. L. Torres, *Op Cit.*, p. 121.

⁸⁹ *Idem.*

Con lo mencionado en esta cita se puede ver que el enfoque se torna un tanto rígido, pero para el año de 1970 se van incorporando actividades lúdico recreativas puesto que el enfoque de la psicomotricidad fue tomando relevancia.

1.3.5 Enfoque Psicomotriz 1974

Durante el mandato de Luis Echeverría⁹⁰ se desarrolla el enfoque psicomotriz y de acuerdo con M.L. Torres en 1974 se crea el primer programa de educación física diseñado por objetivos, así mismo Miguel Ángel Dávila menciona que estos planes y programas tomaron como base “las más modernas corrientes psicopedagógicas”,⁹¹ así que en educación física “se incorporaron ideas de los teóricos de la psicomotricidad como Pierre Vayer y Jean Le Boulch”.⁹² Este último señala:

‘nosotros mediante la utilización de la internalización que unifica y estructura, que permite establecer relaciones entre los fenómenos motores intelectuales y afectivo y otra que consideran el movimiento como medio para alcanzar el desarrollo de la personalidad humana’.⁹³

Los objetivos generales del programa de educación física para la primaria fueron:

1. contribuir al desenvolvimiento integral de las potencialidades;
2. perfeccionar la capacidad motriz;
3. influenciar el crecimiento y desarrollo armónico del organismo;
4. adquirir conocimiento, hábitos y cualidades motrices para aumentar la capacidad de trabajo y mejor adaptación a las exigencias de actividades físicas;
5. incrementar la práctica de actividades físico-recreativas y deportivas, ocupando el tiempo libre con finalidades compensatorias, higiénicas y de emulación (Desde este punto se ve reflejado la intención de que se pueda invertir el tiempo en actividades que son beneficiosas para la salud);

⁹⁰ Luis Echeverría Álvarez, fue presidente de México de 1970 a 1976.

⁹¹ Ricardo Chávez, “La educación física en la educación preescolar en México. Antecedentes y orígenes”, en Chávez, Ricardo (Coord.), *La educación física. Intervención en el preescolar*, México, Trillas, 2013, p.36.

⁹² *Ibid.*, p.36.

⁹³ M. L. Torres, *Op Cit.*, p. 127.

6. aportar la formación básica para el desempeño de sus actividades laborales, recreativas, deportivas y estéticas, dentro del marco de los objetivos generales de la educación.⁹⁴

Como último dato importante de este enfoque, en 1978 “la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, en la Conferencia General de las Naciones Unidas, declaró el derecho fundamental de todo ser humano a la educación física”,⁹⁵ el cual ya fue citado al inicio de este capítulo.

1.3.6 Enfoque Desarrollo Orgánico Funcional 1988

Prácticamente a finales de la presidencia de Miguel de la Madrid⁹⁶ surge el enfoque de Desarrollo Orgánico Funcional; para mayor exactitud surge en abril de 1988 y, de acuerdo con M, L. Torres estuvo vigente hasta 1994. Este “planteaba ir más allá del enfoque Psicomotriz del programa de los años setenta”.⁹⁷ El enfoque no estaba en contra del anterior, sino más bien buscaba complementarlo pues a ello le incorporó “los conceptos de cuidado y procuración del desarrollo biológico corporal desde una perspectiva estrictamente anatómico-fisiológica, en la búsqueda de eficiencias motrices y mejora de la salud física”.⁹⁸

En el siguiente cuadro presento la manera en que se distribuyeron los contenidos generales y específicos que se establecieron, y los medios de actividad física que se eligieron para lograr los objetivos.

⁹⁴*Ibid.*, p. 122.

⁹⁵ *Cfr. Idem.*

⁹⁶ Miguel de la Madrid Hurtado (1934-2012) presidente de México de 1982 a 1988.

⁹⁷ Ricardo Chávez, *Op Cit.*, p. 41-42.

⁹⁸ *Ibid.*, p.42.

Contenidos generales	Contenidos específicos	Medios de actividad física		
Organización del esquema corporal:	<ul style="list-style-type: none"> • Imagen corporal • ubicación espacio-tiempo • coordinación de ejes corporales • lateralidad • independencia y predominio motor • control corporal • coordinación 	Técnicas de recreación	Juegos Canciones	Preescolar Primaria Secundaria
El individuo toma conciencia sobre sus posibilidades de movimiento, así como la relación con el medio y las personas que lo rodean, con la finalidad de desarrollar sus habilidades perceptivas		Iniciación al ritmo	Rítmica corporal Iniciación a la danza Danzas y bailes populares mexicanos	Preescolar Primaria Secundaria
Rendimiento físico:		Iniciación al deporte	Juegos predeportivos Iniciación deportiva Deporte escolar	Preescolar Primaria Secundaria Bachillerato
Lo que produce el incremento de las habilidades físicas que tenderán a incidir en el desarrollo y crecimiento del individuo.				

Elaboración propia con base en M. L. Torres, *et al.*, Segunda parte. La educación física deportiva en México: prácticas de enseñanza, formación de profesores y creación de instituciones, en Eisenberg, Rose (Coord.), *Corporeidad, movimiento y educación física 1992-2004. Tomo I: estudios conceptuales*, COMIE, 2007.

Por último, es importante mencionar que el programa “planteó la aplicación de actividades permanentes como respiración, relajación y postura”,⁹⁹ estos últimos son actividades que a mi parecer son importantes y que no requieren de mucho tiempo para realizarlas, sin embargo en la actualidad no lo llevamos a cabo.

1.3.7 Enfoque Motriz de Integración Dinámico 1993

En algunos textos se puede encontrar que el enfoque se puede denominar motricidad integral o Motriz de Integración Dinámico, el cual se instaura en 1994.

⁹⁹ *Ibid.*, p.4.

Uno de los impulsores de este enfoque fue Ernesto Zedillo¹⁰⁰ ya que antes de asumir la presidencia fue secretario de Educación Pública. En el siguiente cuadro se puede encontrar la aclaración del por qué motriz y el por qué integración dinámica, así mismo se puede observar los ejes temáticos y contenidos generales.

Motriz de integración dinámica	Ejes temáticos	Contenidos generales
Es motriz , porque toma como base al movimiento corporal del educando para propiciar aprendizajes significativos en él, aprovechando al máximo los beneficios que la actividad física tiene para el desarrollo de las habilidades, hábitos y actitudes relacionados con el movimiento corporal, donde el respeto a su capacidad de aprendizaje posibilita la proyección de experiencias motrices a diferentes situaciones de la vida cotidiana; y es de integración dinámica por la constante interrelación que existe entre los ejes temáticos, en los que se han seleccionado y organizado los contenidos de la asignatura a partir de componentes y elementos.	- Estimulación Perceptivo Motriz	Conocimiento y dominio del cuerpo, sensopercepciones y experiencias motrices básicas.
	- Las Capacidades Físicas Condicionales	Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
	- La formación Deportiva Básica	Iniciación deportiva y deporte escolar.
	- La Actividad Física para la Salud	Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.
	- La Interacción Social.	Actitudes y valores culturales.

Elaboración propia con base en la SEP, *Dirección General de Educación física. Programa de Educación Física, 1994*, p. 11 y 15.

Como fundamento de este trabajo, este enfoque permitió ver a la educación física no solo como algo que implica la actividad física o los deportes, sino en su posibilidad de recuperar otros hábitos importantes para una vida saludable.

1.3.8 Enfoque global de la motricidad

Finalmente, a partir del 2011 surge el enfoque global de la motricidad, donde la educación física para el nivel básico es

una forma de intervención pedagógica que se extiende como práctica social y humanista; estimula las experiencias de los alumnos, sus acciones y conductas motrices expresadas mediante formas intencionadas de

¹⁰⁰ Ernesto Zedillo Ponce de León, fue presidente de México de 1994 al 2000.

movimiento; es decir, favorece las experiencias motrices de los niños y adolescentes, sus gustos, motivaciones, aficiones, necesidades de movimiento e interacción con otros en los patios y áreas definidas en las escuelas del país, así como en las diferentes actividades de su vida cotidiana.¹⁰¹

Este enfoque pone en el centro al alumno ya que lo considera como protagonista de la sesión y se le concibe como alguien “crítico, reflexivo, analítico y propositivo tanto en la escuela como en los diferentes ámbitos de actuación en los que se desenvuelve”,¹⁰² tomando en cuenta los siguientes ejes y ámbitos.

Ejes pedagógicos	Ámbitos de intervención educativa
La corporeidad como el centro de la acción educativa	Ludo y sociomotricidad
El papel de la motricidad y la acción motriz	Promoción de la salud
La educación física y el deporte escolar	Competencia motriz
El tacto pedagógico y el profesional reflexivo	
Valores, género e interculturalidad	

Elaboración propia con base en Educación física”, *Programas de estudio 2011 / Guía para el Maestro Primaria / Cuarto grado*, https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/16023/Programa._Cuarto_grado_-_Educacion_Fisica_.pdf.

El enfoque Motriz de Integración Dinámico y el enfoque global de la motricidad resultan un complemento perfecto para desarrollar una propuesta de intervención en educación física más completa.

En resumen, este capítulo permite ver que la educación física siempre ha formado parte importante del ser humano ya sea con fines de supervivencia, higiene tanto personal como del medio, del deporte o de la alimentación, que al pasar del tiempo y por diversas circunstancias, es modificada o adecuada a cada uno de estos, por ello podemos ver avances o retrocesos.

¹⁰¹“Educación física”, *Programas de estudio 2011 / Guía para el Maestro Primaria / Cuarto grado*, https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/16023/Programa._Cuarto_grado_-_Educacion_Fisica_.pdf, p. 201.

¹⁰² *Idem.*

Capítulo 2. De las características generales del desarrollo del niño

*Somos culpables de muchos errores y muchas faltas,
Pero nuestro peor crimen es abandonar a los niños,
Olvidando la fuente de vida.
Muchas de las cosas que necesitamos pueden
esperar.
Los Niños no.
Justo ahora es el momento en que sus huesos se
están formando,
Su sangre se está elaborando
Y sus sentidos siendo desarrollados.
A él no podemos responder "Mañana".
Su nombre es "Hoy".
Gabriela Mistral*

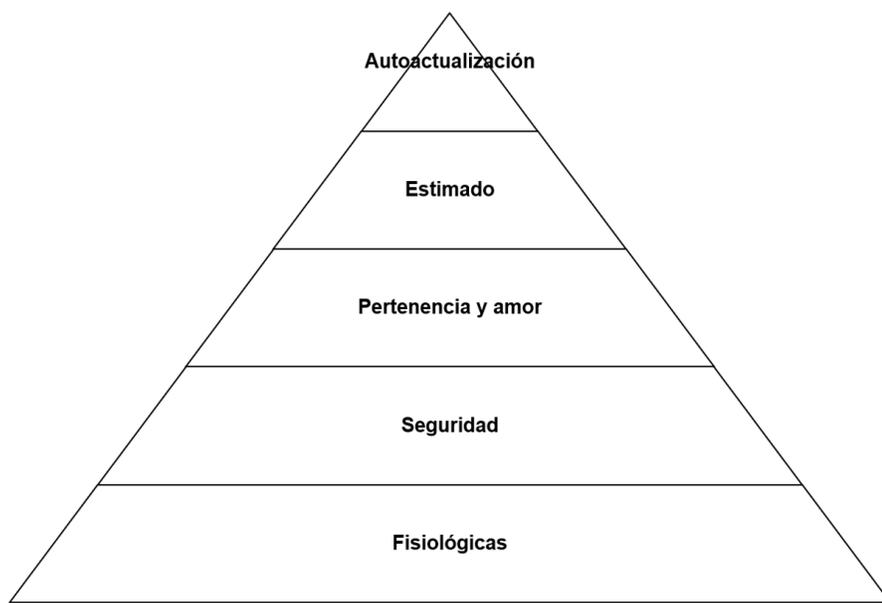
Este capítulo está encaminado a identificar las principales características del desarrollo de los y las niñas de 10 a 12 años, con el propósito de adecuar actividades para la intervención desde la educación física que más adelante propongo, por lo cual comenzaré señalando las necesidades que como seres humanos tenemos que cubrir para poder subsistir y que al mismo tiempo se relacionan con ejes de la educación física, todo esto con base en la pirámide de Abraham Maslow, posteriormente me adentraré en la definición del desarrollo humano el cual integra los cambios físicos y psicosociales de toda persona; y al mismo tiempo se vincula con lo que se describirá en los estadios de Jean Piaget, Henri Wallon y Jean Le Boulch como último punto.

2.1 Necesidades básicas del ser humano

Los seres humanos tenemos necesidades que debemos cubrir para poder subsistir, con respecto a ello el psicólogo Abraham Maslow¹⁰³ jerarquizó estas necesidades, el orden en el cual deben ser cubiertas es de lo básico (se ubican en la base de la pirámide) a lo complejo (la parte superior de la pirámide).

¹⁰³ Abraham Maslow (1907-1980), fue un psicólogo humanista, influenciado por el psicoanálisis, la antropología social, la psicología de la Gestalt y la obra del neurofisiólogo Kurt Goldstein, su principal aporte fue la pirámide de necesidades.

Considero oportuno partir desde aquí ya que en ello se menciona que la privación de estas necesidades puede producir enfermedades, tarde o temprano, mientras que satisfacerlas sería una forma de curarlas, pero, también hacerlo de una forma incorrecta nos llevaría a la enfermedad, como se estará describiendo a lo largo de este apartado. Cfr. Robert Frager y James Fadiman, *Teorías de la personalidad*, trad. de Arturo Aparicio, et al., México, Universidad Iberoamericana Castellano, 2001.



Robert Frager y James Fadiman, *Teorías de la personalidad*, trad. de Arturo Aparicio, et al., México, Universidad Iberoamericana Castellano, 2001.

Para el desarrollo de este trabajo sólo me ubicaré en las necesidades básicas; iniciando con el peldaño de lo fisiológico puesto que, dentro de ello se encuentran el “alimento, agua, oxígeno, sueño”,¹⁰⁴ necesidades que se vinculan con uno de los propósitos de la educación física, y las cuales deben ser cubiertas; sin embargo, por diversas razones, no se logra de una manera adecuada, como más adelante lo mencionaré.

Iniciaré con la necesidad del alimento, partiendo de la gran diferencia que hay entre alimentarnos y nutrirnos. “Alimentarse es simplemente comer para quitarse el hambre, sin importar qué es lo que se come. En cambio, nutrirse es comer lo que el cuerpo necesita para estar sano y desarrollar las actividades diarias (trabajo, estudio, deporte, etcétera)”.¹⁰⁵

Parecería que actualmente nos dedicamos solo a alimentarnos debido a que la vida cotidiana se ha vuelto más agitada. Una de las razones que puede contribuir

¹⁰⁴ Robert Frager y James Fadiman, *Op. Cit.*, p.463.

¹⁰⁵ Teresita Gómez, *La alimentación*, México, 1989, p. 5.

es que se requiere mayor tiempo para desplazarse de un lugar a otro, ya sea para ir al trabajo, la escuela o algún otro lugar. Estos cambios se pueden ver reflejados en los hábitos alimenticios, ya que “se ha reducido el consumo de verduras y frutas, que en promedio es menos de la quinta parte de lo deseable, y el de frijol a menos de la mitad que hace algunos lustros”.¹⁰⁶ Los alimentos que con mayor frecuencia se llegan a consumir en estos tiempos son productos de origen animal, así como también el consumo de golosinas y bebidas altamente azucaradas. Se puede decir que se opta por este tipo de alimentos ya que es lo que ofrecen los servicios de alimentación como los restaurantes, fondas y establecimientos de renombre, en resumida cuenta, sólo nos estamos alimentando y estamos dejando de lado la nutrición.

Ahora bien, pasaré a la necesidad del agua o lo que es lo mismo la hidratación. Desde este punto se puede mencionar que hay personas que prefieren tomar refrescos o jugos altamente azucarados y creen que con ello están cubriendo su necesidad, este último señalamiento nos permite agregar que “México es el primer consumidor de refrescos en el mundo, con un promedio de 163 litros por persona al año”,¹⁰⁷ hacerlo un hábito puede ser perjudicial para nuestra salud, como ya lo he venido mencionando.

Por último, se encuentra la necesidad del sueño o lo que consideraría como el descanso; la recomendación para los niños que se encuentran en edad escolar debería ser en promedio de entre 9 a 11 horas de sueño, pero, como lo menciona Papalia y Martorell, conforme se van haciendo mayores, ellos comienzan a “establecer sus propios horarios para ir a la cama”,¹⁰⁸ es oportuno agregar que para algunos niños y niñas les resulta difícil establecer horarios de descanso pues dedican parte de ese tiempo para ver televisión, estar en redes sociales o en

¹⁰⁶ Juan Ángel Rivera Dommarco, *Op. Cit.*, p. 119-151

¹⁰⁷ “México, primer consumidor de refrescos en el mundo”, Dirección General de Comunicación Social, https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2019_757.html, [11 de octubre de 2021].

¹⁰⁸ Diane E. Papalia y Gabriela Martorell, *Desarrollo humano*, McGraw-Hill Global Education Holdings LLC, México, 2015, p.260.

videojuegos, no tomar seriedad al cubrir esta necesidad puede traer inconvenientes en el desarrollo de las niñas y los niños.

Para cerrar, pasaré al segundo peldaño sobre seguridad, en el cual se habla sobre los derechos como la seguridad física, con respecto a esto ya he señalado en el capítulo uno documentos donde se establece que tenemos derecho al acceso a la educación física, alimentación y a la salud, pero, por diferentes situaciones, no se puede lograr que toda la población tenga acceso, en el capítulo tres ahondaré en algunas de las razones por las cuales no se puede cubrir este eje.

En resumen de todo lo anterior, es evidente que cubrir nuestras necesidades es de vital importancia y que no podemos dejar de hacerlo, pero, por diversas circunstancias no logramos llevarlo a cabo de manera óptima. Si no ponemos énfasis en nuestros hábitos puede afectar de manera considerable a nuestra salud ya sea a corto, mediano o largo plazo. Este panorama nos permite señalar la importancia de la intervención de la educación física como medio importante para la promoción de hábitos saludables para poder cubrir nuestras necesidades básicas. Así mismo, se puede proponer integrar al primer peldaño la actividad física como una necesidad, ya que “es sabido que el deseo de actividad física es una tendencia natural”,¹⁰⁹ así como la higiene personal, que de cierta forma se vincula con este último.

2. 2 ¿Qué es el desarrollo humano?

De acuerdo con Ana Faas es común que cuando se habla sobre el desarrollo del ser humano pueda confundirse con otros términos, por ejemplo con los procesos de maduración, crecimiento y aprendizaje¹¹⁰ por lo que en este apartado profundizaré en el término de desarrollo y todo lo que ello implica.

¹⁰⁹ Paul Hunsicker. *Op. Cit.*, p. 32.

¹¹⁰ *Cfr.* Ana Faas, *Psicología del desarrollo de la niñez*, Argentina, 2018, p. 9.

El término desarrollo es definido como “acción y efecto de desarrollar” y esto a su vez es “deshacer un rollo” o “acrecetar una cosa”, hasta el momento se puede decir que es el crecimiento de algo, en este sentido del humano, sin embargo, no nos podemos quedar con esta breve definición, por lo que se puede tomar en cuenta lo siguiente:

desarrollo humano hace referencia a determinados cambios que suceden en la vida de los seres humanos, desde la concepción hasta la muerte. No se consideran todos los cambios, sino aquellos que se dan sistemáticamente bajo un orden y una permanencia en un tiempo razonable, en diferentes aspectos y con distinto ritmo.¹¹¹

Con base en la *Comprensión de la discapacidad I*, el desarrollo humano se compone por cambios físicos (referido a lo cuantitativo) y por otro lado a los cambios psicosociales (referido a lo cualitativo). En el siguiente cuadro presento de manera resumida lo que implican estos cambios y en los siguientes apartados retomaré algunos aspectos, siempre teniendo presente el rango de edad al cual estará dirigido el taller de educación física para la salud.

Como se puede observar en el siguiente cuadro los cambios psicosociales implican cuatro dimensiones:

- Cognitiva: lo cual incluye la percepción, razonamiento, memoria y atención, este punto será revisado con mayor detenimiento en los estadios de Jean Piaget, Henri Wallon y Jean Le Boulch.
- Lenguaje: de acuerdo con Nicolas Laza, el o la niña de 10 y 12 años “alcanza un vocabulario comprensivo de unas 50.000 palabras. Bajo la influencia de la escuela, el vocabulario alcanza las 80.000”,¹¹² otra de las actividades que pueden realizar es “leer y entender un párrafo de oraciones complejas, leen libros con capítulos, saben sumar y restar y empiezan a dominar la multiplicación, la división y las fracciones”.¹¹³

¹¹¹ Ministerio de Educación, *Comprensión de la discapacidad I Para el proceso formativo de las y los estudiantes de las ESFM*, Bolivia, Ministerio de educación, 2013, p. 25.

¹¹² Nicolas Laza y Roberto de la Rosa “Desarrollo del lenguaje”, CCAP, Vol. 14, p.10.

¹¹³ “Etapas del desarrollo para niños de 10 años”, *Cigna*, <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/etapas-del-desarrollo-para-nios-de-10-aos-ue5722>, [19 de septiembre de 2021].

- Psicomotriz: en este sentido entre los 9 y los 10 años “los niños son más hábiles [...]. El movimiento se realiza con precisión, economía, fluidez y gracia”,¹¹⁴ y por otro lado José Antonio Torres menciona que los niños entre los 11 y 12 años no muestran mucha fuerza por los cambios físicos, pero pese a ello siguen mostrando interés en las actividades físicas. Así mismo podemos encontrar que el niño:

reconoce su cuerpo. Resuelve retos y desafíos mediante el uso creativo de sus habilidades corporales. Toma decisiones informadas sobre su higiene y alimentación. Participa en situaciones de juego y actividad física, procurando la convivencia sana y pacífica.¹¹⁵

- Socioemocional: de acuerdo con Cabezuelo y P. Frontera los niños entre 9 y 10 años son serios, cariñosos y afectivos, mientras José Antonio nos describe a los niños de 11 a 12 años como inquietos e irritables.

En cuanto a los cambios físicos lo revisaré más a profundidad en el siguiente apartado.

¹¹⁴ José Antonio Torres, *Op. Cit.*, p.184.

¹¹⁵ *Ibid.*, p. 75.

Desarrollo del ser humano

Psicosociales (Cualitativos)		Cambios físicos (Cuantitativos)	
<p>Dimensión cognitiva: Uso y perfeccionamiento de los procesos mentales que se emplean para alcanzar el conocimiento, así como a la conformación y a la consolidación de las estructuras mentales (esquemas) que lo almacenan.</p>	<p>Percepción: Capacidad para obtener y clasificar la información que llega a través de los sentidos, y que permite interpretar y comprender el entorno.</p>	<p>Edad de bebé (Del nacimiento al 1er año de vida)</p>	<p>El desarrollo más importante se relaciona con el inicio del conocimiento del mundo y del movimiento autónomo en el espacio.</p>
	<p>Razonamiento: Capacidad para relacionar lo que se percibe, a fin de encontrar soluciones a determinadas situaciones planteadas. Es decir, implica la facultad de establecer conclusiones a partir de datos y de inferir leyes que regulan una serie de fenómenos observables.</p>		
	<p>Memoria: Capacidad para registrar, conservar y evocar las experiencias.</p>		
	<p>Atención: Mecanismo que participa en todos los procesos cognitivos, regulando y ejerciendo control sobre ellos.</p>		
<p>Dimensión del lenguaje: Supone la adquisición y el uso de la capacidad de comunicación mediante la comprensión de un sistema de símbolos y la expresión por medio de dicho sistema. El uso del lenguaje es una función compleja que permite percibir y manifestar ideas, pensamientos, estados, emociones y mucho más, gracias al habla, al grafismo y/o a la escritura, usando una lengua o un idioma.</p>		<p>Infancia (1-5 años) Se subdivide en: Infancia temprana (1-3 años) Edad preescolar (4-6 años).</p>	<p>El desarrollo fundamental se da en las funciones cognitivas básicas, en la motricidad tanto gruesa como fina y en la comunicación por medio del lenguaje.</p>
<p>Dimensión psicomotriz: Interacción entre las sensaciones y los movimientos respecto al conocimiento del mundo y del propio cuerpo. Incluye la realización coordinada de acciones con objetos y la interacción con las demás personas. Abarca las habilidades motrices gruesas, como las de posición, de coordinación, de equilibrio y de tono muscular, y las habilidades motrices finas, referidas a los movimientos finos y precisos de las manos que permiten tomar objetos, sostenerlos y manipularlos con destreza, dependiendo de la integración neurosensorial alcanzada, de la madurez neuromuscular, del desarrollo de la coordinación mano-ojo y de la estimulación ambiental recibida. Esta dimensión permite tanto el control del cuerpo como la expresión personal, al igual que la ubicación en el espacio y en el tiempo</p>		<p>Niñez (6-12 años) Preadolescencia (11-12 años). Se le puede denominar como edad escolar primaria.</p>	<p>Lo trascendental en esta etapa es el desarrollo gradual de las funciones cognitivas complejas y su aplicación en el lenguaje hablado y escrito, así como en las operaciones de cálculo.</p>
<p>Dimensión socioemocional: Implica la manifestación de las emociones y de los sentimientos generados a partir de las vivencias con las personas, los objetos y el entorno, por medio de la interacción con los demás y mediante el establecimiento de vínculos afectivos que hacen posible el desarrollo de la identidad y de la autovaloración. También incluye la adquisición y el perfeccionamiento del comportamiento social y de las habilidades de relacionamiento con los demás</p>		<p>Adolescencia (12 - 18 años) Subdividida en dos fases: Adolescencia temprana (12 - 14 años) Adolescencia tardía (16 - 18 años)</p>	<p>En esta etapa, se producen la afirmación de la identidad personal, la autovaloración y el establecimiento de las relaciones interpersonales.</p>

Elaboración propia con base en el Ministerio de Educación, *Comprensión de la discapacidad I Para el proceso formativo de las y los estudiantes de las ESFM*, Bolivia, Ministerio de educación, 2013, *las ESFM*.

2.2.1 Cambios físicos de los niños y las niñas de entre 10 y 12 años

Desde el apartado anterior señalé algunas características sobre la niñez o la edad escolar primaria, sin embargo es esencial que a partir de este punto profundice en las características físicas de los niños y las niñas entre 10 y 12 años, ya que esto me permitirá proponer actividades pertinentes a sus cualidades de desarrollo.

Pues bien, en el cuadro anterior se ha indicado que a partir de los 11 a 12 años se presenta la preadolescencia, de lo cual se puede mencionar que comienza a haber varios cambios en su cuerpo, pero, de acuerdo con varios autores, no se puede precisar entre qué edades aparece la pubertad; conforme a su etimología se “define la aparición del vello púbico”,¹¹⁶ así mismo es señalada como

el período final del crecimiento y maduración del niño en el que se alcanza la capacidad reproductiva, es una etapa de transición entre la infancia y la edad adulta. Comienza cuando aparecen los caracteres sexuales secundarios y aumenta la velocidad de crecimiento, más adelante el niño va experimentando cambios somáticos y psicológicos que progresan ordenadamente.¹¹⁷

En lo que sí coinciden los autores es que la pubertad se presenta de manera más temprana en las niñas que en los niños, por ejemplo, Judith I. Meece menciona que entre los 10 y 12 años de edad la pubertad aparece para la mujer y entre los 12 y 14 años para los varones, mientras que Michel Fize señala que para las mujeres puede ocurrir entre 12 y 13 años y para los hombres entre los 13 o 14 años, continuando con ideas de este último, todo dependerá del lugar en el cual se desenvuelvan.

En el siguiente cuadro aparecen de manera resumida los cambios físicos que se presentan dentro de la pubertad:

¹¹⁶ Michel Fize, *Los adolescentes*, Fondo de Cultura Económica, México, 2013, p. 32.

¹¹⁷ M.^a Carmen Temboury, “Desarrollo puberal normal. Pubertad precoz”, *Rev Pediatr Aten Primaria*, 2009, p. 128.

	Principales cambios en las niñas	Principales cambios en los niños
Piel	La piel se vuelve grasosa y algunas veces aparecen granitos y acné.	La piel se vuelve grasosa y algunas veces aparecen granitos y acné.
Cabello	Comienza a crecer el vello de las piernas, en las axilas y en el pubis (comienza entre los 8 a 14 años).	Comienza a crecer el vello de las piernas, del pecho y de la cara, en las axilas y en el pubis (comienza entre los 10 a 15 años).
Senos	Crecen los senos, se hinchan y duele un poquito (el crecimiento ocurre entre los 8 a 13 años).	Crecen los senos, se hinchan y duele un poquito.
Tamaño del cuerpo	Se ensanchan las caderas, se agrandan los senos, aumenta el peso y la altura. El estirón de crecimiento ocurre alrededor de los 9.5 a los 14.5 años.	Se ensanchan los hombros y el pecho, aumenta el peso y la altura. El estirón de crecimiento ocurre alrededor de los 11 a los 16 años.
Transpiración (Sudor)	Se transpira más y comienza a sentirse el olor corporal.	Se transpira más y comienza a sentirse el olor corporal.
Voz	La voz se hace un poco más suave.	La voz se torna un poco más grave y a veces se quiebra.
Órganos sexuales	Comienza la regla o menstruación y el área vaginal se torna más húmeda. La menarquía ocurre entre los 10 a 16.5 años.	Se presentan eyaculaciones y erecciones mientras duermen. Crece el pene y los testículos. Ocurre entre los 11 a los 14.5 años.

Cuadro retomado de Instituto de Salud Reproductiva, Georgetown University, Family Health International and Elisa Knebel, *Mi cuerpo está cambiando: Conocimiento de la fertilidad para jóvenes, USA, 2005.*, y complementado con datos de Judith Meece, *Desarrollo del niño y del adolescente. Compendio para educadores*, 2001.

Así mismo, dentro de estos cambios físicos también se puede agregar lo siguiente:

En las primeras etapas de la pubertad los pies, las manos y hasta las piernas parecen desproporcionados con el tronco. Y así es, efectivamente. Algunas partes de su cuerpo están madurando a un ritmo diferente. En términos generales, las manos y los pies crecen antes que el tronco y los hombros. Las variantes del crecimiento originan sensación de torpeza y timidez, que pueden influir negativamente en la autoimagen mientras no se alcance algún equilibrio.¹¹⁸

Esta sensación de torpeza es debido a que aún no tienen control sobre las extremidades que siguen en constante crecimiento. Todos estos cambios a los

¹¹⁸ Judith L. Meece, *Desarrollo del niño y del adolescente. Compendio para educadores*, trad. José C. Pecina Hernández, SEP, 2001, p. 78.

cuales se enfrentan pueden hacer que incluso “odien ese cuerpo que todavía no cobra su forma definitiva”.¹¹⁹ Más adelante ahondaré en algunas otras características que pueden influir en este rechazo hacia su cuerpo.

Con respecto al tamaño del cuerpo señalado en la tabla, la niña o el niño “duplica su peso y se estira 20%, en promedio”,¹²⁰ así que la estatura y el peso que en promedio deberían tener entre los 10 y 11 años y de acuerdo con Papalia y Martorell pudieran ser:

- las niñas deberían medir entre los 143.7 cm – 151.3 cm y pesar 40.4 k – 47.3k
- los niños deberían medir entre los 141.4 cm – 149.3 cm y pesar 37.2 k – 44.1k

También se puede señalar que el niño o la niña en esta edad aumentan su apetito y por ello “come mucho, pero, en descripción de Gessell, ‘tiene hambre de alimentos y de nuevas experiencias’”,¹²¹ así mismo se puede sumar el hecho de que tengan acceso a ver televisión y a redes sociales donde se exponen a “comerciales dedicados a alimentos chatarra, comen más bocadillos y queman menos calorías”,¹²² lo que puede ocasionar, como se mencionó en el apartado de las necesidades, que los niños sólo se alimenten para saciar su necesidad y no se nutran de manera adecuada, ya que puede ser común que encontremos a niñas y niños que no les guste comer vegetales o incluso frutas y que encuentren más atractivo consumir alimentos procesados. Con ello es conveniente destacar que “para sostener su crecimiento continuo y esfuerzo constante, los escolares necesitan consumir, en promedio, 2 400 calorías cada día, [...] Los nutriólogos recomiendan una dieta variada que incluya muchos granos (cereales), frutas y vegetales, y carbohidratos complejos”.¹²³

¹¹⁹ Michel Fize, *Op Cit.*, p. 33.

¹²⁰ *Ibid.*, p.33.

¹²¹ G. Cabezuelo y P. Frontera, *El desarrollo psicomotor. Desde la infancia hasta la adolescencia*, España, Narcea, 2010, p.128.

¹²² Miguel Ángel Dávila, *Op. Cit.*, p.81.

¹²³ Diane E. Papalia y Gabriela Martorell, *Op. Cit.*, p.259.

Con todo lo anterior se pueden señalar variaciones tanto en el peso como en la estatura, y al mismo tiempo se puede agregar el supuesto de que “casi todos logran mantener su peso dentro de los límites normales para su estatura”¹²⁴, pero hay quienes no lo logran, y de ello se pueden derivar “trastornos de la alimentación de graves consecuencias físicas y psíquicas”.¹²⁵ Por lo que a continuación me permito nuevamente citar a Mynor Rodríguez, ya que él nos menciona que a partir de la educación física se pueden utilizar concepciones holísticas que permitan construir y reconstruir la corporeidad en las personas de una forma integral, de manera que se puede prevenir y corregir trastornos que están en vinculación con la imagen que además asumen características opuestas. Por un lado, los trastornos alimenticios como la bulimia, anorexia y vigorexia, que de acuerdo con Judith L. Meece es un trastorno que afecta principalmente a los adolescentes de entre los 14 a 18 años, y por otro lado la obesidad que desde temprana edad puede afectar a los niños y las niñas. Como he venido mencionando, este último puede ser derivado de una mala alimentación y de la falta de actividad física, independientemente de que afecte a su salud. También puede verse afectado de otra forma, por ejemplo:

- “Los niños y adolescentes gordos se les bromea, se les ridiculiza y se les rechaza. Pueden tener poca autoestima, depresión, problemas de conducta”.¹²⁶
- “Los azúcares e inactividad física interfieren en la memoria y la capacidad de aprendizaje, ya que debilitan la conexión de neuronas y la formación de estructura del cerebro, que son fundamentales”.¹²⁷

En resumen, las características del desarrollo de las niñas y los niños permiten evidenciar la importancia de la educación física de una manera integral. Pues bien, lo descrito en estas líneas se relacionan con cada uno de los ejes de la educación física para la salud, comenzando por la:

¹²⁴ Judith L. Meece, *Op. Cit.*, p. 80.

¹²⁵ *Idem.*

¹²⁶ Miguel Ángel Dávila, *Op. Cit.*, p. 87.

¹²⁷ Raquel Burrows, “¿Cómo afectan los estilos de vida el rendimiento académico de niños y niñas?”, *Curso de la desnutrición a la obesidad, un problema de la alimentación.*

- Alimentación: debe haber una orientación para prevenir cada uno de los puntos extremos mencionados, por un lado los trastornos alimenticios y por el otro la obesidad a causa del consumo excesivo de azúcares y grasa.
- Actividad física: Incitarlos a la práctica de alguna actividad física o deportes, ya que puede ser beneficioso tanto para lo intelectual como para el físico.
- Higiene: debido a los cambios físicos que experimentan es importante sugerirles asearse diariamente.

2.2.2 Estadios del desarrollo cognoscitivo de Jean Piaget

Para comprender mejor el desarrollo del niño y la incidencia de la educación física en él, me parece pertinente adentrarme en aspectos generales sobre la teoría de Jean Piaget,¹²⁸ y al mismo tiempo complementarlo con los estadios de Henri Wallon¹²⁹ y Jean Le Boulch,¹³⁰ lo cual me permitirá identificar características principales de la población a la cual dirigiré el taller de educación física para la salud.

En la siguiente tabla señalo los estadios de cada uno de los autores mencionados.

¹²⁸ Jean William Fritz Piaget (Suiza, 1896 – 1980) fue un biólogo y psicólogo y uno de los primeros teóricos del constructivismo en psicología, además de ser principalmente conocido por sus aportes al estudio del niño, para lo cual propone el estudio del desarrollo cognoscitivo en cuatro partes.

¹²⁹ Henri Wallon (Francia, 1879 – 1962) fue filósofo, médico y psiquiatra infantil.

¹³⁰ Jean Le Boulch (1924 – 2001) fue profesor de educación física.

Jean Piaget		Henri Wallon		Jean Le Boulch	
Etapas de la teoría del desarrollo cognoscitivo		Estadios		Estadios	
Etapas/Edad	Características	Etapas/Edad	Características	Etapas	Características
Sensoriomotora El niño activo (Del nacimiento a los 2 años)	Los niños aprenden la conducta propositiva, el pensamiento orientado a medios y fines, la permanencia de los objetos	De impulsividad motriz y emocional (De 0 a 1 año)	-Sub-estadio de impulsividad motriz (0-6 meses): Predomina la actividad motriz impulsiva, caracterizada por movimientos descoordinados y sin sentido. No hay conciencia, voluntad, ni intención por parte del niño. -Sub-estadio emocional (6-12 meses): Predominio de la actividad emocional. Las emociones permiten al niño expresar sus necesidades y construir un entorno social.	Cuerpo impulsivo (0 a 3 meses)	Todo movimiento está dominado por las necesidades orgánicas, su motricidad básica es alimentación y sueño.
Preoperacional El niño intuitivo (De los 2 a los 7 años)	El niño puede usar símbolos y palabras para pensar. Solución intuitiva de los problemas, pero el pensamiento está limitado por la rigidez, la centralización y el egocentrismo.	Sensorio-motriz y proyectivo (De 1 a 3 años)	Predomina la actividad sensorio-motriz y proyectiva que permite al niño: manipulación de objetos e imitación. El niño conoce a las personas y a los objetos a través de su acción. Necesita proyectarse en las cosas para percibirse a sí mismo.	Cuerpo vivido (3 meses a 3 años)	Establece relaciones entre lo que desea y el mundo que le rodea; el niño se siente atraído por todo, experimenta tocando todo lo que puede, se experimenta a sí mismo como el generador de emociones.
Operaciones concretas El niño práctico (De 7 a 11 años)	El niño aprende las operaciones lógicas de seriación, de clasificación y de conservación. El pensamiento está ligado a los fenómenos y objetos del mundo real.	Del personalismo (De 3 a 6 años)	Consolidación (aunque no definitiva) de la personalidad del niño. Presenta oposición hacia las personas que los rodean, debido al deseo de ser distinto y de manifestar su propio yo.	Cuerpo percibido (3 a 7 años)	Verdadera separación del niño para la vida futura, en lo motor adquiere sus capacidades perceptivo motrices de manera contundente; se destaca el desarrollo de actividades sensoriales y de ajuste postural.
		Del pensamiento categorial (De 6/7 a 11/12 años)	Estadio marcado por el significativo avance en el conocimiento y explicación de las cosas. -Sub-estadio del pensamiento sincrético (6-9 años): en el cual predomina un pensamiento global, impreciso, a partir del cual el niño mezcla lo objetivo con lo subjetivo. -Sub-estadio del pensamiento categorial (9-11/12 años): el niño comienza a ser capaz de agrupar los objetos en categorías por su uso, características u otros atributos.		
Operaciones formales El niño reflexivo (De 11 a 12 años y en adelante)	El niño aprende sistemas abstractos del pensamiento que le permite usar la lógica proposicional, el razonamiento científico y el razonamiento proporcional.	De la pubertad y la adolescencia (A partir de los 11 a 12 años)	Se caracteriza por una capacidad de conocimiento altamente desarrollada y, por otro lado, se caracteriza por una inmadurez afectiva y de personalidad, lo cual produce un conflicto, que debe ser superado para un normal desarrollo de la personalidad.	Cuerpo representado (8 a 12 años)	Cuando se consigue la inteligencia analítica se habrá consolidado el esquema corporal, por tanto, en este periodo el niño debe tener un adecuado conocimiento de su estructura variable.

Elaboración propia con base en Judith Meece, *Desarrollo del niño y del adolescente. Compendio para educadores*, 2001, y complementado con Miguel À. Dávila, "Consideraciones sobre la educación del niño", en Chávez, Ricardo (Coord.), *La educación física. Intervención en el preescolar*, México, Trillas, 2013 y Ana Faas, *Psicología del desarrollo de la niñez*, 2018.

Para efectos de este trabajo, me ubicaré en los siguientes estadios de cada autor:

- Jean Piaget: *operaciones concretas* (7-11 años) y en *operaciones formales* (de los 11 a 12 años y en adelante).
- Henri Wallon: del *pensamiento categorial* (6/7 a 11/12 años) y de *la pubertad y la adolescencia* (a partir de los 11 a 12 años).
- Jean Le Boulch: *cuerpo representado* (8 a 12 años).

Puesto que en estos estadios se sitúa el rango de edad del cual se desea conocer sus características y a través de las cuales se puede establecer un vínculo con los intereses de la propuesta de intervención.

De acuerdo con Jean Piaget la etapa de las *operaciones concretas* abarca de los 7 a 11 años, en la cual los esquemas¹³¹ que se desarrollan son:

- Seriación: ordenar objetos progresivamente.
- Clasificación: otra manera en que el niño introduce el orden en el ambiente al agrupar las cosas e ideas a partir de elementos comunes, esta clasificación a su vez se divide en:
 - Matricial: en este sentido pueden clasificar los objetos en dos o más atributos.
 - Jerarquía: ponen orden a su ambiente.
- Conservación: entender que un objeto permanece igual a pesar de los cambios superficiales de su forma o de su aspecto físico. También se puede señalar que, a partir de los 10 y 11 años, casi todos los niños pueden ejecutar tareas relacionadas con la conservación del volumen,

¹³¹ Conjunto de acciones físicas, de operaciones mentales, de conceptos o teorías con los cuales organizamos y adquirimos información sobre el mundo. Judith Meece, *Op. Cit.*, p. 102.

además de aprender operaciones mentales para reflexionar sobre las transformaciones representada en los problemas de conservación.¹³²

Al mismo tiempo Henri Wallon, en su subestadio categorial que es a partir de los 9 a los 11 o 12 años aproximadamente, coincide en que los niños en esta edad pueden agrupar los objetos de acuerdo a diferentes atributos.

Continuando nuevamente con las etapas de Jean Piaget, ahora me ubicaré en las *operaciones formales* que abarca de los 11 a 12 años y en adelante, de ello se puede resaltar:

- Cuentan con herramientas cognoscitivas que les permiten solucionar muchos tipos de problemas de lógica, comprender las relaciones conceptuales entre operaciones matemáticas.
- El pensamiento hace la transición de lo real a lo posible.
- Los niños de primaria razonan lógicamente, pero sólo en relación a personas, lugares y cosas tangibles.¹³³

Dentro de esta misma etapa también se ubican cuatro tipos de pensamientos:

- Lógica proposicional: capacidad de extraer una inferencia lógica a partir de la relación entre dos afirmaciones o premisas. Esto les puede permitir defender sus ideas con argumentos.
- Razonamiento científico: generar y probar hipótesis, primero formula su hipótesis y después lo comprueba.
- Razonamiento combinatorio: causas múltiples.
- Razonamiento sobre las probabilidades y las proporciones,¹³⁴ estos últimos tres razonamientos se presentan en los y las niñas de 12 años en adelante.

¹³² Cfr. *Ibid*, p.112-114.

¹³³ Cfr. *Ibid*, p. 115.

¹³⁴ *Idem*.

Complementándolo con el estadio del *cuerpo representado* de Jean Le Boulch señala que los niños entre los 8 a los 12 años consiguen una inteligencia analítica, lo cual consolida el esquema corporal, con esto último se refiere a un “conocimiento inmediato y continuo que tenemos de nuestro cuerpo, en estático o en movimiento, en relación con el espacio y los objetos que los rodean”.¹³⁵ Finalmente con base en Henri Wallon en su último estadio de los 11 a 12 años denominado *de la pubertad y la adolescencia*, indica que se caracteriza por una capacidad de conocimiento altamente desarrollada.

Con base en lo anterior y con respecto a la propuesta de intervención desde la educación física tomo como base los estadios del desarrollo cognoscitivo de Jean Piaget, puesto que como lo señala Judith Meece:

[...] Piaget estaba convencido de que los niños no pueden entender los conceptos y principios con sólo leerlas u oír hablar de ellos. Necesitan la oportunidad de exploración, de experimentar, de buscar las respuestas a sus preguntas.¹³⁶

Al mismo tiempo Judith Meece hace hincapié en que hay una:

Necesidad de adecuar las actividades de aprendizaje al nivel del desarrollo conceptual del niño. Las que son demasiado simples pueden causar aburrimiento o llevar al aprendizaje mecánico; las que son demasiado difíciles no pueden ser incorporadas a las estructuras del conocimiento.¹³⁷

De manera que, las actividades presentadas en la siguiente propuesta de taller no solo se reducen a leer u oír hablar de los conceptos que implican la educación física para la salud, sino que las niñas y los niños puedan expresar sus conocimientos previos y lo puedan complementar con información del taller. Del mismo modo las actividades se organizan de una manera en la que como lo señala Judith Meece las y los niños puedan explorar, experimentar, cuestionarse y buscar respuestas a esas preguntas. A continuación, señalo nuevamente las dos etapas de desarrollo de Jean Piaget y la manera en que se vinculan con las actividades de la siguiente propuesta del taller:

¹³⁵ Miguel Ángel Dávila, *Op. Cit.*, p.161.

¹³⁶ Judith Meece, *Op. Cit.*, p. 102

¹³⁷ *Idem.*

Operaciones concretas

- Seriación: al momento de realizar alguna actividad física los niños y las niñas tendrán que ocupar su lugar correspondiente con base en su estatura.
- Clasificación: en algunas actividades se sugiere, por ejemplo identificar los tipos de alimentos, así como los nutrimentos, o separar objetos para realizar cierta actividad.
- Conservación: lo que me permite hablar sobre lo que contienen ciertos alimentos, e incluso se puede hablar del peso y la talla.

Operaciones formales

- Resolución de problemas lógicos: para la resolución de algunos problemas tendrán que recurrir a las operaciones matemáticas por ejemplo para obtener su IMC utilizarán la multiplicación y la división.
- Transición de lo real a lo posible: en este sentido que las niñas y los niños puedan apropiarse e integrar hábitos saludables en su vida.
- Razonamiento a lógicas tangibles: en las actividades siempre se procura incorporar la experiencia de los niños y su entorno.

Tipos de pensamiento:

- Lógica proposicional: a través de las actividades identifiquen de qué manera puede afectar a su salud el no tener hábitos saludables.

Para resumir, en este segundo capítulo abordé las necesidades básicas del ser humano que tenemos que cubrir para poder subsistir, pero por diferentes circunstancias no se logra hacer de una manera óptima y el no hacerlo puede desencadenar repercusiones considerables en nuestra salud. Posteriormente me dirigí a hacia las características del desarrollo físico y psicosocial de la población a la cual dirigiré la propuesta de intervención.

Capítulo 3. Hacia una manera de educar físicamente: una propuesta de taller

*De cómo cuides y cultives tu mente y
cuerpo dependerá el disfrute de tu
vida presente y futura.*

*Instituto Mexicano del Seguro Social.
Seguridad y solidaridad social.*

Primeramente, he comenzado con la conceptualización de educación física y ello permitió observar lo que significa una educación física integral, que no sólo implica su relación con el movimiento. Así mismo realicé un breve recorrido por la historia de la educación física, con lo cual pude observar que desde siempre ha formado parte importante en el desarrollo del ser humano, esto último me dirigió al siguiente capítulo sobre las características del desarrollo de los niños y las niñas de 10 a 12 años ya que me permitió adecuar las actividades para la propuesta de intervención que a continuación presento, no sin antes revisar el panorama actual de la educación física en México, así como leyes o programas de intervención.

3.1 Panorama actual de la educación física en México

Es oportuno comenzar por señalar tanto los propósitos generales de la educación física como los propósitos generales en el nivel educativo primaria, así como los programas de educación física de 5º y 6º año de primaria para después entrar de lleno al panorama actual de la educación física en México.

Propósitos generales de la educación física	Propósitos generales de educación física en el nivel educativo primaria
<p>1. Desarrollar su motricidad mediante la exploración y ajuste de sus capacidades, habilidades y destrezas al otorgar sentido, significado e intención a sus acciones y compartirlas con los demás, para aplicarlas y vincularlas con su vida cotidiana.</p> <p>2. Integrar su corporeidad a partir del conocimiento de sí y su aceptación, y utilizar la expresividad y el juego motor para mejorar su disponibilidad corporal.</p> <p>3. Emplear su creatividad para solucionar de</p>	<p>1.Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva.</p> <p>2. Canalizar y demostrar su potencial expresivo y motriz al participar y diseñar juegos y actividades donde requieren comunicarse e interactuar con sus compañeros.</p> <p>3. Resolver y construir retos mediante el pensamiento estratégico y el uso creativo de su motricidad, tanto de manera</p>

<p>manera estratégica situaciones que se presentan en el juego, establecer formas de interacción motriz y convivencia con los demás, y fomentar el respeto por las normas y reglas.</p> <p>4. Asumir estilos de vida saludables por medio de la actividad física, el juego, la iniciación deportiva y el deporte educativo.</p> <p>5. Valorar la diversidad a partir de las diferentes manifestaciones de la motricidad para favorecer el respeto a la multiculturalidad e interculturalidad.</p>	<p>individual como colectiva.</p> <p>4. Demostrar y distinguir actitudes para preservar su salud mediante la práctica de actividades físicas y la toma de decisiones informadas sobre hábitos de higiene, alimentación y prevención de riesgos.</p> <p>5. Asumir y percibir actitudes asertivas y valores que favorecen la convivencia sana y pacífica, y el respeto a los demás en situaciones de juego e iniciación deportiva.</p>
---	--

Elaboración propia con base en la SEP, *Aprendizaje claves para la educación integral*, SEP, 2017.

En el cuadro anterior se presentan los propósitos generales de la educación física y los propósitos generales de la educación física en nivel educativo primaria. Con lo que respecta a los primeros propósitos observamos que se centra principalmente en lo corporal, la actividad física, la iniciación deportiva y el juego como medio para un estilo de vida saludable, esto al mismo tiempo se encuentra vinculado con el respeto o la convivencia con los demás, no hay mayor sugerencia en relación con hábitos para la preservación de la salud. En el caso del propósito específico de la educación física en primaria, se observa que en el número cuatro menciona hábitos para la preservación de la salud como parte de ello se encuentra la alimentación, actividad física y prevención de accidentes. A continuación, profundizaré en cuál de los propósitos mencionados se centra más la educación física en la actualidad.

Para continuar incluyo los programas de educación física de 5º y 6º año de primaria, en específico del eje temático cuatro de la actividad física para la salud del enfoque Motriz de Integración Dinámica en los que podemos encontrar la mención de los temas: higiene, alimentación, descanso, conservación del medio y el ejercicio físico, lo cual formó una guía para la elaboración de la siguiente propuesta de intervención desde la educación física.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA QUINTO GRADO

EJE TEMÁTICO IV: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD INDICADOR: INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

COMPONENTES Y ELEMENTOS	RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<u>NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</u>		
HIGIENE	Fomente en el alumno el cuidado y aprecio por su propio cuerpo al ayudarlo a discernir sobre las cargas apropiadas en el ejercicio de acuerdo a su edad.	Señale que las hormonas aumentan en su cuerpo, las secreciones aparecen con mayor frecuencia, lo que obliga a aumentar los cuidados del cuerpo humano después de la actividad física.
ALIMENTACIÓN	Propicie la identificación de los alimentos de acuerdo al grupo alimenticio a que pertenece, estableciendo su relación con las funciones del organismo principalmente en la producción de energía para la actividad física.	Mencione al alumno las fuentes de energía, que se encuentran en los alimentos: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, agua y su relación con la actividad física.
DESCANSO	Oriente a los alumnos sobre las formas y tipos de relajación que favorecen la recuperación posterior a la actividad física.	Mencione ejercicios que el alumno pueda usar como medio para que en la actividad física o la finalizarla, su organismo recupere su funcionamiento en estado basal.
CONSERVACIÓN DEL MEDIO	Despierte el interés del alumno para conservar en buen estado todos los espacios en los que se puede practicar actividad física.	Mencione la importancia de cuidar los animales y plantas que ayudan a equilibrar la naturaleza y el beneficio que aportan al hombre.
<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u>	Proponga actividades que permitan al alumno identificar la frecuencia cardíaca en él mismo y en sus compañeros, recuerde que los diferentes puntos para hacerlo son las arterias; radial, yugular y carótida.	De manera sencilla explique que la energía para la velocidad y la fuerza proviene del sistema energético.

SEP, Dirección General de Educación física. Programa de Educación Física., 1994, p. 104.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA SEXTO GRADO

EJE TEMÁTICO IV: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD INDICADOR: INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

<i>COMPONENTES Y ELEMENTOS</i>	<i>RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS</i>	<i>ACTIVIDADES SUGERIDAS</i>
<u>NOCIONES Y CONCEPTOS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO</u>		
HIGIENE	Los hábitos de higiene para la práctica del ejercicio deben reforzarse porque en esta edad se pueden presentar retrocesos.	Comentar el cambio de calceta; y el baño para evitar malos olores.
ALIMENTACIÓN	Insista en el valor nutricional de los alimentos y su función en el organismo para que el alumno influya en la selección de estos en la dieta familiar.	Relacionar fuerza con proteínas, resistencia, con carbohidratos; la deshidratación con: agua, vitaminas y minerales.
DESCANSO	Oriente al alumno sobre las opciones para aprovechar en forma adecuada los tiempos y días de descanso con actividades físicas que favorezcan su salud.	Mencionar los medios de recuperación: masaje, aguas termales (horas de sueño, reposo después de la comida).
CONSERVACIÓN DEL MEDIO	Promueva la reflexión del alumno acerca de los mejores lugares y horarios en que se pueden realizar las actividades físicas y compárelos con los que él acostumbra.	Comentar el beneficio de la práctica actividad física en zonas arboladas limpias, sin ruido y en horas apropiadas.
<u>EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO</u>	Sugiera actividades que permitan analizar los efectos que sobre su organismo produjo la educación física a lo largo de la enseñanza primaria.	Indique la influencia del sistema nervioso en el desarrollo de la velocidad; y del cardiorrespiratorio en la resistencia y fuerza del aparato locomotor.

SEP, Dirección General de Educación física. Programa de Educación Física., 1994, p.114.

Con base en la revisión de los propósitos de la educación física, ahora profundizaré en el panorama actual de nuestro país. Pues bien, en México las alumnas y los alumnos en nivel básico primaria reciben dos horas de educación física a la semana donde la actividad física, es “un medio valioso que, junto con la alimentación balanceada, el descanso, la higiene personal y la conservación del medio, condicionan la salud del ser humano”.¹³⁸ Sin embargo, podemos encontrar en medios de comunicación donde se menciona que por diferentes situaciones las y los alumnos no logran recibir las horas establecidas de educación física.

De acuerdo con cifras del Instituto Nacional de Administración Pública (INAP) mencionadas en el *Informe sectorial 1: educación física y deporte en el sistema educativo*, hay 222,350 escuelas entre preescolar, primaria y secundaria, para lo cual hay 80,679 maestros,¹³⁹ quienes al mismo tiempo tienen que repartir sus tareas en otras escuelas misma que se dividen en grupos, cada uno de ellos conformados entre 20 a 40 alumnos. El siguiente cuadro permitirá observar la estructura de la educación básica.

	Secundaria 3º	Cuarta etapa
	Secundaria 2º	
	Secundaria 1º	
Transicional	Primaria 6º	Tercera etapa
	Primaria 5º	
	Primaria 4º	
	Primaria 3º	
Transicional	Primaria 2º	Segunda etapa
	Primaria 1º	
	Preescolar 3º	
	Preescolar 2º	
Transicional	Preescolar 1º	Primera etapa
	Educación inicial	

SEP, *Aprendizajes claves para la educación integral. Educación física. Educación básica.*, p. 56.

¹³⁸ Armando Jacinto de J. Sánchez, et al., “Los materiales de educación básica: una estrategia nacional de promoción de la salud” en García, Mariano, et al., (Coord.), *Modelos para la implementación de proyectos productivos, de salud y educación en América Latina*, México, Fundación mexicana para la salud, 2002, p. 176.

¹³⁹ Educación Física y Deporte en el Sistema Educativo. Deporte Universitario. “Informe Sectorial 1: Educación física y deporte en el sistema educativo. Deporte Universitario”, p.7.

Continuando con cifras mencionadas en el informe, en México sólo el 36,3% de quienes se encuentran en edad escolar tienen acceso a la educación física;¹⁴⁰ no se alcanza a cubrir ni a la mitad de la población, y no hay que perder de vista que es un derecho al cual todos deberían tener acceso y no se logra cumplir.

Lo segundo a destacar es que algunas escuelas no cuentan con las instalaciones necesarias y adecuadas. Por mencionar algunos, la falta de bebederos y patios donde se puedan llevar a cabo las diversas actividades que implica la educación física, además se puede hablar de la falta de materiales como: cuerdas, pelotas, balones, conos, aros, etc., o en su defecto se cuenta con el material, pero se encuentra en mal estado.

Por otro lado, uno de los propósitos de la educación física dentro de la educación primaria se centra en pretender que las alumnas y los alumnos:

Cuiden su salud a partir de la toma informada de decisiones sobre medidas de higiene, el fomento de hábitos y el reconocimiento de los posibles riesgos al realizar acciones motrices para prevenir accidentes en su vida diaria.¹⁴¹

Sin embargo, se puede considerar que la educación física se inclina más hacia el propósito de “fomentar la práctica adecuada de la ejercitación física habitual, como una de las medidas para la conservación de la salud”,¹⁴² y se deja de lado los temas como alimentación, descanso, higiene personal y conservación del medio, dichos temas se revisan en materias como Ciencias Naturales, Formación Cívica y Ética, etc.

He mencionado que la educación física tiende a dirigirse hacia la actividad física pero, no es suficiente el tiempo que se le asigna, debido a que dentro de las

¹⁴⁰ Cfr. Educación Física y Deporte en el Sistema Educativo. Deporte Universitario. “Informe Sectorial 1: Educación física y deporte en el sistema educativo. Deporte Universitario”.

¹⁴¹ Programa de estudio 2011. Guía para el maestro Educación básica primaria. Quinto grado, p.200.

¹⁴² Armando Jacinto de J. Sánchez, et al., “Los materiales de educación básica: una estrategia nacional de promoción de la salud” en García, Mariano, et al., (Coord.), *Modelos para la implementación de proyectos productivos, de salud y educación en América Latina*, México, Fundación mexicana para la salud, 2002, p. 176.

recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud, las y los “niños entre 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios”,¹⁴³ y a la semana si es el caso solo reciben 60 minutos,¹⁴⁴ además se puede agregar que en ocasiones las sesiones no son dirigidas por un maestro y a los alumnos solo se les entrega material como un balón y cuerdas sin recibir alguna instrucción.

Si bien en Ciencias Naturales se revisan temas como prevención de accidentes o el cuerpo y su movimiento, considero pertinente que también sea visto en educación física para que de esta manera se pueda cumplir con la parte central del primer propósito mencionado sobre que las niñas y los niños “Cuiden su salud a partir de la toma informada de decisiones sobre medidas de higiene, el fomento de hábitos y el reconocimiento de los posibles riesgos al realizar acciones motrices para prevenir accidentes en su vida diaria”.¹⁴⁵

Por mencionar otra de las razones por las cuales las alumnas y los alumnos no reciben educación física, es porque a lo largo del tiempo “ha perdido importancia, ya que a veces se le considera como una pérdida de tiempo”¹⁴⁶ o incluso algunos maestros lo llegan a considerar como un premio o un castigo, debido a que, si el comportamiento de la o el alumno fue inadecuado, los maestros tienen la autoridad para prohibir su asistencia a la clase.

Por último, me gustaría agregar que otra de las circunstancias por las que se llegan a cancelar las clases de educación física es por las condiciones climáticas o por la contaminación del aire, pues este último también puede afectar a la salud.

¹⁴³ Yolanda Escalante, “Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública”, *Rev Esp Salud Pública*, 2011, p. 325.

¹⁴⁴ Si bien hay otros espacios donde se puede realizar actividad física, de acuerdo con estadísticas del INEGI, “En México la población de 12 años y más dedica tres veces más tiempo a la utilización de medios de comunicación masiva (15.6 horas) que a la práctica de actividades físico-deportiva (4.8 horas)”. Con base en “estadísticas a propósito del día internacional del deporte para el desarrollo y la paz”, INEGI, <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAPDeporte21.pdf>, [13 de marzo de 2022].

¹⁴⁵ Programa de estudio 2011, *Op. Cit.*, p.200.

¹⁴⁶ Mynor Rodríguez, *Op. Cit.*, p.125.

3.2 Intervenciones en la educación física: leyes y programas

A continuación, presento de manera cronológica algunos de los proyectos y/o leyes que se han vinculado con los ejes de la educación física que ya se han mencionado.

Comenzaré con la alimentación, pues bien, en mayo de 2014 surge la ley que prohíbe la venta de comida chatarra en las escuelas. “Esta medida ayuda a las niñas y los niños a aprender lo que se puede consumir para no tener problemas de salud y para desarrollarse plenamente, tener energía para estudiar, aprender y ser físicamente activos”.¹⁴⁷

Entiendo esta ley es aplicable sólo para el interior de las escuelas, entonces se puede observar una incongruencia debido a que, al momento de la entrada o salida de la escuela, lo que se puede encontrar son puestos en los que venden todo el tipo de alimentos que están prohibidos dentro de las escuelas, como: refrescos, galletas, golosinas, frituras, etc., entonces necesariamente esta ley también tendría que aplicarse fuera de las escuelas para que haya congruencia total y se pueda lograr el objetivo de esta ley.

En la página de internet miescuelasaludable.org, podemos encontrar la mención de la anterior ley, también cuenta con información sobre alimentos chatarra, sin embargo se puede considerar que es un tanto limitada. Al mismo tiempo la ley señala que las y los niños serán físicamente más activos, pero no se especifica de qué manera se logrará el objetivo mencionado.

¹⁴⁷ “¿Qué dice la ley?”, *mi escuela saludable.org*, <https://miescuelasaludable.org/la-ley/>, [15 de junio de 2019].

Para continuar, en junio de 2017 se presentó *Salud en tu escuela*, un programa que tenía como propósito “visitar mil 700 planteles públicos de primaria, secundaria y bachilleratos urbanos y rurales, de 11 entidades federativas”.¹⁴⁸ Las actividades a realizar consistían en medir talla, peso y masa corporal de cada uno de los estudiantes, así como la agudeza visual y auditiva, con previa autorización de los padres o tutores; en caso de que alguno de las alumnas y los alumnos se encontrara fuera de los parámetros normales se le brindaba ayuda especializada, con el propósito de fomentar el autocuidado de la salud y a su vez que las y los alumnos tuvieran estilos de vida más saludables. En este punto la observación que puedo hacer es que el hecho de que las alumnas y los alumnos que no se encontraban fuera de los parámetros normales, no se les debió excluir de esta ayuda especializada.

En relación con el eje de la actividad física se encuentra el programa *Ponte pila...deporte comunitario 2019 o Ponte pila en casa*, el cual tiene por objeto general “aumentar el acceso a servicios adecuados de cultura física en las 16 alcaldías de la Ciudad de México, a través de la promoción de actividades recreativas, físicas y deportivas entre la población residente de la Ciudad de México”,¹⁴⁹ las actividades son guiadas y adecuadas a las diferentes poblaciones a las cuales se dirigen; cuenta con un canal de You Tube donde se comparten los videos de actividad física, así como otros videos que se vinculan con el eje de la alimentación.

Otra de las leyes que se relaciona con el eje de la alimentación es la aprobada el 1º de octubre de 2019 sobre el etiquetado frontal en los alimentos, en ello se indica si los alimentos o bebidas que estamos por consumir presentan niveles altos en calorías, azúcares añadidas, grasas o sodio, estos sellos tienen forma de

¹⁴⁸ Ciudad de México, Durango, Michoacán, Morelos, Nuevo León, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Sonora Tlaxcala y Yucatán. “Arranca el programa Salud en tu escuela”, *Gobierno de México*, <https://www.gob.mx/cenatra/es/articulos/arranca-el-programa-salud-en-tu-escuela-174186?idiom=es>, [1 de junio de 2019].

¹⁴⁹ “Ponte pila – Deporte Comunitario 2019”, *Instituto del deporte de la Ciudad de México* https://indeporte.cdmx.gob.mx/programas/programa/ponte-pila-deporte-comunitario-2019_[26 de agosto de 2021].

octágonos de color negro y se indica si contiene lo mencionado, en caso de que los productos sean pequeños o de presentación mini de igual forma se le coloca el octágono, sin embargo en estos se les señala con un número; así mismo, ciertos alimentos o bebidas contienen leyendas en donde se indica si los productos pueden ser consumidos por los niños o no, pero, a pesar de que se haya aprobado y que se esté aplicando aún hay un desconocimiento sobre los datos que se proporcionan en el etiquetado.

Antes de pasar al último programa me gustaría agregar una breve descripción de la pandemia por SARS-CoV-2, lo cual es un virus que trae como consecuencia la enfermedad respiratoria denominada COVID-19 o coronavirus. Se sabe que tuvo origen en China a principios de enero del 2020, hasta el momento los estudios que se han realizado “indican que la obesidad es un factor de riesgo independiente para enfermedades graves y muerte por COVID-19”,¹⁵⁰ debido a que “la obesidad disminuye la función pulmonar a través de una mayor resistencia en las vías respiratorias y una mayor dificultad para expandir los pulmones”,¹⁵¹ a raíz de ello y como lo he venido mencionando nuestro país ocupa uno de los primeros lugares en obesidad y que por ende derivado de ello se desencadenan otro tipo de enfermedad que agravan la enfermedad por COVID-19, por lo que el tema de vida saludable comenzó a tener mayor relevancia y “a partir del ciclo escolar 2020-2021, se incorpora la materia Vida Saludable al programa de estudios impartidos por la Secretaría de Educación Pública (SEP)”,¹⁵² el cual tiene como principal objetivo que “las y los alumnos desarrollen y fortalezcan estilos de vida sostenibles que los beneficien en tres ejes principales: higiene y limpieza, alimentación y actividad física”.¹⁵³

¹⁵⁰ “Obesidad y COVID-19: por qué las personas con sobrepeso tienen más riesgo de enfermarse gravemente”, *Sociedad española de cirugía de la obesidad*, https://www.seco.org/Obesidad-y-COVID19-por-que-las-personas-con-sobrepeso-tienen-mas-riesgo-de-enfermar-gravemente_es_1_157.html, [10 de octubre de 2021].

¹⁵¹ *Ibid.*

¹⁵² “Vida saludable, nueva materia en planes de estudios”, *Gobierno de México*, <https://insp.mx/avisos/vida-saludable-nueva-materia-en-planes-de-estudio>, [26 de agosto de 2021].

¹⁵³ Susana Moreno (Coord.), “Presentación”, *Las aventuras de Dulce Clarita*, México, Secretaría de Educación Pública, 2020.

Así mismo en la presentación se mencionó que “la integración de esta asignatura marca un hito, ya que anteriormente no se contaba con una materia que unificara estos ejes de acción de forma integrada y con tiempo asignado, enfocados en el autocuidado a la salud y los estilos de vida de la población infantil y adolescente”,¹⁵⁴ sin embargo no se puede coincidir con ello ya que, como lo he mencionado en el capítulo uno, a partir de 1993 la educación física en el enfoque Motriz de Integración Dinámico, en específico en el eje temático de la actividad física para la salud ya se hace énfasis en los ejes, del mismo modo en las materias como Ciencias Naturales o Formación Cívica y Ética hay un acercamiento a estos temas.

Finalmente, este apartado me ha permitido observar lo que se ha realizado dentro de los diferentes ejes que implican a la educación física, con motivo de la prevención de enfermedades y para la preservación de la salud, del mismo modo esto formó parte de mi orientación para elaborar el siguiente taller de intervención desde la educación física.

3.3 Propuesta de taller: Yo y la educación física para la salud

A partir del panorama expuesto sobre la educación física donde se observan algunas deficiencias y limitantes, además de indagar sobre las características de la población en edad escolar, presento una propuesta de taller en el que se busca abordar a la educación física para la salud de una manera integral. En esta exposición hago mención de las características generales del taller: datos generales, objetivos, contenido básicos, metodología de trabajo, criterios e instrumentos de evaluación y secuencias didácticas.

¹⁵⁴ “Vida saludable, nueva materia en planes de estudios”, *Gobierno de México*, <https://insp.mx/avisos/vida-saludable-nueva-materia-en-planes-de-estudio>, [26 de agosto de 2021].

Taller de educación física para la salud “Yo y la educación física para la salud”

3.3.1 Datos generales

Modalidad: Presencial

Duración: 7 sesiones de 2 horas Total: 14 horas

Población: Alumnas y alumnos entre 10 a 12 años que se encuentran cursando 5° y 6° de primaria.

3.3.2 Objetivos

Objetivo principal

Al concluir las y los alumnos podrán:

Integrar hábitos saludables en su vida cotidiana como una alimentación balanceada, actividad física diaria, higiene personal y descanso, a través de las actividades desarrolladas dentro del taller “Yo y la educación física para la salud”.

Objetivos particulares

- Recuperar conceptos básicos de una alimentación y su puesta en práctica como parte de una actividad física para la salud.
- Adaptar rutinas de actividad física y hábitos saludables en función de sus cualidades de desarrollo y su puesta en práctica como parte de la actividad física para la salud.
- Establecer un plan alimentario en torno a los diferentes aspectos de la actividad física para la salud.

3.3.3 Contenidos básicos

1. Alimentación

- Tipos de alimentos
 - Alimentos de mi comunidad

- Etiquetado frontal de los alimentos
 - Nutrientes importantes
 - Grupo de alimentos (Plato del bien comer)
 - Hidratación (Jarra del buen beber)
2. Actividad Física
- Fases de una rutina de actividad física
 - Actividad física: aeróbica y anaeróbica
 - Recomendaciones
 - Deportes
3. Higiene personal
- Higiene bucal
 - Lavado correcto de manos
 - Otras recomendaciones de higiene
 - Conservación del medio
4. Descanso
- Periodo del sueño
5. Consecuencias de una alimentación con excesos y falta de actividad física
- Índice de Masa Corporal (IMC)
 - Sobrepeso y obesidad
 - Enfermedades no transmisibles
 - Plan alimentario

Metodología de trabajo

El taller “Yo y la educación física para la salud” se llevará a cabo de manera presencial, donde la o el guía de la sesión tendrá que abordar las unidades temáticas en el orden sugerido para mayor facilidad en la elaboración de las actividades finales por cada unidad.

Criterios e instrumentos de evaluación

Para la evaluación se tomará en cuenta lo siguiente

- Participación en las sesiones
- Diario del taller: ¿qué sabía?, ¿qué fue lo nuevo que aprendí?
- Realización de actividad final por cada unidad.
- Presentación de cada uno de los trabajos realizados
- Presentación final del diario.

3.3.4 Secuencias didácticas

Unidad de trabajo: 1. Alimentación

Sesión: 1

Contenido:

Tipos de alimentos

- Alimentos de mi comunidad
- Etiquetado frontal de los alimentos

Objetivo: Las alumnas y los alumnos identificarán los tipos de alimentos que se pueden consumir con frecuencia y cuáles no, a través de dos actividades de reflexión individual y en equipo.

Materiales: -Diario de clase -Equipo de cómputo para presentación de contenidos o en su defecto utilizar carteles y pizarrón -Anexo 1, 2 y 2.1 -Papel bond o cartulina -Plumones -Etiquetas de productos (jugos, galletas, frituras, dulces, comida enlatada, etc.)

Actividades de apertura

- Al ser la primera sesión se comenzará con una técnica rompehielo: esto consistirá en presentarse como su comida o platillo favorito, por ejemplo:

-Hola, yo soy mole amarillo, pero me gusta que me digan (nombre de la o el alumno)
- Para continuar la o el guía explicará cómo se trabajará el diario de clase. En cada una de las sesiones se tendrá que escribir: ¿Qué sabía? y ¿Qué fue lo nuevo que aprendí?, será un texto libre donde no habrá un mínimo o máximo de palabras, de igual forma se tendrá que integrar los anexos que se trabajen por cada sesión.

- Para dar inicio, la o el guía elaborará un cuadro en el pizarrón con los temas a abordar, posteriormente se solicitará a las alumnas y los alumnos que de manera voluntaria pasen al pizarrón y escriban lo que saben acerca de cada uno de los temas propuestos; así mismo, la o el guía proporcionará el **Anexo 1** a cada uno de las y los alumnos para que puedan completarlo con las ideas del grupo.

Actividades de desarrollo

- La o el guía dará comienzo con la presentación¹⁵⁵ y simultáneamente retomará ideas del cuadro previamente elaborado.
- Al concluir con el primer apartado de la presentación la o el guía solicitará a las y los alumnos que contesten el **Anexo 2 y 2.1**.
- Para continuar, las alumnas y los alumnos se reunirán en equipos para comentar lo realizado en el **Anexo 2 y 2.1**.
- La o el guía concluirá con la presentación del tema *Etiquetado frontal de alimentos*.

Actividades de cierre

- Las alumnas y los alumnos nuevamente se reunirán en equipo y se les proporcionará 3 etiquetas de diferentes productos, de los cuales tendrán que analizar: cuántos sellos tiene, si está prohibido el consumo para los niños y si ellos lo consumen y con qué frecuencia.
- Se solicitará que equipos voluntarios expongan los resultados que obtuvieron.

Actividades complementarias

- Cada una de las alumnas y los alumnos tendrán que completar sus respectivos diarios en casa.
- Como sugerencia se pedirá que analicen tres etiquetas de productos que tengan en casa y que retomen la actividad de cierre.

Unidad de trabajo: 1. Alimentación

¹⁵⁵ La presentación deberá integrar lo siguiente **Anexo de contenidos 1**.

Sesión: 2

Contenido:

- Nutrientes importantes
- Grupo de alimentos (Plato del bien comer)

Objetivo: Las alumnas y los alumnos diseñarán en equipo tres platos del bien comer (desayuno, comida, cena).

Materiales: -Papel bond -Plumones -Colores -Equipo de cómputo para presentación de contenidos o en su defecto utilizar carteles y pizarrón -Anexos 3

Actividades de apertura

- Se iniciará con una canción de educación física llamada *El baile de la ensalada*¹⁵⁶
- Posteriormente entre todo el grupo harán una recapitulación de lo visto en la sesión anterior.

Actividades de desarrollo

- La o el guía comenzará presentando cuáles son los 6 nutrientes importantes.¹⁵⁷
- A las alumnas y los alumnos se les proporcionará el **Anexo 3** donde por cada nutriente que se mencione lo representarán por medio de un dibujo.
- Al concluir este primer apartado se continuará con la canción *Alcachofa*.¹⁵⁸
- Para continuar la o el guía preguntará a las alumnas y los alumnos qué recuerdan del plato del bien comer, tomará en cuenta todas las participaciones y complementará cada una de ellas.

Actividades de cierre

- Las alumnas y los alumnos se reunirán en equipo para elaborar tres platos del bien comer (desayuno, comida y cena) en un papel bond.
- Al finalizar, equipos voluntarios expondrán sus propuestas de plato del bien comer y el grupo hará observaciones y/o sugerencias.

¹⁵⁶ Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=ZarfyI3eM9o> Minuto 1:04

¹⁵⁷ La presentación deberá integrar lo siguiente **Anexo de contenidos 2**.

¹⁵⁸ Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=L4C6tB7L4LQ> Minuto 2:54

Actividades complementarias

- Cada uno de las y los alumnos tendrá que completar sus respectivos diarios en casa.
- Como sugerencia se pedirá que elaboren tres platos del buen comer (desayuno, comida, cena) para dos días.

Unidad de trabajo: 1. Alimentación

Sesión: 3

Contenido:

-Hidratación (Jarra del buen beber)

Objetivo: Las alumnas y los alumnos identificarán bebidas que pueden ser dañinas al consumirlas en exceso, por medio de un juego.

Materiales: -Agua -Hilo -Globos -Azúcar -Cuchara -Anexo 4

Actividades de apertura

- Se comenzará con un calentamiento (mover la cabeza en círculos, los brazos, pies, hombros, etc.)
- Las alumnas y los alumnos jugarán a *Pisar el globo*, lo cual consistirá en formar parejas y atarán un hilo y un globo en el tobillo uno en el lado izquierdo y el otro en el derecho, posteriormente las parejas contrincantes intentarán pisar los globos; la pareja que se quede sin globos tendrá que salirse del juego.
- Al finalizar se hará estiramiento y tendrán tiempo para hidratarse.

Actividades de desarrollo

- Para comenzar con el tema de Hidratación las y los alumnos contestarán el **Anexo 4**
- Al finalizar se les hará dos preguntas:
 - ¿De dónde proviene el agua que necesita nuestro cuerpo?
 - ¿De qué manera nuestro cuerpo pierde el agua?
- La o el guía comenzará con la presentación de los diferentes conceptos.¹⁵⁹
- Las alumnas y los alumnos se reunirán en equipo y contestarán el **Anexo 5**.

¹⁵⁹ La presentación deberá integrar lo siguiente **Anexo de contenidos 3**.

- Posteriormente se presentará la jarra del buen beber, además se dará a conocer cuántas cucharadas de azúcar contienen algunos productos. El grupo le asignará un reto de actividad física a los equipos que tengan más errores.

Actividades de cierre

- Como cierre de la unidad la o el guía preguntará qué fue lo que más les llamó la atención tanto de la presente sesión, así como de las anteriores y con qué información se quedan.

Actividades complementarias

- Cada una de las alumnas y los alumnos tendrán que completar sus respectivos diarios en casa.

Unidad de trabajo: 2. Actividad física

Sesión: 4

Contenido:

- Fases de una rutina de actividad física

Actividad física: aeróbica y anaeróbica

Recomendaciones

- Deportes

Objetivo: Las alumnas y los alumnos planearán una rutina de actividad física, tomando en cuenta las fases que ello conlleva.

Materiales: -Anexo 6 -Palos de escobas -Recipientes de plástico -Botellas

Actividades de apertura

- Las alumnas y los alumnos comenzarán haciendo un calentamiento.
- Realizarán las actividades que la o el guía indique (se guiará con las actividades presentadas en el libro *Actividades de didáctica de la educación física* (p.224-229) e integrarán actividades donde se puedan incluir objetos que se pueden tener en casa).
- Por último, las alumnas y los alumnos realizarán estiramiento y se hidratarán.

Actividades de desarrollo

- Para continuar la o el guía preguntará a las alumnas y los alumnos si saben cuáles son las fases de una rutina de actividad física o si lograron percibir las fases durante la presente sesión y la sesión de hidratación.
- La o el guía comenzará con la exposición de cada una de las fases, así como la explicación de los tipos de actividad física.¹⁶⁰
- Posteriormente las alumnas y los alumnos contestarán el **Anexo 6**
- Para continuar, se hará una retroalimentación de lo que se solicita en el **Anexo 6**.
- Por último, se preguntará a los estudiantes:
 - ¿Quién practica algún deporte?
 - De los que no practican deporte, ¿qué deporte les gustaría practicar? y ¿por qué?

La o el guía dará algunas especificaciones de los deportes más comunes que se pueden llegar a practicar (fútbol, voleibol, básquetbol, atletismo, natación)

Actividades de cierre

- Las alumnas y los alumnos se reunirán en equipos y planearán una rutina de actividad física integrando cada una de las fases y objetos que pueden tener en casa.
- Equipos voluntarios presentarán sus rutinas y el grupo tendrá que seguir las indicaciones del equipo.

Actividades complementarias

- Cada una de las alumnas y los alumnos tendrán que completar sus respectivos diarios en casa.
- Se sugerirá a las alumnas y los alumnos que planeen rutinas de actividad física para dos días.
- Se sugerirá a las alumnas y los alumnos que si tienen algún interés por practicar algún deporte investiguen en qué consiste y si es posible acudir a centros cerca de su comunidad a pedir informes o que se puedan integrar.

¹⁶⁰ La presentación deberá integrar lo siguiente **Anexo de contenidos 4**.

Unidad de trabajo: 3. Higiene personal

Sesión: 5

Contenido:

- Higiene bucal
- Lavado correcto de manos
- Otras recomendaciones de higiene
- Conservación del medio

Objetivo: Las alumnas y los alumnos reconocerán hábitos básicos de higiene por medio del juego.

Materiales: -Maqueta de dientes -Listones -Recipientes de plástico -Anexos 7 y 8
-Figuras de papel

Actividades de apertura

- Antes de comenzar con los temas de la sesión las alumnas y los alumnos recorrerán un circuito de 4 estaciones donde se encontrarán con diferentes actividades.
- **Estación 1:** Para llegar a la primera estación las alumnas y los alumnos tendrán que saltar unas muelas que se encontrarán en el piso y procurarán responder de manera rápida la sopa de letras (**Anexo 7**) que se encontrarán en la estación.
- **Estación 2:** Para llegar a la segunda estación tendrán que seguir las formas de las manos que se encontrarán pegadas en la pared y procurarán responder de manera rápida el crucigrama (**Anexo 8**) que se encontrará en la estación.
- **Estación 3:** Para llegar a la tercera estación las alumnas y los alumnos en un tiempo no mayor a 15 segundos tendrán que escoger 5 objetos que sean necesarios para tomar un baño (los objetos se encontrarán revueltos con otros). En caso de tomar objetos incorrectos el grupo se encargará de proporcionarles un reto en relación con la actividad física.
- **Estación 4:** Se formarán equipos y tendrán diferentes escenarios que tendrán que organizar para que puedan realizar una rutina de actividad física.

Actividades de desarrollo

- La o el guía retomará el circuito para hacer algunas especificaciones de cada uno de los temas.¹⁶¹

Actividades de cierre

- Se pedirá a las alumnas y los alumnos que se reúnan en equipos donde discutirán qué es lo nuevo que aprendieron y qué consideran que hacían de forma incorrecta.

Actividades complementarias

- Cada una de las alumnas y los alumnos tendrán que completar sus respectivos diarios en casa.

Unidad de trabajo: 5. Descanso

Sesión: 6

Contenido:

-Periodo del sueño

Objetivo: Las alumnas y los alumnos establecerán tiempos para realizar ciertas actividades, a través de un horario.

Materiales: -Papel bond -Plumones -Anexo 9

Actividades de apertura

- Los estudiantes contestarán el cuestionario del **Anexo 9**

Actividades de desarrollo

- La o el guía explicará la importancia del descanso y el periodo del sueño.¹⁶²
- Las alumnas y los alumnos escribirán en una hoja las actividades que realizan en un día cotidiano (hora de levantarse, horarios de comidas, horario de actividad física, horario de estudio en escuela y en casa, horario de dormir).
- Posteriormente se reunirán en equipos para comentar su ejercicio.

Actividades de cierre

¹⁶¹ La presentación deberá integrar lo siguiente **Anexo de contenidos 5.**

¹⁶² La presentación deberá integrar lo siguiente **Anexo de contenidos 6.**

- En equipo organizarán el horario de una persona tomando en cuenta lo que se ha revisado en las sesiones anteriores y en la presente.
 - Horario de comidas
 - Horarios de estudio
 - Horarios de actividad física
 - Horario de dormir
- Algunos de los equipos presentarán lo que diseñaron y el grupo hará comentarios u observaciones.

Actividades complementarias

- Cada una de las alumnas y los alumnos tendrán que completar sus respectivos diarios en casa.
- Se sugerirá a las alumnas y los alumnos que elaboren un horario para ellos tomando en cuenta lo revisado en cada una de las sesiones, para dos días.

Unidad de trabajo: 6. Consecuencias de una alimentación con excesos y falta de actividad física.

Sesión: 7

Contenido:

- Índice de Masa Corporal (IMC)
- Sobrepeso y obesidad
- Enfermedades no transmisibles
- Plan alimentario

Objetivo: Las alumnas y los alumnos identificarán las consecuencias de no tener hábitos saludables a través de un estudio de caso.

Materiales: -Copias de Anexos -Presentación en Power Point

Actividades de apertura

- La o el guía preguntará si alguien considera que padece sobrepeso u obesidad y por qué lo considera así, o si conoce a alguien que lo padece y de quienes lo padecen han tenido complicaciones.

Actividades de desarrollo

- Se les recordará a las alumnas y los alumnos la manera de obtener su IMC.

- La o el guía comenzará con la presentación de los temas¹⁶³ y durante el desarrollo de ello preguntará si tienen familiares o conocidos que padezca lo que se irá mencionando.

Actividades de cierre

- Las alumnas y los alumnos se organizarán en equipos y se les proporcionará un caso en específico donde tendrán que generar un plan alimentario.
- Se solicitará que todos los equipos presenten sus casos debido a que no serán los mismos, de igual forma el grupo hará observaciones y/o comentarios.

Actividades complementarias

- Cada una de las alumnas y los alumnos tendrán que completar sus respectivos diarios en casa.
- Se sugerirá que si conocen a alguien o si ellos padecen sobrepeso u obesidad generen un plan alimentario, siempre recordándoles que es un ejercicio y que lo recomendable es asistir con un especialista de la nutrición.

El panorama primeramente expuesto y el análisis sobre las leyes y programas que se vinculan en torno a los ejes de la educación física fueron parte primordial para el diseño de la propuesta de intervención desde la educación física, al mismo tiempo nos sugiere a seguir trabajando en otras áreas de la educación física y a hacer propuestas para otras poblaciones como los adultos mayores o bien para el preescolar.

¹⁶³ La presentación deberá integrar lo siguiente **Anexo de contenidos 7**.

Conclusiones

En resumen, a lo largo de este trabajo se ha revisado aspectos en torno a la educación física, entre los cuales se establece como un derecho al cual todos deberíamos tener acceso, puesto que es un medio importante para el desarrollo de todo individuo. Posteriormente y debido a la vinculación que hay entre la educación física, actividad física y deporte fue oportuno precisar los conceptos, así mismo emprendí un breve recorrido histórico sobre la educación física lo cual me permitió observar que desde siempre ha formado parte importante en el desarrollo del ser humano, que, aunque hay veces en los que presenta retroceso, en otros tiempos se pueden encontrar grandes avances. Este último punto me dirigió al siguiente capítulo que fue sobre las características del desarrollo de los y las niñas de 10 a 12 años, con base en ello pude proponer actividades tomando en cuenta las aptitudes de la población a la cual dirigí la propuesta de intervención desde la educación física, no sin antes revisar el panorama actual de la educación física en México, así como leyes o programas que han intervenido para su mejora.

Al inicio hice una aproximación a los trabajos que se han realizado desde la educación física y encontré que por lo general se centran en el movimiento del cuerpo, en relación con los valores o convivencia con el otro y que al mismo tiempo la población a la cual se dirigen se encuentran en preescolar, secundaria o nivel medio superior, percatándome que lo referido a la educación física para la salud fueron vistos de una manera desarticulada.

Dicho lo anterior, este trabajo constituye un aporte tanto para la pedagogía como para la educación, ya que como lo señala Miguel Ángel Pasillas

si a la pedagogía corresponde argumentar sobre la importancia y beneficios de la educación, el discurso pedagógico tiende a expandirse en la medida que aumentan los problemas en que interviene la educación. Así la pedagogía ya

no habla de cómo debe ser la acción educativa, sino de como deben ser la salud, [...] ¹⁶⁴

Pues bien, en este sentido se le delegó a la educación la función de cómo debe ser la salud desde la educación física para la prevención de enfermedades y preservación de la salud, y a lo largo de este trabajo he descrito el problema de salud al cual se enfrenta México que es el sobrepeso y la obesidad, y que al mismo tiempo esto se visibilizó más gracias a la pandemia por COVID-19 por la cual estamos atravesando, pues dicho padecimiento en algunos casos agrava esta enfermedad, haciendo entonces visible la importancia de ahondar en ello desde la pedagogía como lo indica Pasillas.

Por otro lado, la elaboración de este trabajo me brindó la oportunidad de reforzar y adquirir nuevos conocimientos; siendo más precisa, para los contenidos y actividades que propuse en el taller, asistí a algunos cursos relacionados con la alimentación como el de *Nutrición y obesidad: control de sobrepeso*, y el *Curso de la desnutrición a la obesidad. Un problema de alimentación*. También tuve la oportunidad de solicitarle a mi asesora que me permitiera el acceso a sus clases de *Planeación, Didáctica, y Taller de didáctica*, donde reforcé los contenidos de mis cursos anteriores y al mismo tiempo obtuve nuevos conocimientos. Así mismo me acerqué a un profesor de educación física quien me proporcionó bibliografía, una nutrióloga a quien le hice preguntas generales sobre lo que implicaba una consulta y por último me acerqué a una maestra de primaria de 5º año quien me proporcionó información sobre la materia de Vida saludable y al mismo tiempo me dio su opinión en torno a lo que falta hacer desde la educación física. Todo ello da cuenta de las oportunidades formativas de elaborar un trabajo como éste.

También considero que este trabajo me brindó un panorama de la educación física que sugiere más análisis desde la pedagogía debido a que durante la búsqueda de información los diferentes textos que se vinculaban pertenecían en su mayoría a una mirada desde la medicina, de la nutrición y de psicología.

¹⁶⁴ Miguel Ángel Pasillas, *Op. Cit.* p.146.

En fin, la educación física es un área muy amplia por lo que queda mucho por indagar, analizar, discutir y sugerir. Algunos aspectos que pueden ser punto de partida para futuros trabajos son: análisis exhaustivo de intervenciones en la educación física de México; análisis en torno a la educación física como medio de iniciación deportiva; trabajar en la incorporación de otro tipo de intervenciones desde la educación física para la preservación de la salud y prevención de enfermedades; de la educación física para la salud en adultos mayores; de la educación física para personas con enfermedades no transmisibles; la posibilidad de que programas de educación física de otros países se adapten al contexto mexicano y puedan ser implementados; indagar sobre la manera en que influye la educación física en el rendimiento académico; análisis sobre precursores importantes de la educación física en el renacimiento. Por ende, son muchas las oportunidades en el análisis e intervención de la educación y muchos los caminos que se pueden recorrer desde la pedagogía y otras disciplinas.

Referencias

- BURROWS, Raquel, “¿Cómo afectan los estilos de vida el rendimiento académico de niños y niñas?”, *Curso de la desnutrición a la obesidad, un problema de la alimentación*.
- CABEZUELO, G., y P. Frontera, *El desarrollo psicomotor. Desde la infancia hasta la adolescencia*, España, Narcea, 2010.
- CAPEL, Susan y Jean Leah, *Reflexiones sobre la educación física y sus prioridades*, trad. Carolina Alvarado, México, 2002.
- CHÁVEZ, Mónica Lizbeth, “Construcción de la nación y el género desde el cuerpo. La educación física en el México posrevolucionario”, *Desacatos*, Núm. 30, 2009, pp. 43-58.
- DÁVILA, Miguel Ángel, et al., *La educación física. Intervención en el preescolar*, México, Trillas, 2013.
- DEL POZO, María del Mar (Coord.), *Teorías e instituciones contemporáneas de educación*, España, Biblioteca Nueva, 2004.
- Dirección General de Educación Física, Educación física, Secretaría de Educación Pública, 2006.
- DUQUE, Paula Andrea, et. al, *Prácticas pedagógicas y su desarrollo con el desempeño académico*, tesis de maestría, Universidad de Manizales-CINDE, 2013.
- Educación Física y Deporte en el Sistema Educativo. Deporte Universitario. “Informe Sectorial 1: Educación física y deporte en el sistema educativo. Deporte Universitario”.
- EISENBERG, Rose (coord.), *Corporeidad, movimiento y educación física, 1992-2004, Tomo I: Estudios conceptuales*, México, COMIE.
- _____, *Corporeidad, movimiento y educación física, 1992-2004, Tomo II: Estudios cuali-cuantitativos*, México, COMIE, 2007.
- ESCALANTE, Yolanda, “Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública”, *Rev Esp Salud Pública*, No. 04, 2011, pp. 325-328.

- FAAS, Ana, *Psicología del desarrollo de la niñez*, Argentina, 2018.
- FIZE, Michel, *Los adolescentes*, Fondo de Cultura Económica, México, 2013.
- FLORES, Samuel, Miguel Klünder-Klünder y Patricia Medina, “La escuela primaria como ámbito de oportunidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños”, *Medigraphic Artemisa*, Vol. 65, 2008, pp. 626-638.
- FRAGER, Robert y James Fadiman, *Teorías de la personalidad*, trad. de Arturo Aparicio, et al., México, Universidad Iberoamericana Castellano, 2001.
- GALLO, Luz Elena y León Urrego, “Estado de conocimiento de la Educación Física en la investigación educativa”, *Perfiles educativos*, Vol. 37, Núm. 150, pp.143-155.
- GARCÍA, Claudia Alejandra, *Estudio comparativo de la teoría y la práctica de la educación física en la escuela pública*, Tesis de licenciatura en Pedagogía, UNAM, 1999.
- GÓMEZ, Teresita, *La alimentación*, México, 1989.
- HUNSICKER, Paul, *La salud física y el aprendizaje*, Buenos Aires, Centro Regional de Ayuda Técnica, 1970.
- Instituto de Salud Reproductiva, Georgetown University, Family Health International y Elisa Knebel, *Mi cuerpo está cambiando: Conocimiento de la fertilidad para jóvenes, USA, 2005*.
- LAZA, Nicolas y Roberto de la Rosa “Desarrollo del lenguaje”, *CCAP*, Vol. 14, pp. 6-11.
- MEECE, Judith L., *Desarrollo del niño y del adolescente*. Compendio para educadores, trad. José C. Pecina Hernández, SEP.
- Ministerio de Educación, *Comprensión de la discapacidad I Para el proceso formativo de las y los estudiantes de las ESFM*, Bolivia, Ministerio de educación, 2013.
- MORENO, Susana (Coord.), *Las aventuras de Dulce Clarita*, México, Secretaría de Educación Pública, 2020.
- NOGUEDA, Ismael, “Enseñanza del deporte y la educación física”, *Perfiles educativos*, 1995, pp. 2-5.

- PAPALIA, Diane E. y Gabriela Martorell, *Desarrollo humano*, McGraw-Hill Global Education Holdings LLC, México, 2015.
- PASILLAS, Miguel Ángel, "Pedagogía, educación, formación", pp. 143-155. Programa de estudio 2011. Guía para el maestro Educación básica primaria. Quinto grado.
- RAMÍREZ, Georgina, *Vestigios de una educación corporal: fotografías de la modernidad en México (ca. 1920-1940)*, Tesis de doctorado en Pedagogía, UNAM, 2020.
- RIVERA, Juan Ángel (Coord.), *Obesidad en México. Recomendaciones para una política de Estado*, México, UNAM, 2015.
- RODRÍGUEZ, Mynor, "La actualidad de la educación física en el desarrollo integral del ser humano", *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, Vol. 9, Núm, 17, pp.121-133.
- RODRÍGUEZ, Reynier, "La formación humanista y la cultura física en el pensador François Rabelais", *efdeporte.com*, <https://www.efdeportes.com/efd193/la-formacion-humanista-en-francois-rabelais.htm>, [2 de julio de 2021].
- ROSSELLI, Pablo, *La actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes: recomendaciones en la salud y en la enfermedad*, Bogotá, Editorial Médica Panamericana, 2018.
- ROUSSEAU, Jean-Jaques, *El Emilio o de la educación*, México, Porrúa, 2012.
- SAINZ, Rosa Ma., "Historia de la educación física", *Cuadernos de sección*, 1992, pp. 28-47.
- SANTONI, Antonio, *Milenios de sociedad educadora. Un encuentro con las raíces de nuestro quehacer*, Educación, voces y vuelos, I.A P., 2000.
- Secretaría de Educación Pública, Programa de educación física, México, Secretaría de Educación Pública, 1994.
- Secretaría de Educación Pública, Antología de Educación Física. Programa nacional de carrera magisterial, Secretaría de Educación Pública, 2003.
- TANCK, Dorothy (coord.), *Historia mínima de la Educación en México*, Colegio de México, 2010.

- TEMBOURY, M.^a Carmen, “Desarrollo puberal normal. Pubertad precoz”, *Rev. Pediatr Aten Primaria*, Vol. XI, 2009, pp. 127-142.
- TORRES, José Antonio, *Didáctica de la educación física*, México, Trillas, 2012.
- VIDARTE, Armando, et al., “Actividad física: estrategia de promoción de la salud”, *Hacia la promoción de la salud*, Vol. 16, Núm. 1, 2011, pp. 202-218.
- “25 de junio 1921. Decreto de la creación de la Secretaría de Educación Pública. José Vasconcelos”, ILCE, https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/micrositios/25_julio_SEP_creacion/, [09 de julio de 2021].
- “Arranca el programa Salud en tu escuela”, Gobierno de México, <https://www.gob.mx/cenatra/es/articulos/arranca-el-programa-salud-en-tu-escuela-174186?idiom=es>, [1 de junio de 2019].
- “Educación física”, Programas de estudio 2011 / Guía para el Maestro Primaria / Cuarto grado, https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/16023/Programa._Cuarto_grado_-_Educacion_Fisica_.pdf.
- “Etapas del desarrollo para niños de 10 años”, Cigna, <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/etapas-del-desarrollo-para-nios-de-10-aos-ue5722>, [19 de septiembre de 2021].
- “Estadísticas a propósito del día internacional del deporte para el desarrollo y la paz”, INEGI, <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAPDeporte21.pdf>, [13 de marzo de 2022].
- “Evolución jurídica del artículo 3 constitucional en relación a la gratuidad de la educación superior”, Cámara de Diputados, <http://www.diputados.gob.mx/bibliot/publica/inveyana/polint/cua2/evolucion.htm>, [09 de julio de 2021].
- “La obesidad en México”, Gobierno de México, <https://www.gob.mx/issste/articulos/la-obesidad-en-mexico>, [1 de junio de 2018].

“México, primer consumidor de refrescos en el mundo”, Dirección General de Comunicación Social, https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2019_757.html, [11 de octubre de 2021]

“Obesidad y COVID-19: por qué las personas con sobrepeso tienen más riesgo de enfermar gravemente”, Sociedad española de cirugía de la obesidad, https://www.seco.org/Obesidad-y-COVID19-por-que-las-personas-con-sobrepeso-tienen-mas-riesgo-de-enfermar-gravemente_es_1_157.html, [10 de octubre de 2021].

“Obesidad y sobrepeso”, Organización Mundial de la Salud, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>, [1 de junio de 2018].

“Ponte pila – Deporte Comunitario 2019”, Instituto del deporte de la Ciudad de México <https://indeporte.cdmx.gob.mx/programas/programa/ponte-pila-deporte-comunitario-2019>, [26 de agosto de 2021].

“¿Qué dice la ley?”, mi escuela saludable.org, <https://miescuelasaludable.org/la-ley/>, [15 de junio de 2019].

SARS-CoV-2”, Instituto Nacional del Cáncer, <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/sars-cov-2>, [10 de octubre de 2021].

“Vida saludable, nueva materia en planes de estudios”, Gobierno de México, <https://insp.mx/avisos/vida-saludable-nueva-materia-en-planes-de-estudio>, [26 de agosto de 2021].

Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/128137/UNESCO_-_Carta_Internacional_de_la_Educacion_Fisica_y_el_Deporte.pdf, [18 de septiembre de 2021].

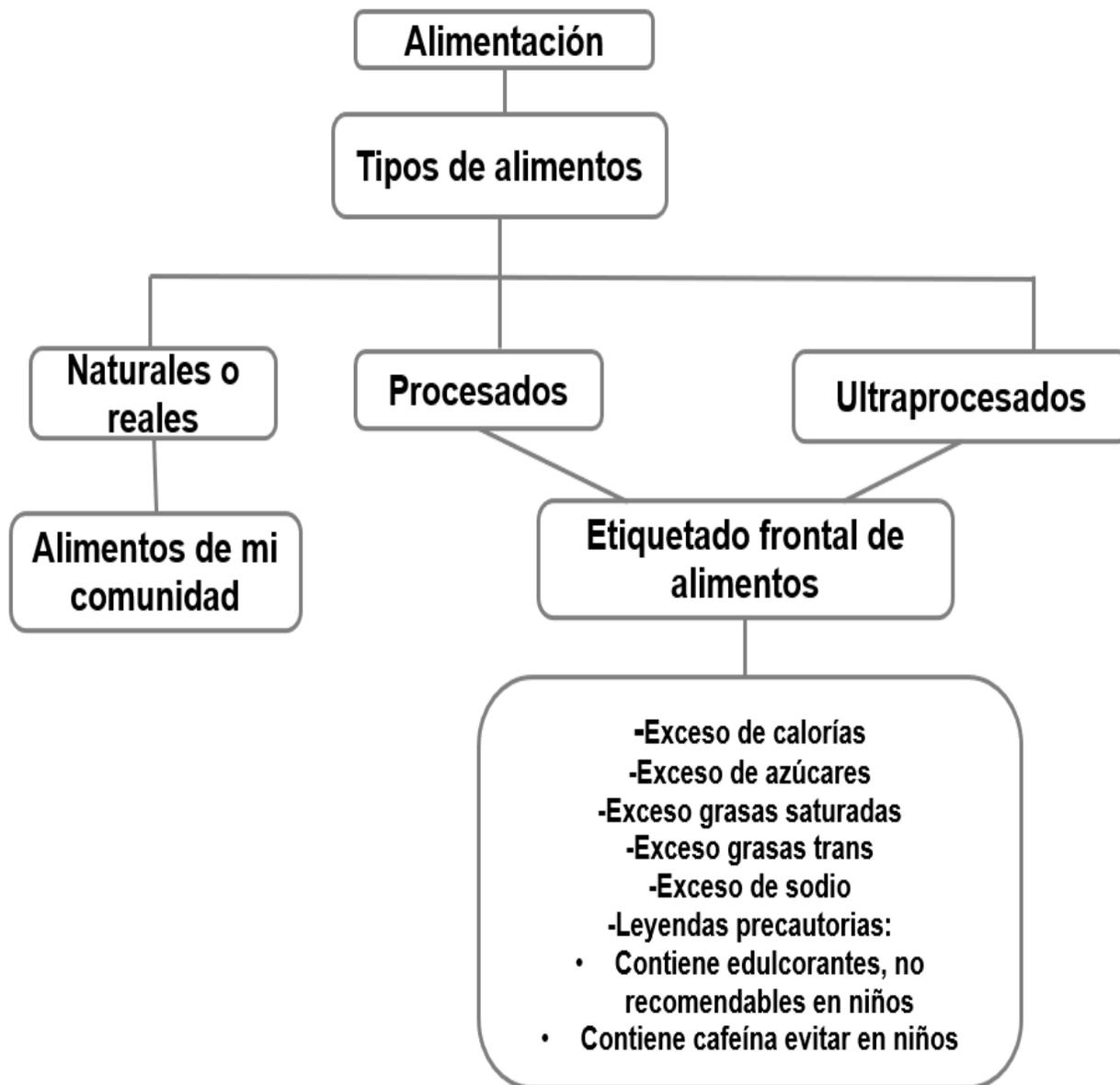
Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf, [18 de septiembre de 2021].

Ley General de educación,
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE.pdf>, [18 de septiembre de 2021].

Ley general de Cultura Física y Deporte,
https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/558c2c24-0b12-4676-ad90-8ab78086b184/ley_general_cultura_fideporte.pdf, [18 de septiembre de 2021].

Anexos

Anexo de contenidos 1



Anexo 1

Nombre:		Edad:
Escuela:	Grado:	Grupo:



¿Qué sé de los alimentos?



Instrucciones: Escribe lo que sabes de cada uno de los temas que se proponen en el siguiente recuadro.

Tipos de alimentos		
Naturales o reales	Procesados	Ultraprocesados
Alimentos de mi comunidad	Etiquetado frontal de alimentos	

Anexo 2

Nombre:		Edad:
Escuela:	Grado:	Grupo:



¿Qué consumo más?

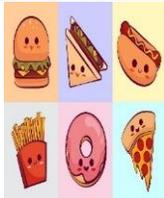


Instrucciones: Marca con una (x) con qué frecuencia consumes cada uno de los siguientes alimentos y escribe cuáles son tus favoritos o los que consumes con mayor frecuencia.

¿Cuántas veces a la semana consumes ...?	Nunca	De 1-3 veces	De 3-6 veces	Diario	
Frutas					Frutas favoritas <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____
Verduras					Verduras favoritas <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____
Cereales					Cereales que más consumes <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____
Leguminosas y alimentos de origen animal					Leguminosas y alimentos de origen animal que más consumes <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____

Anexo 2.1

Nombre:		Edad:
Escuela:	Grado:	Grupo:



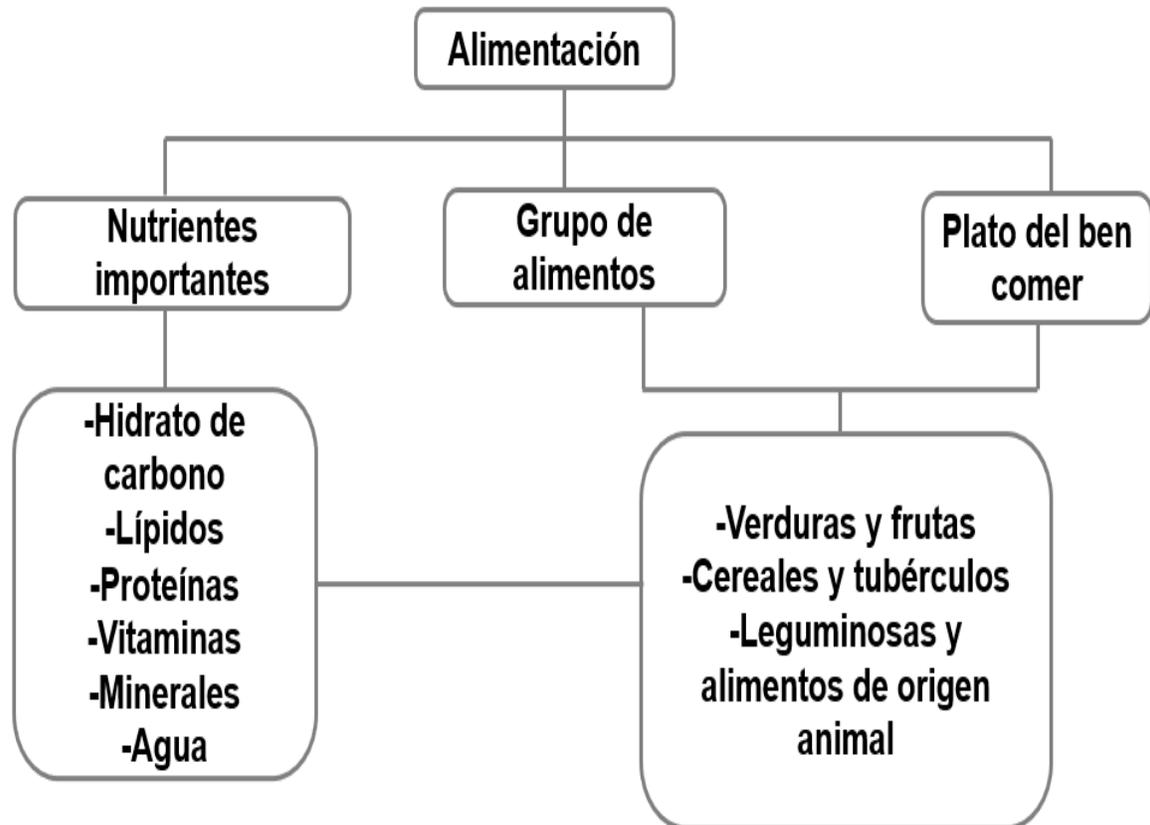
¿Qué consumo más?



Instrucciones: Marca con una (x) con qué frecuencia consumes cada uno de los siguientes alimentos y escribe cuáles son tus favoritos o los que consumes con mayor frecuencia.

¿Cuántas veces a la semana consumes ...?	Nunca	De 1-3 veces	De 3-6 veces	Diario	
Jugos y refrescos					Jugo o refresco favorito • _____ • _____ • _____
Galletas					Galletas favoritas • _____ • _____ • _____
Frituras					Frituras favoritas • _____ • _____ • _____
Dulces					Dulces favoritos • _____ • _____ • _____
Comida chatarra como hot-dog, hamburguesas, pizzas, papas fritas, pan, etc.					Comida chatarra • _____ • _____ • _____

Anexo de contenidos 2



Anexo 3

Nombre:		Edad:
Escuela:	Grado:	Grupo:

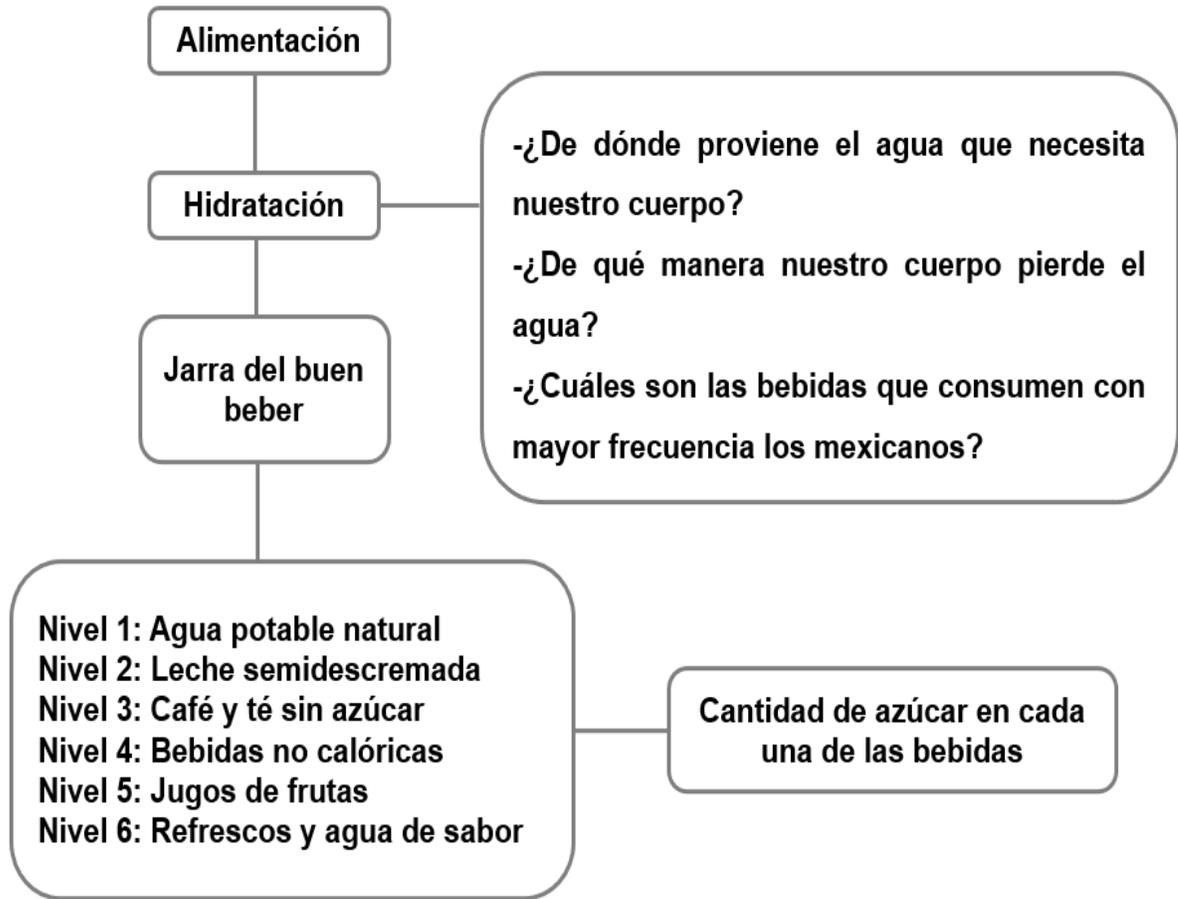


Nutrientes importantes

Instrucciones: Con base en la información que te proporcionarán dibuja en cada recuadro los nutrientes que consumes con mayor frecuencia.

Hidrato de carbono	Lípidos	Proteínas
Vitaminas	Minerales	Agua

Anexo de contenidos 3



Anexo 4

Nombre:		Edad:
Escuela:	Grado:	Grupo:



¿Cuántos vasos consumo al día de ...?



Instrucciones: Escribe cuántos vasos consumes al día de cada uno de los siguientes productos y posteriormente te indicarán cuánto es lo recomendado.

	¿Cuántos vasos consumes al día?	Lo recomendable es...
Refresco y agua de sabor		
Jugos de fruta, leche entera o deportivas		
Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales		
Café y té sin azúcar		
Leche semi y descremada, bebidas de soya sin azúcar adicionada		
Agua potable		

Anexo 5

Integrantes:		Edad:
Escuela:	Grado:	Grupo:



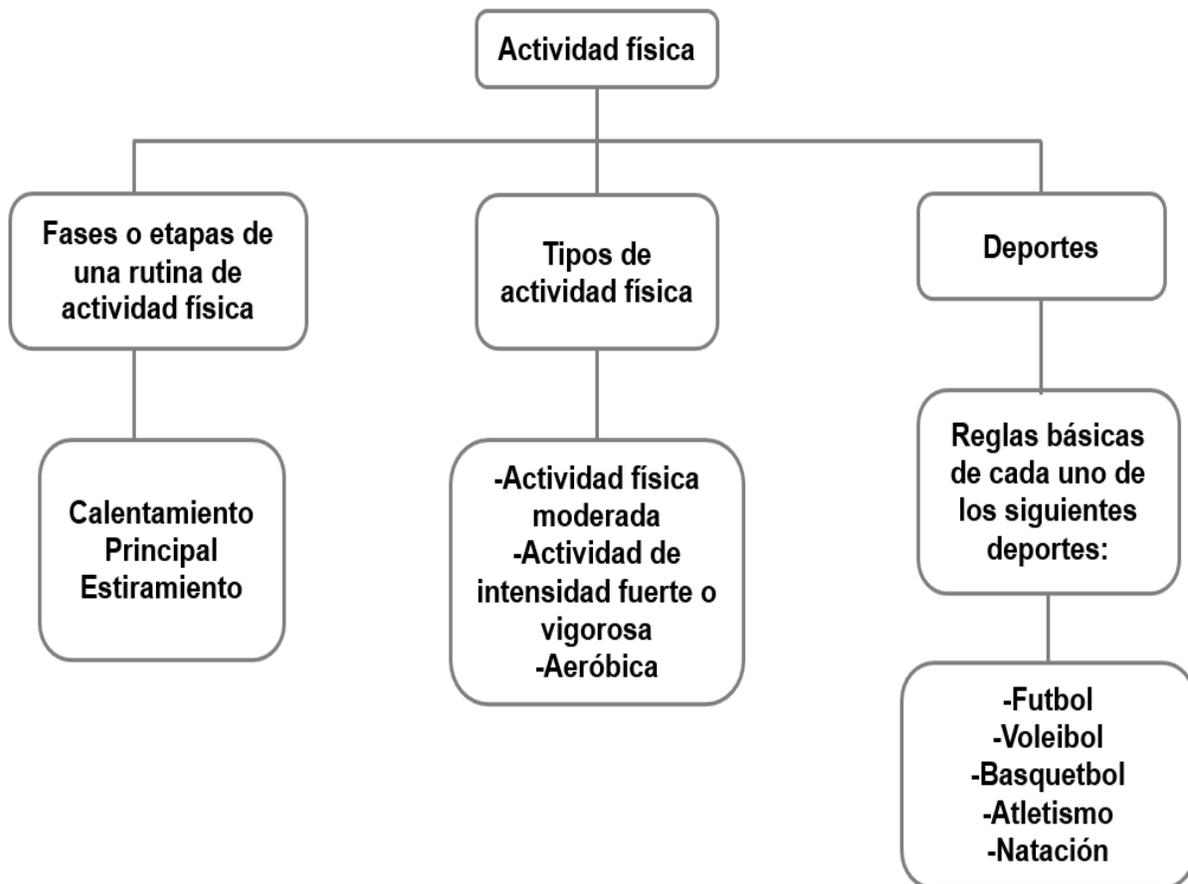
Nosotros apostamos a que...



Indicaciones: En equipo lleguen a un acuerdo de cuántas cucharadas de azúcar creen que tiene cada uno de los siguientes productos y dibujen las cucharas en cada recuadro. Después les indicarán cuántas cucharadas de azúcar contienen los productos y tendrán que anotarlo en el siguiente recuadro.

Producto	Consideramos que tiene...	Lo que realmente tiene es...
Refresco		
Jugo		
Bebidas energizantes		

Anexo de contenidos 4



Anexo 6.

Nombre:		Edad:
Escuela:	Grado:	Grupo:



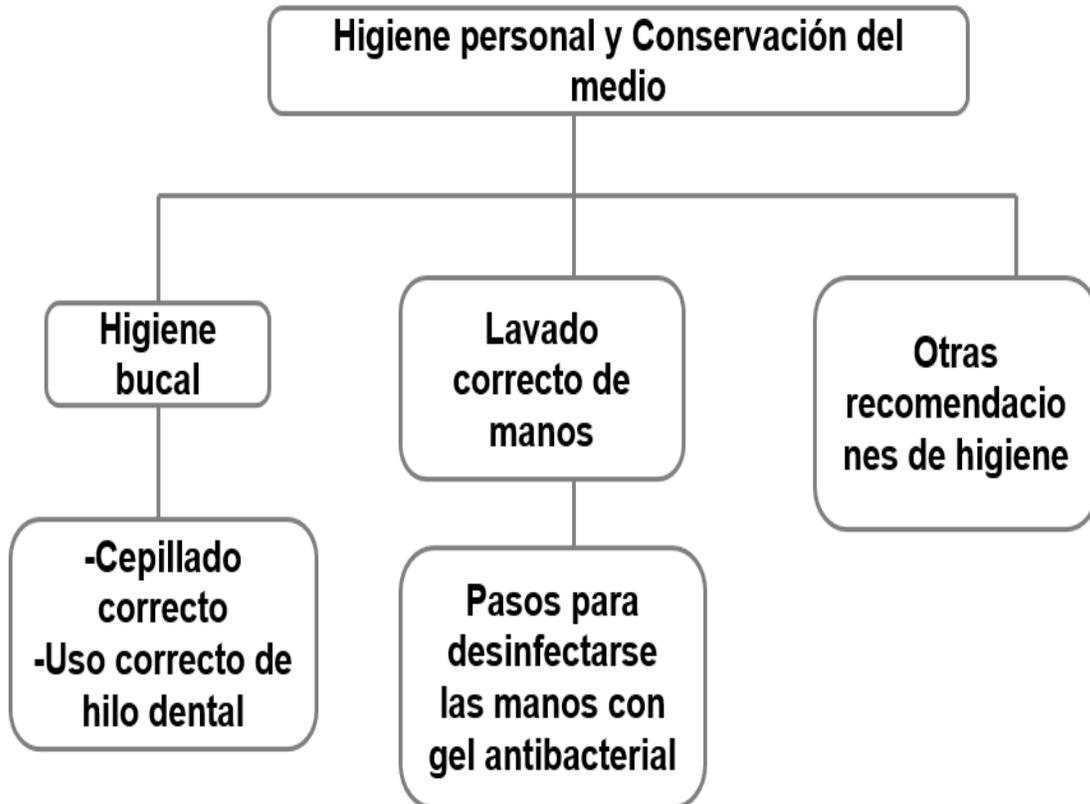
Yo sé que...



Instrucciones: Anota lo que sabes en cada uno de los siguientes cuadros con respecto a las siguientes preguntas, después te indicarán cuánto es lo recomendado y anótalo en el siguiente recuadro.

	Yo sé que...	Lo recomendado es...
¿Cuánto tiempo debo realizar actividad física?		
¿Qué tipo de actividad física puedo realizar?		
¿Por qué debo de realizar actividad física?		

Anexo de contenidos 5



Anexo 7.

Nombre:										Edad:					
Escuela:					Grado:					Grupo:					



Higiene bucal



Instrucciones: Localiza cada una de las siguientes palabras en la sopa de letras, para poder avanzar a la siguiente estación.

**-CEPILLO DENTAL -HILO DENTAL -PASTA DE DIENTES-ENJUAGUE
BUCAL -VASO -AGUA**

C	E	P	I	L	L	O	D	E	N	T	A	L	Q	Z	Q	Ñ
A	Q	A	Y	Q	M	W	D	N	B	U	G	S	W	A	G	P
S	A	S	H	H	N	S	F	J	D	F	U	D	W	Q	H	K
D	Z	T	L	K	A	D	H	U	Y	D	A	H	E	S	J	H
F	W	A	B	L	S	G	V	A	S	O	A	D	R	W	H	K
G	S	D	Z	Q	F	H	B	G	Q	A	S	S	Y	C	L	D
G	X	E	R	F	G	O	N	U	W	G	V	C	I	D	O	S
H	C	D	T	H	H	H	M	E	E	H	N	H	O	E	V	S
J	G	I	X	J	J	G	M	B	D	K	M	U	F	V	S	S
K	H	E	S	K	K	D	P	U	F	L	F	M	H	F	X	X
L	J	N	H	Ñ	L	S	T	C	H	B	R	C	K	R	C	F
L	K	T	O	M	L	Y	G	A	H	N	S	V	L	B	V	N
Q	B	E	L	B	H	H	I	L	O	D	E	N	T	A	L	H
W	B	S	V	Q	Z	C	V	B	N	N	M	M	Y	D	W	J

Anexo 8

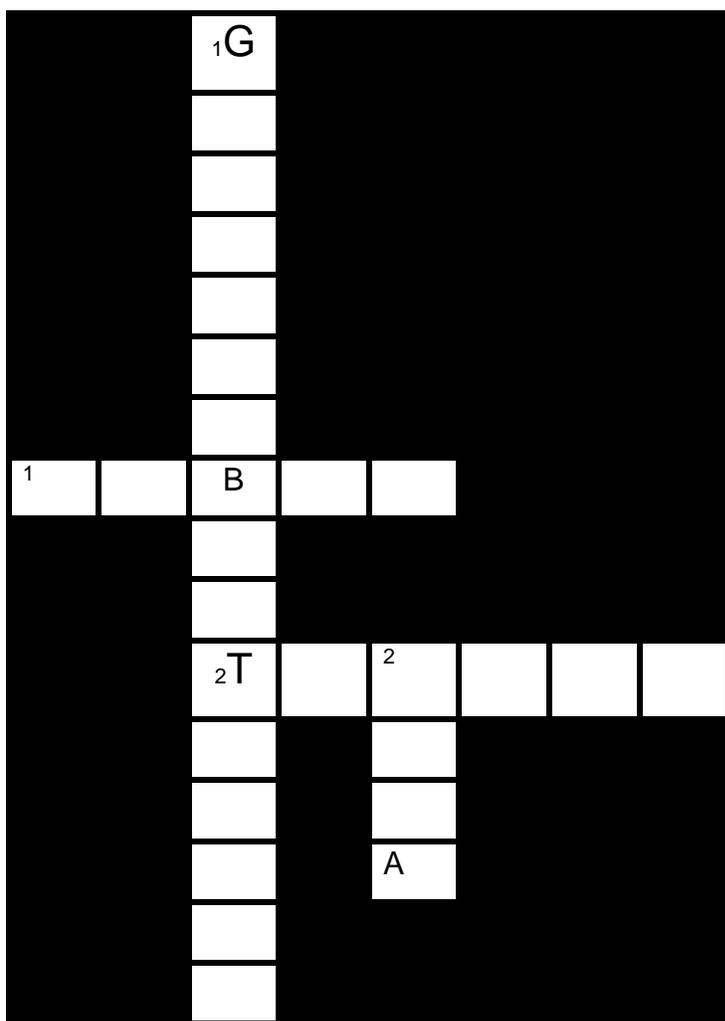
Nombre:		Edad:
Escuela:	Grado:	Grupo:



Lavado correcto de manos



Instrucciones: Resuelve el crucigrama para que puedas pasar a la siguiente estación.



Anexo de contenidos 6

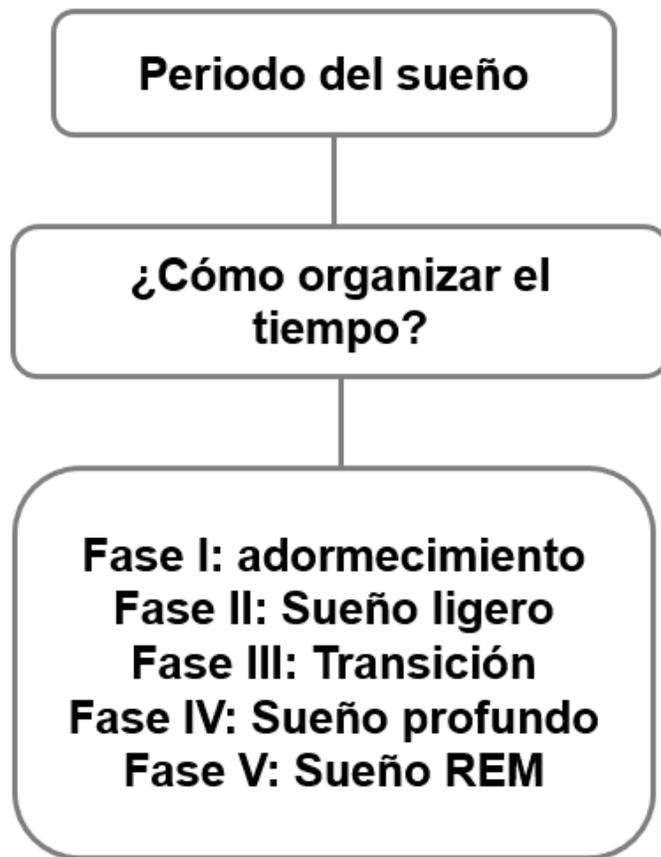
Vertical

1. ¿Con qué te puedes asear las manos en caso de no contar con agua y jabón?
2. Lo puedes utilizar para bañarte, lavar ropa y para tomar cuando tienes sed, ¿Qué es?

Horizontal

1. Hace espuma después de ponerlo en contacto con el agua.
2. Sirve para secar tus manos después de lavarte.

Anexo de contenidos 6



Anexo 9

Nombre:		Edad:
Escuela:	Grado:	Grupo:



Mi tiempo



Instrucciones: Marca Sí o No con una (x) y contesta cada una de las siguientes preguntas.

PREGUNTAS	RESPUESTA	
¿Tienes redes sociales como: Facebook, Instagram, Twitter, etc.?	Sí	No
¿Cuántas horas le dedicas a tus redes sociales?		
¿Tienes videojuegos?	Sí	No
¿Cuánto tiempo le dedicas a los videojuegos?		
¿Realizas alguna actividad física?	Sí	No
¿Cuántas horas al día practicas actividad física?		
¿Cuántas horas duermes?		

Anexo de contenidos 7

