



Ámbitos de la formación socioemocional

Actividades Físicas y Deportivas

Documento de trabajo y de consulta para propiciar el diálogo y el intercambio de ideas y puntos de vista con las comunidades educativas de la Educación Media Superior en México.

NO CITAR

Contenido

<i>Presentación y diagnóstico</i>	4
<i>1.1 Presentación</i>	1
<i>1.2 Diagnóstico</i>	2
<i>1.2.1 ¿Por qué el cambio?</i>	2
<i>1.2.2 ¿Cómo se enseña? Definiciones y críticas</i>	3
2. Justificación	6
3 Fundamentos	7
4. Propuesta de cambio	8
4.1 Definiciones del ámbito de formación socioemocional	10
4.2 ¿Qué se propone y por qué?	8
4.3 Propósito del ámbito de formación socioemocional	13
5. Conceptos básicos de actividades físicas y deportivas	14
5.1 Aprendizajes de trayectoria	15
5.2 Metas de aprendizaje	16
5.3 Progresiones del aprendizaje	18
<i>Referencias</i>	26

Presentación

1.1 Presentación

En la actualidad la educación debe hacer frente a una realidad social compleja, cambiante e influida por los avances tecnológicos, por lo que debe contribuir al bienestar, transformación y mejoramiento de la sociedad (LGE, 2019). Por ello, desde una visión integral, se busca el desarrollo de la persona como un ser corporal, emocional, racional y social.

El Artículo Tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece que la educación “será integral, educará para la vida, con el objetivo de desarrollar en las personas capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas que les permitan alcanzar su bienestar” (CPEUM, 2019). Para cumplir con dicha orientación integral en la formación de las y los estudiantes de la Educación Media Superior (EMS) es indispensable considerar las Actividades Físicas y Deportivas (AFyD) señalados en el Artículo 18 de la Ley General de Educación (LGE, 2019): “IX. Los conocimientos, las habilidades motrices y creativas a través de la actividad física, la práctica del deporte y la educación física vinculadas con la salud, la cultura, la recreación y la convivencia en comunidad”. (LGE, 2019)

La enseñanza debe permitir el uso de la recreación y el movimiento corporal como base para mejorar el aprendizaje, fomentar y difundir las actividades artísticas, culturales y físico-deportivas en todas sus manifestaciones, incluido el deporte adaptado para personas con discapacidad.

Dado que, cuerpo, pensamiento y emociones están íntimamente ligados a través de intrincadas redes nerviosas que funcionan como una unidad (Hannaford, 2008, pág. 50), el bienestar, impulsado por una educación integral, precisa del reconocimiento y fomento de todos los aspectos y las competencias que una persona puede desarrollar.

La presente propuesta recupera fundamentos teóricos y prácticos para la integración de las AFyD en la formación integral de la comunidad estudiantil que forma parte de la EMS; tomando en cuenta las opiniones y recomendaciones emitidas por especialistas, docentes, directivos y representantes de diferentes instituciones para su integración en el y se inserta en el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (MCCEMS) (SEP, 2020).

1.2 Diagnóstico

1.2.1 ¿Por qué el cambio?

El tipo educativo de media superior comprende una variedad de subsistemas en los que se ha identificado que, en su mayoría, las actividades físicas y deportivas (AFyD) no están consideradas en el currículum formal y, por lo tanto, carecen de créditos y son abordadas como actividades extraescolares. Asimismo, la AFyD en el Marco

Curricular Común de la Educación Media Superior (MCCEMS) tiene el propósito de replantear dichas actividades con un sentido que permita a las y los estudiantes reflexionar en torno a diversas temáticas que los apelan, tales como el género, la práctica colaborativa

En México atender y fortalecer la práctica de la actividad física y el deporte es una prioridad nacional; siendo uno de los objetivos del Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024. Este objetivo, además de dar cumplimiento al Artículo Cuarto Constitucional, que señala que toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte, atiende a la necesidad de fortalecer los programas que los fomentan en las escuelas como parte de una educación integral que promueva un estilo de vida saludable y aliente la cooperación, cohesión e integración social (Secretaría de Gobernación, 2019, pág. 123).

1.2.2 ¿Cómo se enseña? Sus deficiencias y críticas

Las recomendaciones y las necesidades de una educación de calidad, que se caracteriza por el desarrollo integral de la comunidad estudiantil se fortalecieron con los planteamientos constitucionales que enuncian, la educación “será integral, educará para la vida, con el objetivo de desarrollar en las personas capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas que les permitan alcanzar su bienestar” (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2019, pág. 7), y establece la cultura física y el deporte como un derecho fundamental para todas las personas.

En este contexto, las AFyD impulsarán el desarrollo humano integral para que las y los estudiantes desarrollen capacidades de trabajo en equipo y aprendizajes colaborativos (Artículo 12, fracciones I y II) y para cumplir con la orientación integral en la formación de las y los estudiantes en la EMS es indispensable considerar:

Los conocimientos, las habilidades motrices y creativas a través de la actividad física, la práctica del deporte y la educación física vinculadas con la salud, la cultura, la recreación y la convivencia en comunidad. Así, deberá impulsarse:

- El fomento de la activación física, la práctica del deporte y la educación física.
- La promoción de estilos de vida saludables, la educación para la salud, la importancia de la donación de órganos, tejidos y sangre.
- El fomento de la igualdad de género para la construcción de una sociedad justa e igualitaria, que se impulsada por las AFyD.
- La educación socioemocional.

La práctica deportiva debe ser partícipe de la formación integral del ser humano puesto que guarda relación con todos estos elementos no limitándose únicamente a las repercusiones físicas sino teniendo también una gran capacidad de influencia

sobre las funciones psicológicas (emocionales) y sociales (relacionales) (Gutiérrez San Martín, 2004, págs. 105-106). “Hay que educar tanto las manos y el cuerpo, como la cognición, las emociones, los afectos y la moral [...] ninguno de ellos se opone el uno al otro, el trabajo tanto del cuerpo como de la mente fluye en ambos sentidos” (León, 2012, pág. 24).

2. Justificación

Hoy en día, la poca o nula actividad física se considera un problema complejo a nivel mundial. De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 81% de adolescentes de 11 a 17 años a nivel mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para su salud. El aumento en los hábitos sedentarios, aunado al crecimiento acelerado de la población, los altos índices de criminalidad, la mala calidad del aire y la falta de espacios adecuados para el desarrollo de AFyD son factores que contribuyen a la inactividad física de adultos, niñas y niños en todos los países del mundo (OMS, 2019, s/p).

Es importante señalar que, actualmente, la práctica de AFyD en las escuelas mexicanas sigue siendo limitada y se le ha prestado poca atención. Esto ha contribuido al incremento y prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2018 muestra que el 23.8% de jóvenes de entre 12 y 19 años tiene sobrepeso y un 14.6% ya presenta problemas de obesidad. Según la OMS, las jóvenes son menos activas que los hombres: un 84% de ellas no llevan a cabo las recomendaciones de la OMS, contra un 78% en el caso de los varones” (OMS, febrero 2018, pág. 1). En México, para el año 2016, el 83.2% de la población adolescente no estaba suficientemente activa (Guthold, R.; Stevens, G.; Riley, L.; Bull, F., 2019). Estos datos también se ven reflejados en la Encuesta del Perfil de Alumnos de Educación Media Superior 2019, en la que se declara mayor gusto por hacer deporte de los hombres que de las mujeres, aunque el deporte está entre las actividades preferidas de las y los jóvenes de EMS.

En este contexto y para contribuir al desarrollo integral de las y los jóvenes, México debe adoptar estrategias para contrarrestar los problemas de salud causados por la inactividad física y aprovechar los beneficios que brinda la práctica deportiva. Ser parte de algún equipo deportivo o realizar ejercicio de forma individual es de gran beneficio en cualquier etapa de la vida escolar.

De acuerdo con las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, las niñas, los niños, adolescentes y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. La actividad física

diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica y conviene incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos (OMS, 2010, pág. 20). La adopción de esta recomendación tendrá un impacto en la vida de las y los jóvenes, no sólo en la mejora de la condición actual, sino también para prevenir futuras enfermedades. En el caso de niñas, niños y jóvenes inactivos, se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo de los 60 minutos. Es conveniente empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con la duración y la frecuencia (IMJUVE, 2017, pág. s/p).

El cuidado de la integridad física-corporal de las y los jóvenes a través de las AFyD cobra una alta relevancia como una herramienta para mejorar las capacidades físicas y socioemocionales que se requieren para su desarrollo integral y para disminuir los problemas de salud que afectan a la economía de los países y al bienestar en general pero además para formar el carácter, desarrollar valores y promover la integración y transformación social.

3. Fundamentos

La activación física y los deportes propician la formación integral del ser humano, sin limitarse a los beneficios físicos, con influencia determinante en las funciones psicológicas, emocionales y sociales (Gutiérrez San Martín, 2004, págs. 105-106). En diversas investigaciones (Eime, Young, Harvey, Charity y Payne, 2013) se ha comprobado que la práctica deportiva no sólo mejora la salud física, sino también contribuye al bienestar integral individual y, por ende, al bienestar social y comunitario, como se describe de forma más detallada a continuación.

La práctica de AFyD tiene impactos positivos en la salud, porque previene enfermedades como la obesidad y las de tipo cardíacas; aumenta la masa muscular, la densidad ósea, la elasticidad y los reflejos; fomenta el crecimiento y estimula el sistema inmunológico y cardiopulmonar; acelera el metabolismo y ayuda a la eliminación de toxinas en el cuerpo (Guillén del Castillo, M. 2005). Además, estudios realizados en las últimas décadas han revelado cómo el deporte mejora la salud física y aporta múltiples beneficios a la mente; ayuda al tratamiento de patologías, como la ansiedad, la depresión y los trastornos del sueño. La importancia del deporte en la salud mental se relaciona con la prevención y el tratamiento de los desequilibrios psicológicos. La práctica deportiva también previene patologías físicas debido a la activación del sistema inmunológico y enfermedades degenerativas, como el alzhéimer, ya que influye en una mejor concentración (Parrilla, 2014, pág. s/p).

Los beneficios psicológicos del deporte hallados entre las y los jóvenes son: mayor satisfacción de la vida, menores síntomas de depresión, reducción de la ansiedad y estrés, autocontrol, autoconocimiento, seguridad en sí mismos y sensación de bienestar en general (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013, pág. 14). Algunos problemas relacionados con la salud psicológica, como fobias, problemas de sueño, agresividad, problemas de socialización, introversión, exceso de pasividad y pesimismo se ven disminuidos gracias a la práctica de las AFyD.

Las AFyD pueden realizarse en conjunto para crear redes saludables de amistad, compañerismo y cooperación. Hacer ejercicio físico mejora nuestra salud física y mental, pero también nuestras relaciones sociales. Los deportes de equipo son una buena forma de hacer amistades y de pasar un rato con personas que tienen o no los mismos intereses; por este motivo, se afirma que uno de los beneficios del deporte es la integración social (Rodríguez, 2016, pág. s/p).

La práctica física, ya sea individual o colectiva, implica interacciones sociales que bien orientadas ayudan a la formación del carácter y al desarrollo de valores: honestidad, cooperación, amistad, empatía, voluntad, disciplina y participación; se facilita el contacto con el entorno social y se favorece la aceptación de las normas sociales. Al realizar actividades deportivas de conjunto, se fortalecen habilidades de interacción, cooperación, comunicación y trabajo en equipo ya que se crea empatía; al mismo tiempo que se mejora la relación entre estudiantes y docentes, se fomenta el respeto y se promueve una mayor y mejor integración en los grupos (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013, pág. 14). Además, el deporte ayuda a niñas, niños, adolescentes y jóvenes a prevenir actividades de ocio perjudiciales (consumo de alcohol y otras drogas, por ejemplo) (Ruíz, J, 2004, pág. 41).

La práctica de AFyD parte de la relación de la persona con su cuerpo, ya que el movimiento corporal es una condición fundamental e inherente de su existencia. Immanuel Kant consideraba que cada quien de manera individual “es un todo, constituido de espíritu y cuerpo, es importante revalorar los aspectos corporales y no sólo los intelectuales, ya que se cobra poder sobre la vida mediante el cuerpo. Cuando se cuida y disciplina este, se ponen de manifiesto sus principios éticos, como la decisión de evitar o no los excesos. Cuidar del cuerpo implica un esfuerzo que, en conjunto con otras acciones éticas, tienen como efecto la dignidad, algo fundamental ya que en ella descansa la autoestima de cada persona” (Kant, I., 1988).

4. Propuesta de cambio

En diversas investigaciones se ha comprobado que la práctica deportiva no solo mejora la salud física, sino también contribuye al bienestar integral individual y, por ende, al bienestar social y comunitario. Por lo que, su integración en la formación de las y los estudiantes de la EMS resulta fundamental para que puedan alcanzar una educación de calidad. Además, las AFyD deben apuntar hacia la equidad con prácticas de inclusión y equidad, romper la sectorización y el pensamiento de sistemas binarios. Para ello se plantea que las actividades se dirijan a la normalización de la diversidad, entendiendo y reconociendo las diferencias de manera amplia con el pensamiento de que el ser humano tiene la capacidad de reconocerse en el otro.

La práctica de AFyD tiene impactos positivos en la salud, porque previene enfermedades como la obesidad y las de tipo cardíacas; aumenta la masa muscular, la densidad ósea, la elasticidad y los reflejos; fomenta el crecimiento y estimula el sistema inmunológico y cardiopulmonar; acelera el metabolismo y ayuda a la

eliminación de toxinas en el cuerpo (Guillén del Castillo, 2005). Además, estudios realizados en las últimas décadas han revelado cómo el deporte mejora la salud física y aporta múltiples beneficios a la mente; ayuda al tratamiento de patologías, como la ansiedad, la depresión y los trastornos del sueño. La importancia del deporte en la salud mental se relaciona con la prevención y el tratamiento de los desequilibrios psicológicos. La práctica deportiva también previene patologías físicas debido a la activación del sistema inmunológico y enfermedades degenerativas, como el Alzheimer, ya que influye en una mejor concentración (Parrilla, 2014).

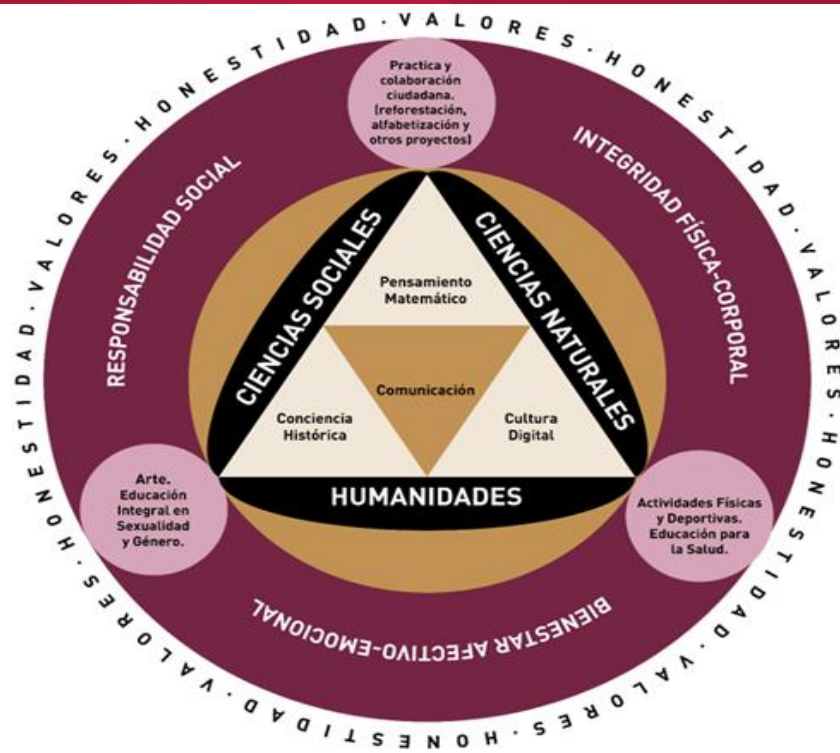
Los beneficios psicológicos del deporte hallados entre las y los jóvenes son: mayor satisfacción de la vida, menores síntomas de depresión, reducción de la ansiedad y estrés, autocontrol, autoconocimiento, seguridad en sí mismos y sensación de bienestar en general (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013). Algunos problemas relacionados con la salud psicológica, como fobias, problemas de sueño, agresividad, problemas de socialización, introversión, exceso de pasividad y pesimismo se ven disminuidos gracias a la práctica de las AFyD.

Las AFyD pueden realizarse en conjunto para crear redes saludables de amistad, compañerismo y cooperación. Hacer ejercicio físico mejora nuestra salud física y mental, pero también nuestras relaciones sociales. Los deportes de equipo son una buena forma de hacer amistades y de pasar un rato con personas que tienen o no los mismos intereses; por este motivo, se afirma que uno de los beneficios del deporte es la integración social (Rodríguez, 2016).

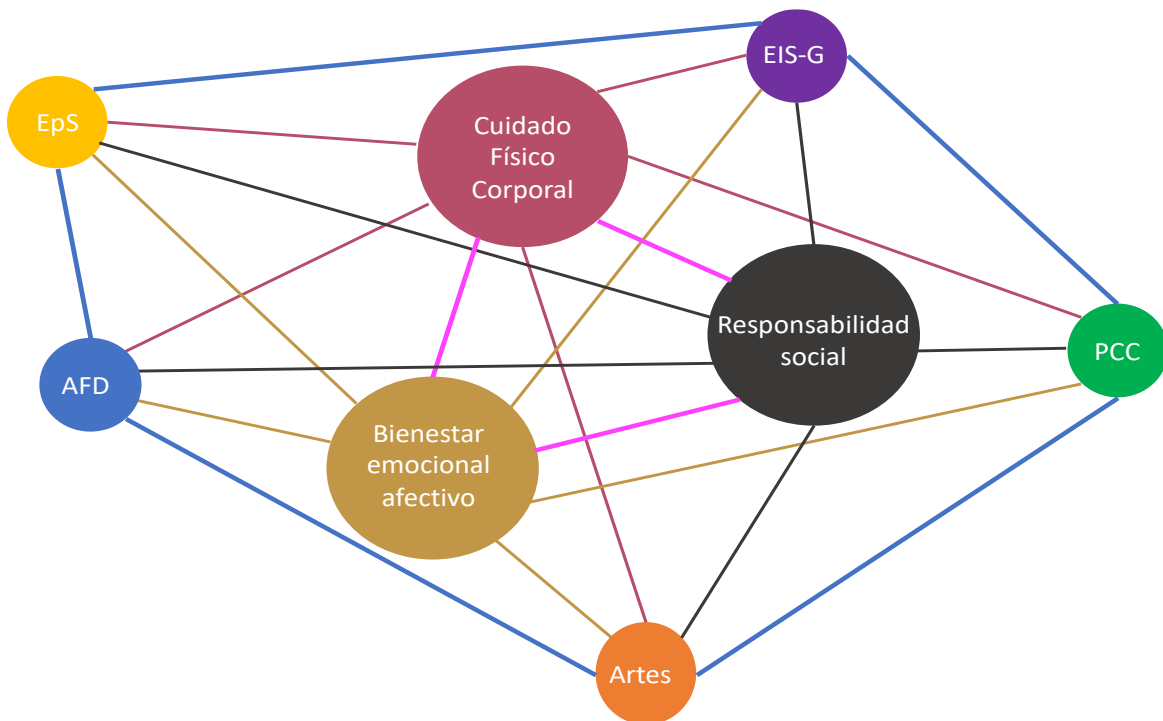
Por lo anterior, y para contribuir al desarrollo integral de las y los jóvenes, el MCCEMS propone como parte del currículum ampliado las AFyD como una herramienta para mejorar las capacidades físicas y socioemocionales que se requieren para su desarrollo integral y para disminuir los problemas de salud que afectan a la economía de los países y al bienestar en general pero además para formar el carácter, desarrollar valores y promover la integración y transformación social, tal y como se expresó en el capítulo de fundamentos.

4.1 Definiciones del ámbito de formación socioemocional

Las AFyD son un ámbito de la formación socioemocional que pertenece al currículum ampliado y que permitirá fortalecer y consolidar los recursos socioemocionales: 1. Responsabilidad social, 2. Cuidado físico-corporal y 3. Bienestar emocional-afectivo; tal y como se observa en la siguiente ilustración:



Asimismo, la AFyD se integrarán con los otros ámbitos de formación socioemocional y recursos socioemocionales. Como se señala en la siguiente ilustración:



Nota: AFD: Actividades físicas y deportivas, EIS-G: Educación Integral en Sexualidad y Género; EpS: Educación para la salud y PCC: Práctica y colaboración ciudadana.

Las AFyD es el ámbito de la formación socioemocional que tiene por objetivo orientar el desarrollo integral de las y los jóvenes con la finalidad de adoptar el hábito de la actividad física y deportiva y el sentido de la cooperación, así como el desarrollo armónico de su personalidad. Las Actividades Físicas y Deportivas propician la formación integral del ser humano, sin limitarse a los beneficios físicos, influyendo en las funciones psicológicas, emocionales y sociales (Gutiérrez San Martín, 2004).

4.2 ¿Qué se propone y por qué?

Las AFyD en la EMS deben orientarse al desarrollo integral de las y los jóvenes con la finalidad de adoptar el hábito de la actividad física y deportiva y el sentido de la cooperación, así como al desarrollo armónico de su personalidad. Se propone que las AFyD tengan un enfoque basado en el concepto de deporte educativo. Por ende, se plantea que los subsistemas puedan integrarlo como un ámbito de la formación socioemocional obligatorio, transversal en los diversos subsistemas de la EMS con un espacio curricular propio, y además pueden organizarse de manera extracurricular y en distintos espacios escolares.

Bajo este enfoque, la práctica de las AFyD tendría objetivos formativos, promoverían el cuidado de la salud y fomentarían el espíritu deportivo de participación limpia, el trabajo en equipo, el respeto a las normas y a los pares, además, de mejorar técnicamente en el deporte practicado (UNESCO, 2015a). En este enfoque existiría la competencia, pero no con la sola pretensión de derrotar al adversario, sino con el sentimiento de vencer obstáculos, miedos, incertidumbres, de conocer y regular emociones como el enojo y la frustración ante una posible derrota, enfrentarse consigo mismo y disfrutar lo realizado.

De este modo, las AFyD se orientarían a la contribución de una educación para la salud y para el tiempo libre de estudiantes, es decir, a la adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que favorezcan la posibilidad de querer y poder utilizar su tiempo libre de manera saludable a través de la actividad deportiva, lo que, en consecuencia, contribuiría a aumentar las posibilidades de alcanzar mayores niveles de bienestar personal y social (Díaz Suárez & Martínez Moreno, 2003). La integración de las AFyD bajo el enfoque de deporte educativo consideraría lo siguiente:

- Dotar de recursos organizativos, pedagógicos y materiales que permitan construir situaciones en las que las y los estudiantes puedan analizar y reflexionar críticamente sobre la finalidad y el sentido que tienen las actividades físico-deportivas.
- Atender a la diversidad de intereses y capacidades e involucrar a todas y todos los estudiantes.

- Orientar el planteamiento de las actividades de forma abierta e integradora y que tiendan a resaltar los aspectos recreativos y saludables de la práctica por encima de los competitivos.
- Promover las relaciones entre estudiantes en un ambiente cooperativo y tolerante (Díaz Suárez & Martínez Moreno, 2003).

Además, para la integración de las AFyD también se propone adoptar un enfoque activo y la integración de los modelos horizontal y vertical de enseñanza del deporte¹, los verticales hacen referencia a la enseñanza de un deporte en particular de manera secuencial, y de uno en uno, mientras que los horizontales van dirigidos al desarrollo de las capacidades a través de la enseñanza de varios deportes con características similares a través del uso de juegos modificados que poseen similitudes con los deportes y buscan la comprensión de estos mediante la participación (Robles Rodríguez, Abad Robles & Giménez Fuentes-Guerra, 2009).

La integración de los modelos se propone hacer en diferentes fases temporales del aprendizaje. El modelo horizontal se incluiría como una primera fase de iniciación en los deportes a través de juegos predeportivos, modificados, colectivos, metafóricos y autóctonos; mientras que el modelo vertical se desarrollaría como segunda fase para profundizar en el aprendizaje deportivo, las disciplinas deportivas serían elegidas según los intereses de las y los estudiantes y las características de cada institución.

Esta integración de modelos consideraría:

- Partir de la totalidad y no de las partes.
- Comenzar la enseñanza con situaciones reales de juego.
- Plantear situaciones en las que aparezcan problemas para buscar posibles soluciones mediante la reflexión, comprensión y discusión en grupo.
- Inferir la técnica a partir de situaciones de juego.
- Reducir la competencia y aumentar la cooperación.

4.3 Propósito del ámbito de formación socioemocional.

Con base en la información previa, se ponen a consideración experiencias de aprendizaje con el uso y programación de actividades y proyectos que integren una visión lúdica con juegos diseñados y disciplinas deportivas que sean atractivas para la población estudiantil de EMS.

- a) Desarrollo de actividades físicas y deportivas a través de juegos.

¹ La enseñanza del deporte cuenta con dos modelos principales, planteados en 1996 por Devís y Sánchez: verticales y horizontales.

- **Juegos predeportivos.** Actividades lúdicas de corta duración con reglas simples, sin exigencias físicas ni complejidades técnicas. Tienen por objeto desarrollar las percepciones y coordinaciones necesarias en las destrezas de alguna disciplina deportiva.
 - **Juegos deportivos modificados.** Actividades que presentan una simplificación de las reglas de un deporte sin que altere su esencia. Aquí el componente técnico del deporte queda subordinado al proceso de desarrollo del juego resaltando los principios tácticos y reduciéndose las exigencias técnicas.
 - **Juegos colectivos o cooperativos.** Actividades centradas en el juego con otros, más que contra otros, en la superación de desafíos y no en la superación de oponentes. La estructura interna de los juegos cooperativos se concreta en el establecimiento del principio en el que el mayor número de personas compartan el juego para conseguir el objetivo; es decir, se juega junto a otros para conseguir fines comunes en vez de contra otros para lograr fines mutuamente excluyentes.
 - **Juegos metafóricos.** Actividades de reflexión y toma de conciencia en torno al juego limpio, trabajo en equipo, responsabilidad, libertad, salud, respeto, diálogo, tolerancia, cooperación, justicia, autoestima, empatía, o bien, alrededor del recurso socioemocional que se trabaje en específico. Estas actividades aluden de forma metafórica a normas, actitudes, valores o destrezas específicas.
 - **Juegos autóctonos y tradicionales.** Actividades recuperadas de los pueblos indígenas como el juego de pelota mixteca, pelota purépecha y bola rarámuri. Se propone integrar actividades que ya han sido retomadas por la Federación Mexicana de Juegos Autóctonos y Tradicionales, A. C. y la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade). Es deseable que estas actividades se acompañen de asistencia a exposiciones fotográficas, talleres y muestra de documentales (UNAM, 2019).
- b) Proyectos orientados al desarrollo de AFyD de manera integral.
- **Proyectos interdisciplinarios.** Estos vinculan el currículum fundamental con el currículum ampliado, implican la puesta en práctica de las AFyD en las diferentes áreas de conocimiento del currículum fundamental. Por ejemplo, en la clase de historia se pueden integrar clases con actividad física y que se articulen con el conocimiento de los juegos autóctonos y tradicionales como parte del proyecto institucional para el desarrollo de AFyD.
 - **Proyectos colaborativos.** Se refieren a experiencias de AFyD que ponen al centro la colaboración y participación de toda la población estudiantil, así como a la comunidad escolar y del entorno. Por ejemplo, se puede crear una olimpiada escolar con juegos modificados, juegos predeportivos, juegos autóctonos, o bien, se pueden hacer campañas de promoción de activación física tanto para la

comunidad escolar y del entorno a partir de las actividades propuestas por la población estudiantil.

- o **Proyectos productivos.** Estas propuestas comprometerán a la comunidad educativa con el desarrollo y mejora de su entorno, es importante que los proyectos planteados sean del agrado de las y los estudiantes, por ejemplo, recuperar espacios deportivos de su entorno o hacer campañas de sensibilización de las AFyD en la comunidad.

Es importante tomar en cuenta que se enfrentan algunos retos en la implementación para el desarrollo pleno del ámbito de AFyD. A continuación, se ponen a consideración algunas recomendaciones para su integración como un ámbito del currículum ampliado.

1. Para resaltar la necesidad de la integración del ámbito, impulsando su obligatoriedad a lo largo de toda la trayectoria de la EMS, es deseable que se dediquen 60 minutos diarios, sin embargo, según las necesidades de cada subsistema y plantel se propone que sean, por lo menos, 90 minutos semanales de manera obligatoria según las recomendaciones de la OMS y la UNESCO². Además, se recomienda que en todas las materias se planteen actividades físicas en la enseñanza de las diferentes áreas del conocimiento.

2. Para lograr la integración será necesario sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de las AFyD y recordar que son un derecho y bien común de la humanidad, que se debe garantizar y promover desde toda la comunidad educativa. La formación y liderazgo de la comunidad docente y directiva será parte fundamental para alcanzar la incorporación del ámbito.

3. Se recomienda que las AFyD tengan un enfoque educativo desarrollando actividades atractivas, amenas y sencillas que consideren las diferencias corporales de las y los estudiantes (enfoque sociomotriz). Para ello, la 'escucha total' a la población estudiantil será indispensable para construir los programas a partir de sus gustos, necesidades y afectos.

4. Para integrar las AFyD en cada plantel de la EMS, se recomienda:

- a. Las AFyD se deberán impartir en todos los tipos de bachillerato de la Educación Media Superior.
- b. Se sugiere que las AFyD se impartan durante tres semestres de manera continua para evitar rupturas o discontinuidades en los procesos de enseñanza aprendizaje.

² En 2015, la UNESCO emitió el documento *Educación Física de Calidad. Guía para los responsables políticos* en el que se sugieren de 120 a 180 minutos asignadas de manera obligatoria en el currículum para los niveles inicial, primaria y secundaria (UNESCO, 2015b).

- c. Definir con las autoridades del plantel, los docentes y los estudiantes un plan para la implementación de las actividades de manera coordinada.
- d. Valorar los aspectos relacionados con los espacios físicos y los materiales requeridos para las actividades y, en caso de no contar con ellos, gestionarlos y adecuarlos.
- e. Establecer un cronograma para el desarrollo de las AFyD.
- f. Difundir los objetivos y sensibilizar de manera respetuosa a la comunidad educativa para atraer la participación y disposición de todas y todos de forma igualitaria
- g. Reflexionar sobre el progreso, conflictos y respuestas por parte de las y los estudiantes a las actividades realizadas. Será indispensable que se compartan experiencias de las actividades implementadas para identificar oportunidades de mejora o cambio y, si es necesario, realizar ajustes a la planeación.
- h. Plantear actividades con situaciones reales y de juego, lo que favorecerá la participación de las y los estudiantes.
- i. Reflexionar sobre las AFyD como un punto medular y transversal, ya que es importante pensar en lo que se hace al momento de la ejecución con el fin de producir un aprendizaje significativo de manera intencionada y dirigida a través de diálogos que estimulen las experiencias grupales, respuesta a casos supuestos o dilemas relacionados a las actividades deportivas, respuesta a preguntas individuales que les enfrenten con sus emociones y retomen pensamientos sobre lo que se ha hecho durante las AFyD, por lo que implica fases de preparación, ejecución y reflexión.

5. Conceptos básicos de Actividades Físicas y Deportivas.

5.1 Aprendizajes de trayectoria

A continuación, se describen los aprendizajes de trayectoria de la formación socioemocional, que son aspiraciones en la práctica educativa y constituyen el perfil de egreso de la EMS (responsabilidad social, cuidado físico corporal y bienestar emocional afectivo) y responden a las características biopsicosocioculturales de las y los estudiantes, así como a constantes cambios de los diversos contextos, plurales y multiculturales, los cuales se desarrollarán a través de acciones, actividades y proyectos que las y los jóvenes lleven a la práctica durante su trayectoria en la educación media superior y sean realizados en una escuela abierta, a través del ámbito: actividades físicas y deportivas .

Responsabilidad social

Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.
Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.
Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz.
Construye y fortalece identidades a través de actividades artísticas, culturales y deportivas a nivel individual y colectivo.
Cuidado físico corporal
Incorpora hábitos saludables y actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.
Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.
Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.
Bienestar emocional afectivo
Reconoce sus emociones y necesidades para procurar el bienestar personal y establecer vínculos interpersonales saludables.
Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.
Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.

Metas de aprendizaje

Las metas de aprendizaje de las actividades físicas y deportivas, que enuncian lo que se pretende que la o el estudiante aprenda durante la trayectoria de la unidad de aprendizaje curricular del proceso de formación socioemocional, se desarrollarán una vez que se concrete el currículum fundamental. Su definición estará influida por la transversalidad entre los conocimientos, experiencias, procedimientos y estrategias que conforman los currículos fundamental y ampliado, para la construcción de aprendizajes integrales, a través de la multidisciplina, interdisciplina o transdisciplina.

Las metas de aprendizaje de las actividades físicas y deportivas de la formación socioemocional determinadas por la transversalidad permitirán dotar de sentido a los contenidos curriculares, mediante acciones relacionadas con temáticas del interés de la comunidad estudiantil desarrolladas en aula, escuela y comunidad, y que son esenciales en la formación de ciudadanos con identidad, responsabilidad y capacidad de transformación social.

La práctica deportiva debe ser partícipe de la formación integral del ser humano puesto que guarda relación con todos estos elementos no limitándose únicamente a las repercusiones físicas sino teniendo también una gran capacidad de influencia sobre las funciones psicológicas (emocionales) y sociales (relacionales) (Gutiérrez San Martín, 2004, págs. 105-106). Por estas razones, las AFyD deberán contemplar:

- El fomento de la activación física, la práctica del deporte y la educación física.
- La promoción de estilos de vida saludables y la educación para la salud,
- El fomento de la igualdad de género para la construcción de una sociedad justa e igualitaria.
- Valores para el desarrollo de la formación socioemocional

Considerando lo anterior, se hace un esbozo de las metas de aprendizaje para este ámbito, en concordancia con el perfil de egreso de la EMS y de acuerdo con los recursos socioemocionales del currículum ampliado.

En el marco de la responsabilidad social:

- Toman decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.
- Establecen relaciones comunicativas saludables mediante la expresión motriz, es decir, pueden utilizar su cuerpo como medio de expresión de sus percepciones, emociones y sentimientos, traducidos en movimientos gestuales o actitudinales.
- Cultivan relaciones interpersonales a través de las AFyD que contribuyen a su desarrollo y el de quienes los rodean.
- Reconocen la diversidad y valoran las tradiciones deportivas de los diferentes contextos del país.
- Saben cooperar y colaborar para un bien común, además de usar un modo horizontal de toma de decisiones, tomando en cuenta las diferentes perspectivas y las diferencias de género.

En el cuidado físico corporal:

- Eligen y practican hábitos de vida saludables.
- Reconocen la corporeidad como una manifestación global de la persona, sin importar identidad de género, expresión de género u orientación sexual, y una habilidad esencial que se vive y manifiesta en diversas situaciones de la vida cotidiana; por ejemplo, cuando juega, baila, corre, camina, estudia, etcétera.
- Se sienten seguros y agradecidos de lo que puede desempeñar su cuerpo.
- Conocen su cuerpo y son conscientes de las sensaciones que se manifiestan en él.

- Regulan su motricidad mediante la apropiación de elementos como el esquema, la imagen y la conciencia corporales y buscan un equilibrio permanente entre tensión y relajación.
- Cuidan y respetan su cuerpo evitando conductas y situaciones que ponen en riesgo su integridad física.
- Realizan actividades físicas con el fin de cuidar y fortalecer su cuerpo.

Y para su bienestar emocional-afectivo:

- Reconocen a las AFyD como un medio para su desarrollo físico, mental, emocional y social.
- Aceptan su cuerpo con sus particularidades y reconocen las diferencias corporales de los demás.
- Alcanzan un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el colectivo o el otro interés general de sus compañeros.
- Perseveran frente a retos motrices y enfrentan las dificultades que se les presentan durante las AFyD, reconociendo y regulando sus emociones.
- Establecen relaciones afectivas justas e igualitarias a través del juego.

Progresiones del aprendizaje

Las progresiones son las unidades didácticas que hacen posible las metas de aprendizaje y por tanto de los aprendizajes de trayectoria de los recursos socioemocionales a través de los ámbitos de la formación socioemocional.

Las progresiones de los ámbitos de la formación socioemocional expresan la interconexión entre cuerpo, pensamiento y emociones (Hannaford, 2008) y su funcionamiento como un sistema complejo. Son unidades didácticas que articulan aprendizajes intra, multi, inter y transdisciplinarios de los currículos fundamental y ampliado; que permiten el tejido de saberes teóricos y prácticos y hacen transferible lo aprendido en las áreas disciplinares y los ámbitos de la formación socioemocional.

Las progresiones o unidades didácticas de las actividades físicas y deportivas tienen una duración variable, incluso, pueden prolongarse a lo largo de toda la trayectoria de educación media superior, e involucran el desarrollo gradual de un contenido o un conjunto de contenidos de distintas disciplinas (Candela, 2016) para llegar a las metas de aprendizaje (García-Honrado, 2018) y posteriormente a los aprendizajes de trayectoria.

El orden de las progresiones propuestas para el desarrollo de este ámbito puede ser modificado en relación con las necesidades de articulación con los contenidos del currículum fundamental, lo cual permitirá alcanzar la transversalidad.

A continuación se plantean las progresiones las actividades físicas y deportivas correspondientes a los tres primeros semestres de la trayectoria de educación media superior, mediante los cuales se abonará al logro de los aprendizajes de trayectoria de los recursos socioemocionales: responsabilidad social, cuidado físico corporal y bienestar emocional afectivo; no obstante, es necesario enfatizar que para alcanzarlos, deberán desarrollarse a lo largo de toda la trayectoria de la educación media superior, por medio de la articulación del currículum fundamental y ampliado en los ámbitos de la formación socioemocional.

- El deporte en México

Reconoce que el deporte y la actividad física son fundamentales para el desarrollo integral de las personas. Garantizar la cultura física y la práctica del deporte propiciará la incorporación de hábitos saludables como parte fundamental de su desarrollo.

- Activación física y deporte entre la población juvenil

La práctica de actividades físicas y deportivas ayudará a prevenir y disminuir el sobrepeso y obesidad, reconociendo la importancia para su desarrollo integral.

- Participación de las mujeres en el deporte

Reconoce y asume la importancia de la inclusión de las mujeres en la práctica del deporte, fomentando el empoderamiento frente a su cuerpo, rompiendo con normas que restringen la práctica de alguna disciplina a un género.

- La inclusión a través del deporte

Asume la importancia de la inclusión en las actividades físicas y deportivas propiciando que las y los estudiantes con alguna discapacidad desafíen las percepciones sociales y discriminación contra ellas; generando un cambio en la actitud social proporcionando vías para mejorar la interacción y desarrollo de habilidades para la vida.

- Actividades físicas y ejercicio

Identifica que la actividad física surge a partir de cualquier movimiento corporal que utilice más energía de la que se gasta en reposo. Reconoce los beneficios que

proporciona e identifica su clasificación: actividad física ligera, actividad física moderada y vigorosa.

- **Deporte**

Identifica que el término deporte no tiene una definición única; y que es un concepto construido por un gran número de autores a lo largo de los años y desde distintas perspectivas. No obstante, reconoce que existen algunos rasgos que permiten la aproximación al concepto: juego, situación motriz, competición, reglas e institucionalización.

- **Deporte educativo**

Identifica que el deporte educativo está orientado al desarrollo integral, y que tiene como objetivo adoptar el hábito de la actividad física, propiciando la cooperación, el respeto, el trabajo en equipo y el desarrollo armónico de su personalidad.

- **Clasificación de las disciplinas deportivas**

Identifica la clasificación de las diversas disciplinas, comprendiendo la importancia y trascendencia, desarrollando habilidades psico y socio motrices de acuerdo con el tipo de actividad que realice.

- **Beneficios del deporte**

Reconoce los beneficios de la práctica deportiva, y que no solo mejora la salud física, sino también sino también contribuye al bienestar integral de los individuos y, por ende, en el bienestar social y público, por lo tanto, identifica los beneficios físicos, emocionales, psicológicos y sociales.

- **Mi mejor versión.**

Reconoce sus habilidades físicas compitiendo contra sí mismo, elige una de las cuatro actividades que se proponen con el balón, considerando su mayor habilidad, esto le permite valorar sus destrezas motrices desarrollando la autopercepción.

- Puedo hacerlo

Reconoce sus limitaciones en las actividades físicas y deportivas, en esta actividad elige una opción considerando mayor grado de complejidad, propiciando la autopercepción y fijando metas para desarrollar habilidades motrices específicas.

- Mi mejor salto

Reconoce sus fortalezas y limitaciones a partir de expectativas personales basándose en el cumplimiento y logro de sus metas. En esta actividad se pone a prueba el autoconocimiento, antes de realizar el salto colocará una marca de acuerdo con la habilidad que considere tener para realizar el salto lo más lejos posible.

- Mi atención y creatividad

Reconoce la confianza que tiene sobre sí mismo para el cumplimiento de objetivos, toma en cuenta sus fortalezas y debilidades, pone en práctica el trabajo en equipo, la atención, concentración y creatividad para realizar la actividad con la mayor originalidad posible. Esta actividad consiste en no repetir ningún gesto motor en el momento de avanzar botando el balón en el tramo indicado.

- Soy ágil

Reconoce el nivel de control que tiene sobre su cuerpo y sus habilidades motrices, evalúa la situación para disponerse a la acción. Por otra parte, evalúa el nivel de tolerancia a la frustración y su reacción ante una situación estresante por el nivel de complejidad de la actividad. Se prepara y establece una estrategia para cumplir con la meta grupal. Esta actividad consiste en realizar un circuito en el que pone a prueba habilidades individuales y el trabajo en equipo.

- Yo en el juego

Reconoce sus emociones a través de las situaciones planteadas en la actividad, evalúa la capacidad que tiene para regular su comportamiento en el momento de tomar decisiones bajo la influencia de una emoción. Esta actividad consiste en responder a diversas situaciones deportivas con los ojos cubiertos en las que influye una emoción.

- Controlo el balón

Reconoce su capacidad de atención y regulación de emociones ante una situación compleja o que requiere de habilidades motrices específicas, identifica y procesa la información que recibe a través de los sentidos contribuyendo al logro de tareas y metas planteadas.

- Defiendo y no ofendo

Formula y plantea estrategias para el logro de objetivos individuales y grupales, gestiona su respuesta emocional ante una situación compleja o que requiere de habilidades motrices específicas para el bien común. Reconoce que cada participante tiene una habilidad diferente.

- La red de empatía

Reconoce la diversidad de características y comprende las necesidades de los demás creando estrategia para resolver el reto de la actividad. Identifica las emociones que experimenta en la toma de decisiones y en la aplicación de estas de acuerdo con lo que pueda aportar cada participante.

El mensaje

Reconoce e identifica las necesidades de los demás, emplea la escucha activa contribuyendo a la comprensión del entorno, sus reglas y normas para la resolución de tareas. Comprende la diversidad de ideas y la habilidad para transmitirlos. En este juego se pone a prueba la atención y la tolerancia a la frustración en la transmisión del mensaje, para que este llegue de manera correcta al último participante para concluir el reto exitosamente.

- Salvándonos

Identifica habilidades y debilidades motrices de las otras personas mostrando empatía. Reconoce la visión del otro evaluando la propia, elige un rol o acción a seguir para resolver la situación que se le presente cumpliendo con el objetivo. En esta actividad se promueve que las acciones que tomamos a diario sean igualitarias generando una convivencia armónica en el entorno en el que se vive.

- Submarinos

Analiza e identifica las características de los demás, crea estrategias de comunicación para alcanzar la meta sin incidentes. La empatía, la comunicación y la confianza entre las y los integrantes del equipo serán fundamentales para cumplir con el desafío. Los obstáculos y la falta de visión pondrán a prueba las habilidades motrices y la escucha activa.

- Somo gigantes

Identifica las habilidades y capacidades de cada integrante para la asignación de actividades, reconoce la importancia del trabajo en equipo, la organización y comunicación para cumplir con el objetivo común. El desafío de esta actividad es promover el trabajo en equipo a partir de la diversidad de habilidades motrices de los integrantes de cada equipo.

- Conectados

Se comunica de manera asertiva con los integrantes del equipo, desarrolla estrategias grupales para el cumplimiento del objetivo. Esta actividad promueve la práctica de la organización para la resolución de conflictos reconociendo la diversidad de habilidades motrices.

- Sin hacernos nudos

Identifica sus habilidades motrices, pone en práctica su capacidad de atención y concentración a nivel individual y grupal. Reconoce la emoción que le genera realizar movimientos simultáneos desarrollando estrategias para contribuir en el logro del desafío.

- Hacia el mismo lado

Desarrolla estrategias para el logro del objetivo común, considera las habilidades de los integrantes del equipo para la organización y asignación de tareas, el trabajo en equipo y la comunicación serán indispensables en la realización de la actividad.

- Lanzo y ganamos

Identifica su capacidad para la toma de decisiones frente a una situación específica, reconoce que esta tendrá un impacto a nivel personal y social. Evalúa su acción

inmediata para el logro de la meta del equipo. Reconoce las habilidades motrices de los integrantes del equipo.

- Me comprometo conmigo

Reconoce la confianza que tiene sobre sí mismo en la toma de decisiones tomando como referencia experiencias previas, asume su responsabilidad y compromiso para el logro de la meta. Identifica sus habilidades motrices en diferentes acciones poniendo a prueba su capacidad de análisis para la creación de estrategias.

- Pienso rápido

Establece estrategias para la toma de decisiones, en este juego no se requiere de una habilidad física sino de confianza en sí mismo y concentración para llevar a cabo la actividad, reconoce que las decisiones que tome tendrán un impacto a nivel personal y colectivo.

- Planeamos la victoria

Planea y crea estrategias para la realización de la actividad. Identifica las habilidades motrices de los integrantes del equipo asignando turnos para el logro del objetivo. La organización, la concentración y el trabajo en equipo serán fundamentales para llegar a la meta y evitar que se caiga la pelota.

- Vamos sin prisa

Identifica la capacidad que ha adquirido para regular sus emociones ante situaciones frustrantes. La motivación y confianza en sí mismo serán indispensable para no alcanzar la meta. Analiza las acciones y decisiones que tomo en el juego para poder superar la tolerancia a la frustración y no abandonar el juego.

- Me esfuerzo y ganamos

Identifica y reconoce sus habilidades motrices, muestra la capacidad adquirida en la regulación de sus emociones ante situaciones complejas. Crea estrategias para ejecutar acciones para el logro del objetivo. Esta actividad pone a prueba la confianza en sí mismo y la tolerancia a la frustración.

- Mi motivo

Reconoce la capacidad de tolerancia a la frustración que ha adquirido en la realización de actividades complejas poniendo a prueba sus habilidades motrices. Identifica las acciones que lo impulsan al logro de sus metas. Reconoce que la motivación es un factor fundamental para no desistir.

- Puedo equivocarme Planea y desarrolla estrategias. Reconoce que no siempre salen las cosas como se espera y que esto puede poner a prueba la capacidad que tiene para la tolerancia ante situaciones que salen de control. La atención y coordinación serán indispensables para lograr el objetivo. Analiza las acciones ejecutadas que no cumplieron con su objetivo y a partir de ellas generar una nueva estrategia.

- El deporte: un derecho humano para todas y todos.

Reconoce su identidad a partir del proceso de construcción biológica, social, cultural e histórica. comprende el paradigma del sistema tradicional binario sexo-género desarrollando una visión más amplia basada en el respeto a los Derechos Humanos donde todas las personas puedan ser lo que deseen ser.

- El deporte y las emociones.

Identifica la atribución de expresiones emocionales por el género, analiza la influencia en la elección y práctica de deportes. Reconoce la desigualdad entre hombres y mujeres en el éxito deportivo.

- El deporte, la discriminación de género y la violencia

Identifica situaciones globales que atentan contra la dignidad de las personas, específicamente a mujeres de la comunidad LGTBTTIQ limitando su pleno desarrollo.

- Hacia la igualdad y la inclusión en el deporte.

Identifica y reconoce la desigualdad de género en las actividades deportivas, ejecuta acciones colaborativas favoreciendo la inclusión en el deporte a través de la empatía.

- Deporte y proyecto de vida libre de mandatos de género.

Identifica la influencia de los mandatos de género en el establecimiento de metas en hombres y mujeres en un plan de vida. Reconoce la dificultad a las que se enfrentan las mujeres de la comunicad LGBTTTIQ en el cumplimiento de metas.

Referencias

- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (9 de agosto de 2019). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. Obtenido de Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_090819.pdf
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (30 de septiembre de 2019). *Ley General de Educación*. Obtenido de Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE_300919.pdf
- Díaz Suárez, A., & Martínez Moreno, A. (2003). *Deporte escolar y educativo*. Obtenido de Ef Deportes: <https://www.efdeportes.com/efd67/educat.htm>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. (2013). *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport*. Recuperado el 8 de 9 de 2019, de International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity: <http://www.ijbnpa.org/content/10/1/98>
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) (2018). *Presentación de Resultados. Encuesta realizada por INEGI*. México: Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud
- Guillén del Castillo, M. (2005). "Beneficios de la actividad física en la salud". En: *Respuestas a la demanda social de actividad física*. María Luisa Zagalaz, Pedro Martínez y Pedro Ángel Latorre (coords.), España, Gymnos pp. 221-235
- Gutiérrez San Martín, M. (2004). "El valor del deporte en la educación integral del ser humano". En: *Revista de educación*, pp.105-126. Obtenido de http://www.revistaeducacion.educacion.es/re335/re335_10.pdf
- Hannaford, C. (2008). *Aprender moviendo el cuerpo*. México: Editorial Pax

- Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE) (2017). *Hacer deporte es vital para las juventudes*. Obtenido de Blog del Instituto Mexicano de la Juventud: <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/hacer-deporte-es-vital-para-las-juventudes>
- Kant, Immanuel (1988). *Lecciones de Ética*. Barcelona: Grijalbo
- Parrilla, A. (2014). *Deporte y salud: la actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar*. Madrid Obtenido de: <https://www.efesalud.com/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza: OMS
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2019). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Robles Rodríguez, J., Abad Robles, M. T. & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2009). "Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual". Obtenido de [efdeportes.com](https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes): <https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes>
- Rodríguez, S. (agosto de 2016). "La Agencia de la ONU para los Refugiados, comité español". Obtenido de <https://eacnur.org/blog/beneficios-del-deporte-la-integracion-social/>
- Ruiz Omeñaca, Jesús V. (2004). *Pedagogía de los valores en la educación física*. España: Editorial CCS
- Secretaría de Gobernación (2019). *Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024*. México: Segob
- SEP (2020). *Marco Curricular de Educación Media Superior*. México: Subsecretaría de Educación Media Superior. SEMS
- SEP (2019). *Encuesta del perfil de alumnos de Educación Media Superior*. México: Subsecretaría de Educación Media Superior. SEMS
- UNAM (2019). "Juegos autóctonos y tradicionales". México: *Gaceta UNAM. Deportes*. Agosto.
- UNESCO (2015a). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*. 38ª sesión de la Conferencia general de la Unesco. París: UNESCO
- UNESCO (2015b). *Educación Física de Calidad. Guía para los responsables políticos*. París: UNESCO